



ATTENTION ET OUVERTURE

MARS 2023

Aller vers et rester ouvert !

Se centrer sur, sans fermeture...

Emmener le monde dans son chemin, écouter la vie dedans et autour, avancer avec...

Le taichi, école de l'attention en ouverture !

Attention au geste,

Par mes yeux ouverts sur le corps entier qui bouge, sur la main qui va vers mais aussi sur le pied et le corps entier qui l'impulsent ; à la fois sur le but et le chemin du geste !

Par toutes les cellules de mon corps qui absorbent l'énergie des mouvements tout proches. Pour cela, je calme le mental, j'ouvre le front, le regard, je laisse entrer par les pores, les fibres sensibles...

Je m'oublie, je me fonds dans le mouvement de l'autre...

En apprentissage, les premières années, j'aimais pratiquer derrière Anya ou à côté, et je me laissais porter par son mouvement dans un voyage où ma tête n'était pas invitée, toutes mes antennes ouvertes...

J'ai appris aussi dans cette absorption directe près de mes profs et amis de pratique, percevant chez chacun d'eux des nuances qui éclairaient et guidaient mon apprentissage et ma recherche.

Ecouter tout, les mots, les mouvements, les vibrations...

Dans cette présence qui mobilise tous nos sens, le taichi nous propose une méditation en mouvement, capable de nous centrer en ouverture.

Méditer, c'est-à-dire se placer au centre, calmer l'agitation du mental, donner l'espace au souffle...

Assise en silence dans les méditations zen, les yeux fermés ou mi-clos,

Dans le taichi chuan, en mouvement, en silence, les yeux ouverts, avec une attention extrême à son mouvement intérieur, extérieur, aux mouvements des autres, de chacun et de l'ensemble, en écoute des sons tout près et au loin...

En éveil !

Liliane L
04 mars 2023