

STAGE « LES HIVERNALES » 5-6 FÉVRIER 2022



« ECOUTE ET VIBRATION » AVEC MARIE-CLAIRE REIGNER

Une approche du Yoga bien différente nous a été proposée par Marie-Claire au cours de ce stage, une pratique issue du Shivaïsme du Cachemire qui s'appuie notamment sur le Vijnanabhairava Tantra et l'œuvre d'Abhinavagupta. De longues séquences de pratiques posturales et de pranayama alternées avec des temps d'assise méditative ont constitué le cœur de cette expérience centrée sur l'écoute.

Marie-Claire a développé l'essentiel de son enseignement au cours d'un échange avec les participants. En voici quelques grandes lignes.

À l'origine, je viens de la danse puis je me suis orientée sur les techniques somatiques qui font prendre conscience du mouvement, comme celle de Feildenkrais, Gerda Alexander etc... Parallèlement à cette recherche j'ai rencontré et étudié le Yoga issu du Shivaïsme auprès d'Eric Baret, élève de Jean Klein.

En yoga du Cachemire, l'important c'est le cheminement et non le but à atteindre. Tout le travail sera axé sur l'écoute du ressenti dans la pratique, à chaque instant, pour expérimenter la vibration qui est la base de l'enseignement du yoga du Cachemire.

Dans cette approche ce qui est intéressant à retenir c'est comment avoir **un regard neuf** sur vous-même à chaque instant ; comme si, assis là maintenant, c'est la première fois de votre vie que vous faites du yoga, c'est la première fois de votre vie que vous allez déplier vos jambes, déplier les bras, vous tourner, sans faire référence à du connu ; sinon la mémoire et le senti prennent le dessus, l'observation et la sensation disparaissent.

AU COURS DE LA PRATIQUE DE CE MATIN J'AI EU UNE SENSATION DE CORPS ÉLARGI COMME SI CE N'ÉTAIT PAS LE CORPS PHYSIQUE QUI SE METTAIT EN « ASANA » MAIS QU'ON FAISAIT APPEL À UNE AUTRE VIBRATION, UNE AUTRE DIMENSION. EST-CE LE CAS ?

Oui, tout à fait. Quand on est habitué à travailler d'une façon très physique on ne le sent pas. Là, avant tout mouvement, il y a d'abord le corps énergétique, le corps physique suit après : c'est ce qui amène cette sensation d'espace. C'est une des raisons pour laquelle dans le yoga du Cachemire on dit que « le corps n'existe pas » ; dès l'instant où on pratique dans cette dimension-là, le corps disparaît, devient spatial c'est-à-dire qu'il fait « un » avec l'environnement.

Une des spécificités du yoga du Cachemire, c'est la respiration avec l'espace. A partir du moment où on respire spatialement devant, derrière, sur les côtés, on inspire et on expire dans toutes les directions : on ne ferme pas, on continue à toucher l'espace et ses possibilités. Il n'y a pas d'action volontaire pour respirer, la respiration dépasse les limites du corps, le souffle s'organise de lui-même. Quand il est perçu dans le corps, cela amène une forme d'intériorisation et de contraction ; s'il est senti à l'extérieur du corps, il y a une expansion.

QUEL EST LA PLACE DU TEMPS DANS CETTE APPROCHE DU YOGA ? CE MATIN J'AI SENTI QUE J'ÉTAIS DANS UNE AUTRE TEMPORALITÉ, HORS DE L'AGITATION DE CE MONDE, DANS UN RYTHME PLUS LENT, À LA FOIS DANS LE CORPS ET HORS DU CORPS. Y A-T-IL UNE RECHERCHE D'UNE SORTE D'INTEMPORALITÉ ?

Tu n'es à la recherche de rien, **tu es**, tout simplement ; cette intemporalité fait partie de toi, de nous. Ce n'est pas parce que tu as fait une séance de yoga que quand tu sors de la pièce tu n'es plus ce que tu es : **tu restes ce que tu es**. Et avec l'expérience, cette spatialité et ce hors temps comme tu peux le nommer sont là avec toi, transposés dans ton quotidien. A un moment donné il n'y a plus de problème. Cette présence va progressivement s'immiscer dans tous les aspects de notre vie. Mais c'est vrai qu'au départ on a la sensation d'être hors temps parce qu'on n'est pas habitué à se rencontrer dans cet état-là et à le vivre naturellement.

POURQUOI APPELLE-T-ON CE YOGA « YOGA DU CACHEMIRE » ? EN QUOI SE DISTINGUE-T-IL DES AUTRES ?

Jean Klein appelait cela « l'approche corporelle » même si c'était du yoga très classique avec tout ce qu'il a apporté. On l'appelle yoga du Cachemire parce qu'il s'appuie sur les textes du Shivaïsme du Cachemire -- différents des Yoga Sutra -- **le Vijnanabhairavatantra**, texte tantrique du 7ème ou 8ème siècle dont **Abhinavagupta** fut le représentant le plus connu.

Dans cette approche, comme dans les autres yogas, la pratique des postures - asana - précède le travail respiratoire - pranayama. Par contre, le yoga du Cachemire est une voie non duelle, directe. Ce n'est pas une voie progressive comme préconisée dans les Yoga Sutra, c'est-à-dire avec yama, niyama, pratyahara... Ici, la pratique posturale est appropriée afin de réaliser une assise détendue favorable au pranayama qui n'est pas considéré comme une étape mais une organisation de l'énergie pour permettre une écoute directe.

L'accent n'est pas mis sur le corps mais sur le ressenti parce qu'il est global alors que la pensée est fractionnelle. Il ne s'agit pas d'accomplir une posture mais de devenir sensible à toute la réactivité du corps qui n'est qu'une image mentale. Il n'y a aucune relation psychologique avec le corps, on le laisse libre d'intention. Dans la pratique, il va se déployer, quitter sa corporalité, devenir énergie, vibration de la Conscience, silence et vacuité.

Dans le Yoga du Cachemire on part du fait qu'en tout un chacun il y a déjà un « éveil ». La nature de chacun est « Conscience » donc « éveil ». La démarche va être de déprogrammer toutes nos projections dans une totale présence, une écoute inconditionnelle de tous les phénomènes psycho-physiques pour accéder et retrouver cet état. Dans cette tradition, on considère qu'il n'y a que Conscience, sans limite, et rien de ce qui se présente ne peut être autre que Conscience. C'est plus une disponibilité à ce qui **Est** qu'une exclusion de ce qui devrait ne pas être là.

PROPOS RECUEILLIS ET RÉSUMÉS PAR NAJIA BEGNY

