

Jeudi 3 janvier 2013

6H35. Je suis dehors. Une très légère bruine m'accompagne. J'aime ce moment, ce qui précède la séance, cette marche silencieuse dans la rue des Pyrénées, qui me permet de voir, d'entendre et de sentir où la ville en est. Cela doit durer entre 5 et 10 minutes. Une forme de contemplation. Assez simple. L'oranger des réverbères. La solitude des quelques silhouettes qui traversent l'espace. La fin de la nuit comme une protection, l'obscurité glissant sur nos épaules. Je passe devant un café où je vais quelquefois. La télé est déjà allumée, sur une chaîne d'information. Un petit bandeau noir en bas de l'image fait défiler les dernières dépêches. Le barman derrière son comptoir fixe l'image, un café à la main. A chacun de construire le réel qu'il veut habiter.

Je suis content de commencer ma journée autrement. Au plus j'y pense, au plus je trouve ce temps précieux. Aller au dojo dès le réveil; pratiquer avant de dire, de travailler, de réfléchir. Transformer cela en une sorte de rituel très simple. Faire résonner le diapason au lever du jour. En prendre soin.

La séance d'hier a beau avoir été dure, j'y ai repensé une bonne partie de la journée. Envie de se remettre au travail. Soif d'y être à nouveau. Comme sur le plateau. Même immédiateté du désir. Du besoin. J'essaye de suivre cette impulsion, tout en prenant garde de chercher une forme d'écoute subtile.

Je n'ai aucune difficulté à convoquer en moi une forte énergie, à être là entièrement, à fond. Mais cela est trop. Cette débauche m'empêche de voir des choses qu'il me faut chercher à présent. Des détails. Des entrées cachées. Je dois me faire plus fin, dans une écoute plus profonde de moi-même et de ce qui m'entoure.

Ces derniers jours, je ne fais aucun réel effort pour me lever. Cela se passe comme ça. Vers 6H00, le réveil sonne, dix minutes après je suis debout. Je me fais un café vite fait, et je sors. Pas d'effort. C'est surtout cela qui m'intéresse. Un moins. Quelque chose en moins se manifeste. Je garde en mémoire une tendance aux réveils difficiles. Et si tout cela était en train de fondre? En train de fondre, parce que je ne m'y accroche pas? Plus? Peu de monde au dojo. Une dizaine tout au plus. J'arrive quelques minutes avant que l'on quitte la table pour aller se changer dans les vestiaires.

Quelque chose en moins. Aller à contre courant de la civilisation de l'acquisition. Pendant que je mets mon hakama, quelque chose m'arrête à l'intérieur. Mon corps s'arrête tout seul. Je ferme les yeux quelques secondes, le souffle s'est apaisé et élargi un peu plus.

Je choisis de pratiquer avec une jeune fille australienne avec qui j'avais discuté en anglais lors du 1er janvier au dojo. Elle est débutante ou presque. Je suis posé à l'intérieur de moi. Je me souviens de cette nécessité d'écoute subtile. La barrière de la langue avec elle me donne l'occasion d'essayer quelque chose: ne pas expliquer, mais ressentir.

Je ne lui parle pas. Je la regarde. J'essaye de ressentir sa posture, ses mouvements, son temps de réaction, son souffle. Je tâche d'être le plus précis possible. Mais je ne lui parle pas. Je la corrige quand nécessaire, mais à peine. C'est marrant. Sensation que nous sommes l'un en face de l'autre, que nous nous parlons vraiment, mais autrement. En fait c'est très net.

Cet abandon de l'explication nettoie le terrain entre nous. Ca se parle autrement. Elle se loge dans le souffle, fait partir ses mouvements à la toute fin de l'expiration. Nous n'avons pas trop de mal à coordonner nos respirations. C'est agréable.

Y être moins. Je lui dis juste cela, à un moment: «Less». «Less what?». «Less». Et nous continuons.

La qualité de mes mouvements est différente d'hier. Sans doute est-ce dû au fait qu'en pratiquant avec des débutants, je suis plus vigilant. Plus vigilant à mes propres mouvements, qui peuvent être pris comme base, comme exemple, par la personne. Il faut assumer, au besoin, d'être celui qui guide. Conséquence: mes mouvements me paraissent meilleurs. Moins brouillons. A travers cela, je réalise autre chose, de plus caché. Mon attention est peut-être brouillée quand je pratique avec des plus anciens, du fait que je me place peut-être inconsciemment dans un rapport déséquilibré. «Apprends-moi». Comme l'oisillon qui demande la becquée. Ce sera intéressant de revenir là dessus bientôt. C'est un peu caricatural, mais ce n'est pas totalement faux. Prendre la place juste.

La séance est très agréable. Elle équilibre celle d'hier. La jeune fille et moi-même pratiquons sans peine. J'essaie de faire attention au détails. Surtout, je me dis que nous devons vivre quelque chose ensemble. Voilà. C'est ça qui importe, et non le fait qu'on sache si on doit avancer le pied droit ou le pied gauche en premier. Bien sûr qu'à un moment, cela est important; Mais la technique est un simple point d'appui. Pas plus. Elle est comme les petits cailloux sur le chemin mais elle n'est en rien ni le chemin, ni la marche.

Je reviens sur ma partenaire. Je suis tranquillement à l'affût d'elle. Elle est parfois comme en extension dans sa respiration. L'inspiration amène le corps à s'ouvrir, mais un peu trop, un peu trop loin, ce qui amène une tension et en dernier lieu une raideur. Je connais bien cela. Cette sensation de «forcer» la respiration à se creuser parfois. Il en résulte une fausse ouverture. Quelque chose n'a pas lâché. Il y a des moments où ce n'est pas possible. Je n'ai pas encore atteint le terrain où, en toutes circonstances, ma respiration est stable.

Mais il y a d'autres moments où c'est là, où le souffle creuse de lui-même; trouve l'ajustement parfait. On respire alors plus profondément, sans aucun effort. On en a conscience, mais on n'a rien fait. Ces moments n'ont pas de prix. Comment cela arrive? Je n'en sais rien. Le temps fait arriver cela il me semble. Quelque chose s'est déposé et agit en soi.

La séance se poursuit. J'éprouve à plusieurs reprises de très légers vertiges. Je laisse faire. On travaille majoritairement sur une saisie arrière accompagnée d'un étranglement. Le bras saisi se lève, créant une ouverture chez le partenaire. On se décale, on s'infiltre dans un endroit «aveugle», là où le partenaire n'est plus que vulnérabilité, puis on guide.

En en faisant moins, j'ai l'impression que l'on se rapproche du partenaire. Qu'on «colle» à lui beaucoup plus. Qu'on peut entrer plus près. Qu'on calque pour ainsi sa propre présence sur la sienne. Je sens que j'ai encore beaucoup de chemin à faire dans cette direction. Mais cette idée de calque me paraît très juste. J'ai le souvenir d'une forme d'improvisation il y a quelques années avec un partenaire, un moment de grâce dans lequel c'était les attaques que je recevais qui déterminaient les techniques à appliquer. Comme s'il n'y avait finalement rien à faire, mais à suivre; J'ai gardé un souvenir très fort de ces quelques minutes. Tout était là. Et puis l'on veut refaire et ça n'y est plus. Calquer sa présence, c'est s'effacer tout en y étant. Je me dis que je donnerais cher pour acquérir

cette capacité une bonne fois pour toutes. L'erreur est là. Rien à acquérir. Il faut continuer patiemment d'enlever.

Le mouvement libre commence. Ma partenaire me pose une question. Elle veut être sûre qu'il s'agit bien... Je ne lui laisse pas le temps, elle est déjà à terre. Elle se relève en souriant et nous jouons ensemble pendant quelques minutes. La pratique avec les femmes a ceci d'intéressant qu'on peut aborder plus vite le terrain du ressenti. Je ne sais pas à quel point cela joue, mais cela joue, c'est évident.

Etre là sans y être trop. C'est infini comme recherche. A cet instant je suis heureux, pleinement à ma place. Et libre.

Pendant le dos à dos (chacun porte l'autre quelques secondes sur son dos, lui permettant ainsi de relâcher complètement le corps tout en étant en extension), trois vertèbres craquent à la suite. Agréable. En me relevant, les vertiges reviennent. Je me sens nettoyé de fond en comble, au dedans. Nous reprenons nos places et finissons la séance.

Je demeure assis un temps. Puis je me relève et pendant quelques minutes, sur les tatamis qui se vident peu à peu, j'effectue des mouvements libres, seul, rien de bien précis, mais guidé par la sensation que le centre est à la base de chaque mouvement, que le souffle est la clé.

Les yeux fermés je me dis cela: «J'ai tout ce dont j'ai besoin. Il me faut à présent juste enlever ce dont je n'ai pas besoin.»