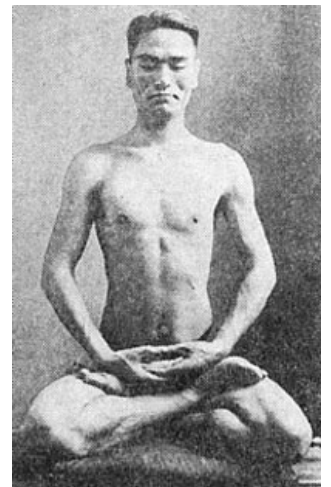


Zazen, une posture naturelle de l'être humain

On l'aura lu dans toutes les références, le Zen fonde son expérience dans la pratique de zazen : un temps de réunification entre les moments où l'on plonge dans la vie.

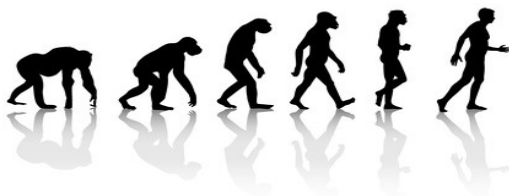
Zazen est une posture assise qui peut sembler barbare ou artificielle à plus d'un. Bien qu'elle soit corporellement difficile à réaliser, nous allons nous efforcer de montrer qu'elle correspond en fait à une expression spécifique de l'humain, ce qui ne la rend pas moins inabordable idéalement. En effet, dans ce temps de réunification/rassemblement, le corps et l'esprit sont entièrement requis. Ceci ne peut être créé volontairement et ne se réalise que quand toute préoccupation est abandonnée.

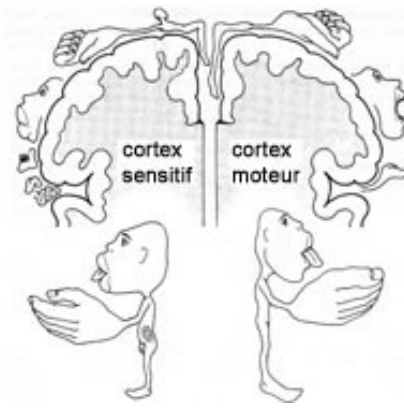
Contrairement au lotus des asanas yogiques que l'on connaît (mais identique à dhyana, lotus surélevé), la posture est installée sur un coussin ([zafu](#)). Les jambes croisées permettent aux genoux de se poser sur le sol. La surélévation du siège - qui le place plus haut que les genoux - accompagne naturellement "le creux des reins" (la lordose lombaire physiologique). À partir de cette base, le rachis peut s'élever verticalement sans effort. Cette verticale permet de placer le cou et la tête sans contrainte .



Arrêtons-nous ici dans la description pour constater que cette posture n'appartient qu'à l'espèce humaine. Les rotations nécessaires de la hanche lui sont spécifiques, ainsi que la lordose lombaire. La verticalisation, ainsi que le fait d'étirer la nuque et de rentrer le menton, sont aussi caractéristiques. Ces aspects sont aussi ceux qui sont acquis en dernier dans la phylogénèse (si l'on veut suivre la théorie évolutionniste) et qui sont les plus fragiles et les plus souvent remis en question. On voit donc de quelle façon l'attitude de zazen reconferme l'humain (quelque fois dans une exigence qui peut dépasser nos propres capacités).

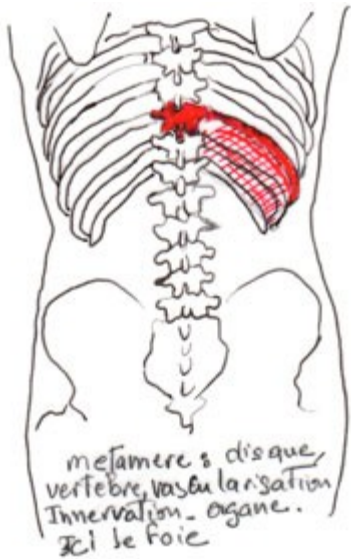
Il en est de même pour la position des mains dont les pouces, opposés aux autres doigts, ont pris la plus grande liberté de mouvement possible. On sait quelle large représentation neurologique cérébrale accompagne la motricité et la sensorialité du pouce et on comprend comment l'attention sur son placement peut influencer le tonus global et la vigilance de l'esprit.





Il est facile de vérifier que les différents points énumérés sont fréquemment le siège de problèmes osteomusculoligamentaires (arthrose, tendinites, dégénérescence discale, etc.). Nous n'avons que notre expérience relative pour dire que la pratique préserve ces lieux. Cependant, si nous les remettons régulièrement en place sans contrainte, il est probable que nous les consolidons.

Cette consolidation est dynamique. Elle est en relation avec la capacité à respirer chaque endroit du corps. La respiration n'est pas seulement le fait de faire entrer ou sortir l'air des poumons, elle accompagne l'oxygénation et la nutrition jusque dans les moindres parties du corps ; elle reconstitue l'intégrité des tissus.



Elle s'organise à travers l'ensemble des métamères qui correspondent à l'empilement de zones incluant une vertèbre et un ensemble vasculaire, et organique . Un métamère peut chroniquement être asphyxié et perdre sa capacité fonctionnelle : un disque vertébral s'affaisse, un organe est moins bien vascularisé, mais aussi la résonance affective du lieu est concernée. Car, chez l'être humain, la composante affective et mentale liée à la respiration est très importante . D'autre part, elle est le lieu de rencontre et d'harmonie entre la motricité volontaire et un ensemble de mécanismes musculaires involontaires, sympathiques et parasympathiques (ouverture des vaisseaux, des bronches, motricité interne des organes). L'empilement même des métamères – qui est très souple chez l'humain – varie avec les tensions psychologiques, et cela peut avoir des répercussions chroniques sur certains étages.



La posture dans laquelle nous nous installons ne doit donc pas entraîner la compression d'un lieu de façon chronique. Ainsi, elle ne doit pas être trop tendue et volontariste. L'observation devrait nous permettre de repérer ces tensions chroniques.

Si nous ne passons pas outre, les difficultés apparaissent effectivement dans la pratique et, par une écoute globale, nous pouvons rendre sa liberté au(x) lieu(x) concerné(s). Nous comprenons que chaque tension est interdépendante de l'ensemble du corps. Les périodes plus intenses de pratique, permettent de ne pas installer le corps dans des conditions faussement acceptables. Il est possible que des zazen courts entretiennent l'illusion d'une liberté posturale.

L'observation n'est donc pas facile et requiert la présence d'un regard avisé pour s'installer correctement.

Nous sommes particulièrement attentifs à ces aspects. Nous verrons dans un autre chapitre quels apports peuvent être mis à disposition afin d'éviter ces écueils.