

Marie-Claire Reigner: Práctica de yoga de Cachemira

[Interlocutor]: Yo no vengo a buscar, solo a sentir, en realidad. Sentir la vida, mi vida, lo que hay a nuestro alrededor y compartir con amigos que están un poco en el mismo sentir. Así uno se siente menos solo.

[Interlocutor]: Lo que más me tocó por el momento fue esa intensidad a través de la cual vivimos esta experiencia. Todo toca esa comprensión de que lo que importa no pasa en las formas, sino en el Ser. Me pregunté si era posible, y vivirlo fue muy fuerte para mí. Esa comprensión, esa intensidad.

[Interlocutor]: Lo que más me impactó, ya desde el retiro anterior, fue la apertura de la energía, realmente, con un sentimiento de vibración y de luz que se despertó gracias a la práctica de *Kapalabhati*, que nunca había practicado de esa manera. Eso me dio una gran alegría. Empiezo a entender que es esa alegría fundamental la que te da ganas de practicar. Eso es nuevo. Antes veía el yoga como un enfoque técnico para lograr un objetivo de bienestar, pero no es eso. Es esa alegría fundamental que se expresa de golpe en una apertura y da espacios de libertad. Es magnífico.

[Interlocutor]: Cuando me siento en el mat, se impone. Es como un hilo que me tira. No soy yo quien decide. Llegar una postura, un movimiento se presenta para llevar a otra postura, y el cuerpo se despliega. Lo que me interesa y lo que cambia de mi práctica habitual es la fluidez que ella logra transmitir. Las prácticas no están cortadas. Pasamos de una cosa a otra con mucha dulzura, sin instalar tensión, sin apuro. Es un lugar muy agradable que inspira paz.

[Marie-Claire Reigner]: Mi interés es llevar a la gente a descubrir otras prácticas interiores. ¿Cómo cambiar mis hábitos? Siempre tengo la misma forma de moverme, de levantar el brazo, y eso hace que no esté presente. ¿Cómo podés encontrar otra presencia?

[Interlocutor]: Es difícil de describir. Se puede hablar de intensidad.

[Marie-Claire Reigner]: ¿Es muy intenso ahora? Es una intensidad de la conciencia: la comprensión de que NO SOS un cuerpo. Desarrollé esta escucha, este silencio que ya está ahí. No tenemos que fabricar el silencio, no tenemos que

«estar en meditación», es algo innato. Es reencontrar ese instante, esa espontaneidad.

[Marie-Claire Reigner]: (Instrucción) Sientan cómo el empeine se deposita. La planta de los pies se asienta en el suelo. Un sonido bello, filtrado en la garganta... que ni el sonido domine a la respiración, ni la respiración al sonido. Delicadamente, al final de la expiración, dejen que el torso explore el espacio hacia adelante. Es una exploración. Es la primera vez; no conocemos este camino.

[Interlocutor]: Vengo por la alegría de la práctica. En sus libros, Éric a menudo habla de esto. Lo siento acá. Quizás porque te pone en contacto con el silencio, con lo que es. Es muy íntimo. El cuerpo se funde en lo que nos rodea.

[Marie-Claire Reigner]: (Instrucción) Los dedos están muy vivos. A través de la punta de los dedos, levanten ambos brazos. Observen si son los brazos físicos los que se elevan o si los brazos «energéticos» suben primero. Los músculos pueden dormir mientras los brazos energéticos ascienden.

[Interlocutor]: El trabajo acá es interesante porque te ayuda a tener una «lectura» de vos mismo. Te ayuda a mirar en lugares donde no tenés el hábito de mirar. Y solo el hecho de mirar, a veces, basta para quitar tensiones ancladas desde hace años. Me interesa la fineza de la mirada. El hecho de posicionar el cuerpo y la atención de cierta forma te permite darte cuenta de la atención localizada. El cuerpo, incluso inmóvil, está extremadamente activo porque el mental está activo. Es un tejido, un maillage. Trabajamos en esa deconstrucción. Esos hilos intrincados forman un tejido, y lo que hace al tejido es también el vacío entre cada hilo. Es un enfoque físico y metafísico.

[Marie-Claire Reigner]: (Instrucción) Dejá que la vibración queme todo lo trabajado. Observá desde dónde mirás. ¿Mirás realmente desde los ojos? Los globos oculares pueden descansar en la parte de atrás del cráneo.

[Interlocutor]: Me gusta la sensibilidad con la que nos guía. Cuando viene a corregir, es siempre una sugerencia que te permite auto-corregirte, sentir la postura justa.

[Marie-Claire Reigner]: Fui bailarina profesional y tuve un accidente. Eso me llevó a buscar otras formas de moverme. Pasé por artes marciales, acupuntura y métodos somáticos: Ehrenfried, Alexander, Feldenkrais. Tienen entradas diferentes: los pies, la cabeza, la pelvis. Es interesante unir eso a la práctica del yoga. Permite que las posturas sean más eficientes porque la dificultad es quedarse ahí, en la tranquilidad, sin «hacer» la postura. Ser espectadores de la pregunta. Uso lo que Éric Baret me transmitió durante más de 25 años, junto con

mi experiencia profesional, al servicio de este yoga.

[Marie-Claire Reigner]: (Instrucción) Cuando hay mucha tensión acá, y hacés que un alumno trabaje inmediatamente el diafragma, se crea todavía más tensión. Por eso al principio, durante años, trabajamos tres dedos debajo del ombligo. Para los alumnos avanzados, el movimiento no empieza desde ahí, pero *Kapalabhati* y *Bhastrika* sí.

[Interlocutor]: Ayer hice una pregunta sobre mi columna, porque tiendo a encorvarme y corrijo, pero siento tensión al corregir. Marie-Claire me indicó buscar una línea vertical. Pero no es una verticalidad exterior.

[Marie-Claire Reigner]: Para eliminar esa curva, ¿tiraste? Solo creaste otra curva adelante. Reprodujiste la espalda redonda en el frente. Te voy a llevar donde no solés ir. La verticalidad no es solo una línea externa; está localizada acá. Todo este espacio es verticalidad. También está frente a vos.

[Marie-Claire Reigner]: No hay que querer nada, solo presencia. Ese estado de presencia y ese tacto te hacen encontrarte con la energía interior del alumno, porque no estamos separados. ¿Quién toca y quién es tocado? No se sabe.

[Interlocutor]: Valoramos su extrema precisión y cómo integró su experiencia en técnicas somáticas al yoga "espacial" transmitido por Éric.

[Marie-Claire Reigner]: Siempre encontré que las correcciones tradicionales en el yoga son bastante violentas. Pensé que sería mejor encontrar una forma donde las manos pudieran guiar al alumno hacia lo desconocido sin la violencia de «esto está bien, esto está mal». Cuando «corrijo», ofrezco otra posibilidad, visión u orientación. A menudo, el alumno se da cuenta de que la postura se corrigió sola sin ningún esfuerzo forzado. El yoga de Cachemira no separa las emociones de la práctica. Al contrario.

[Interlocutor]: ¿Habría que recibir lo agradable y lo desagradable de la misma manera, sin querer hacer nada?

[Éric Baret]: No habría que hacer nada de nada. Constatá tu funcionamiento. Hay situaciones en las que estás disponible y otras que te agreden y no soportás. No te pedimos que cambien eso, sino que te vuelvas íntimo con ese mecanismo. Cuanto más íntimo sos con algo, más hay un cambio orgánico. Cuanto más veo mi arrogancia, más vienen mundos de humildad. Pero si tratás de ser humilde, no funciona, es lo contrario. No intentes aceptar lo que no aceptás. Sé disponible, sentí hasta qué punto rechazás tal cosa. Sin comentarios. No te pedimos que cambien. El mecanismo no es un error divino que hay que rectificar. Forma parte

de la armonía general de la vida. A veces sos tierno, a veces violento, no hay un estado mejor que otro. Lo mejor es escuchar lo que es funcional en la situación. Tratar de estar abierto cuando uno está cerrado es absurdo. Cuando estés cerrado, estate realmente cerrado, sentilo en todo tu cuerpo. ¿Qué tan cerrado estás? ¿Está caliente, frío, seco, húmedo? ¿Se expande o se contrae? Solo sentilo. Nada que pensar. No hay «puntos positivos» por estar abierto ni «puntos negativos» por estar cerrado. A la mayoría de la gente solo le interesan los momentos en que está «disponible». Para mí, esos no tienen interés. Lo que importa es el momento en que estás a la defensiva. Ahí es donde hay algo mágico que descubrir.

[Interlocutor]: Ese es el corazón del Satsang y el corazón de la vida. No se trata de fingir que hemos alcanzado una respuesta. Éric es increíble porque no deja de traerte de vuelta a esa tranquilidad... no para alcanzar algo, sino simplemente para ser. No se puede explicar con palabras; es un sentir.

[Éric Baret]: Tus momentos de dificultad son tu riqueza. Cuando estás simplemente «feliz como un gato en una silla», esos son casi momentos perdidos de vida. Solo están ahí para prepararte para el resto.

[Interlocutor]: Practico yoga desde hace 37 años y enseño hace 33. En los últimos años sentía que mi enseñanza estaba bloqueada. Esta práctica del yoga de Cachemira me dio la oportunidad de sentir cosas de las que oía hablar hace 30 años pero que no encontraba en la práctica: el desapego, la ausencia de ego, el vacío. No es «tranquilizador», pero es lo que necesitamos.

[Marie-Claire Reigner]: (Instrucción) En la expiración, dejá que la cabeza descanse. Recordá, siempre es la primera vez que querés descubrir la sensación del cuerpo. El cuerpo se crea en el instante y muere en el instante. Todo lo demás es memoria.

[Marie-Claire Reigner]: La sorpresa de este retiro es que Éric da una sesión de práctica para que quienes no lo conocen puedan encontrarlo a través del cuerpo. Y quienes aman trabajar con él están felices de tenerlo durante una mañana o tarde.

[Éric Baret]: Para que la flor muera, tiene que abrirse. Se riega completamente y muere. En una emoción, mi completo "yo" muere.

[Marie-Claire Reigner]: Explorar el trabajo con el gesto y la emisión del sonido. Es lo que Jean Klein le transmitió a su hija, Nita Klein. Es un facilitador para entrar después en prácticas más complejas de *kriyas* o *pranayamas*. Estamos para recibir el sonido que emitimos. Somos emisor y receptor al mismo tiempo. No vamos "hacia", recibimos, nos nutrimos interiormente del sonido que proyectamos.

[Interlocutor]: Me gusta porque somos pocos y nos quedamos en el lugar, sumergidos en la práctica. Están Marie-Claire y Eric. En el fondo, cuando me voy, me siento mejor que cuando llegué.