

Vendredi 28 septembre 2012

A l'instant même du réveil, je sens que le corps est prêt. Il est 6H15. Pas d'entre-deux, pas d'interstice entre le sommeil et le réveil, pas de lutte intérieure, à savoir si l'on se laisse glisser à nouveau ou si l'on parvient à se lever.

Je suppose que ma rencontre avec mon maître mercredi, et la courte discussion qui s'en est suivie, a produit son effet. J'ai pris de la distance avec les difficultés relatives qui se présentent dans mon entreprise de monter prochainement un spectacle. J'ai agi avec plus de détachement.

Je perçois à peine certains noeuds enfouis en moi. Je peux les voir et commencer à les frôler de la main. Irai-je jusqu'à les dénouer? Laisser agir. Lâcher prise. Alors que se présente lentement à moi le projet pour lequel je me suis tant battu depuis 3 ans, je tâche de me ramasser en mon centre. Il n'y a que le présent. C. Bobin disait des enfants: «Une hémorragie continue de présent».

Je suis debout. Je bois un café rapidement, mange un peu et vais dehors. Ma sensation au réveil se confirme. Je suis comme posé en moi, le centre stable, ma respiration guidant les pas que je fais dans la nuit. Je souris en marchant. La sensation d'avoir pris de la distance sur la tension sourde qui m'habitait ces derniers temps est réelle, concrète. Le souffle est là. La ville m'apparaît autrement.

Je contemple les rues déjà agitées - tellement agitées que je vérifie à ma montre qu'il est bien 6H40 - les gens que je croise, les arbres éclairés par les réverbères.

J'aime ça. Je vais «au travail». Etre au travail.

Mon maître n'est pas là. Nous sommes sept dans le dojo. Majoritairement des anciens.

En enfilaant mon hakama sur les tatamis, quelque chose arrête mon mouvement. Je ferme les yeux et creuse un peu ma respiration. Le centre cherche à prendre toute sa place. A s'étirer. A réunir le corps, l'esprit, à tout ramasser en lui. Ramasser. Ramasser ce qu'on avait égaré. Des parts de soi-même. Les ramasser au sol et les déposer en soi.

La position en seiza, que l'on utilise très souvent dans la culture japonaise se lit autrement. Assis sur les genoux, la colonne droite. C'est le centre lui-même qui me corrige, par la respiration. J'ai l'habitude de me corriger sur cette position, étant toujours un peu tordu d'un côté ou de l'autre. Je dois y penser, et relever la colonne, étirer un peu les épaules. Là je n'y pense pas. Je suis témoin que le corps se corrige de lui-même, guidé par la respiration. Cela paraît peu comme différence, pourtant c'est essentiel.

Toute la pratique respiratoire (succession de mouvements que l'on fait seul) se passe dans cet état. La voix accompagne certains mouvements: elle sort mieux, de plus loin, plus profonde. Fondamentalement, je suis incapable de savoir ce qui a produit cette plénitude en moi. La cause. Quel événement? Quel détail?

La seule chose que je sais à cet instant, c'est que cette plénitude est moi tout autant que la tension qui m'a faite souffrir ces derniers temps. Cela je le sais. La voie n'est pas une ligne droite. Elle est composée de chutes, de marches arrière, de petits sauts, d'immobilité. Mais on contient cette plénitude. De cela je suis sûr.

Ma partenaire de ce matin est ceinture noire. Elle était déjà là quand je suis arrivé au dojo il y a dix ans. Avec elle, je sais que je vais marcher sur le terrain qui m'intéresse. Impossible de travailler en force. Pour autant, elle est très stable, et si je ne suis moi-même pas centré, je n'arriverai pas à passer certaines techniques sur elle. Je le sais.

Là, pas de joute plus ou moins virile, comme cela peut arriver avec certains hommes. Travailler avec une femme, dans mon cas, m'emmène sur un terrain plus proche de ce qui constitue à mes yeux l'essence de l'Aïkido.

Cela se passe bien. Même si j'ai encore tendance à décomposer certains mouvements - pour bien les comprendre - j'en oublie la fluidité. Le mouvement est une succession d'inspirations et d'expirations. Arrêter le mouvement pour vérifier si l'on est bien placé, cela revient à bloquer sa respiration. Pas bon. Je manque de liberté. Pour l'instant, je

m'efforce d'être bien placé. Je sens qu'il me manque certaines choses. Un horizon plus large. J'aimerais alors pratiquer des heures d'affilée, me perdre littéralement dans les mouvements, noyer une part de moi jusqu'à ce qu'elle lâche prise.

Ce n'est pas comme si je ne comprenais rien, ne ressentais rien. Là, je sens cette justesse en moi, mais je sais qu'elle peut être plus vaste.

On visualise souvent des lignes, des cercles, pour guider les mouvements des mains, des bras. Les lignes sont infinies. Et c'est ce gout-là, ce goût de la ligne infinie, que je cherche. Ma partenaire me corrige. Mes lignes ne sont incomplètes, hésitantes ou carrément absentes.

Pourtant c'est passionnant. J'ai beau patauger à certains moments, ralentir trop, le sourire ne m'a pas vraiment quitté depuis le réveil. Une séance comme celle-ci est une chance. On cherche des terrains en nous-mêmes qui s'émancipent d'une vision trop matérialiste.

Ce que tu cherches, tu l'as déjà.

Je me concentre, fais attention, un peu trop attention, mais les techniques passent. Ca va. Pas aussi clair que ma partenaire, pas aussi joueur. Ce n'est pas grave.

Vers la fin de la séance, je sers de partenaire à la personne qui conduit pour une démonstration de mouvement libre. Une forme d'improvisation. Je tâche d'être ferme sans être raide, de ne pas lâcher tant que la chute n'est pas nécessaire. Même si je demeure un peu brouillon dans mes saisies, je reste centré.

Difficile pour celui qui conduit de montrer correctement une technique si son partenaire est raide, manque d'attention ou de clarté. C'est possible, bien sûr, mais moins intéressant.

Car autre chose se cache sous cela. Lorsque les deux partenaires ont une attention égale et claire, alors ils semblent comme entraînés, suivant le fil dont on oublie peu à peu à qui il appartient. Progressivement, on ne sait plus d'où vient le mouvement.

Quelque chose les entraîne, les guide.

Lorsque l'on éprouve cette sensation en mouvement libre, on touche du doigt une autre forme d'enfance. On joue pour ainsi dire avec son partenaire, avec le plaisir de se savoir reliés. On peut se surprendre, accélérer d'un coup, amplifier les mouvements sans craindre de se heurter ou de se faire mal. On est bien loin des questions de savoir qui est le plus fort, qui dominera qui. Il y a toujours un moment où ce type de conception du monde cède. En pratiquant, on tâche de faire venir ce moment le plus tôt possible.

La séance s'achève. Je salue ma partenaire et me propose de lui plier son hakama. Une forme de remerciement ou plutôt, une façon de reconnaître qu'il s'est passé quelque chose, qu'une transmission s'est faite et que l'on y apporte une certaine valeur.

Les lignes infinies. Chercher des lignes infinies. Et ne pas les chercher, mais les voir, les convoquer en soi, depuis le centre, et les sentir aussitôt filer par le bout des doigts.

Je ne parviens pas à plier le hakama correctement. Je recommence. Je n'y arrive pas mieux. Je recommence. Je n'y arrive toujours pas. Je reprends depuis le début. J'y arrive.

Même la façon de plier le hakama témoigne de la qualité d'attention que l'on accorde à la séance. Autant dire à soi-même. A son partenaire. A ce que l'on cherche à travers cela.

Je termine de plier mon propre hakama, fait le kiai dans le dojo vide, et vais prendre le petit déjeuner avec les autres. L'absence de mon maître n'a rien pesé. La cohérence qui fait que ce dojo ne se résume pas à mon maître est précieuse. Je comprends que certains anciens se soient dédiés autant à maintenir un certain esprit et un certain mode de fonctionnement ici.

Des lignes infinies, là où l'on ne voyait rien.

Du souffle, alors que l'on bloquait sa respiration, de peur que quelque chose s'en aille.

Et l'on a expiré.

Alors les lignes ont commencé à apparaître.