

. La posture : une question d'équilibre

La réalité morphologique de la posture de zazen est parfois mal perçue par un certain nombre de pratiquants, nouveaux et même anciens. Lorsqu'elle n'est pas comprise, enseignée et pratiquée correctement, des difficultés peuvent apparaître qui rendent difficile, voire même impossible la pratique elle-même.

Par Guy Mercier

Les conseils que donnent ceux qui sont responsables de l'enseignement, pendant les initiations ou pendant zazen, doivent être précis, clairs et justes, car ils sont interprétés en fonction de l'idée que chacun a de son propre corps ou faussés par l'image de ce que l'on croit être la bonne posture. Mais, de même que l'œil ne peut se voir lui-même, il n'est pas possible de voir sa propre posture de l'extérieur. On ne peut pas non plus la corriger soi-même à partir d'un concept ou d'un schéma imaginaire. Le rôle des enseignants est donc d'autant plus important.

La simplicité et la vérité de la posture résident dans une perception claire de la verticalité et des mécanismes corporels qui sont mis en jeu.

Le désir d'obtenir ou de parvenir à un résultat, de mauvaises habitudes comportementales s'opposent à la compréhension intuitive de cette vérité.

La posture de zazen est une posture sans tension où tout est un jeu d'équilibres. L'équilibre, par nature, est instable. C'est mujo, l'impermanence, la capacité de se remettre en question à tout moment en s'ajustant à l'instant présent. La perte de cette recherche d'équilibre fixe la posture dans une rigidité corporelle qui, à la fois, reflète et crée la rigidité de l'esprit.

Malgré l'apparente contradiction, aucun effort n'est nécessaire pour rester assis (ou se tenir debout) car cela correspond à un état d'équilibre stable. Rester immobile dans cet état signifie maintenir l'attention toujours éveillée pour garder le corps en équilibre, « dans les dix directions », sans demeurer dans aucune d'elles. « Dans un engagement total », dit Maître Dogen.

Shikantaza, simplement s'asseoir, ne nécessite pas de nombreuses connaissances anatomiques, mais doit respecter la mécanique

corporelle telle qu'elle a été façonnée par la nature elle-même. Dans simplement s'asseoir, il n'y a rien d'autre à faire que demeurer dans la condition normale du corps, dans un équilibre juste des tensions et de la détente. Entre faire et non-faire.

Une meilleure connaissance interne du corps facilitera pour beaucoup la pratique de zazen. Il est impossible de décrire tous les mécanismes que la simple posture assise implique, mais chacun pourra selon son besoin élargir les quelques principes qui sont exposés ici concernant le bassin et la colonne vertébrale.

Le bassin

Le postulat de base est : « La posture entière dépend de la position du bassin » où se trouve le centre de gravité du corps. Il est essentiel de comprendre qu'en position assise le bassin doit permettre une élévation sans tension de toute la colonne vertébrale, ce qui positionnera automatiquement la tête dans une attitude juste. D'où l'importance primordiale d'un zafu suffisamment haut ou épais, adapté à chaque individu. (Ne pas laisser un débutant pratiquer sans avoir étudié ce point avec lui.)

C'est la partie basse du bassin, les ischions, qu'on appelle aussi parfois les os des fesses, qui est en contact avec le zafu. Le point médian entre les deux ischions (à l'arrière duquel se trouve l'anus et à l'avant duquel se trouve le sexe) est le point de départ de l'axe vertical d'où s'élève la posture et qui passe par le sommet du crâne. Il est aussi le sommet du triangle dont les deux autres sommets sont les points de contact des genoux avec le sol.

C'est en fonction de ce triangle que le bassin se stabilise et que s'érige l'axe vertical de la posture.

Selon que les appuis sur les ischions se déplacent, pour une raison ou pour une autre, en avant ou en arrière du point d'équilibre, soit le dos va s'arrondir et le menton partir en avant, soit la colonne vertébrale va être exagérément tendue (hypercambrure lombaire), la cage thoracique bloquée et la nuque rigide. Rester immobile pendant une longue durée dans l'une ou l'autre de ces attitudes va finir par créer une souffrance dans le dos à plus ou moins brève échéance.

Entre ces deux états, il y a la posture du milieu.

Le principe d'interdépendance est le deuxième postulat qui s'applique à tous les éléments du squelette et de la musculature. Il détermine, à partir du centre qu'est le bassin, tout le jeu des équilibres, tensions et détentes qui vont créer la posture.

La tension (ou la détente) juste de la colonne vertébrale, la position juste de la tête dépendent donc uniquement de la position juste du bassin (qui, rappelons-le encore une fois, dépend en grande partie, mais pas seulement, de la hauteur du zafu).

Corriger la tête sans corriger le bassin, corriger le bassin sans tenir compte de la hauteur du zafu sont des interventions qui ne règlent pas le problème à sa source. Avant toute correction, il faut voir, comprendre où se situe l'origine de ce qui apparaît comme une erreur. Parfois il est préférable de ne pas corriger, surtout quelqu'un qui pratique depuis peu de temps. Parfois les erreurs sont en cours de réajustement grâce à une meilleure compréhension de la verticalité et ne nécessitent pas d'intervention systématique.

La colonne vertébrale

C'est une tige osseuse mobile composée de 7 vertèbres cervicales, 12 vertèbres dorsales, 5 vertèbres lombaires, du sacrum (os médian du bassin) et du coccyx. L'ensemble de ces vertèbres compose une série de courbes qui varient d'un individu à l'autre et qui sont façonnées par les comportements ou les habitudes. Cela va parfois jusqu'à des déformations irréversibles dont il faut tenir compte dans la correction de la posture.

Dans l'état optimal, les vertèbres sont disposées les unes sur les autres comme une pile de cubes. Elles sont séparées par un disque intervertébral pourvu d'un noyau, le nucléus, sorte de bille remplie de liquide gélatineux. Disque et nucléus forment un amortisseur qui est fait pour supporter le maximum de pressions reçues par les vertèbres.

Les vertèbres sont reliées par un ensemble de ligaments continus ou discontinus qui maintiennent les articulations entre elles. Ils ont un rôle passif et sont inextensibles.

La mobilité des vertèbres est, elle, assurée par une série complexe de muscles avant, arrière et latéraux qui autorisent la flexion, tension ou torsion de la colonne vertébrale.

En position assise, lorsque le bassin est correctement posé sur un zafu suffisamment haut, le jeu de toute la musculature intervertébrale s'ajuste selon la loi du moindre effort, entre avant et arrière, droite et gauche, créant ainsi une position d'équilibre sans tension dans laquelle on laisse réellement la colonne vertébrale se détendre vers le ciel, dans le sens de la verticalité. Les vertèbres cessent d'être comprimées ou sollicitées par des mouvements ou des attitudes

volontaires, et l'énergie est distribuée dans tout le corps par le canal rachidien sans rester coincée à un niveau de tension.

Pour un individu normalement constitué, il n'y a pas d'effort à faire pour maintenir la colonne vertébrale dans sa position optimale d'équilibre. Seuls de petits mouvements infimes des muscles intervertébraux suffisent pour gérer l'équilibre sans créer de tension. Il ne faut pas vouloir la posture, il faut s'abandonner à elle.

En fonction des individus, les postures varient de part et d'autre de la position d'équilibre, jusqu'aux deux extrêmes que sont le dos arrondi et l'hypercambrure.

Le dos arrondi

Les causes peuvent être nombreuses : l'incapacité de basculer le bassin en avant due à une musculature ou des jambes rigides ou trop musclées, un problème mécanique, un zafu trop maigre...

Le poids du corps repose à l'arrière des ischions. La tête, par le jeu d'interdépendance des vertèbres, va tomber en avant. La nuque supporte seule le poids de la tête ce qui va créer une tension dans le haut du dos. Dans cette posture arrondie, la cage thoracique est comprimée, et la respiration diminuée.

Les vertèbres sont maintenues pendant la durée de la méditation dans une situation qui sollicite autant les muscles intervertébraux que les disques. Un déséquilibre s'installe entre musculature avant et arrière, droite et gauche. Les ligaments et muscles postérieurs sont mis en tension chronique.

Le disque intervertébral est pincé vers l'avant et bâille en arrière, comprimant les éléments nerveux situés dans le canal rachidien (en

particulier le nerf sciatique dont les racines sortent au niveau lombaire).

La conséquence à moyen terme de cet ensemble de tensions chroniques peut provoquer une inflammation locale ou générale, une hernie discale ou d'autres troubles qui entraîneront tôt ou tard une pratique douloureuse ou même impossible.

Pour corriger un dos arrondi, il faut intervenir sur le bassin seul, en le poussant en avant d'une pression exercée sur le sacrum. L'aide que l'on peut aussi apporter, si elle est possible, consiste à surélever le bassin en utilisant un zafu plus haut, et en libérant la contrainte des jambes en autorisant provisoirement un support sous l'un ou les deux genoux. D'autres moyens peuvent être mis en jeu, chaque posture étant différente.

L'hypercambrure

Dans l'hypercambrure, il y a incompréhension de la notion d'équilibre, de la détente et peur de s'abandonner. Le pratiquant qui force ainsi a le désir de bien faire et de parvenir à la bonne posture, d'obtenir quelque chose.

Le bassin est trop basculé vers l'avant. La cambrure exagérée va tendre les muscles lombaires comme des cordes, tendant également

les ligaments antérieurs, serrant les disques intervertébraux à l'arrière, les faisant bâiller à l'avant.

En conséquence, la cage thoracique va être bloquée, façon militaire au garde-à-vous, freinant le mouvement naturel de la respiration. La tête va naturellement partir en arrière et le menton en avant. Pour corriger cette posture de la tête, on va inciter le pratiquant à vouloir rentrer le menton, créant de nouveau une tension exagérée dans le cou et surtout dans la nuque. On voit aussi apparaître un double menton.

Comme dans le cas du dos arrondi en station prolongée, l'hypercambrure va induire ligaments, muscles et disques dans un effort préjudiciable dont les conséquences multiples (fatigue, inflammation, désordres mécaniques, etc.) peuvent amener le pratiquant à s'éloigner de la pratique.

Pour corriger cette posture hypertendue, l'idéal est de ramener le

bassin vers l'arrière, mais ce n'est pas très facile pendant le zazen lui-même. On peut plus facilement, en appuyant la main sur le sternum, inciter à diminuer la tension dans le thorax et par voie de conséquence à relâcher la cambrure lombaire. Une telle correction est parfois difficilement recevable, car celui qui la reçoit a l'impression qu'on l'induit dans une attitude trop relâchée, avachie, c'est-à-dire dans une référence nouvelle qu'il ne reconnaît pas.

Une correction est mieux acceptée lorsqu'elle est discutée après le zazen. On peut utiliser le kyosaku dans le dos (placé du coccyx à l'arrière du crâne) et demander au pratiquant de se détendre le long du bâton en relâchant la tension au niveau lombaire et en décontractant la cage thoracique. Au besoin, il faut montrer soi-même à l'autre son erreur en adoptant sa posture, de manière à ce qu'il puisse la voir de l'extérieur. Sans oublier d'intervenir aussi sur la hauteur du zafu (diminuer).

Conclure d'une manière simple est impossible. Chaque pratiquant rencontre dans sa pratique des difficultés qui lui sont personnelles.

Il n'y a pas de correction standard. Les corrections doivent être faites ou suggérées par les enseignants avec un esprit de compassion, de délicatesse, et une réelle compréhension de la mécanique corporelle. Tout étant interdépendant, chaque correction se répercute ailleurs. Il faut donc agir à la base et ne pas créer une nouvelle difficulté par manque de discernement. Si l'on ne sait pas d'où vient l'erreur, il vaut mieux ne pas corriger. Si l'on ne comprend pas une correction, il ne faut pas hésiter à interroger le responsable.

L'origine de la plupart des erreurs se trouve dans la position du bassin, centre de la posture. À partir d'une bonne position de celui-ci, le reste suivra, même peu à peu. On peut parvenir à rectifier des déformations lointaines de la colonne vertébrale, avec de la patience et une foi solide.

Quant à la posture des jambes, il serait trop long d'en aborder ici tous les aspects. Il y a le lotus, le demi-lotus, le quart de lotus. Cela représente une réelle difficulté pour beaucoup, au début de la pratique. L'essentiel est de faire en sorte que le dos reste droit, sans effort. Ceux qui ont des difficultés avec les jambes doivent comprendre, là aussi, les mécanismes en jeu, la rigidité musculaire des jambes, des hanches, et comment peuvent jouer les habitudes de

travail, alimentaires, comportementales, sportives... Étudier, patienter, observer, en apprenant à voir ce corps à partir de la source de la conscience et non pas de la perception limitée d'un ego qui peine et qui souffre.

De même, quelqu'un qui cherche à se corriger ne devrait pas lutter contre ses erreurs ou ses déviations, les négliger, ou vouloir les dominer par la force. Au contraire, il devrait chercher à s'en servir pour diriger sa propre correction. Parfois faire une erreur permet de mieux comprendre.

La posture se crée à nouveau à chaque zazen, en restant attentif à ce qui se passe dans le corps, en essayant d'en comprendre la dynamique à partir de l'intérieur. Tout au long de la pratique, il faut se remettre en question, accepter d'être dérangé, s'étudier soi-même. Maître Deshimaru appelait cela : « Rester frais, ne pas être comme de la bière éventée. »

En lui-même, le corps n'est pas tellement important. Il est éphémère par nature et soumis aux lois de l'impermanence, mais le Bouddha l'utilise pour apparaître en ce monde. C'est la raison pour

laquelle cette demeure provisoire doit être entretenue, respectée et utilisée pour pratiquer la Voie. C'est dans la posture que chacun voit son propre esprit et que se révèle notre vérité originelle. Le corps, l'esprit, lorsqu'ils sont en unité, c'est l'éternité dans une simple posture, dans un seul instant.



