

Mercredi 23 novembre 2005

Fin de journée.

Le froid.

Pratique de fin d'après-midi.

Ma partenaire est débutante.

Cela m'amène à une attention particulière, autant dans mes mouvements que pour suivre les siens.

Elle est gauche avec la technique, mais se laisse peu à peu emmener par la fluidité de ses propres mouvements.

C'est assez magnifique d'assister à cela. De voir le mouvement naître, affranchi de la technique, mais bien vivant.

La pratique ensemble est très agréable, souriante.

La personne qui conduit la séance me fait comprendre que je peux parfois devancer le mouvement pour aider à montrer la direction. Une manière supplémentaire d'aller vers l'autre, pour le guider.

Le premier mouvement (solfège) est toujours aussi agréable à faire. J'ai l'impression de ne plus le perdre. Autant certaines technique peuvent être traversées à l'opposé en l'espace de quarante huit heures, autant celle-là est stable depuis quelques semaines. Je retrouve la même possibilité de proximité avec l'autre, la même stabilité du centre. Je suis content que ce mouvement ne soit plus soumis en ce moments aux variations par le bas.

La pratique me rend également plus sensible à mes propres sensations pendant la journée.

Je prends conscience du positionnement de mes épaules, très haut. Généralement, une respiration profonde suffit à les faire descendre. Mais cela montre bien comment on dresse, on a dressé son corps en en perdant peu à peu la conscience.

Le dojo comme espace d'affranchissement du contrôle et de ce fait, d'apparition d'horizons. Encore une fois, c'est une histoire de choix.