

## Difficultés et aides à la posture de Zazen

Propositions pour les enseignants dans les dojos.

La posture de zazen peut paraître comme un exercice de maintien associé à un contrôle de l'esprit. En réalité, l'idée d'une progression volontaire ne correspond en rien à l'esprit du zen. Si on voulait se borner à un projet de bonne santé et de performance intellectuelle, on s'apercevrait vite, à travers une pratique honnête, que le concept de santé et de vie s'élargit tellement que l'on quitte très rapidement cet objectif initial. L'esprit du zen est profondément inscrit dans le vivant et ne peut se limiter à une simple pratique. Cependant, aucun des maîtres de la tradition du zen ne s'est dispensé de prendre cette attitude. L'expérience et l'écoute des conseils permettent de se situer dans cette approche originale que nous laisserons au lecteur le soin de découvrir par lui-même. Dogen l'explique de façon magistrale dans le [Fukanzazengi](#)



Bouddha



Dogen

La posture du lotus ou du demi-lotus - que le zen partage avec le yoga (Dhyana) et d'autres traditions - appartient plus à l'humain qu'à une pratique particulière. Ses caractéristiques sont :

- La verticalité : elle accompagne la confirmation intime que nous existons, sans qu'il soit utile d'argumenter avec la raison. Elle permet de rester solide en face des divers aspects de notre ego que notre environnement nous renvoie et que nous pouvons ainsi regarder sans les contourner .



Bodhidarma



Kodo Sawaki

- La liberté de la respiration et de l'esprit : si l'installation se fait sans contraintes, elle est le gage d'une installation physiologique du rachis permettant une plus grande liberté respiratoire, elle-même gage d'une plus grande fluidité de l'esprit. Cette absence d'entrave à la circulation des pensées permet une information profonde et intime, corps-esprit, qui nous amène à être plus proche de la réalité que nous vivons.



Doshin



La posture nécessite l'utilisation d'un coussin (dont la conception présente quelques exigences) qui surélève le siège.

En lotus, le pied droit repose sur la cuisse gauche et le pied gauche sur la cuisse droite ; en demi-lotus , le pied gauche repose sur la cuisse droite.



Assis sur le zafu, le bassin situé plus haut que les genoux qui reposent sur le sol, permet que le bas des reins se creuse naturellement et que le dos retrouve une courbe physiologique. La tête est verticale, les épaules détendues, la main droite reçoit la main gauche, les pouces formant un ovale avec les autres doigts.

Cette posture dynamique est cependant d'un abord difficile et nombre de nouveaux venus ont besoin d'aide et d'adaptation pour l'approcher. Dans les temps anciens, on attendait simplement avec détermination en travaillant dans le monastère et la posture devenait probablement naturellement acceptable.

Par expérience, nous savons qu'une trop grande tension appliquée lors d'un zazen une à deux fois par semaine aboutit à des transformations qui bloquent plus la posture que de la rendre vivante. La pratique plus intense d'une sesshin [« sesshin » cliquable vers définition : période de pratique plus intense (généralement entre deux et dix jours). Etymologiquement, sesshin veut dire « toucher l'esprit »] fait apparaître plus rapidement des difficultés habituellement non perçues. A Lille, nous avons exprimé l'attitude de zazen comme le [seuil de soi-même](#) c'est-à-dire une attitude à son maximum d'éveil, de verticalité, de liberté respiratoire et d'abandon à la posture à la mesure des moyens du pratiquant.

C'est la responsabilité de l'enseignant dans le dojo que de guider au mieux les nouveaux vers la meilleure expression de la posture. Ce n'est pas se substituer à la démarche de chacun, mais ouvrir à la découverte d'un état que nous pressentons et qui est fait d'expériences et de découvertes.

## Les difficultés et les aides

L'installation peut sembler correcte et cependant contenir des tensions importantes. Elles influent sur le creux des reins qui n'est plus respecté. Dogen

recommande, avant de commencer zazen, de se pencher à droite et à gauche plusieurs fois. Nous conseillons de diriger le nez vers le genou droit puis gauche et de vérifier si les amplitudes sont symétriques. En lotus ou en demi-lotus, s'il y a dissymétrie, vous pouvez placer une couverture en diagonale .

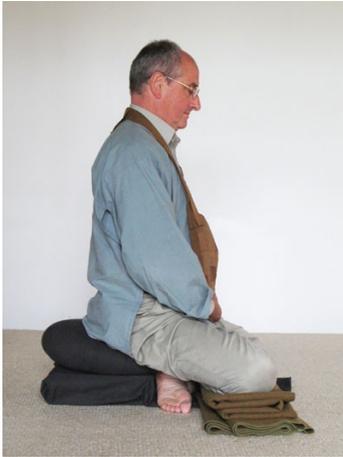


Quand le demi-lotus n'est pas praticable, les difficultés commencent. L'impossibilité provient d'un manque de rotation des hanches.



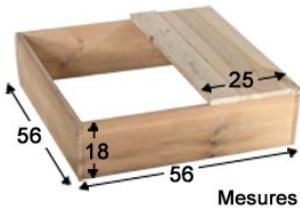
Nous appellerons "quart de lotus" le fait de poser le pied sur le mollet plutôt que sur la cuisse. L'inconvénient, c'est que le talon, placé en dessous, empêche le coussin (zafu) de venir suffisamment se placer sous le siège. D'autre part, la pression du pied sur le mollet comprime la cheville en dessous et tord celle du dessus.





Nous proposons donc de relever le zafu par une épaisseur non souple (polyuréthane léger dans une enveloppe de tissu) afin qu'il n'écrase pas le talon. Par ailleurs, nous mettons une couverture pliée sous toute la longueur de la jambe supérieure, ce qui évite de comprimer la jambe inférieure. La dissymétrie apparente ne se fait pas sentir et l'inclinaison à droite et à gauche montre une amplitude identique.

Une autre possibilité, si les difficultés sont moindres, est de mettre une couverture pliée sur le coussin et une autre sous le genou.



Dans le cas de très grande tension du bassin ou des hanches, il est quelquefois nécessaire de proposer

l'adaptation suivante qui permet de laisser respirer le corps plus librement. Plusieurs personnes ont pu prendre, par ce biais, la posture du « quart de lotus » en quelques mois.



Pour des difficultés plus importantes, aux dojos d'Halluin et de Lille, une disposition particulière permet de s'asseoir simplement au bord du plancher les deux pieds posés sur le sol en contrebas ou une jambe repliée.\*



Toutes ces propositions permettent de prendre une attitude ouverte à un élargissement postural et d'éviter l'enfermement et la stagnation dans des postures chroniquement tendues.

Elles ne sont utiles que pour les personnes en difficulté et deviennent vite inconfortables quand elles ne sont plus mécaniquement nécessaires. Un certain tonus postural est en effet essentiel pour installer une posture vivante et « éveillée ».

Si vous voulez participer à l'amélioration de ce texte ou pour toute explication complémentaire veuillez nous joindre à l'adresse suivante [contact@zenhalluin.org](mailto:contact@zenhalluin.org).

### \* **Architecture**

avec l'arrivée de Maître Deshimaru en Europe, la pratique de zazen s'est organisée dans d'autres conditions qu'au Japon et avec une plus large assistance.

Initiée dans les cours d'usine, à même le sol, par Kodo Sawaki, la pratique de zazen se poursuivra de la même façon avec Deshimaru. Le nombre de pratiquants exige en effet de se mettre sur plusieurs rangs dans le dojo. Celui de La Gendronnière a déjà contenu plus de 400 personnes en zazen.

Ce n'est pas le cas des monastères japonais où les moines pratiquent zazen sur des tan, sorte de planchers périphériques surélevés sur lesquels leur futon étaient installés.

À Halluin et à Lille, afin de permettre à des personnes ne pouvant adopter même le « quart de Lotus » et de leur éviter de se trouver haut sur une chaise, nous avons relevé le plancher de manière à garder une dénivellation contre le mur permettant de s'asseoir les pieds au sol ou une jambe repliée et l'autre pied au sol.



*Le bodhisattva Maitreya est appelé le Bouddha de l'avenir et de l'amour bienveillant. Un pied dans le sol et une jambe repliée, il est prêt à se lever.*

**Attention :** il faut éviter d'appliquer seul ces modifications de la posture. De même qu'on conseille la pratique de zazen en groupe, ne corrigez pas vos postures vous-même. Assurez-vous du regard d'un autre.