

Explorations corporelles avec Marie-Claire Reigner



Danseuse professionnelle, diplômée d'état en gymnastique, praticienne des méthodes Ehrenfried, Feldenkrais et Alexander, ayant pratiqué les arts martiaux chinois avec Albert Wong et le yoga du Cachemire, qu'elle transmet, avec Eric Baret, Marie-Claire Reigner conduit chacun à développer sa conscience corporelle.

Par Isabelle Clerc

Santé Yoga Vos élèves viennent souvent vous consulter en individuel. Est-ce mieux ?

Marie-Claire Reigner Traditionnellement, la pratique du yoga est transmise en individuel. En cours particulier je peux être plus présente et plus attentive aux difficultés personnelles dans le travail de la posture et du souffle. Je propose que les rencontres aient lieu une fois par mois, par exemple, afin que l'élève puisse travailler chez lui et s'approprier ce que l'on a travaillé ensemble. Ce qui n'empêche pas les cours hebdomadaires et les stages en France et à l'étranger.

S.Y. Que faites vous avec vos élèves ?

M-C.R. Dès les premières explorations, je perçois et prends en compte les difficultés : là où ça coince, la partie du corps qui ne fonctionne pas avec l'ensemble, ce qui est retenu, là où il y a trop d'appuis ou pas assez, là où il y a un manque d'harmonie, comme si l'avant et l'arrière, la gauche et la droite ne se parlaient pas. Un mouvement est global et doit être exécuté dans l'unité sinon il y a compensation, tension, réduction.

Dans le travail selon Frédéric Mathias Alexander, on touche la personne qui est en mouvement. Si elle bouge avec une intention trop forte, la zone du corps non-vivante va se tendre encore plus : elle veut arriver au but. L'originalité de la technique Alexander réside en une certaine façon de poser les mains avec un toucher non-directif, cela permet au sujet de revenir dans son centre. Ainsi va-t-il expérimenter une posture disponible, ouverte. Une unité de la circulation au niveau de la colonne vertébrale va se faire et s'incarner dans la totalité du corps. Parfois,

j'utilise de petits mouvements, plus en relation avec la technique Feldenkrais, permettant une profonde exploration sensorielle.

S.Y. Quelle est la différence entre ces deux techniques, Feldenkrais et Alexander ?

M-C.R. Au niveau de la prise de conscience de notre manière de bouger, ces deux techniques ont la même finalité. La méthode Feldenkrais s'appuie essentiellement sur une utilisation optimale de tou-

tes les mobilités. Il s'agit d'entraîner le système nerveux à explorer une variation de mouvements et ainsi de découvrir ce qui n'a pas été disponible dans le processus de développement. On construit la globalité en détaillant de petits mouvements et en variant les interactions entre les différentes parties du corps. Ce travail de différenciation, au niveau du schéma corporel et de la proprioceptivité permet de retrouver une écoute et amène à une prise de conscience de ces lieux du corps surhabités ou non habités. Quand on vit dans l'habitude, on doit devenir conscient de ce conditionnement pour en changer. Dans la méthode Feldenkrais, les leçons sont soit collectives, soit individuelles. Avec la méthode de F.M. Alexander, les séances sont individuelles : le professeur accompagne la personne dans son activité, qu'elle soit quotidienne, artistique ou sportive. Il va utiliser le toucher et des indications verbales pour désactiver les attitudes et modes de comportement erronés.

S.Y. Disponibilité, cela semble être l'un de vos mots-clés.

M-C.R. Il y a souvent confusion entre verticalité et tonus par rapport au centre de gravité. On croit que pour tenir debout, un effort est nécessaire. En yoga, dans l'assise en tailleur, on a tendance à « faire de la verticalité » alors qu'il ne s'agit que de se rendre disponible et d'écouter. Comme il y a trop de « faire », ces tensions emmèneront tôt



■ Réajustements.

1 Billet d'humeur par Isabelle Clerc

2 En vue

Explorations corporelles
avec Marie-Claire Reigner
par Isabelle Clerc

4 Posture du mois

Chatrutha pranayama
par Jean-Louis et Francis Gianfermi5 Carte blanche à Maja Cardot
Actus

6 Thérapie

Monodiète de raisin,
l'atout vitalité de l'automne
par Laurence Pinsard

7 Dossier

La simplicité volontaire,
par Laurence Pinsard

11 En forme

Eh oui ! C'est l'automne ! ...
par Clara Truchot

12 Tradition

Le thermalisme renaît.
par Isabelle Clerc et Laurence Pinsard

14 Agenda

15 Carnet pratique n°87

16 Satsang par Yogi Coudoux

Lieu du yoga

Yogamrita,
l'élixir du bien-être
par Laurence Pinsard

Événement

Se ressourcer
chez Arnaud Desjardins
par Isabelle Clerc

● POUR CONTACTER LA RÉDACTION S.Y.

Santé Yoga, RC Editions,
25, rue de la Grange Aux Belles, 75010 Paris.
Tél : 09 50 00 87 94. Fax : 01 42 40 38 91.
Mail : redaction@santeyoga.com.● POUR S'ABONNER (photocopiez la p.15) :
Santé Yoga, Service abonnements,
18-24 Quai de la Marne, 75164 Paris Cedex 19.
Tél : 01 44 84 80 32. Fax : 01 42 00 56 92.● POUR ADRESSER GRATUITEMENT
à vos amis, ... les 2 prochains numéros :
coordonnées par courrier, fax à Santé Yoga
ou par mail : abogratuit@santeyoga.com.● POUR ÊTRE RÉFÉRENCÉ DANS L'ANNUAIRE
DU YOGA : par courrier, fax à Santé Yoga ou
par mail : annuaire@santeyoga.com.● POUR COMMANDER LES ANCIENS N°
Adresser votre commande à
Santé Yoga archives, 25, rue de la Grange Aux
Belles, 75010 Paris, et joindre votre règlement
4,5 € TTC par numéro, frais de port offert.

Édité par RC Edition, Sarl de Presse, RCS Paris 499 161
933 00019. Santé Yoga, RC Editions, 25, rue de la Grange
Aux Belles, 75010 Paris. Tél : 09 50 00 87 94.
Fax : 01 42 40 38 91. Mail : santeyoga@santeyoga.com.
Directeur de la publication : Renaud Cellier. Assistante :
Agathe Sebilleau. Rédactrice en chef : Isabelle Clerc, avec la
collaboration de : Yogi Coudoux, Jean-Louis et Francis
Gianfermi, Laurence Pinsard, Clara Truchot. Marketing :
Pascale Bourdois. Secrétariat de la rédaction : Christina
Cannetto. Conception maquette : Thierry Laurent. Mise en
page : éperluette, pauline@eperluette.fr.
Photos p.1 et 7 : Gustave Moins, p.11 : Laurent Belmonte,
p.16 événement : Roger Fagin Dessins p.4 Christine Lunel.

Imprimé en France par Chevillon, Seris (89)
Santé Yoga © 2008. Mensuel 8ème année : CPPAP n° 0313
K 80407. ISSN : 1625-4961. Prix au numéro : 4,50 €. Abonnement 1 an (11 n°) : 49,50 € (TVA 2,10% incluse)

ou tard un avachissement.

Il existe une dynamique libre d'intention ou d'effort qui est la verticalité organique où toutes les zones qu'il n'est pas nécessaire d'utiliser sont au repos, où la sensibilité à l'énergie verticale naturelle s'impose d'elle-même.

En fait, l'important est de ne rien vouloir pour l'autre, il y a des

directions corporelles naturelles. La propre disponibilité de l'enseignant dans le non-faire permet à l'élève de trouver la sienne. Dans le yoga du Cachemire, on utilise souvent un mouvement tactile sans le corps physique pour éliminer la mémoire et découvrir un geste toujours neuf. Si au moment de se pencher en avant, ce geste est visualisé de façon dynamique non intentionnelle, cela s'inscrit dans le cerveau comme si ce geste était réellement fait.

Quand la personne se penchera physiquement, cela ne déclenchera pas la moindre défense. Le yoga amène à cette disponibilité, particulièrement dans la tradition cachemirienne où l'accent est mis sur le ressenti, la sensorialité développée à l'extrême.

S.Y. Cet enseignement du yoga n'est-il pas plus aisé en individuel ?

M-C.R. Pas forcément, car l'enseignement de groupe explore souvent une atmosphère méditative, une disponibilité à la vibration qui sont parfois négligées au profit des corrections individuelles en cours particulier.

S.Y. Comment expliquez-vous le succès rencontré par le yoga du Cachemire ?

M-C.R. Les gens l'aiment parce qu'ils trouvent douceur et énergie. Souvent il y a néanmoins une confusion : le ressenti de l'énergie et de la vibration amène quelquefois un effondrement, un laisser-aller dans la position. La verticalité perdue, l'énergie va stagner. Souvent peu habitués à côtoyer cette douceur, il peut y avoir au début, chez certains élèves, un va et vient entre l'ancienne pose trop tendue et un nouvel espace vacant. Il s'agit de découvrir l'entre deux, la véritable pose étant détendue et tenue simultanément. Il faut toujours rester sur ce point et cet

état de neutralité que l'on retrouve quand on ne cherche plus à se l'approprier volontairement.

S.Y. Que vous a apporté votre pratique des arts martiaux ?

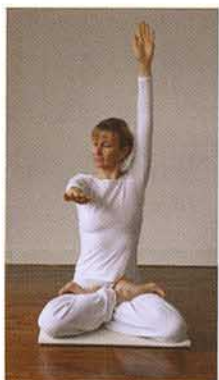
M-C.R. J'ai pratiqué dix ans avec Albert Wong. J'adore le combat, on est toujours en train de sentir l'autre. On est

dans les énergies bois, feu, eau, terre, métal. Quand on sent le tempérament d'une personne, on peut l'emmener où on veut, même là où elle ne veut pas aller et donc, on est sûr de gagner (rires).

Dans les arts martiaux, il faut trouver l'immobilité dans le mouvement.

Dans le yoga, on découvre le mouvement dans l'immobilité : il y a une sorte de pulsation qui s'impose quand la structure neuro-musculaire est mise au repos. Mais dans le yoga du Cachemire, on trouve également une technique de prise de position de l'asana technique dans l'instant, rapide comme l'éclair, à

l'aller et au retour, parfois même en série ; de nombreux aller-retour peuvent être effectués, si rapidement qu'ils sont invisibles à l'œil nu. Evidemment, cela n'est possible que quand le corps a été préparé par des mouvements d'extrême lenteur. C'est ce qui permet de laisser apparaître, pour laisser vivre et ensuite mourir tout ce qui est tension et restriction. Ces sensations d'immobilité dans le mouvement et de mouvement dans l'immobilité vont ensuite pouvoir se retrouver dans la vie quotidienne. A la différence de pratiques yogiques qui visent un spiritualisme décorporalisé, il y a dans le yoga traditionnel du Cachemire une intégration de la structure corporelle dans un espace vivant. C'est une qualité à laquelle je suis très attachée et c'est dans cet état d'esprit que j'utilise les outils que j'ai à ma disposition parmi les autres techniques que j'enseigne. J'ai ainsi découvert certaines similitudes entre le processus d'apprentissage de Feldenkrais et l'exploration de la préparation de la posture chez Jean Klein.



NE RIEN
VOULOIR
POUR
L'AUTRE