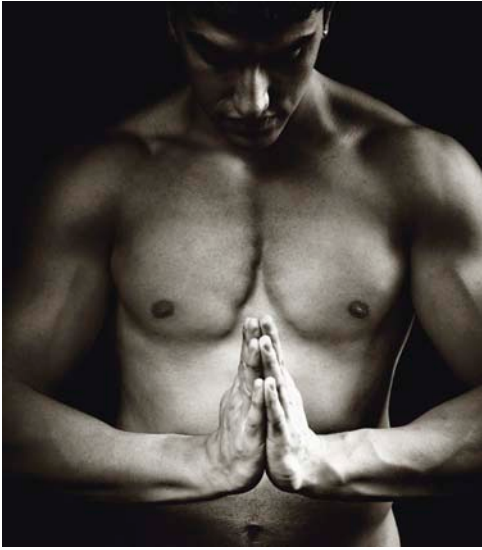


XXX



# LA MÉDITATION *Zoom*

## Cet ailleurs intérieur

---

---

CE N'EST QUE LORSQU'IL FERMA LA PORTE DERRIÈRE LUI QUE L'AGITATION ET LE BRUIT DE CETTE JOURNÉE SEMBLÈRENT ENFIN CÉDER DU TERRAIN. APRÈS AVOIR DÉPENSÉ TANT D'ÉNERGIE POUR LES AUTRES, LE MOMENT ÉTAIT VENU DE SOUFFLER. ENFIN. IL POSA SA MONTRE ET SE SENTIT IMMÉDIATEMENT LIBÉRÉ DU TIC-TAC DICTATEUR. CRAVATE, CEINTURE ET CHAUSSURES REJOIGNIRENT LEUR BASE. IL ALLAIT POUVOIR S'INSTALLER DANS SON MONDE.

---

---

WORDS MIKE CAMARDESE | IMAGE SHUTTERSTOCK

---

---

Le bassin parfaitement calé sur son tabouret de yoga, il redressa naturellement un dos devenu douloureux en cette fin de semaine. Ainsi installé, paumes de mains tournées vers le ciel, posées sur ses genoux fléchis, il sentit que les tensions accumulées dans les épaules ne demandaient qu'à prendre congé. Il rentra légèrement le menton pour aligner sa nuque dans l'axe de sa colonne vertébrale et ferma les yeux, expirant lentement. Ainsi commençait le voyage vers cet ailleurs dans lequel il aimait à se réfugier pour fuir la folie du quotidien. Par une longue expiration, ses poumons lâchèrent, alors seulement, cet air vicié qu'il retenait depuis des heures. Cet air qui circulait si mal, malmené par les respirations rapides et saccadées du stress. Sa porte intérieure s'ouvrit, pour laisser son esprit cheminer. Durant plusieurs minutes, il écouta sa respiration. Rassurante, ralentie, apaisée.

Mentalement, il alla s'installer derrière son nombril, pour suivre les mouvements lents de son ventre, gonflé à l'inspiration, rentré à l'expiration. Il l'observa, travaillant sans force, sentant que son mouvement maintenant calmé l'aidait à atténuer cette douleur angoissante qui régnait en maîtresse dominatrice dans sa poitrine. En spectateur, il leva les yeux vers le siège de ce point oppressant. Suivant son regard, une voile se hissa le long d'un mât de couleur acajou. Le bleu du ciel diffusa sa chaleur tout autour de lui alors que, maintenant dressée en haut de la tête de mât, la toile battait au gré du va et vient paisible de son souffle. Le siège de sa douleur s'ouvrit et ses expirations devinrent plus appuyées, plus profondes, plus longues. Sa poitrine s'allégea et en regardant autour de lui, autour de son cœur,

il apprécia la diffusion de la lumière. Chaude et douce. Son ventre et sa poitrine retrouvèrent un mouvement synchrone, dans une harmonie qui trouvait son écho dans le clapotis des vagues.

Son esprit se déplaça près du bassin, et ses yeux suivirent le long chemin qui menait des lombaires à la base du crâne. Tel le galhauban maintenant le mât du voilier en place, sa colonne vertébrale, monument d'une richesse architecturale inattendue, l'invita à sa rencontre. Il la gravit en une fois, le temps d'une inspiration. Il prit ensuite plusieurs périodes d'expiration pour descendre le long de son dos. Tel un massage. Profond. Très profond. Alors qu'il terminait cette promenade intérieure, il s'arrêta quelques instants dans sa gorge. Là, sans idée précise quant à la qualité sonore de sa production, il permit à ses cordes vocales de vibrer. Juste de vibrer. Pour elles, pour une fois. Telles des abeilles, elles bourdonnèrent, gravement, à chaque expiration prolongée. Comme le pavillon de son bateau, sa voix flottait au gré du vent. Une sensation de réconfort se propagea jusque derrière la nuque. Elle dénoua tout ce qui pouvait l'être sur son passage.

Après un dernier mouvement respiratoire, il rouvrit les yeux. Lentement. Relâché, il donna libre cours aux bâillements et étirements. Le temps et l'espace autour de lui parurent s'adapter à cet état qui était maintenant le sien. Un tic-tac souple, silencieux. Tel un voyageur, il eut l'impression qu'il venait de poser ses bagages si lourds, dans un endroit loin de tout, ailleurs. Un pays intérieur, propice à la sérénité.