30/11/2020

Les magasins autres que dits « essentiels » ont rouvert leurs portes. Je suis restée chez moi. Je n’aime pas l’affluence. Cette semaine, quand tout sera redevenu calme, j’irai acheter quelques vêtements repérés dans la rue de Charonne.

Dans notre quartier, les sirènes de la police se sont activées samedi soir dans un ballet ininterrompu, la cause était la manifestation contre la loi « sécurité globale ». Dans ce cas, nous sommes en alerte, nous écoutons les informations, que se passe-t-il dans les rues avoisinantes ? Nous essayons de reconnaître les lieux.

- Tiens ! C’est le tabac au coin du boulevard Voltaire.

- Oh ! Et là, le cinéma du boulevard Beaumarchais.

La violence est à son paroxysme et nous n’arrivons pas à faire la relation entre notre quartier tranquille du matin et les images qui se déroulent sous nos yeux.

La manifestation était attendue par les forces de l’ordre dès le samedi matin. Vers 11 heures, une longue file de cars CRS était déjà en place à La République. Les Français ont répondu présents, ils sont descendus dans la rue en grand nombre pour dire que le droit à l’information était menacé. L’article 24 qui fait polémique n’est, pour l’instant, pas suspendu, mais une nouvelle écriture va être proposée. C’est donc une affaire à suivre.

Aujourd’hui, nous avons eu notre premier cours de yoga par zoom. Nous avons créé notre salle de yoga en poussant les fauteuils et la banquette, nos tapis bien installés, l’ordinateur face à nous. A l’heure du rendez-vous, le visage de Pierre est apparu sur l’écran. Après quelques minutes d’échanges, nous nous sommes positionnés sur les tapis. La voix de Pierre a commencé à nous guider dans les premières respirations, les premiers mouvements d’étirement. Pour ma part, je me suis sentie un peu ankylosée, il a fallu plusieurs exercices avant que je débloque les tensions. Mais après quelques extensions, l’exercice délicat du début de séance se transforme et devient plus fluide. C’est à ce moment qu’une petite voix intérieure dit :

- Allez en route ! Si chaque matin, je faisais quelques respirations, ce serait tellement bien !

Et puis, le lendemain, il y a toujours un évènement qui vient perturber les promesses de la veille. Ce serait peut-être déjà bien d’être fidèle au rendez-vous hebdomadaire.

Le temps passe et l’exercice de torsion arrive doucement. Et c’est celui-là qui nous rappelle que la colonne vertébrale aime l’assiduité car ça tire ! Une légère douleur bien insistante s’installe, nous maintenons la pose. Nous respirons, nous recommençons et soudain nous sentons les progrès, nous accompagnons de mieux en mieux notre corps et lui aussi répond mieux. Sur une expiration finale, nous nous allongeons sur le tapis pour nous reposer, bailler, soupirer. Et respirer ! car c’est le maître mot de la séance pour gagner dix ans de vie nous dit Pierre.

Avec le confinement, j’ai ressorti ma liseuse. C’est tellement facile de charger un livre dès que l’envie pressante de connaitre un auteur me prend. Et depuis quelque temps, je me dis que j’ai des lacunes dans la connaissance des auteurs classiques. Un jour, j’étais tombée par hasard sur une compilation « les 50 livres à lire avant de mourir ». Je pensais que c’était une liste proposée tellement le coût du chargement était peu onéreux. Et une fois sur ma plaquette, j’ai constaté que 50 livres étaient chargés. Hugo, Balzac, Stendhal, les Sœurs Brontë, Jules Verne…. Et curieusement, j’en avais lu un bon nombre. Il y en avait un cependant qui était absent de mon répertoire, Proust ! « Du côté de chez Swann ». Chose faite ! J’ai commencé le livre hier soir.

Quelle richesse, la lecture ! C’est avant tout la possibilité d’agrandir son univers, d’activer son imagination sans avoir à se déplacer et surtout sans être obligé de remplir une attestation de déplacement qui commence à me sortir par les yeux !