



## Le Zenpan (zenban)

Kusen du 24 août 2011 par Patrick Malle



Je reprends le sujet du zenban<sup>1</sup> (zenpan) parce que quelques-uns l'utilisent à Halluin. Je rappelle que le zenban est un soutien qui se pose entre les mains et le menton et qui est destiné à une fonction de liaison énergétique entre le bas du corps et la tête. Certains disent que c'est pour que la tête se repose quand le dos est fatigué et que les gens s'endorment dessus : il est possible que cela puisse se passer ainsi mais l'expérience que j'en ai abouti, au contraire, à une augmentation de la vigilance. C'est d'ailleurs ce que Dogen indique dans son poème du Eiheikoroku que je vais reprendre :

*Les futons des sept Bouddha, je veux les briser  
Maintenant que le zenban de mon défunt maître m'a été transmis.*

Cela évoque la force, pas l'endormissement, et la capacité à tenir longtemps. Mais, il rajoute un certain nombre de sensations qui sont les suivantes :

*Les narines et les yeux sont verticaux,  
Le sommet du crâne tourné vers le ciel  
Et les oreilles vers les épaules*

C'est vraiment ce qu'on ressent quand on utilise un zenban. Celui-ci, utilisé dans ces conditions stabilise le menton, éveille la position de la tête et on ressent très nettement la force de la verticalité du regard et la direction de l'expiration par les narines.

Ce qui pourrait paraître être une décoration « les oreilles qui tirent vers les épaules » est, en réalité, l'élargissement d'une perception auditive : on sent le volume de la pièce par la sensation auditive et le fait de penser que les oreilles descendent vers les épaules augmente cette sensation. Il reste une autre



<sup>1</sup> Le zenpan est une planche utilisée traditionnellement au Japon pour maintenir la tête pendant les zazen prolongés la nuit. Il n'est probablement pas utilisé dans la dynamique dont nous parlons dans ce texte.



perception qui est celle de la verticalité du sommet du crâne qui est la sensation propre du corps prolongeant la colonne vertébrale.

Ce qui est la force du zenban de Dogen, c'est que la tête devient le lieu de référence de la posture, que le zenban réveille ces différentes sensations. Par ailleurs, celles-ci éveillent la sensation du zenban virtuel entre les mains et le menton qui stabilise la tête et, à partir de là, dynamisent tout le corps. Quand tout cela est réalisé, le zenban objet peut disparaître et le zenban énergie apparaître.

Quand on est fatigué, c'est la stabilité de la tête qui est en défaut et là, le zenban peut intervenir jusqu'au moment où l'effet de la respiration sur le corps ramène celui-ci vers un ensemble vivant, à chaque endroit, libre et respirant. Je disais hier que le nez sent, les yeux perçoivent, les oreilles sont attentives, le sommet du crâne est précis et cet ensemble de perceptions stabilise et positionne la tête comme référence pour le corps tout entier.