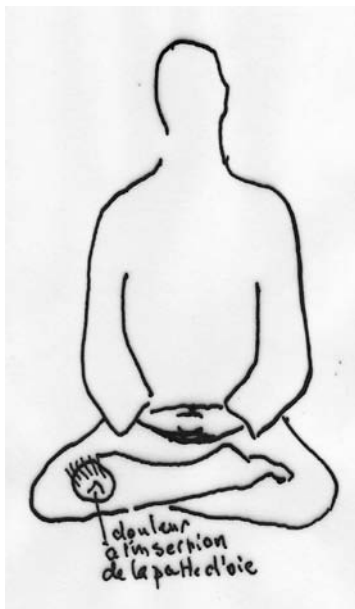


## Douleur des genoux en zazen

La douleur des genoux est fréquente.

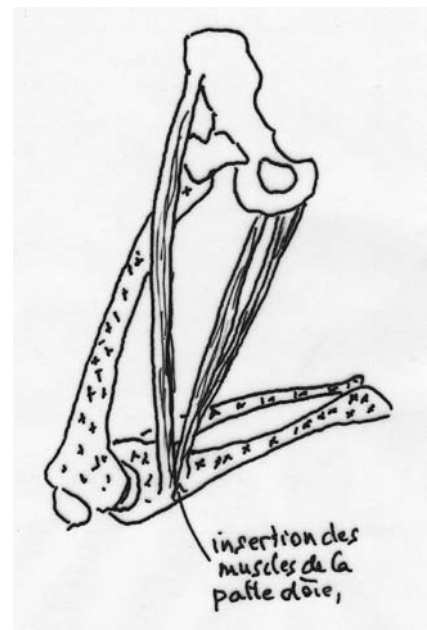
Elle peut provenir de diverses pathologies préexistantes : arthrose vertébrale, atteinte méniscale en particulier.

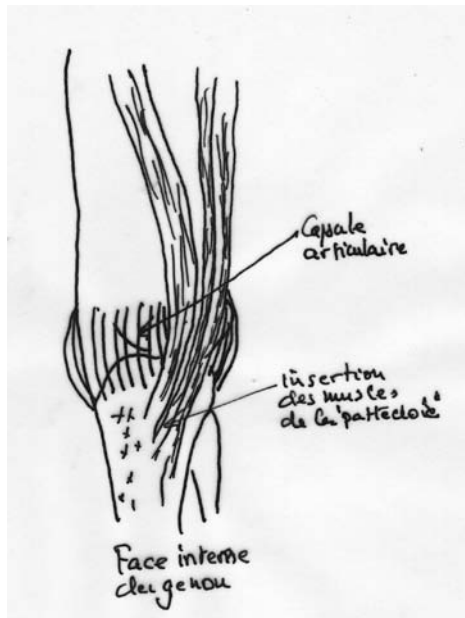


Mais il peut s'installer une douleur plus spécifique de zazen si on ne corrige pas correctement la position du bassin sur le zafu. Cette douleur se projette sur la face interne du genou, en général sur le tibia, en dessous de l'interligne articulaire du genou. Il s'agit de la zone dite de "la patte d'oie".

Elle correspond à l'insertion de trois muscles "biarticulaires" qui s'attachent sur le bassin et passent au-dessus de l'articulation de la hanche et du genou.

Quand le bassin ne roule pas vers l'avant naturellement par une bonne installation sur le zafu, le creux des reins ne se produit pas. Alors, on a tendance à creuser artificiellement en tendant les muscles décrits plus haut, ce qui entraîne une tension permanente sur l'insertion tibiale.





Il peut aussi y avoir un retentissement sur l'articulation du genou elle-même, et sur le ménisque, car ces tendons renforcent la capsule articulaire et entrent en jeu dans le glissement méniscal.

Il est donc impératif de se faire aider pour la posture, et aussi de savoir corriger sans forcer.

En particulier, il faut comprendre qu'on ne creuse pas volontairement les reins pendant zazen, mais que c'est l'installation sur le zafu qui fait creuser les reins. Pendant zazen, on étire la colonne vertébrale vers le haut, ce qui, au contraire, adoucit la courbure et la maintient.