



Godô: Claude Émon Cannizzo
Dimanche 15 mars 2009

Approche énergétique de la posture

Dès le départ de chaque zazen, lorsque vous avez pris la posture, respirez deux ou trois fois profondément par la bouche, silencieusement, de manière à bien vider les poumons du gaz carbonique qui y stagne et ensuite laissez la respiration s'installer d'elle-même. Dans cette ventilation volontaire il s'agit bien de pousser votre abdomen vers l'intérieur de manière à bien comprimer les poumons et au fur et à mesure accueillez une respiration plus profonde. Même si dans les enseignements, on ne parle pas forcément de l'aspect énergétique de la posture, elle est malgré tout totalement basée sur un principe énergétique. Le sujet n'est pas de faire un cours magistral sur l'énergétique, mais il me semble intéressant de connaître quelques bases au sujet de la posture concernant les fonctions énergétiques.

Dans l'approche orientale de la naissance de la vie, il y a trois principes fondamentaux que sont le ciel, la terre et les êtres sensibles, ces derniers manifestant dans leurs existences le premier et le deuxième principe. La réunion des deux polarités, c'est-à-dire ce qui est donné par le ciel, traduit par la "vertu" et ce qui est donné par la terre, qui est traduit par "force", *ki* (la traduction "force" n'est pas forcément complète par rapport à ce que veut dire le *ki*). Dans notre corps, la jonction de ces deux polarités se fait dans ce que l'on appelle le *hara*, le *kikai tanden*, l'océan de l'énergie. Cet endroit se trouve à deux-trois centimètres sous le nombril, c'est-à-dire là précisément où peut aboutir l'expiration profonde lorsque le corps est complètement détendu, lorsque l'esprit est complètement libre, c'est-à-dire sans intention, sans volonté. D'où l'importance de *mushotoku*.

Alors, lorsqu'on est assis en zazen, le corps droit, bien enraciné dans le *ki* — le sol — et tendant vers le ciel — la vertu —, on harmonise ces deux polarités par la respiration dans le bas-ventre. Et de là part toute l'activité de vie d'un être humain, d'un être sensible. Alors que ce passe-t-il en zazen? Et bien simplement on stimule cet endroit. On donne la forme idéale au corps c'est-à-dire la posture de zazen, qui permet de limiter toutes les circulations périphériques au minimum nécessaire, et on se concentre sur l'expiration en direction du *hara*. Lorsqu'il est dit que zazen n'est rien de particulier si ce n'est de revenir à notre condition originelle, notre condition normale, cela veut simplement dire revenir à l'origine de la vie.

Dans l'absolu, le laisser-passer des pensées n'est que la conséquence de la concentration sur la posture et la respiration : pas besoin de penser à ne pas penser. Lorsque le corps est calé, la respiration posée, naturellement le laisser-passer des pensées se produit. Mais comme la pensée est inhérente à notre volonté, elle ressurgit sans cesse et nous entraîne malgré nous à sortir de notre posture, à faire en sorte que nous perdions la vigilance portée à notre respiration. Et cela se manifeste naturellement dans la posture : le menton sort, la tête tombe en avant, le dos s'arrondit, les pouces s'affaissent (ou montent), les pensées s'accrochent aux douleurs, parfois on s'endort. Alors à ce moment-là, il faut revenir à la posture, à la respiration.

Observez bien le mouvement de votre *hara*, de votre ventre. Basculez bien le bassin en avant en enracinant les genoux dans le sol de manière à sentir que ce n'est pas que le *hara* qui respire mais tout le corps. Il y a beaucoup d'endroits du corps qui échappent à notre conscience mais on peut très bien sentir le mouvement des lombaires dans le dos lors de l'inspir et de l'expir. C'est ce qui permet de détendre les tensions qu'on a tendance à avoir dans le dos pour maintenir la bascule du bassin. La bascule du bassin ne doit pas venir de notre volonté, elle est la conséquence de la hauteur de notre *zafu*. Si celui-ci est assez haut, naturellement le bassin bascule en avant. C'est à partir de cette bascule, qui commence à la hauteur de la cinquième lombaire, c'est-à-dire au dessus du sacrum, que s'érige la colonne vertébrale. On tire les oreilles en arrière. On a tendance à dire : "rentrer le menton" mais parfois rentrer le menton génère l'activation des glandes salivaires au niveau de la gorge, alors on a tendance à déglutir un peu plus que d'habitude mais si on arrive à ressentir dans l'action de tirer les oreilles vers l'arrière, on a moins tendance à créer cette action sur les glandes salivaires.

Mise à part la colonne vertébrale, le reste du corps accueille la gravité : les épaules tombent, entraînées par le poids des bras, la nuque se place dans le prolongement de la colonne vertébrale en poussant le ciel avec le sommet de la tête, et naturellement l'espace qui est entre les épaules, c'est-à-dire la poitrine, s'ouvre. Cette action a un effet sur le diaphragme, sur le plexus, sur la respiration. Rejeter les épaules en arrière a une action sur le méridien des poumons, cette action est stimulée par la position des mains, les paumes des mains regardant le ciel, ce qui ouvre l'intérieur des bras, ce qui naturellement stimule la respiration. Les pouces se joignent : il y a un cycle énergétique interne se met en place par rapport à la jonction des pouces. Tout cela bien sûr est très technique : pas la peine de réfléchir tout le temps à cela, juste savoir que la posture n'est pas la posture pour rien. Asseyez-vous sur l'avant des ischions, c'est-à-dire en avant des os des fesses, ceci stimule le point de départ des deux méridiens fondamentaux du corps, que sont les méridiens conception et gouverneur, entre les parties génitales et l'anus. La langue est posée derrière les dents supérieures, contre le palais car les deux méridiens se réunissent dans la bouche. C'est pourquoi il est important de poser la langue contre le palais derrière les dents supérieures. D'une part cela permet, comme le dit souvent Roland, d'éviter les monologues, et en même temps cela permet de bien faire circuler l'énergie de ces deux méridiens, stimulés par la respiration. Gonfler le ventre, dégonfler le ventre, Gonfler le dos, dégonfler le dos.

Les genoux plantés, enracinés dans le sol, sont en relation avec le méridien de l'estomac, principalement un point important, qui est juste au sommet des tibias, sous les genoux, qui stimule l'énergie, le même que l'on stimule pendant *kin hin*, lorsque l'on tend la jambe avant. C'est très important pour remonter l'énergie acquise, pour stimuler la puissance, la force, l'endurance. L'écrasement que génère les pieds, sur l'intérieur des cuisses ou des mollets, selon qu'on a les jambes plus ou moins croisées, a une action sur tous les méridiens *yin* de l'intérieur de la cuisse, et principalement le foie — stimuler le sang. C'est pour cela que parfois il arrive que les débutants aient les yeux qui pleurent pendant zazen, les yeux sont les fenêtres du foie. C'est la manifestation de l'expression du foie.

On pourrait expliquer plus en profondeur la posture, ce n'est pas vraiment le but de ce kusen, mais de bien comprendre que la posture est importante. Ce qui ne veut pas dire bien sûr que les gens qui n'arrivent pas à prendre la posture sont perdus. On peut pratiquer zazen sur une chaise, on peut retrouver exactement les mêmes points importants. Simplement apprendre à adapter son corps à la posture, et la posture à son corps.

Mondo

Il me semble que zazen commence véritablement par cela, le coussin. On emprunte parfois les coussins et on sent que ce n'est pas le sien. Simplement, votre posture dépendra complètement du zafu. A ce propos, Kodo Sawaki disait : « La chose la plus importante pour moi, c'est mon zafu ». Donc il est important que celui-ci soit véritablement bourré en fonction de votre capacité de bascule du bassin. Deuxième point : c'est la capacité de bascule du bassin. Je pense qu'aujourd'hui, les gens n'ont pas vraiment conscience de leur corps et principalement celle du bassin. Vous vous mettez en *seiza*, en zazen, comme vous voulez, on va juste faire cela, cela veut dire avancez vos sommets de l'iliaque vers l'avant et poussez votre anus vers l'arrière. Lorsque vous balancez les sommets des iliaques vers l'arrière, en fait il y a un étirement qui se fait au niveau de vos lombaires. Les lombaires, ce sont les cinq vertèbres qui sont en bas de la colonne vertébrale, entre les vertèbres costales et le sacrum. Il faut véritablement que vous soyez conscient de ce mouvement.

— *Quand on est en seiza, c'est plus difficile ?*

— Non, c'est plus facile, il suffit d'ouvrir l'espace de vos genoux pour le rendre plus facile. Ce mouvement va complètement changer la qualité de votre verticalité dans la posture. Moins vous utilisez le haut du corps, plus vous allez axer le mouvement au niveau de la cinquième. Au moment des initiations, on vous dit que la bascule du bassin se fait au niveau de la cinquième lombaire. Si le zafu est trop bas, vous ne pouvez pas faire ce mouvement. En fait ce qui est important dans la posture, c'est que vos genoux soient en dessous de l'horizontale du sommet de l'iliaque, c'est la meilleure manière de bien caler votre posture. Cela veut dire que toutes les personnes qui n'arrivent pas à descendre les genoux vont avoir des difficultés à faire cette bascule du bassin. C'est juste de la mécanique.

Alors ce que l'on va essayer de faire, c'est que lorsque nous prenons nos zafu, nous pouvons faire ce mouvement de préparation à la posture (assis sur le zafu et le plat des pieds un contre l'autre). Vous allez sentir qu'un côté est plus ou moins tendu que l'autre au niveau du gros tendon à l'intérieur de la cuisse, qui s'appelle l'abducteur et c'est celui-là bien souvent qui empêche l'ouverture des jambes et le croisement des jambes. Alors vous allez prendre la jambe la moins souple et vous allez poser le talon de celle-ci contre le zafu et poser le genou. Si le genou ne descend pas, vous allez poser la main du même côté devant le genou. Cela va automatiquement obliger un mouvement de la bascule du bassin. Si on y est, on garde l'inclinaison du bassin, on lâche la main et on redresse la colonne. Selon vos capacités, vous allez placer l'autre jambe, *a priori* la plus souple, ou sur la cuisse (mais sans forcer), ou sur le mollet et si cela ne va pas, au sol, sachant que ce n'est pas forcément ce qu'il y a de plus facile. Cela semble facile au début parce qu'il y a moins de tension mais dans le temps, dans la durée de la posture, c'est très difficile à tenir.

On sent bien quand le bassin tombe en avant, cela a tendance à tirer dans l'articulation du genou. Et quand on est en arrière, cela étire le dos. Bien sûr il va y avoir une action sur le trochanter, qui est l'articulation du fémoral. On garde toujours le bassin en avant, on laisse tomber son ventre au sol. On garde le ventre au sol, on met les deux mains sur les genoux, on garde le ventre au sol, on redresse le buste. Et là, vous vous retrouvez avec l'abdomen dehors et le dos creusé mais en appui sur les genoux.

En théorie, mis à part des problèmes articulaires, tout le monde y arrive. Si on a des problèmes articulaires, à ce moment-là il faut voir au cas par cas. Quand vous faites des initiations dans vos dojos, utilisez cette manière-là. Lorsque je suis responsable des débutants dans les sesshins, j'applique cette méthode et les deux tiers des débutants, même ceux qui ont

déjà pratiqué trouvent que c'est génial. Pourtant ce n'est rien de particulier, c'est juste *step by step*, une chose après l'autre pour mener à ça.

Troisième point important, c'est cette fameuse bascule de droite à gauche. Quand on bascule le buste de droite à gauche, avant de faire *gassho*, on met les pouces dans les mains, on pose le dos des mains sur les cuisses, et ce qui est important, c'est de bien garder le contact avec les genoux au sol et mettez-vous bien dans la latéralité, ne pivotez pas en avant. Qu'est-ce qui se passe dans cette action? On sent l'étirement au sommet de l'iliaque. C'est très important parce qu'il y a la le méridien de la vésicule biliaire qui passe à l'intérieur du sommet de l'iliaque et on retrouve la vésicule biliaire au niveau de l'articulation externe du genou. On dit : « balancez-vous de gauche à droite ». On ne se balance pas de gauche à droite, on se balance d'abord du côté de la jambe de dessus. Par exemple, si j'ai le pied droit sur ma cuisse gauche donc je vais d'abord me balancer du côté droit. Si dans l'action vous levez le genou opposé à la bascule, dites-vous bien que cela n'aura pas l'effet voulu. Basculer sept à huit fois du plus ample au moins ample jusqu'à vous immobiliser dans l'axe de la posture et pour terminer faite un profond *gassho*. On ne va pas vous obliger à attendre que la cloche d'avant le zazen résonne dans le dojo pour vous balancez et vous installez dans la posture, mais c'est vrai que ces mouvements correspondent au son de la cloche du début de zazen. Le son de la cloche symbolise ce mouvement de bascule. Et le dernier coup de cloche détaché de la série, c'est le moment du *gassho*.

Alors le *gassho*, on va y venir, c'est tout aussi important, parce que dans le *gassho* on va retrouver ce mouvement de bascule. Les gestes dans le zen ont toujours une importance par rapport au corps, toujours, toujours.

— *Le basculement sur les côtés, il sert à quoi au départ ?*

— Il sert à l'ouverture latérale de ton corps. Il va permettre d'assouplir les tendons, qui sont en relation avec tout ce qui est sacro-iliaque, cela va te permettre de trouver la verticalité latérale de ta posture et lorsque tu fais *gassho* en avant, c'est-à-dire le mouvement de bascule du bassin, cela va te permettre de bien ressentir la verticalité faciale. C'est pour cela que c'est important de travailler sur ces fascias, sur ces tendons, sur ces articulations. Si le bassin est libre, toutes les tensions que vous aviez l'habitude d'avoir se résorbent, petit à petit naturellement.

En prenant l'*hokai Jo in*, (le mudra des mains), on ramène juste le haut du corps. L'important dans cette posture des mains, c'est que vous ne portiez pas vos mains, vous vous débrouillez comme vous voulez mais ne portez pas vos mains car automatiquement cela va entraîner des tensions dans vos bras, vos épaules. Posez l'articulation des poignets sur la base des cuisses au niveau des aines. Quand on est moine, on a toujours la possibilité d'utiliser ses manches, ceci dit, on peut prendre une couverture, ou une écharpe ou des chaussettes que l'on place en boule du côté où le pied n'est pas dessus. Si on ne fait pas cela, cela risque de générer des tensions dans le corps. On se retrouve dans une position biscornue, ce qui va donner à la longue des tensions inutiles d'un côté ou de l'autre de la colonne. Deshimaru disait que la posture de zazen, c'est le baromètre de la santé. Parce que quand on ramène le corps dans une verticalité la plus juste possible, la plus droite possible (c'est un idéal bien sûr), cela va laisser apparaître des phénomènes liés à notre asymétrie. Déjà, au niveau de la croissance, quand un enfant croît, il le fait par palier d'abord d'un côté puis de l'autre etc. Et quand il est adulte, il y a parfois un décalage, donc on aura dans ce cas une jambe plus longue que l'autre. Parfois 3-4 millimètres, parfois ce sont des centimètres. Alors vous imaginez l'écart de quelques centimètres au niveau d'une posture de base, ce que cela va entraîner comme tension au niveau de la colonne et comme problème énergétique et donc organique ultérieurement,

c'est évident. Parfois les gens disent : « Depuis que je pratique zazen, je vais moins bien ». C'est vrai parce que le fait de ramener le corps dans la verticalité va mettre en évidence toutes les choses, tous les phénomènes auxquels ils se seront adaptés pendant toute leur vie. Cela remet tout en question. Donc il faut réajuster, et laisser le temps au corps de trouver la nouvelle verticalité. Alors ce n'est pas zazen qui est en cause mais du retour à notre condition normale dont il est question. Ce n'est pas le zazen lui-même, zazen, c'est une posture, on est assis, sans plus. Bien sûr, l'impact aux niveaux organique et énergétique va avoir un effet sur tout ce qui est de l'ordre du psychologique, c'est évident, on travaille sur tous les méridiens qui sont aussi en relation avec l'émotionnel, par exemple au niveau de la poitrine on va trouver, constricteur du cœur, cœur, reins, poumons, l'énergie de l'estomac, tout cela, c'est là. Et cela, en pratiquant zazen on l'ouvre, on l'étire, on vit !

— *C'est quoi les méridiens ?*

— Les méridiens sont des chemins, des canaux d'énergie qui parcourent le corps. Je ne sais pas si vous avez entendu cette histoire récemment. Un chercheur français a inventé une nouvelle manière de faire un IRM, qui fait 10 000 photos/seconde, en sachant qu'un image au cinéma c'est 24 images/seconde. Lorsque des IRM de ce type-là ont été réalisés sur des êtres vivants, on a remarqué des fréquences particulières dans le corps qui ressemblaient un peu à des chemins. Ceci 5 000 ans après que les chinois aient affirmé que les méridiens existent... Les méridiens sont des chemins qui correspondent bien souvent au système nerveux, donc à tout ce qui est circulation sanguine. En médecine chinoise, on ne sépare jamais le sang de l'énergie. Le sang, c'est le *yin*, l'énergie c'est le *yang*. Le *yin* nourrit le *yang* et le *yang* protège le *yin*. Donc ce sont deux aspects inséparables, si l'un est perturbé, l'autre le sera aussi.

On revient sur la posture. Cette ouverture des mains, pourquoi est-elle importante ? Car elle favorise l'ouverture du méridien des poumons et les poumons c'est la respiration. Le poumon arrive aux niveaux des pouces, on les rejoint. Donc on pose bien ses mains, tranchants des mains contre le ventre. On ouvre les mains pour étirer le méridien du poumon. Le méridien du poumon, quand on ouvre la main comme ça (paumes vers le haut), on active entre autre le méridien du poumon. Donc dans la posture, on est en relation avec la respiration, par l'organe lui-même et par son méridien.

C'est intéressant, on se rend compte que tout ce qui se passe dans la posture, c'est en relation avec la vie, c'est en relation avec l'énergie. Il faut savoir pour la petite histoire que le taoïsme a beaucoup influencé le bouddhisme et aussi réciproquement. N'oublions pas que le zen nous vient de Chine où il était appelé *tchan* et que celui-ci a fortement été influencé par le taoïsme, qui était avec le confucianisme les deux philosophies les plus pratiquées. Tout cela, je ne le savais pas au début, je l'ai appris avec le temps, en pratiquant. C'est important de savoir que tout cela a du sens. Ce n'est pas juste s'asseoir. Bien sûr, c'est juste s'asseoir mais cela a un sens de s'asseoir comme cela.

Les épaules tombent, je ne vais pas pousser les épaules vers le bas, je vais simplement utiliser le poids de mes bras pour laisser tomber les épaules. Si je reviens sur la bascule du bassin, si je relâche mes épaules, cela va faire monter ma cambrure. Parce qu'en fait on dit « cambrer le dos à partir de la cinquième », ou plutôt « ériger la colonne vertébrale à partir de la cambrure du dos qui se trouve au niveau de la cinquième vertèbre ». La cinquième vertèbre se trouve après la partie fixe du sacrum. La colonne vertébrale est terminée par le sacrum. Ces vertèbres se sont soudées. Et la première qui bascule d'avant en arrière, et un peu sur le côté, c'est la cinquième. C'est la même que la première là-haut, qui est juste sous l'occipital, qui

est la première articulation de la nuque et qui malheureusement ne bouge pas trop, ne bouge plus beaucoup parce qu'on est trop dans la tête. Si on ouvre bien les épaules, la sensation de cambrure monte plus haut dans le dos.

Un autre aspect chez certains, c'est de ne pas sentir la tension au niveau des clavicules. Si l'espace est trop tendu au niveau des clavicules, on n'arrive pas à ouvrir l'espace entre les épaules, il faut travailler là-dessus. Mettez les doigts sur la tête de la clavicule de part et d'autre du sternum et faites un mouvement de rotation. Faire cela aide à détendre et là on va travailler toute la zone articulaire des épaules. Ce travail sur les clavicules va aussi avoir une action sur les omoplates derrière. Qu'est-ce qu'il se passe derrière au niveau du dos ? Les para-vertébraux, les muscles de part et d'autre de la colonne vertébrale principalement en haut, sont en profonde relation avec le système nerveux, principalement tout ce qui est fatigue nerveuse (neurasthénie). Plus les gens sont fatigués nerveusement, plus « ils en ont plein le dos », sans vouloir faire de jeu de mot. C'est toujours à relativiser ce type d'expressions « j'en ai plein le dos », c'est très imagé, cela marche en français mais pas vraiment dans les langues étrangères... par exemple le genou, « le je-nous », des gens disent : ah oui le genou, la relation entre le « je » et le « nous », ou alors j'ai une douleur à l'épaule, on dit : « tu n'es pas épaulé dans ta vie », etc.

Donc on revient à cette histoire de libérer le haut. Le méridien du poumon circule entre la première et la deuxième côte et le point de départ du poumon est là en acupuncture, pour nous dans le shiatsu le point de départ est plus bas (au milieu de la crête costale). Parce que poumon et gros intestin sont en relation, parce que les deux en tant qu'organe transforment les éléments. Les poumons transforment l'air que l'on respire et le gros intestin transforme la nourriture que l'on mange.

Le muscle qui est le long du tibia est souvent très tendu, vous allez vous asseoir en tailleur sur votre zafu et l'écraser contre votre talon. Vous placez votre talon sous le la zone du muscle (la partie interne du talon). Mettez le poids du corps sur vos deux mains, donc sur le genou, qui lui va s'écraser sur le talon. Et respirez en même temps, C'est fondamental la respiration dans le zen, c'est fondamental dans l'énergie, dans la vie. Arrêtez de respirer, vous allez voir si c'est fondamental ou pas. Vous pressez, vous relâchez, vous déplacez le pied, etc. Des deux côtés bien sûr. Si vous faites cela avant chaque zazen, par exemple le deuxième jour de sesshin, quand cela commence à tirer, cela va vous faciliter la pratique. Les douleurs ne vont pas reprendre tout de suite. C'est intéressant à faire, je le fais régulièrement et véritablement cela m'aide. Il y a de nombreux exercices à faire pour faciliter la posture : plus c'est facile, mieux c'est. Les épaules, on va les rejeter le plus possible en arrière, sans que cela soit un acte volontaire. Et donc le fameux rentré du menton dont j'ai parlé ce matin, on a tendance à exagérer le mouvement et ainsi à s'étrangler. Si vous tirez le menton en arrière vous allez stimuler les glandes salivaires et vous allez déglutir plus souvent. Au lieu de tirer le menton en arrière, tirez les oreilles en arrière. L'action de ramener les oreilles dans la perpendicularité des épaules va naturellement entraîner l'étirement de la nuque principalement au niveau de l'occipital, c'est-à-dire sous la base de la boîte crânienne. Cela va encore une fois aider à ouvrir la poitrine.

En fait, c'est comme si on était complètement arc-bouté entre le sacrum et la partie arrière du crâne. Tout est sur une seule ligne. On essaie de garder cette ouverture des clavicules, au départ avec la volonté certes... C'est comme la respiration : au départ on respire par la bouche puis plus tard on laisse la respiration de zazen prendre la place. Une fois que la posture est prise, vous lâchez tout ce qui est inutilement tendu, Tout en gardant cet axe. On sent le ventre qui s'ouvre, parce qu'on lui laisse la place de s'ouvrir. Un travail va se faire au niveau latéral du buste. Là, énergétiquement, on est sur le méridien de la rate. L'aspect émotionnel de la rate

ce sont les ruminations, trop de pensées. Et trop de pensées, cela mène à l'impossibilité au corps de se reposer. Donc le fait de bien respirer, cela va travailler sur ce méridien au niveau de la respiration et bien sûr au niveau du dos. Parce que dans le dos, le long de la colonne vertébrale, à droite et à gauche, on a deux méridiens de chaque côté qui sont relatifs à la vessie. La vessie, c'est le maître du système nerveux. Pourquoi? Parce que le long de la colonne vertébrale, vous avez tous les points qui sont en relation avec les organes. Dans la vision des anciens, le méridien de la vessie est en relation avec tout le système nerveux, tout ce qui est électrique au niveau de la colonne vertébrale. Donc tout le système nerveux est stimulé par le fait de faire zazen.

Les dernières recherches faites aux Etats-Unis avec Matthieu Ricard (d'ailleurs Maître Deshimaru en avait fait bien longtemps avant lui) ont permis de mettre en évidence que le fait de méditer, de prendre une posture, de respirer, permettait de reconnecter une multitude de cellules au niveau du cerveau. Pas besoin de chercher à les stimuler, c'est juste s'asseoir. Donc respirer, c'est-à-dire nourrir le corps avec de l'énergie, et l'étirement, par rapport à la posture, c'est stimuler le système nerveux central. On pourrait ramener zazen à ça, juste retrouver un équilibre fondamental. Parce que le laissez-passer des pensées, l'*hishiryō*, tout cela, c'est une conséquence de la pratique mais il n'est pas nécessaire de se soucier de cela, ce n'est pas la peine de vous prendre la tête pour savoir ce que c'est *hishiryō*. *Hishiryō*... c'est rien. Cela vient tout seul.

Ce matin, je vous ai parlé de cette énergie acquise, qui vient de notre méridien de l'estomac et de la rate. L'énergie acquise, par rapport à l'énergie innée. L'énergie innée, c'est notre énergie de naissance. On vient au monde, la fusion de l'énergie du père et de la mère a créé quelque chose qui est à l'origine de vous. C'est l'énergie innée. On vient au monde avec. On vient au monde et quand il n'y en a plus... on meurt (je parle de mort naturelle, pas accidentelle). Par contre la nature est très bien faite, elle nous a donné une autre qualité énergétique, l'énergie acquise. Cette énergie acquise, c'est quoi ? C'est notre manière de vivre, notre manière de respirer parce qu'elle se remplit par notre respiration, notre alimentation, son comportement de vie, par la manière de se reposer, etc. Donc on imagine que vous avez ce potentiel de vie de base et votre potentiel de vie qui dépend de vous. Plus vous maintenez votre potentiel de vie dans une bonne qualité, moins vous allez puiser dans l'inné. Et inversement si vous vivez comme des débauchés : abus alimentaires, pas assez de repos, de sommeil, trop de sexe... parce qu'en l'occurrence l'éjaculation fait partie de l'inné : plus un homme éjacule, plus il perd de l'énergie. Pour les femmes, c'est la même chose avec les règles. Cet aspect de votre énergie de vie, parce qu'éjaculer est une énergie de vie, donc automatiquement si vous la gaspillez, vous allez épuiser l'inné. Vous aurez beau manger, vous reposer etc., cela ne pourra pas se reconstruire, c'est comme ça. Donc la qualité de vie va être en relation avec le respect des principes de vie, par exemple les préceptes, les *kaï*, les commandements, et votre énergie innée.

Quand on respire, il ne faut pas confondre ventilation et respiration. Communément, on ventile, c'est-à-dire qu'on apporte par le fait de respirer de l'oxygène au sang par le biais des poumons. Cela c'est inspir, expir, inspir, expir. Que fait-on quand on approfondit l'expir ? Il se passe un mouvement paradoxal qui est celui qu'au moment où le diaphragme comprime à l'expir les poumons pour rejeter le gaz carbonique, la partie subtile, la partie essentielle de l'air qu'on respire est amenée sous le nombril, dans le *hara*, où là elle va nourrir la vie sur le plan énergétique et dans ce centre du *hara*, elle va nourrir les méridiens qui par leurs circulations, vont à leur tour nourrir le corps-esprit du *ki* de la vie. Donc à chaque fois qu'on

expire correctement, profondément, on va nourrir notre énergie de vie. Il est donc important d'amener cette énergie, cet expir le plus profondément possible dans le bas-ventre. Et débloquent tout ce qui dans le corps empêche cette descente du *ki*. C'est pour cela qu'il n'est pas possible de séparer posture et respiration. Plus le corps est détendu, c'est-à-dire plus il est dans cette verticalité, plus tout ce qui empêche l'expir d'aller profondément dans le *hara*, va se libérer. Si on est tendu, il va y avoir stagnation de l'énergie à l'endroit qui est tendu. Si on est trop dans la tête, il va y avoir stagnation d'énergie dans la tête. L'énergie va où la pensée va. Donc moins vous pensez, plus l'énergie est libre. Roland le dit souvent : « quand j'inspire, je suis un corps-esprit en train d'inspirer, quand j'expire, je suis un corps-esprit en train d'expirer ». Je suis l'inspir quand j'inspire, je suis l'expir quand j'expire. C'est pour cela que le regard est important, et il ne faut pas le fermer. Car naturellement, quand on ferme les yeux, dans le cerveau cela veut dire dormir — tôt ou tard. Cela peut durer 5 minutes, une heure, mais on s'endort forcément. C'est pour cela qu'on ne fait pas zazen couché ! Maintenant, si vous avez envie de dormir, dormez ! J'ai longtemps lutté contre le sommeil et à un moment donné, j'ai abandonné, lorsque j'ai remarqué que mon corps se redressait d'un coup pour ne pas tomber quand je m'endormais. Laissez-vous prendre par le sommeil. Après vous serez réveillés. Vous avez des questions ?

— *Pour les mains, on les met au niveau du méridien-vessie ?*

— Non on les met contre l'organe-vessie, mais c'est aussi la zone diagnostique de la vessie en shiatsu. La jonction des deux pouces est sous le nombril. Par contre le placement des tranchants des mains c'est juste un peu au-dessus de la symphyse pubienne. Après il y a des méditations taoïstes, il ne faut pas confondre. Même si le taoïsme a influencé la pratique du bouddhisme, ce qui a donné le zen, ce n'est pas du taoïsme. Dans le taoïsme, il y a d'autres techniques. Ce n'est pas une technique, j'essaie simplement d'exprimer le pourquoi du comment la posture est comme ceci ou comme cela. Après, il y a des techniques de méditations, des techniques de respirations, on utilise cela dans toutes formes de sagesse, de spiritualités, que ce soient les soufis, les tibétains... Il y a une multitude de techniques pour faciliter cette phase finale que nous pratiquons tout de suite dès le départ qui est zazen. Zazen, c'est la phase finale de toute forme de préparation à la méditation. Par contre, utilisez chez vous, pour vous, d'autres techniques qui vous permettent de vous aider dans votre posture. Au début quand j'ai commencé zazen, c'était sacrilège : « tu te rends compte, il fait du yoga, le zen ça suffit ! » Non. On a des difficultés, on a des handicaps, donc on va essayer de toutes les manières possibles de faire face pour que quand on a décidé de venir au dojo pratiquer zazen, on soit disponible à pratiquer zazen et pas souffrir encore longtemps de ceci ou de cela. C'est important. Comme disait Coluche par rapport à la lessive, le zen, cela ne lave pas plus blanc que blanc. Chacun va trouver quelque chose qui va lui permettre de laver encore plus blanc. Mais le zazen c'est pareil. C'est facile et c'est difficile. C'est difficile par rapport aux difficultés du corps mais dans l'absolu c'est facile, tu as juste à t'asseoir, ce n'est pas compliqué. Et le reste se fait tout seul. Mais si vous avez des problèmes d'ordre physique, articulaire, il faut essayer de trouver une solution pour les diminuer.

— *Parfois, les mains glissent sur les cuisses, et il faut les remonter...*

— Parfois on est assis trop haut. Si le zafu n'est pas assez haut, on va être obligé de provoquer volontairement la bascule et cela va fatiguer, faire mal. En revanche, si on est trop haut, on va être dans la retenue de la posture, on va crisper toute la partie basse de l'abdomen, on ne va pas pouvoir respirer correctement, les mains ont tendance à glisser en avant. Donc

essayer de trouver la possibilité de caler vos mains. Au début, c'est difficile car on n'arrive pas trop à croiser les jambes mais dans l'absolu, imaginons que vous puissiez faire un lotus (ce qui n'est pas nécessaire du tout), vous avez vos mains qui reposent sur les talons. Mais en attendant quand on est en demi-lotus, on compense le décalage du pied avec une manche ou une écharpe, pour ne pas être dans des postures asymétriques qui vont entraîner tôt ou tard et inévitablement des douleurs.

— *J'ai toujours la main droite qui repose sur rien, cela me fait presque une tendinite en sesshin.*

— Il ne faut surtout pas la laisser comme cela. C'est comme ceux qui n'arrivent pas à descendre le genou et qui le garde en l'air. Vous n'arrivez pas à descendre le genou certes mais mettez quelque chose en dessous, toujours un peu moins que nécessaire, pour que le tendon puisse, avec le temps, s'assouplir. Mais ne gardez pas les jambes pendantes, sans cale comme cela. Vous allez faire une opposition avec le corps, ce qui est terrible au niveau du dos, donc cette jambe, même si elle ne descend pas, est callée. Pas de jambe en l'air, pas de poignet en l'air. Il faut trouver les moyens habiles qui vous permettent d'être dans une pratique tranquille.

— *Faut-il changer de jambe lors de la seconde partie de zazen ?*

— Toujours. Le corps influence l'esprit, l'esprit influence le corps. Faire zazen du même côté, cela va créer des tensions. On a déjà tous un côté directeur que l'on va privilégier dans nos activités quotidiennes. Quand je travaillais autrefois sur les chantiers, quand je devais décharger des choses, je le faisais une fois à droite, une fois à gauche. Et quand je pratiquais le karaté c'était pareil, quand on faisait des *katas* par exemple, on les faisait d'un côté, de l'autre côté, puis du même côté à l'envers et ensuite en arrière, une fois à droite, une fois à gauche. Ce qui fait qu'on allait dans toutes les directions et cela permet de s'ouvrir à l'espace, cela casse le systématisme dans la tête. Droite-gauche, droite-gauche-opposée, arrière-droite, arrière-gauche, arrière-opposé, tout à l'envers, donc vraiment on a toutes les directions. C'est important de travailler dans toutes les directions, quoi que vous fassiez, même dans votre vie quotidienne. Vous coupez un morceau de pain avec la main droite, essayez de le coupez avec la main gauche, vous allez voir à quoi ressemble la tranche de pain... Dans la moindre activité de votre vie quotidienne, travaillez toujours l'antagonisme. Et l'antagonisme de la posture de zazen, c'est ce qu'on appelle dans le yoga « la tête de vache » ou « la tête de bœuf » : Vous posez la jambe, l'autre vous allez la passer par-dessus et vous essayez de vous asseoir entre les talons. Alors cela va automatiquement ouvrir l'articulation du trochanter. Les deux ischions au sol, les genoux le plus possible l'un sur l'autre, les pieds écartés de manière à ce que vos fesses soient entre les talons. Vous le faites d'un côté puis de l'autre côté.

Faites-le en sesshin. Ca fait parti du *do in*, ne confondez pas cela avec de l'aérobic, il s'agit simplement de se mettre dans la position de travailler au niveau énergétique. On respire, on inspire et on expire, pas avec la bouche, pour que le travail énergétique se fasse, il faut respirer par le nez, sinon c'est de la ventilation. Rappelez-vous bien : Inspir : je prends de l'énergie. Expir : je diffuse l'énergie. J'inspire : je prends du *ki*. J'expire, je diffuse le *ki*. Et lorsque vous sollicitez une articulation par rapport à une autre, se crée automatiquement un afflux de sang et le *ki* utilise le sang pour circuler et le *ki* aide le sang à la circulation. C'est inséparable. Faites ce genre de choses régulièrement lorsque vous êtes en sesshin. Quand on fait zazen, c'est un mouvement d'ouverture et là on s'entraîne à faire un mouvement de fermeture. Cela va ouvrir l'articulation sacro-iliaque, l'articulation sacro-fémorale de vos hanches et cela va au fur et à mesure permettre une plus grande disponibilité à la pratique de la posture.