

Les Hivernales 2022

« Ecoute et vibration » autour de 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.



Un défi

D'emblée, Marie-Claire nous a mis en condition avec une longue assise méditative afin de nous rendre disponible, développer l'écoute profonde à nous-même dans une totale liberté.

« Il n'y a personne qui écoute dans cette écoute libre de toute intention, de toute fabrication, de toute pratique ».

La caresse du souffle

Le souffle est abordé en rapport au temps et au non-temps, il devient spatial, il déborde du corps qui s'estompe et disparaît presque.
L'objet-corps devient sensation tactile, énergie, vibration.

Dans cette spatialité, l'inspir et l'expir se déploient tout autour de nous, nous

« caressons » les murs, même dans la séquence *prānāyāma* où tout le corps s'offre à *Kapalabathi*¹ en douceur.

Un regard neuf

Cet état d'écoute s'est prolongé dans les longues séquences de pratiques posturales. Dans les poses – plutôt que postures - la relation au support est là à chaque instant : notre corps se dépose sur le sol, en sous-sol, sans résistance.



Marie-Claire nous invite à avoir un regard neuf sur nous-même, à oublier les traces de la position couchée quand on est debout, à éviter de récréer un corps conditionné. L'*āsana* n'est pas une obligation, le corps est vécu, compris, comme « Conscience, vacuité, souffle, sans limites ».

Car il s'agit bien de cela : ressentir ce qui porte ce monde : La Conscience.

Najia Begny

Un compte rendu complet avec les pratiques sera disponible en automne dans le numéro 64 de la revue Regard.

¹ *Kapālabhāti* : « la respiration qui fait briller le crâne », respiration abdominale rapide, sans friction dans la gorge, avec une expiration active et une inspiration passive