

Marie-Claire Reigner, explorations intimes

Là où l'intériorité se déploie à l'infini. Marie-Claire Reigner se reconnaît dans l'approche du yoga du Cachemire. Dans un yoga « doux », sensible, parfois martial mais toujours à l'écoute de nos frémissements internes. Elle participe à la création de la nouvelle École du Tantra Yoga.

PAR PAULINE LORENCEAU



JdY Comment êtes-vous venue au yoga ?

Marie-Claire Reigner Ma mère enseignait le hatha yoga. Je me rappelle avoir été bouleversée par la photo d'un vieux yogi quand j'avais 8 ou 9 ans. J'ai alors essayé de pratiquer des asana que ma mère enseignait. Des moments de silence, vides de tout, s'imposèrent souvent entre l'enfance et l'adolescence. Plus tard, j'ai cherché l'inspiration dans la danse moderne, puis approfondi ma recherche autour du mouvement avec les

arts martiaux chinois internes et différentes techniques somatiques (Ehrenfried - Alexander - Feldenkrais). Avec la découverte du yoga du Cachemire, j'ai pleinement retrouvé ce pressentiment du vide.

JdY Bouger sans se faire mal semble un lieu commun, mais qu'en est-il en réalité ?

M-C.R. La douleur est l'indication transmise par notre corps pour souligner un antagonisme. Dans le mouvement organique, la sensation guide le geste et avec une grande sensibilité on découvre la possibilité de bouger sans créer de réaction.

JdY Comment notre corps, qui est si proche, pourrait-il avoir des zones inconnues de nous ?

M-C.R. Ce que nous appelons « corps » est un schéma mental créé très jeune et réactif à chaque situation conflictuelle. Cette sensation est devenue habitude, on la prend souvent pour le corps. Le vrai corps, le corps énergétique, est étouffé par les tensions de ce schéma qui ne sert qu'à défendre l'ego.

Une grande vacuité dans la pratique des asana, la prononciation de lettres vibrantes selon l'enseignement de Jean Klein permet de localiser, puis de résorber ses blocages. L'exploration de ces restrictions est le cœur de la pratique du yoga cachemirien.

JdY Est-ce que vous découvrez toujours des tensions chez vous ?

M-C.R. Bien sûr. Dans l'écoute, les tensions et les réactions apparaissent puis disparaissent d'instant en instant. Au plus la sensibilité se développe, au plus cette découverte s'intensifie.

JdY Pourquoi l'ouverture du corps est-elle si importante? Est-ce que l'ouverture est acquise ?

M-C.R. L'état naturel se reflète dans le senti corporel. L'ouverture est le pressentiment de la tranquillité et ne peut être acquise par aucune pratique. Mais la détente profonde provoquée par la pratique stimule en nous le pressentiment de l'ouverture dont elle n'est en somme qu'une anticipation.



■ Trikonasana

Uttithatrikonasana et parivrittatrikonasana peuvent s'aborder de deux grandes manières. Dans tous les cas, le contact des pieds avec le sol sera la première exploration à accomplir. Comme dans toutes les pauses debout, la sensibilité des pieds doit devenir essentielle. Les doigts s'allongent sur le sol, la voûte plantaire s'étale, amenant le lâcher prise du cou-de-pied, le talon glisse vers l'arrière, le poids des hanches est déposé, les cuisses glissent vers les genoux et un espace s'éveille dans la cheville. Le genou et les hanches libres seront la base pour aborder un bassin sans tension.

Extrait de *Corps de vibration, corps de silence* d'Éric Baret, Éditions Almor, 2007.



JdY Comment l'imagination permet-elle de travailler ?

M-C.R. Si vous regardez un éléphant bleu passer devant vous, le cerveau enregistre cette information. Si vous visualisez intensément l'éléphant bleu passer devant vous, le cerveau reçoit la même stimulation que dans le cas précédent. Par l'évocation de sensations, l'imagination créatrice insinuée au cerveau permet de gommer certaines entraves de blocage, et même d'éveiller des zones tactiles jusque-là inconnues : la densité, la lourdeur, l'opacité, seront progressivement remplacées par la vacuité, la transparence et la disponibilité.

JdY Comment décririez-vous votre pratique de yoga ? Pourrait-on parler de méditation en mouvement ?

M-C.R. La pratique est la transposition de la clarté dans l'approche corporelle. La présence est sans forme. Cependant, cette intensité peut s'incarner par le geste qui n'est alors que méditation en mouvement. La pose n'est plus un moyen vers un but, mais une écoute multidirectionnelle ramenant à la tranquillité, célébration de la présence silencieuse.

JdY C'est quoi pour vous le samadhi ?

M-C.R. Le mot samadhi se réfère au corpus de la terminologie yogique. Généralement, cette formulation crée des fantasmes d'arrivisme infantile. Les expressions « disponibilité », « écoute », ou « transparence », stimulent moins l'imagination et semblent plus fonctionnelles à notre époque.

JdY Vous proposez avec Colette Poggi, Éric Baret et Patrick Torre une année de post-formation, pouvez-vous nous en parler ?

M-C.R. Spécialiste du yoga du son, Patrick Torre souhaitait depuis longtemps créer un cercle d'étude influencé par le tantrisme cachemirien. Colette Poggi nous apportera son expertise sur les textes et la tradition. Pour nous éclairer sur leur transposition dans le monde moderne, Éric Baret proposera une approche pratique du yoga cachemirien et sa transposition dans la vie quotidienne. La liberté inhérente à la tradition ne peut pas être codifiée. Il est néanmoins possible d'en souligner certains aspects qui en dévoileront des richesses insoupçonnées. Notre ligne d'exploration s'appuiera sur les spécificités de ce courant : la transparence, la détente, la non-préhensivité, le non-contact avec le sol... Une approche de l'anatomie vivante sera guidée par Françoise Bachelard, enseignante en Body Mind Centering. Pour ma part, j'aborderai les aspects techniques des asana en don-

La pose n'est plus un moyen vers un but, mais une écoute multidirectionnelle ramenant à la tranquillité.

nant des outils permettant d'expérimenter une posture sans volition où l'énergie se déploie librement. Ce corps de vibration devient alors l'outil privilégié de l'exploration. Le pranayama sera étudié selon une orientation différente de celles généralement enseignées en occident : un souffle spatial lui aussi sans intention, la découverte du sens profond des trois temps respiratoires, le pressentiment du quatrième temps – ce non-temps permettant l'existence des trois autres...

Bien sûr, l'exploration d'une tradition demande une vie et ne peut être accomplie en quelques week-ends. Ici, il s'agira de comprendre la base technique de notre travail de manière concrète et expérimentale. À chacun ensuite de poursuivre cette exploration suivant ses capacités.

■ **Intervenante au Yoga Festival Paris**
Dimanche 23 octobre à 18h30.

Institut de Tantra Yoga

Éric Baret, Marie-Claire Reigner, Patrick Torre, Colette Poggi et Françoise Bachelard créent une nouvelle école : l'institut de Tantra Yoga et proposent ensemble une post-formation d'un an ouverte à tous les explorateurs du champ corporel.

Modalité : un an réparti en 9 modules (8 week-ends à Paris et un stage résidentiel de 5 jours en été à La Rochelle). Calendrier des week-ends et inscription www.tantra-yoga.fr
contact@tantra-yoga.fr

