

Prendre la posture de zazen

Par Claude Emon Cannizzo

Texte édité par Pauline Migeon. Photographies de Daniel Leconte.

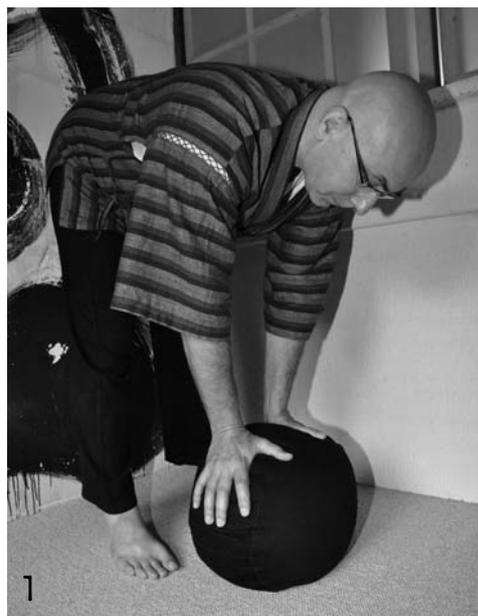
Nous avons voulu décomposer la posture point par point dans un souci de linéarité toute pédagogique mais il est bien évident que la posture de zazen est une dans un corps unifié – autrement dit : tout est à réaliser en même temps.

Le zafu

La posture de zazen débute dans le coussin ! Il est en effet primordial d'avoir un zafu qui soit suffisamment rembourré pour résister au modelage continu que lui imposent les zazen : on veillera donc à le garnir en kapok dès qu'il n'est plus adapté à notre hauteur initiale. Il est également possible de le rembourrer régulièrement de deux ou trois poignées.

Comment s'asseoir ?

Une fois que l'on a écrasé le zafu sur sa tranche (photo 1) pour le reformer, on prend place en faisant attention de s'asseoir bien face au mur. Si le corps est de biais, même de



façon infime, le regard aura tendance à ignorer cette donnée : il se placera tout de même perpendiculairement au mur (photo 2) en imposant au buste une compensation qui faussera toute la posture. C'est donc le buste tout entier qui doit se placer parallèlement au mur. On verra que les genoux pliés seront, eux aussi, dans cet

alignement. L'autre élément à prendre en compte est la distance : ceux qui forment la première ligne ne doivent pas s'asseoir à moins d'un mètre du mur pour pouvoir placer le regard correctement (à 45 degrés, nous y reviendrons) mais aussi pour ne pas se cogner la tête au moment du *gassho* ! (photo 3). C'est également une question d'énergie : asseyions-nous trop près du mur, celui-ci nous renverrait notre propre énergie, ce qui risquerait de rejeter notre corps en arrière.



Plier les jambes : la position du demi-lotus et la bascule du bassin



Pour ceux qui ne connaissent pas bien la souplesse de leur bassin, ou la capacité d'ouverture de leurs adducteurs, commencez par ce petit test : mettez les jambes en papillon (photo 4), pied contre pied et observez vos genoux. Celui des deux qui descend le plus bas, qui est le plus proche du sol, est le plus souple.

Dans un premier temps, on croisera donc la jambe la plus souple sur la moins souple. Cela permet d'une part à la jambe la moins souple de ne pas subir d'entrée de jeu la torsion, d'autre part à améliorer la souplesse générale des jambes sur le long terme. Admettons que vous ayez décelé une jambe droite plus souple, vous pliez alors devant vous la jambe gauche, le talon contre le zafu (photo 5).



Pour certains, ce mouvement ne posera aucun problème : leur jambe sera pliée correctement, coup-de-pied face au sol. Pour ceux-là, les éléments sur la bascule du bassin leur seront utiles pour croiser la deuxième jambe. Mais pour d'autres, le genou de cette jambe gauche ne voudra tout simplement pas rencontrer le sol. Il est alors indispensable de prendre conscience que l'impossibilité de descendre les genoux dépend presque toujours de la bascule du bassin.



Pour ce faire, il faut poser sa main (gauche, dans cet exemple, photo 6) au sol devant le genou rebelle : l'action supplémentaire qui consiste à mettre la main au sol – et qui contourne le problème abusivement interprété comme un manque de souplesse – aura un impact immédiat sur le genou en donnant l'impulsion nécessaire au bassin. Ce détour par la main permet de ressentir l'implication directe de la bascule du bassin dans le mouvement de descente du genou. Ceux qui enseignent la posture ne doivent d'ailleurs pas hésiter à mettre la main sur le sacrum du pratiquant pour faire ressentir cette mobilité trop souvent mise entre parenthèses par des siècles de chaises et autres banquettes !

Il peut arriver cependant que cette impossibilité à mettre le genou au sol ne vienne pas d'une mauvaise bascule du bassin mais soit d'ordre structurel. Il sera alors nécessaire, pour rentrer en contact avec la posture de zazen, de caler son genou gauche avec un petit coussin un peu moins épais que la distance genou/sol. Grâce à ce léger manque-à-gagner, la souplesse de l'adducteur travaillera en douceur pour finir par permettre au genou de se poser au sol en se passant de la cale (photo 7).



Une fois que le bassin est bien basculé et que le genou touche le sol, avec ou sans cale, il s'agit de ramener le haut du buste en gardant impérativement l'inclinaison du bassin. Il est important de ne pas revenir avec tout le corps, sinon, bien sûr, le genou va remonter. On croise ensuite la deuxième jambe sur la jambe pliée en plaçant le pied sur la cuisse de la jambe pliée.

Il est intéressant d'essayer tout de suite le plus difficile mais si néanmoins vous n'arrivez pas à tenir le pied sur la cuisse (photo 8), vous pouvez le placer sur le mollet (photo 9) ou même à terre contre le tibia (photo 10).



On reproduit alors le même mouvement que précédemment lors du placement de la première jambe, mais cette fois en utilisant les deux mains : posez-les au sol devant les genoux pour ajuster la bascule du bassin et faire descendre le deuxième genou jusqu'au sol (photo 11).



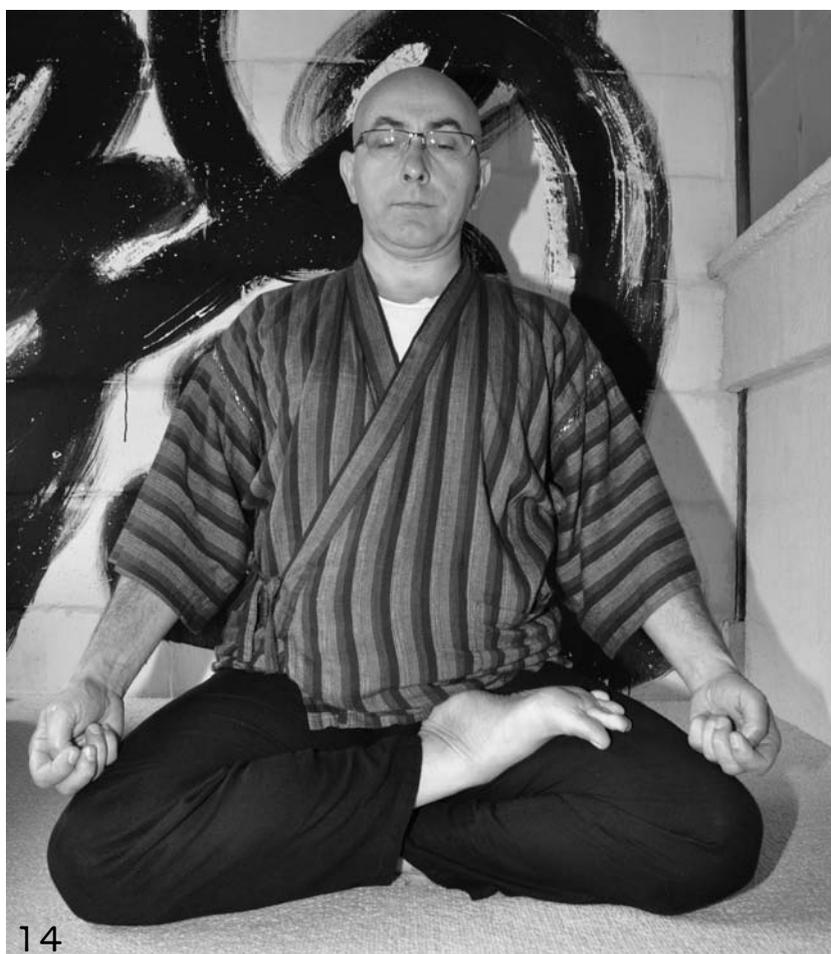
Si là encore, malgré une bonne bascule, le genou ne touche pas le sol, vous pouvez également placer une cale (photos 11 bis).



Si le *zafu* glisse, ce qui se produit souvent, il suffit de basculer vers l'avant pour le replacer sous les fesses et de se redresser doucement, toujours en gardant l'inclinaison du bassin (photo 12).

Pour ne pas revenir avec le bassin, vous pouvez remonter par étape en faisant passer vos mains du sol aux genoux puis le long des cuisses jusqu'à ce que votre dos soit vertical. Vous aurez alors

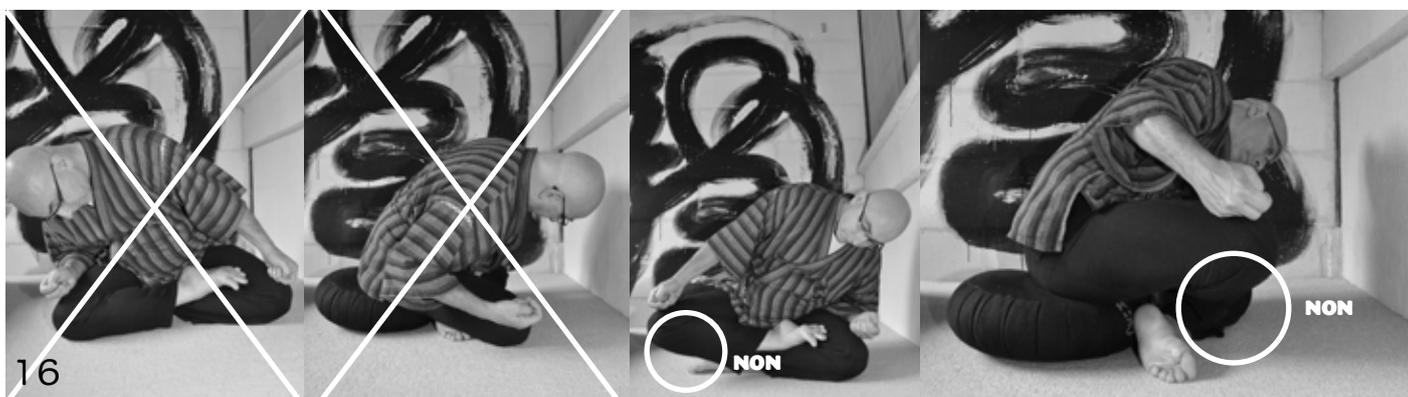
la sensation que vos genoux sont bien ancrés dans le sol (photos 13). À partir de maintenant, l'unité formée par nos jambes croisées, nos genoux au sol et notre bassin basculé est stable et immobile (photo 14).





Verticalité de la posture : la bascule latérale

À partir de cette base, nous allons maintenant construire la verticalité de la posture en commençant par une bascule latérale : le dos des mains sur les genoux, les pouces à l'intérieur des mains, on se bascule latéralement (photos 15) – et non pas vers l'avant, comme cela se voit trop souvent. On se bascule d'un côté puis de l'autre, sept à huit fois, jusqu'à se stabiliser en position verticale. Les mouvements sont d'abord amples, puis de plus en plus réduits, comme un culbuto. Attention à ne pas arrondir le dos (photos 16) : le mouvement part du bassin car il s'agit de bien étirer les méridiens au sommet de l'iliaque opposé à la bascule (photo 17).



Postures non correctes.

Tout le corps est étiré latéralement : on revient au milieu lors de l'inspiration et on bascule à l'opposé en expirant ; cette attention portée à la respiration permet une bonne circulation de l'énergie, c'est pourquoi le mouvement ne doit pas se faire trop vite. Une fois immobile, on fait un profond *gassho* (photos 18) en partant de la bascule du bassin, sans arrondir le dos. En se redressant, on place les mains dans le mudra de zazen – *hokai jo-in*.



Positionner les bras et les mains

La main gauche repose dans la main droite en veillant à ce que ces mains ne soient pas trop l'une sur l'autre ce qui interdirait aux pouces de se toucher légèrement en leur extrémité. Il s'agit véritablement de poser, doigt par doigt, les doigts de la main gauche sur les doigts de la main droite : alors seulement, les pouces se joignent naturellement. On place



ensuite l'ensemble ainsi formé contre le bas-ventre : le tranchant des mains le touche, les poignets reposent sur la base des cuisses, au niveau de l'aîne (photo 19).

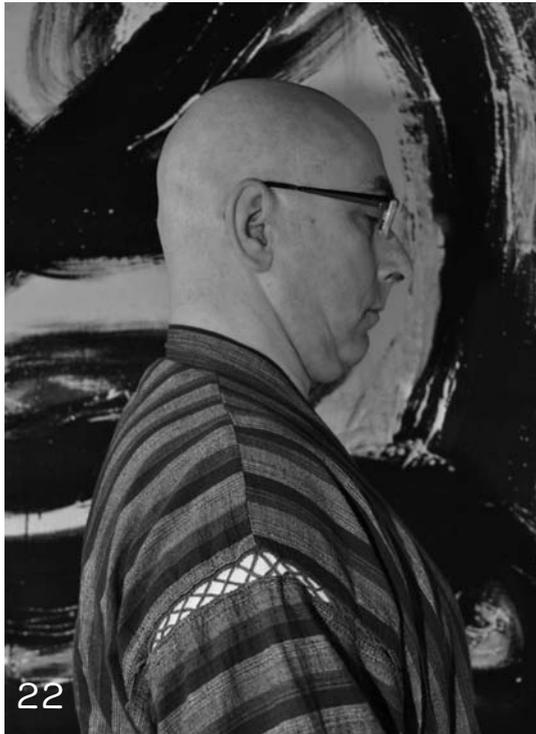
Il peut arriver, lorsqu'on est en demi-lotus, que le décalage entre les deux mains – l'une posée sur le talon, l'autre dans le vide – déforme toute la structure dans un processus de compensation qui remonte jusqu'aux épaules (photo 20). Dans ce cas, il faut penser à mettre une cale sous la main qui ne repose pas sur le talon (photo 21).



En effet les mains doivent être bien stables : on veillera constamment à ce qu'elles ne perdent pas le contact avec le bas-ventre car c'est à cette condition que les épaules sont véritablement relâchées, tirées vers le bas par le poids des bras. L'opposition entre l'étirement du dos et le poids des bras entretient l'étirement de la nuque, le relâchement des bras dépend du bon étirement de la colonne vertébrale : tout s'imbrique.

Verticalité de la posture : étirer la nuque

La verticalité de la posture passe ensuite par l'étirement de la nuque. Tout ce qui est autour de cet axe étiré vers le ciel devra être relâché, détendu. Il n'est pas nécessaire de se cambrer : une



bonne bascule donne une cambrure juste, il suffit de bien redresser le buste en poussant le torse vers l'avant et en rejetant les épaules en arrière. Cette action a pour effet, outre de contribuer à la verticalité, d'étirer la zone du plexus solaire.

On place la nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale en tirant les oreilles vers l'arrière. En effet, rentrer le menton aura tendance à crispier la gorge et à activer les glandes salivaires, ce qui augmente le besoin de déglutir.

Il ne reste plus qu'à poser le regard devant soi : ni trop

loin pour ne pas que le menton ressorte, ni trop près pour éviter que la tête ne tombe. Les repères chiffrés sont un angle de 45 degrés, une distance au sol d'un mètre environ.



Finaliser la posture : l'importance de la respiration

Nous avons maintenant à nous concentrer sur la respiration et les détails de la posture : les yeux sont mi-clos, le visage est détendu, la langue est naturellement posée contre les dents supérieures, les dents se touchent sans se mordre, les épaules sont relâchées, le tranchant des mains reposent contre le bas-ventre. Les pouces sont horizontaux, placés au-dessus des index (ils ne touchent pas le ventre), les doigts sont serrés les uns contre les autres, le bout des pouces se touchent avec une légère pression. Il est important de maintenir un véritable oval entre les index et les pouces, un oval souple qui ne se crispe pas en rectangle.

Se concentrer sur la respiration commence par inspirer/expirer deux ou trois fois par la bouche, sans bruit, de manière à bien vider les poumons du gaz carbonique qu'ils contiennent. Ensuite, on laisse doucement venir la respiration de zazen, c'est-à-dire une expiration longue, profonde, que l'on accompagne dans le bas-ventre jusqu'au point où l'inspiration vient naturellement. Autrement dit, l'expiration arrivant à son terme appelle naturellement l'inspiration.

Sortir de la posture

Lorsque la cloche sonne la fin du zazen, on sort de la posture en faisant les mouvements inverses : d'abord un profond *gassho* en baculant le buste en avant (photo 24), puis on replace le dos des mains sur les cuisses, les pouces à l'intérieur des mains pour effectuer une bascule latérale, cette fois de plus en plus ample. L'articulation du bassin se détend, on relâche doucement les jambes, sans mouvement brusque.

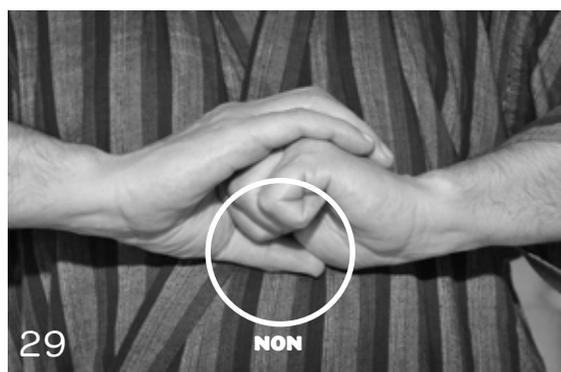


Si c'est nécessaire on peut masser le point énergétique qui se situe juste au-dessous du genou à l'extérieur du tibia. Mais utiliser son *zafu* en se levant doucement devrait suffire : on l'écrase sur sa tranche en veillant à bien étirer les jambes à chaque écrasement pour soulager l'articulation des genoux et relancer la circulation énergétique globale des jambes (photos 25). On se redresse et on respire normalement plusieurs fois avec la bouche pour éviter les étourdissements que peut provoquer le changement de position, pour ne pas subir d'hypotension (photos 26).



Kin hin

Une fois debout, on enserme le pouce de la main gauche dans la main gauche et on place la racine du pouce - la deuxième phalange en partant du bout du pouce – sous le sternum. Cette zone du plexus solaire est en général assez tendue et c'est elle qu'on va essayer de stimuler pendant *kin hin*. On recouvre alors le poing gauche (sans le saisir) avec la main droite en veillant à garder les doigts les uns contre les autres : il ne doit pas y avoir d'espace entre eux (photos 27 & 28).



Ne pas saisir le poing avec le pouce en dessous.



On avance alors un pied.
Les pas en *kin hin* sont
des demi-pas effectués

au rythme de la respiration. Le talon du pied avant se trouve à mi-hauteur du pied arrière, les pieds sont parallèles et suffisamment écartés l'un de l'autre pour nous permettre de maintenir une posture stable. Cet écartement correspond en général à la largeur d'un pied (photos 30).

À chaque fois que l'on fait un pas, dès le début de l'expir, on place tout son poids sur la jambe avant, en pressant les mains contre le sternum tout en étirant la nuque, comme en *zazen*.

En déportant le poids du corps sur la jambe avant, on presse fortement la racine du gros orteil – et plus globalement le bol du pied (mais les orteils sont détendus) sur le sol en durcissant tous les muscles de la jambe jusqu'à la hanche. En contre-partie, la jambe arrière est complètement détendue (elle ne se porte qu'elle-même), en veillant à garder le talon au sol. Pour ressentir ce rapport pression/relâchement, on peut tester son équilibre en soulevant légèrement la jambe arrière : cela ne doit avoir aucun impact sur l'ensemble de la posture.



Le nez est à la verticale de l'orteil du pied de avant.

La pression conjointe entre les mains, des mains contre le sternum, et l'opposition entre la pression du pied avant sur le sol et la poussée du sommet de la tête vers le ciel construit, comme pendant zazen, une verticalité qu'on alimente au fur et à mesure de sa respiration en portant son attention sur le corps. On veille à garder les avant-bras parallèles au sol, les coudes décollés du corps et les épaules rejetées en arrière. Le menton est rentré et le regard est toujours posé à 45 degrés devant soi, c'est-à-dire à deux mètres environ ou au niveau de la taille de la personne devant.

Pendant l'expiration, le corps est donc étiré comme un arc du bol du pied jusqu'au sommet de la tête. Arrivé au bout de l'expir, qu'on accompagne toujours le plus profondément dans le bas-ventre, l'inspir vient naturellement et on relâche alors toutes les pressions pour avancer d'un pas et recommencer à expirer (photos 31).

A la fin du *kin hin*, on met ses mains en *shashu* (photos 32) en s'inclinant (photo 33) puis on regagne sa place. On recommence alors le processus dès le début mais en changeant de jambe – pour équilibrer le corps, équilibrer le mental.



Autres postures

Pour les personnes qui ne peuvent pas du tout prendre la posture assise sur un *zafu*, il est possible de s'asseoir sur un *shogi* (petit tabouret) ou une chaise. Avec le *shogi* vous vous asseyez en position *seiza* (à genoux) les jambes de part et d'autre du tabouret, ceci évitera à vos jambes d'être écrasées par le poids du corps. Le haut du corps gardera la même posture que sur le *zafu* (photos 34).



Pour l'assise sur une chaise, il faudra veiller à se placer sur l'avant de la chaise et de garder le dos droit sans s'adosser. Comme il n'y a pas de bascule naturelle du bassin, il faudra veiller à être assis à l'avant de vos ischions (les os des fessiers) ce qui créera automatiquement la bascule du bassin, les genoux sont placés environ à la largeur des épaules et les pieds légèrement en éventail. Si vous sentez trop le rebord de la chaise sous vos cuisses, vous



veillerez à surélever vos jambes en plaçant une couverture ou un coussin sous vos pieds pour soulager l'appui sur le dessous des cuisses. Le haut du corps conservera la même posture que sur le *zafu* (photos 35).

Bonne pratique.