

INTERIEUR EXTERIEUR

Dedans dehors, entre les deux, là est la clé !

En intériorité, garder l'attention sur l'extérieur ; en action extérieure, garder son intériorité.

L'action extérieure juste remplit l'intérieur ; l'action intérieure juste agit sur l'extérieur.

Dans la pratique, je suis attentif au geste enseigné et me concentre sur mon geste, son trajet à l'intérieur du corps, son trajet dans l'espace ; c'est mon geste, l'expression de mon interprétation du mouvement, à nul autre pareil, au-delà des fondamentaux de la pratique ; c'est mon pas, mon contact avec le sol, lourd ou léger, fort ou fragile, ferme, souple, ou saccadé, en recherche d'équilibre... Etape par étape, il change, il évolue, il me change et modifie ma relation au monde.

En écoute du rythme du groupe, je suis le mouvement, accorde le mien à celui du guide d'angle ; je suis un/une parmi tous dans le chœur silencieux, je joue ma partition, avec mon corps pour seul instrument avec chacun et avec tous. UN seul mouvement créé par l'accord de celui de chacun, lorsque chacun joue, bouge pour lui et pour tous, en écoute de son mouvement intérieur et du mouvement extérieur créé par tous.



Comme la musique, la danse, le taichi chuan cultive chez le pratiquant l'art de bien faire, de bien être avec soi et avec tous. Parfaire son geste en ajustant son corps et son esprit, en respectant les os, les muscles et tendons, les organes et les fluides, le mouvement et cycle des cellules, accorder attention à l'équilibre et la circulation de l'ensemble (de même qu'au bois précieux, aux cordes et à l'âme de l'instrument) !

Cette attention se porte alors aussi vers l'extérieur, vers l'autre, humain, animal, végétal, minéral, visible ou invisible, tout l'orchestre du monde.

Les gestes du quotidien s'imprègnent de la pratique, amples, souples, à l'écoute de l'environnement ; nous nous heurtons moins, nous heurtons moins ; nous cheminons dans la foule parmi les autres en fluidité, en écoute et accord des corps...

L'intérieur extérieur en prolongement solidaire dans les deux sens.

'Le chemin intérieur et l'œuvre extérieure loin de s'opposer, se complètent ainsi, l'un conditionnant l'autre.' Graf Durckheim 'Pratique de la voie intérieure, Le quotidien pour exercice'

Le chat le sait !

Liliane L
Samedi 13 mai 2023

