



## LE YOGA DU CACHEMIRE, OU UN VOYAGE AU CENTRE DU CORPS

**Contre** les crispations qui parasitent nos gestes.

**La méthode.** C'est un yoga très lent, mais qui n'endort pas. Au contraire, il faut être attentif à mille sensations à la fois. Pour y parvenir, on garde une posture longtemps et on explore ce qui se passe en nous. On s'écoute respirer, on sent le souffle effleurer le dessus des lèvres. Rien n'est plus subtil. On s'installe dans la pose, les membres s'allongent un peu, d'eux-mêmes. Ce n'est pas du stretching, mais un étirement qui vient naturellement, grâce à la détente mentale que provoque l'écoute des sensations. « Tous les yogas amènent à une réduction du stress, mais celui-là encore plus », explique Marie-Claire Régnier, qui l'enseigne. « En fait, il s'agit d'effectuer le minimum d'activités musculaires. » Parfait pour les fainéantes. Pas de torsion, cambrure, comme dans le yoga classique, mais de l'antimouvement, en quelque sorte, de la non-stimulation musculaire. « Toute la pratique des mouvements, très proche de la plupart des écoles de yoga, sera expérimentée non pas comme une activité musculaire mais comme une expérience sensitive. Ce yoga-là consiste à découvrir à quel point notre corps est encombré de tensions parasites », explique encore Marie-Claire Régnier. L'extrême lenteur est un moyen de découvrir les crispations inutiles qui s'ajoutent à un mouvement qui devrait être naturel. « Une fois le mouvement lent effectué, on pourra le refaire très vite, en s'apercevant qu'il peut être beaucoup plus fluide. Quand le souffle et l'esprit sont tranquilisés, on peut aller *allegro*. Le geste vient alors aisément, et sans douleur ! »

**Comment ça marche.** Debout, jambes légèrement écartées, Nathalie, qui participe au cours collectif, va un peu en arrière, un peu en avant, pour mieux sentir ensuite la position demandée, en équilibre

sur ses deux jambes, le dos droit, sans raideur. Puis elle s'assied. Jambes légèrement écartées, Nathalie penche le buste en avant sur une jambe tendue, l'autre repliée, les bras au-dessus de la tête en couronne. Le calme s'installe. « Je finissais par sentir l'espace, la densité de l'air, comme si je le touchais entre mes mains, dira-t-elle plus tard. J'avais l'impression de tenir un ballon. On écoute les bruits les plus lointains, les plus proches. On respire l'odeur d'un encens. On imagine, yeux clos, le scintillement du soleil sur la mer, ou des blés couchés par le vent. Tous les sens sont invités à ce voyage immobile. »

« Votre buste est comme une grande cuve qui se remplit et se vide, dit le professeur. Inspirez avec le côté droit de votre corps, expirez du côté gauche. Maintenant, respirez derrière vous. Votre souffle monte et descend le long de la colonne vertébrale. » On sait bien que ce n'est pas vrai, mais cette localisation imaginaire du souffle dans l'espace amène à s'y situer avec aisance. Bras, jambes, épaules, nuque, bouche, et dos bien sûr, tout se détend. N'est-ce pas le rêve de chacun – se sentir mieux dans sa peau – qui se concrétise ? Quand ça va mal, ne se sent-on pas au contraire rétréci ? Le groupe n'a fait que trois postures pendant l'heure, mais a ressenti ensuite un grand bien-être. « Rester dans son équilibre postural et être solide face aux émotions se vérifie physiquement et psychiquement. Pour l'Orient, la dichotomie mental/corps n'existe pas. »