



Au fil  
de  
l'eau...

Val d'Isère  
Du 24 au 30 juillet 2017

Stage organisé par  
Jacques Bonemaison. Shihan. 7e Dan

Au fil de l'eau...

Que trouver de mieux comme métaphore ?

Comment mieux reprendre cette image du « fil » reliant Tori et Aïté en une seule unité, image si subtilement glissée durant l'hommage à Sensei quelques semaines plus tôt, relation qui se construit au quotidien ?

Comment ne pas citer l'eau, élément qui, à mon humble perception, est fondamental et omniprésent durant ce stage (jusqu'à refuser de fermer les portes battantes le dernier jour, afin que le murmure du torrent en contrebas nous accompagne !)

Comment ne pas imaginer que la recherche de chacun, cette semaine, ne se prolonge pas une fois retournés à la vie quotidienne, justement, en se laissant traverser, contournant les rochers (quand ils ne roulent pas...), sans réfléchir, en lâchant prise, juste en se laissant guider un peu tous les jours ?

Au fil de l'eau enfin où, le temps s'écoulant et au vu de la richesse de ce stage, où on vient faire « le vide » autant que « le plein », je me rends compte que notre « dette » envers toi, Jacques, s'allonge...

Une fois de plus, et certainement pas la dernière, merci.

Enfin, à tous les organisateurs de ce stage : les GO (présents et absents), les petites mains, les conducteurs de voitures pour aller faire les courses, la confectionneuse des ikebanas toujours aussi magnifiques et apaisants au Kamiza, je sais qu'un tel événement est un parcours difficile et semé d'embûches (des rochers ?), à organiser avant, pendant, voire après ; pour tous ces efforts afin que le stage se produise dans les meilleures conditions, je vous remercie du fond du cœur.

-----

### ***Dimanche 23 juillet***

Il faut dire que du côté des participants aussi, l'organisation des trajets n'a pas été des plus simples : réglé à coups de fils et de petits mots à l'arrache, allez, 4 jours avant le départ (merci mes conducteurs et google maps), le voyage démarre (enfin !) la veille, sous des airs de l'auteur du Grand Bleu sous un grand ciel gris ; mais déjà, de gros nuages noirs passent et s'éloignent derrière moi.

2<sup>e</sup> round le dimanche matin, en compagnie de ma co-voitureuse et du Seigneur des Anneaux, direction la seconde étape pour un voyage à 4 ; malgré quelques avaries, les valises calées (pour ne pas dire tassées) en mode lego dans le coffre voire sur le siège arrière (je confirme, une valise c'est un peu dur pour la tête pour dormir) et une voiture manquant de pêche dans les montées (et Dieu sait que ça grimpe dans les derniers kilomètres... Et au grand dam du conducteur qui rongeaient son frein derrière des « boulets locaux »), voilà, nous voici enfin de retour après une longue année pour notre retraite dans les hauteurs, pour un nouveau pèlerinage, en fin d'après-midi.

Par ailleurs, le nez collé à la vitre pour ne pas en perdre une miette, je suis toujours émerveillée sur la route grim pant à Val d'Isère face à la puissance et la majesté des montagnes, observant l'eau des cascades qui trouve et creuse son chemin ; pour moi, tous les ans, cette route sinueuse rime avec rituel de passage pour un nouveau voyage initiatique... La nature est belle ; nous sommes si peu...

Déjà certains s'affairent au montage du Kamiza avec le plus grand soin lorsque nous les rejoignons (celui qui a réussi à bricoler pour faire tenir la calligraphie droite, malgré le bloc d'alarme incendie dessous, a tout mon respect). Entre temps, jetant un œil dehors et sur le téléphone, la météo s'annonce mitigée (de la neige mardi matin, en plein juillet, sérieux ?). C'est ballot, les deux années précédentes ayant été très ensoleillées, il n'y a quasiment que des shorts dans ma valise.

On ne déroge pas à la tradition : rendez-vous au restaurant « Bar Jacques » (!) pour l'irremplaçable et indispensable kir à la châtaigne (et du sirop de châtaigne pour les sourds qui ne boivent pas d'alcool). J'observe le visage de Jacques s'illuminer, avec un doux sourire, à l'image de sa famille de nouveau réunie.

On fête les retrouvailles avec certains que l'on a pas vu depuis longtemps comme si on s'était quitté la veille, tout en ayant une pensée pour ceux qui n'ont pas pu venir, autour d'un énorme caquelon de fondue au fromage prévu entre nous depuis l'année précédente ; affamés comme nous sommes, et malgré la perte de 5 bouts de pain (je ne citerai pas l'unique coupable), la fondue disparaît comme par magie, et la cuillère en bois à moitié dévorée ; notre hôte a la gentillesse d'ajouter du fromage pour y mélanger un œuf... (bah quoi, on va se dépenser dans la semaine, non ?).

Le dispatching des lits du studio étant joué à Pierre Papier Ciseaux, et les valises posées dans tous les sens du terme, le sommeil ne tarde pas à venir.  
Ça y est, on y est... Enfin...

-----

### **Lundi 24 juillet**

Le temps de se remettre du voyage de la veille, le réveil est autorisé à sonner un peu plus tard : pas de méditation ce matin, rendez-vous à 9h30 au dojo. Je retrouve les lieux avec un grand sourire.

Premier cours, et déjà entrée dans le vif du sujet.

Alors que j'essaie de relâcher les épaules pendant la respiration, plutôt hautes et tendues ces derniers temps, Jacques nous invite à (ré)imaginer un axe vertical passant par la tête, tel un fil à plomb, pour nous réhausser ; ce fil, cet axe, il ne faut pas le déranger, debout ou en seiza...

Devant notre timidité durant la préparation, nous voici soudain à émettre *kiaï* après *kiaï* ; mais, dans une totale cacophonie, les sons sont de plus en plus libérés. Pour ma part, le mien est, encore et toujours, bien prisonnier...

Ce son, Jacques nous invite à l'harmoniser avec le son, la respiration universelle ; n'est-ce pas le sens de *Aï Ki Do* ? Les idéogrammes ne sont-ils pas les mêmes ?

Pour compliquer les choses (comme si cela ne l'était pas déjà), nous voici deux par deux pour renforcer notre perception de la verticalité : *Tori* à genoux se relève alors que *Aïté* maintient son épaule, puis les deux, vers le bas. Mais, si on est centré, dans notre axe, nous ne sommes pas dérangés (enfin à peu près).

Jacques insiste sur l'indispensable recherche d'unité avec *Aïté* ; sentir sa présence (ah ça, sur le mouvement *ushiro* de *Aïté*, sans les yeux, on n'a pas le choix...), garder la connexion de centre à centre (n'a-t-on pas déjà parlé de fil ?), rester libre, ne pas s'enfermer dans la technique...

Note : Jacques, tous les jours (voire plusieurs fois par jour) et dans une infinie patience, tu es venu me voir (toujours au « bon » moment...) pour insister sur l'inutilité de ma tête exerçant ses pleins-pouvoirs (dis-lui « ta gueule ! ») ; j'en ai honte et je te présente mes excuses ; je m'efforce de la débrancher, c'est encore loin d'être gagné, mais j'y travaillerai.

Suite à ta demande, les premières questions de la semaine fusent ; lâcher prise, relation *Tori* – *Aïté*... Et étrangement, elles te paraissent toutes liées (et non sujettes à la position des pieds, des mains ou autre, tu en parais bien content).

Quartier libre pour l'après-midi : le repas végétarien (misère...) pâtes / courgettes / aubergines passé, il est temps de s'atteler à la corvée courses sous un temps maussade. La Team Supermarché dans la vallée et la Team Marché local étant désignées, chacun, à sa place, remplit sa tâche. Déshonneur pour moi, je n'ai jamais porté autant de légumes et de fruits dans mon sac à dos... Par contre, sauvée, saucissons et fromages ont une place de choix sur la table en rentrant. Quand même...

Pour finir les tâches obligatoires, on boucle rapidement la page des inscriptions dans l'après-midi (gestion parfaite au demeurant), à l'abri dans l'hôtel alors qu'une ondée digne de mes draches normandes s'acharne dehors. Un arc en ciel brille tout près ; un trésor se cache-t-il au dojo ? Comme une invitation à sa recherche...



Le premier apéritif s'organise, de plus en plus collectif, jusqu'au dessert avec de nouveaux arrivants venus partager d'autres bières ; la traditionnelle creusiflette honorée (ah, cette creusiflette... Même les restes ont été disputés), des idées fusent pour organiser une surprise lors de la fête de fin de stage... Mais chut...

-----

### **Mardi 25 juillet**

Réveil 6h du matin. Ça pique.

Le temps n'est pas engageant dehors ; les nuages s'accrochent résolument aux montagnes alentour et semblent bien décidés à y rester.

Direction le dojo pour la première méditation du stage sous la pluie.

Ce premier moment me laisse une bonne impression ; dans ma « bulle de savon », accompagnée de Debussy et de Ravel au piano, je me sens au calme. La vibration du bol tibétain me traverse les mains (qui, au bout d'un moment, m'ont semblé comme soudées), sa sonorité est agréable à l'oreille, son ondulation prolongée durant une bonne vingtaine de secondes ; j'essaie de la poursuivre alors qu'elle a disparue... Et, jusqu'ici totalement inimaginable pour moi, je n'ai pas eu froid, alors qu'il ne fait que 5 petits degrés dehors. Et tout pareil, mes genoux et mes chevilles en ressortent indemnes.

Et, pour la première fois, alors que résonne : « on s'apprête à remonter tout doucement », il y a eu comme un écho chez moi.

Toute légère, je remonte au studio pour le petit déjeuner, savourant mon pain au chocolat comme il se doit.

Toujours dans le même esprit, je trouve une agréable sensation d'accueil et d'échange avec Aïté ; l'étude se fait sans saisie, en seiza lors des premiers kokyu ho, puis debout lors des mouvements en tenkan ; c'est doux, c'est zen, c'est sans confrontation, c'est chaleureux.

Mais je déchanté rapidement dans la matinée.  
Pourquoi, alors que tout est si simple, ça ne passe pas ?

Et oui, à ce moment arrive la rivière et ses obstacles se tenant sur son chemin. Des petits cailloux légers et roulant facilement (« trop facile ») aux immenses rochers immobiles et imperturbables (« tu peux toujours courir »).

Et la confrontation refait surface tel un cheval au galop...

Il faut marcher « simplement » (bien sûr !), nous dis-tu, nous montres-tu... L'énergie circule, nous sommes dans, au cœur de l'énergie de l'univers, il faut accueillir l'énergie de l'autre, qui va comme nous transpercer ou passer à travers nous, et s'y lier pour ne faire qu'un...

« Le rocher, c'est la main d'Aïté, pas le bonhomme », me murmure-t-on... Rien ne doit te déranger...

Peine perdue... L'énergie de mon pauvre petit filet d'eau ne doit pas être assez libérée pour passer outre le gros rocher... Alors on essaie de contourner, mais que nenni, c'est bloqué, le lien est brisé, voire figé en glace devant le mur infranchissable.

Te vient alors une idée et, à mon sens, le premier leitmotiv de ce stage : apprendre à marcher.

Recommencer depuis le début tel un enfant, en écho à ces longues heures, j'imagine, passées avec Sensei pour cette même recherche, que tu nous transmets à ton tour.

Un groupe « rivière » s'apprête alors à s'écouler entre un groupe « rocher » ; alors que les deux groupes se croisent et se confondent, la rivière est hésitante, alors qu'elle ne le devrait pas... Les rochers, par contre, restent bien en place... Les regards extérieurs, amusés, doivent sûrement encore s'en souvenir !

Déjà les premières remarques fusent : bannir cette idée de jambe morte à l'arrière... Ne pas traîner les pieds... Poser la plante des pieds et pas le talon... Refrains que l'on aura entendus la semaine durant.

L'étude de la marche est prolongée par une autre au jo où, les pieds posés sur une limite de tatamis, nous nous déplaçons dans son axe ; le jo étant une allégorie de la lance, et chaque mouvement d'Aïkido une référence à la danse sacrée nommée « Kagura », issue de la mythologie shinto, et par conséquent comme des offrandes aux kamis.

Ce midi, c'est salade végétarienne (!) au menu ; n'y tenant plus, j'échange mon tour de vaisselle et ne tarde pas à siester quelques minutes (?), bercée même par les discussions allant bon train autour de la table. A mon réveil, puisque le mauvais temps se maintient, une tentative de partie de cluedo s'engage (mais aura-t-on jamais compris les règles du jeu...) avant d'être abandonnée pour une surprise préparée par Jacques : nous nous dirigeons donc une nouvelle fois vers le dojo, ne sachant pas à quoi nous attendre. Un seul mot pour indice pour tenter de lever le voile : Kuban.

Alors que nous attendons, bien sages en seiza, le mystère est enfin dévoilé : nous avons la chance d'accueillir Sylvain, alias Kuban, moine bouddhiste pratiquant le Shugendo, venu partager sa vision, sa formation, son histoire : selon lui, qu'est-ce qu'être bouddhiste ? Pourquoi a-t-il choisi cette voie ? Quelle est sa pratique journalière ? Qu'a-t-il vécu dans la montagne ? Qu'est-ce que la voie du Shugendo ? Y avait-il des femmes moines ? Comment pratique-t-il la méditation ? Pour avancer, faut-il beaucoup abandonner, faire des choix difficiles comme être seul ? Avec toutes les horreurs dont est capable l'être humain, comment peut-il encore croire en lui et avoir envie d'aider ? Quel lien a-t-il avec la nourriture ? Comment « se libérer » ?

Autant de questions auxquelles il a répondu sans détour, avec sincérité, gentillesse et disponibilité, et qui ont suscité dans le dojo beaucoup de débats ultérieurement.

Et c'est tout en argumentant sur ces paroles que nous prenons le dernier repas végétarien (!) de la journée ; à l'apéritif succèdent des patates sautées (aux petits oignons !) et des tomates mozzarella, pour se conclure par un digestif au-delà des frontières, en bonne et due forme.

-----

## **Mercredi 26 juillet**

Bon, il y a des jours, comme ça, où rien ne se passe comme tu le voudrais, méditation comprise.

Nada.

J'apprends, trop tard, sous les conseils d'une pratiquante confirmée, que si on veut trouver, il ne faut surtout pas chercher...

Impossible de me tenir droite, je me sens tordue ; les morceaux de piano se mélangent ; j'ai beau tenter de me concentrer sur le ruisseau, la respiration, pas de « bulle de savon » ...

Et par pitié, débranchez-moi ce cerveau...

Le cours du matin poursuit l'étude de la marche silencieuse débutée la veille ; avec pour mots-clefs la verticalité, dans l'axe de la colonne, marcher sur la plante des pieds comme un chat (ou avec la sensation d'un pied d'éléphant qui s'étale en se posant, image parfaite qui m'a fait rire et qui ne m'a plus quittée jusqu'à la fin du stage, j'en remercie l'auteur) ; la coupe shomen doit être le prolongement de cet axe, aérienne et fendant l'air, et non recroquevillée et ratatinée... En effet, si on est désordonné, il ne peut y avoir de rencontre.

Coupe shomen travaillée d'abord seule, en « marchant simplement » (facile à dire), puis à deux, au hasard des rencontres sur le tatami.

Jacques se remémore et partage ses souvenirs précieux auprès de Sensei, qui lui déclarait que « quand on voit une chose, c'est qu'il y a une chose que l'on ne voit pas », ou bien « si vous voyez ce que je fais, c'est faux » ; comme une invitation à ne pas penser, à respirer, à lâcher prise, à ressentir plutôt que réfléchir et décortiquer le mouvement (comme je le fais si souvent, mea culpa...).

L'étude d'ikkyo, en tachi waza puis en Hanmi handachi waza, puis la reprise des mouvements en ushiro waza, nous invitent à sentir le vide, à bouger son centre, à ne pas se préoccuper d'Aïté ; les mains se placent devant le centre, tenant le sabre imaginaire. Etre léger, à la fois vide mais pas mou, déterminé mais sans confrontation.

Par contre, comme quoi une journée mal démarrée peut être rattrapée : le jiyu waza de fin de cours est une révélation, un authentique plaisir pour la première fois en trois ans de pratique, avec (enfin !) l'impression d'avoir sorti quelques mouvements sans (trop) réfléchir ; cette sensation d'être « libérée » est grisante, et j'en remercie vivement mes deux Aïtés du moment pour leur sincérité et tout ce qu'ils m'ont donné.

Enfin, mon nouveau hakama flambant neuf se rebellant contre mes vaines tentatives de pliage correct (c'est curieux, il y a des jours où il ne veut vraiment rien savoir, à l'enfilage comme au pliage...), j'appelle à l'aide un ancien qui a la gentillesse de m'en réexpliquer les principes, argumenté de quelques astuces perso. Bon, avec ces bons conseils, le résultat est... Moins pire. Ça viendra avec le temps...

Après avoir fini les restes au déjeuner, quartier libre l'après-midi, le temps étant toujours incertain mais toutefois en nette amélioration ; en attendant le Mondo de ce soir, certains s'essayaient au tir à l'arc (j'ai quand même réussi à ficher trois flèches dans le décor entre deux cibles) et au ping-pong, sous les fous-rires des participants aveuglés par le soleil courant rattraper les balles derrière les barrières...

Retour aux choses sérieuses à 20h30 pour le Mondo, littéralement « éclairer le pratiquant pour trouver le chemin vers l'autre côté de la porte ».

Parmi les réponses de Jacques, plusieurs m'ont particulièrement marquées : bien sûr le « ta gueule » réitéré contre cette tête omniprésente luttant contre le lâcher prise, un rappel tranchant mais nécessaire que l'Aïkido n'est pas un art martial mais un budo (différence que je résume très grossièrement par cette nature d'art de paix, à l'instar des arts martiaux qui détruisent) ; qu'à la question d'être « trop tôt » ou « trop tard », ou de « recommencer autre chose », « quand on est prêt, la solution vient d'elle-même » ; et à l'image d'oiseaux migrateurs se posant sur notre tête (ou pas), les idées ne nous appartiennent pas, ne sont qu'illusion ; il ne tient qu'à nous de ne pas les solliciter, et de ne pas préparer leurs nids...

Et en bouquet final, cette citation d'Einstein reprise par Desproges, qu' « un esprit ouvert n'est pas un crâne fendu ».  
A bon entendeur, salut.

-----

**Jeudi 27 juillet**

Ou comme quoi, une méditation ne fait pas l'autre. Les notes de piano défilent tranquillement, je me sens plus droite, je respire (un peu mieux), je retrouve une certaine quiétude, et curieusement, plus besoin de ma bulle de savon autour de moi... Elle a comme disparu.

De plus, les vibrations du bol sont ressenties plus fortes qu'avant, remontant dans mes mains. Je me surprends en train de penser ? Et ben tant pis. Je laisse les pensées filer.



Prolongeant la méditation, marche silencieuse, troisième acte. L'image des pieds d'éléphant me poursuit comme mon ombre, et m'est bien utile. D'autres mots clefs surgissent : ne pas perturber le corps, verticalité (encore et toujours), telle une plante qui pousse vers le haut ; j'entends une autre trouvaille, consistant à plier un peu les genoux pour libérer le bassin ; on se balance moins. A tester.

Et même si le déséquilibre n'est pas loin, si je continue à me dandiner maladroitement avec un manche à balai collé dans le dos, j'ose espérer ressentir une certaine amélioration.

Entracte : je prolonge cette étude en allant à la boulangerie chercher un pain au chocolat. Les pas sont plus petits, plus posés, sur la plante des pieds, et effectivement, il y a quelque chose de différent.

Marche silencieuse, quatrième acte.

Garder justement à l'esprit que cet état de marche silencieuse, c'est tout le temps. Et c'est bien là le problème.

Jacques a dit marche, Jacques a dit stop, Jacques a dit marche plus vite, Jacques a dit stop, Jacques a dit marche normalement, avec la condition de rester équilibré à tout instant et en toute circonstance, et quelle que soit la vitesse... Et, à partir de là, s'autoriser un massage de la plante du pied à chaque poser ; sentir la température du tatami ; rester centré, et droit comme le fil à plomb ; rehausser la tête vers le ciel...

Et le pire dans tout ça, c'est que ces sensations finissent par apparaître. Furtivement, quelques secondes, avant que le corps ne se balance de nouveau comme un pantin...

Et là, c'est le drame.

Le mouvement Shiho Nage.

Nous avons la tête dure, ou ailleurs, ou l'esprit borné.

**SUR RYOKATADORI, ON NE VA PAS CHERCHER LE POIGNET POUR FAIRE SHIHO NAGE.**

Outre le fait que Jacques vienne (encore) me voir (toujours au bon moment) pour tenter de me court-circuiter le cerveau, me (re)voilà surprise en plein délire, à attraper la main d'Aïté, en partant je ne sais où, mais pas par où il fallait... Qu'ai-je fait... A voir ses sourcils froncés et sa tête contrariée, grand moment de solitude.

Rappel des troupes et ré-explication générale.

Pour illustrer ses propos, Jacques nous relate la disposition des maisons de thé traditionnelles japonaises, où la porte d'entrée, haute et large d'un mètre seulement, invite le passant à s'incliner avec humilité et en paix (empêchant par là tout dégainage de sabre). Et Jacques de poursuivre par une autre histoire : un Maître de Sabre confectionna un jour un sabre qui, une fois plongé dans l'eau, ne coupait pas les feuilles, elles le contournaient...

L'étude sur Shiho Nage reprend (ryote dori, kata dori) ; un long travail reste à faire.

Le cours se termine par jiyu waza ; une bonne complicité se crée avec une pratiquante allemande, qui est revenue me voir après le cours me remercier pour la qualité de ces échanges, remerciements qui m'ont beaucoup touchée.

Le ciel se montre plus clément : nous tentons une sortie à la majestueuse et énergique cascade du Fornet. Sabre à la main, le cours débute dès la sortie des voitures sur le parking.

Arrivés à la cascade, la marche silencieuse proposée par Jacques est plus subtile : avec pour difficultés supplémentaires (eh oui, marcher dans le dojo, c'est trop simple) une pente assez marquée, de jeunes sapins, des cailloux sournois et des belles fleurs fragilement disséminées.

Et, pendant cette marche, comme l'année dernière, un papillon est venu se poser sur ma main ; le kami serait-il revenu me voir ?

Nous poursuivons notre marche silencieuse, mais cette fois sur un petit pont de bois, large de deux personnes, pas plus. Le sabre pointé en avant, voilà que nous marchons tous sur le pont (mais Jacques ! Le pont est-il prévu pour supporter autant de monde ??), en file indienne... La photographe s'est bien fait plaisir !

« C'est comme un pied d'éléphant... C'est comme un pied d'éléphant... » alors que le torrent gronde juste en dessous et que les planches semblent comme vivantes. Se laisser traverser par l'énergie du cours d'eau ? Mmmm...

Le chemin continue de sinuer entre les ponts successifs. J'essaie de respirer de manière régulière, toujours en essayant de poser la plante du pied d'abord ; mais c'est encore trop réfléchi, donc trop coincé.

Demi-tour, nous retournons à la cascade pour des suburi, coupant comme si on voulait fendre la chute d'eau. Ne pas penser puisque sinon on passe à côté de plein de choses, se laisser aller, se laisser traverser, faire le vide... Ces mots me reviennent comme des litanies... Mais le rythme est rapide, et les bras vite douloureux. Un brin frustrée, je m'assieds non loin de là en fin de pratique.

Un temps est donné à ceux souhaitant méditer près de la cascade ; mais déjà j'entends Jacques nous dire qu'il ne faut pas rester trop longtemps, qu'il y a ici beaucoup d'énergie, et qu'on arriverait pas à dormir la nuit suivante...

En franchissant de nouveau le premier pont, j'observe toutefois comment l'eau arrive à contourner ou passer sur les rochers... C'est vrai qu'elle ne se pose pas de questions...

Nous rejoignons donc nos différents QG en fin d'après-midi, cette fois sans passer par la traditionnelle case « chocolat génépi » du restaurant en bordure du torrent, afin de préparer le repas du soir, en compagnie de Jacques et Nadine.

Branle-bas de combat dans les 4 cuisines des studios : les fours sont combinés, les chaises, les tables, les couverts et les vaisselles remontées pour pouvoir tenir à 12 dans un studio de ... 4 personnes (le plus drôle est de se souvenir, après coup, de qui a fourni quoi, et de tout redescendre).

C'est là que l'on se retrouve, le repas embelli des saucissons, chocolats et fromages locaux, de graines « étranges » et de sablés normands, à confectionner nous-mêmes nos rouleaux de printemps (idée géniale et conviviale d'une pratiquante que je remercie aussi au passage), simplement, ensemble.

-----

## **Vendredi 28 juillet**

Jacques nous propose, afin de nous préparer à la méditation, une suite de massages (a-t-elle un nom ?) de la tête aux pieds, passant sur plusieurs points d'acupuncture. Cet « auto-nettoyage » est étrangement agréable, surtout après le réveil...

De nouveaux morceaux de piano glissent sur des pensées toujours nombreuses (du Liszt et des voix d'enfant, ce matin) ; je laisse filer ; le murmure du cours d'eau m'y aide. Mais même si la colonne se maintient droite (enfin le plus possible), la position reste encore à améliorer ; je ne sens plus mes jambes.

Marche silencieuse, cinquième acte. Les mains en gassho, je décortique (oui, pardon, il ne faut pas...) la marche pas à pas : dans un axe vertical, et à une allure infiniment lente, baisser son centre de gravité, placer un pied léger devant (plus précisément un point au niveau de la plante du pied), y poser son poids, profiter de ce moment pour prendre contact avec la terre de ses deux pieds (certains la sentent même respirer) ; et, sans le traîner au sol (et sans l'oublier), lever doucement le pied arrière et le poser quelques centimètres plus avant.

Pour un regard extérieur, ne pas donner l'impression que l'on avance. Et par-dessus tout, être en paix.



La marche est reprise cette fois par deux face à face, une main chacun sur le plexus de l'autre : sans confrontation, sans être gêné par Aïté, avancer simplement, regarder à travers lui, comme pour le traverser et continuer son chemin.

Il faut croire que Jacques n'était pas satisfait de notre prestation de la veille : après une nouvelle marche silencieuse, shiho nage au menu ce matin, avec, entre autres, debout ou pas, une coupe shomen ou une saisie aux épaules de face par Aïté. « Ta tête te gêne la vie ! me murmure-t-il pour la énième fois en passant, ne réfléchis pas au mouvement, laisse couler l'énergie... »

Afin de sentir l'importance de faire le vide et que tout mouvement vient du centre, Aïté pose sa main (voire les deux) sur mon épaule alors que je m'agenouille en seiza, salue et me redresse. Bon, en effet, ça ne vient pas du centre... Mais comment ne pas se faire envahir par toute la puissance d'Aïté ? Effectivement, en confrontation, ça ne passe pas... Mais c'est un travail si subtil... Marcher, encore marcher, simplement, en faisant le vide, sans être dérangé...

Une posture particulière de Jacques, utilisée dans la plupart de ses mouvements et déjà remarquée à Bras, m'interpelle ; j'apprendrai plus tard son nom, Ito Emi, où le pratiquant s'efforce de travailler derrière et dans l'infime largeur de son sabre, tel un fin rayon de lumière passant par une porte à peine entrouverte ; ou l'espace, comme l'a souligné un jour Sensei, correspondant à la fine épaisseur de ouate placée entre les deux pans d'un kimono féminin pour protéger du froid...

Autre moment fort du stage : nous voilà repartis en montagne dans l'après-midi, sac à dos, crème solaire, bouteille d'eau, vêtement chaud et sac d'armes sur les épaules.

J'appréhende un peu cette montée, ayant eu le souffle coupé (dans tous les sens du terme) et mes genoux douloureux l'année dernière sous l'effort.

On se calme. C'est en fait un autre exercice pratique de marche silencieuse.

Jacques part devant et guide la colonie. La grimpée ne semble même pas l'impacter. Il y a forcément un truc...

Alors, durant les 45 min de crapahute sur le petit sentier, je cale ma respiration et, petit pas par petit pas, j'adopte un rythme régulier (c'est comme un pied d'éléphant... C'est comme un pied d'éléphant...). Et, à ma grande surprise (et, toutes mes excuses, pas peu fière), je suis à peine essoufflée à la fin du périple ; pas de mal de dos, genoux impeccables.



Marche silencieuse, sixième acte. Mais cette fois, tout semble changer. Je ressens un espace infini m'entourer, je ne me sens plus écrasée.

Nous donnons nos impressions par de simples mots : sérénité, eau, vide, vent, énergie, harmonie, montée, vert, être un, libre, la terre respire...

Pratique libre. Et là, enfin, c'est la libération. Comme dans un état second, oubliant le regard des autres, je danse soudain avec mon sabre, je sens sa force centrifuge en tournant, je ne le porte plus, il me suit dans mes mouvements, nous ne sommes plus qu'un.

A peine saisi, il est léger, rapide, fluide, m'aide à me tenir droite et verticale, comme pointée vers le ciel, comme si j'avais grandi ; je me sens comme partie intégrante de tout l'espace. Je me déplace librement.

Je dirais même que je fais n'importe quoi, mais sans réfléchir.

Moments intenses, au-delà de tout, grisants, libérateurs.

Émue, je murmure donc à Jacques un dernier mot, ce pour quoi je suis venue ici et qui me poursuit depuis de nombreuses années : lâcher prise.

Jacques, le sourire aux lèvres, a un visage plus épanoui. Après tous ces jours de stage, à tenter de faire passer son message, ses élèves ont enfin compris quelque chose (et nous a gratifié d'un bon travail).

Je me pose au bord du torrent qui m'aura inspiré cette après-midi. Ces images, ces sensations resteront gravées dans ma mémoire comme autant de refuges.

Grand moment.



Après une pause dégustation au refuge de l'Arselaz non loin de là (tartes aux myrtilles maison et jus de pommes/myrtilles bio, excusez du peu), où le soleil disparaît lentement derrière les montagnes en les colorant de mille teintes de vert, la descente est paisible, ponctuée d'arrêts sur images (quelles fleurs magnifiques, ajoutant de multiples et discrètes touches de couleurs) et nous permet de croiser quelques marmottes dodues s'installant pour la nuit, pas le moins du monde dérangées (à se demander si elles ne posaient pas pour les photographes...).



De retour à l'hôtel, le dîner englouti, je ne tarde pas à m'endormir, alors que d'autres s'éclipsent pour préparer la surprise du samedi soir.



---

### **Samedi 29 juillet**

La bulle ne semble plus nécessaire ; je n’y pense même plus. Les notes de musique m’envahissent. Marche silencieuse, septième acte. Je me sens plus équilibrée, mais je perds de nouveau mes moyens lorsque la marche s’accélère.

Le cours de ce matin est plus détendu (mais sérieux quand même) : pour augmenter la difficulté d’une nouvelle marche silencieuse (huitième acte), Jacques réduit la surface du tapis en avançant vers le bord opposé. Nous voici bientôt réduits à l’espace de tatami d’une largeur de deux personnes à peine, marchant en file indienne, croisant de nouveau de gros rochers (!), et où, toujours dans l’idée de ne pas se déranger soi-même et de ne pas déranger l’autre, nous nous « feignons » une nouvelle fois comme avec le sabre la veille (Ito Emi).

Poursuivant ce travail, nous jouons maintenant le rôle de parisiens côte à côte dans le métro bondé du matin, serrés les uns contre les autres. Comment passer entre eux pour aller trouver sa place ? Jacques, le sourire en coin, se place à la sortie en baissant le bras comme tenant la barre du métro... Grands éclats de rire à se voir chacun se tortiller pour se glisser entre les keikogis, sans tomber (ou pas) ...

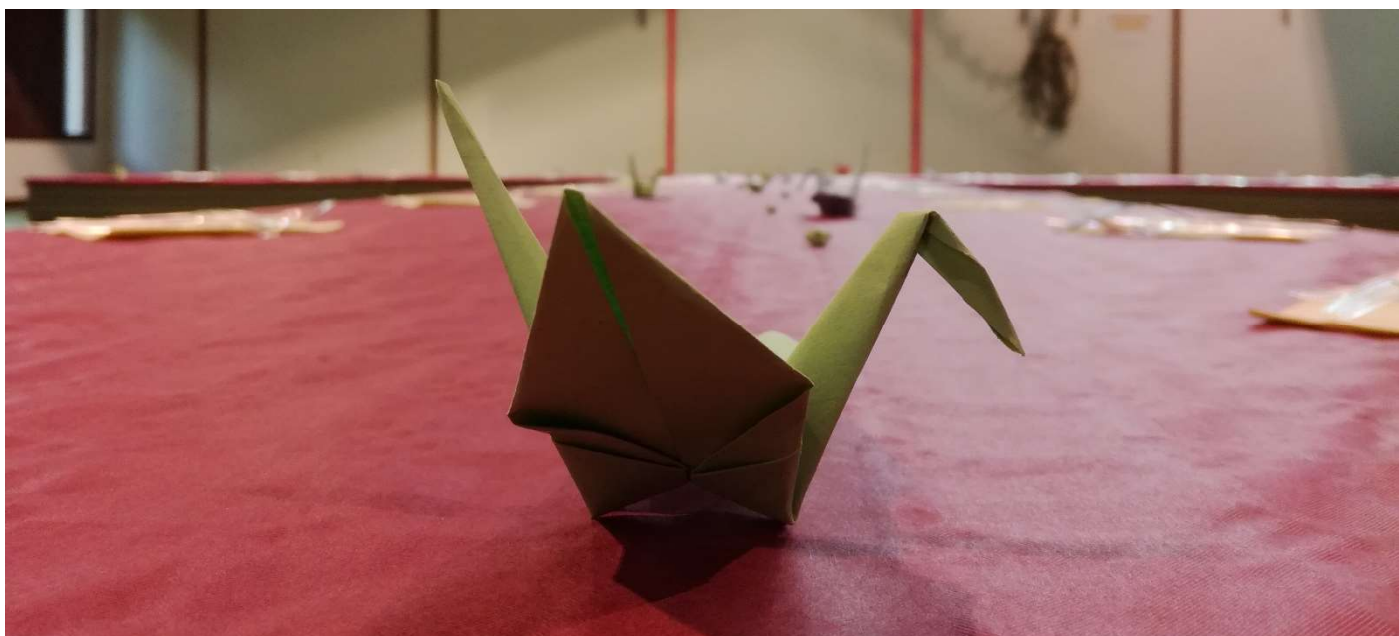
Une piqûre de rappel pour Shiho Nage (oui, oui, sans les mains, promis... Ré-imaginer les portes basses d’entrée des maisons de thé... La coupe, la coupe...Les mains tiennent le sabre devant soi...) avant de passer à Ikkyo, Nikkyo puis Jiyu Waza.

J’aurais tellement voulu prendre le téléphérique et aller en haut des montagnes pour m’évader un peu, mais le temps pluvieux et orageux en aura décidé autrement.



Le repas de fin de stage est préparé avec le plus grand soin (respect à celui qui a coupé et présenté le reblochon en dizaines de tranches en pétales dans une seule assiette), les fours des studios et les plats sont mobilisés pour nos trois quiches (en espérant que toute la vaisselle aura correctement été redistribuée dans les appartements...). Le pack de bières de notre appartement est mis à disposition (à croire que cette année, personne n'a bu dans la semaine ?).

La desserte est bien fournie, et les tables ornées d'origamis préparés par les petites mains ; et ce devant le Kamiza, en présence notamment de Sensei, veillant sur ses élèves.





Et là, surprise tant préparée de la semaine : démonstrations de salsa dans le dojo réaménagé, en plusieurs épisodes ; dont certains, à la manière cubaine, où un homme mis à l'honneur est placé au centre doit danser avec toutes les femmes l'entourant (et vice versa) ; cette place est ce soir réservée à deux personnes pour les remercier de leur investissement durant ce stage.

Me voilà donc, raide comme un piquet et ne connaissant pas un pas de danse, à tenter de bouger devant tout le monde. Misère...

Moment particulièrement touchant pour moi, lorsque Jacques s'avance vers notre groupe et nous raconte des histoires d'antan, notamment sur Sensei ; j'ai toujours aimé l'entendre raconter des histoires comme au coin du feu...

-----

### ***Dimanche 30 juillet***

Même un matin où nous ne pratiquons pas la méditation, nous nous levons tôt... Cherchez l'erreur. C'est en effet le dernier jour de stage ; il est temps de refaire ses valises et de se préparer à reprendre le cours normal des choses... Ou d'intégrer ce que nous avons vécu ici dans notre vie de tous les jours.

Le cours de 9h30 est l'occasion d'échanger une dernière fois quelques kokyu ho, de ressentir encore un corps libre sur Tenkan ; marcher simplement une fois encore, lâcher toute tension, accueillir Aïté, créer le lien avec lui tel ce fil entre nos deux centres, sans réfléchir...

Jacques nous réserve une dernière surprise avant le départ : Kuban, de nouveau présent parmi nous, nous fait l'honneur de nous présenter quelques éléments d'une Kagura (danse spécifique, millénaire, invoquant des dragons), avant de rendre un Hommage à Senseï.

(vidéo ici : <https://www.youtube.com/watch?v=PYgM61ruW6M> )

Ces mouvements sont étonnants, mais (comme quoi rien ne s'est fait par hasard...) reprenant les mouvements que O' Sensei a créés (exemple ici de la saisie ushiro dans un mouvement de tai sabaki, dans la même dynamique que le sabre de Kuban se plaçant dans son dos).

Chaque déplacement (en cercle, en carré, en triangle) est symbolique.

Enfin, le dernier repas, rassemblant les restes, est pris ensemble ; quelques dernières accolades, puis les voitures disparaissent une à une...

-----

Encore un stage riche en expériences et en apprentissage... Ce qui me vient en premier à l'esprit, lorsque je retourne vers ces hauteurs, correspond à des images (le shiho nage sans les mains, les pieds d'éléphant...), à des moments particulièrement forts (la marche silencieuse, le lâcher prise près du torrent...), à des avertissements bienveillants (pas taper la tête, pas taper la tête...) mais aussi une sensation, malgré tout, de plénitude intérieure, ce que j'étais venue chercher pour continuer ma route et tenter de la partager.

Merci.