

En randonnée

Après plusieurs mois d'inactivités sportives, me voici en Margeride embarquée dans une randonnée un peu longue. C'est la fin de la journée, et notre parcours me devient pénible, dans une dénivelée pas importante mais qui s'étire me semble-t-il interminablement !

Les copains sont devant, pressant le pas, il ne fait pas très chaud.

Un sentiment d'impuissance me vient, mêlé d'angoisse, tandis que mon souffle se fait court et mes jambes lourdes.

Alors, comme une réponse à cet état, me vient une pensée pour mes cuisses : que font-elles à chaque pas lourdement arraché au sol ?

Je vais à la rencontre de mes fémurs qui se soulèvent en entraînant mes jambes et mes pieds.

Là, je les accompagne dans leur mouvement de déplacement vers le haut, tout en allégeant l'appui de mes pieds sur le terrain.

Et puis me vient cette pensée : comment va mon cœur, là, dans ma poitrine, quelque peu recroquevillé par l'angoisse ?

Je lui parle, je réalise que si j'allais moins vite, cela lui conviendrait mieux. Tant pis, les autres m'attendent plus haut, il n'y a pas de problèmes.

Je ralentis et mon souffle s'apaise et je profite pour lui laisser prendre tout son ampleur, j'ouvre ma cage thoracique depuis les clavicules, jusqu'aux côtes et mon diaphragme suit, libre, en direction du ventre.

Une sorte d'allégresse m'envahit, l'expérience est tellement intense que je ne veux pas m'arrêter en si bon chemin.

Alors, je reviens vers mes fémurs pour sentir le mouvement de mon bassin, à chaque enjambée, ce petit basculement, différent suivant que la jambe attaque la marche ou qu'elle repousse vers l'arrière.

Mais alors, le sacrum dans tout cela ?

J'entre dans la présence de mes articulations sacro-iliaques et j'imagine la gymnastique des vertèbres à chaque déhanchement, ça monte le long de la colonne, les muscles dorsaux suivent, la ceinture scapulaire navigue à chaque avancée de mes bâtons, mon sac adhère à un dos souple et finit par en faire partie.

Alors, délivrée de mon « fardeau corporel », redressant la tête, je dirige mon regard bien au-delà de mes pieds :

« Merci, me disent mes cervicales », tandis que mon corps anticipe par lui-même aux difficultés du terrain.

Enfin, le paysage s'écarte et m'entoure, les verts sombres des genêts m'apparaissent parmi les rochers, contrastant avec les chaudes rousseurs des hêtres et des frênes, le vent me pique le visage, je me sens faire partie de cette montagne.

Reproduction partielle ou intégrale possible, avec mention d'origine **Yvette Di Russo**
e-mail : ydirusso@yahoo.fr

Notifications d'usage :

 Texte publié sous la seule responsabilité de l'auteur et n'engageant pas l'Institut d'Eutonie