

◇ DAILY-ZEN ◇

Fiche pratique n°1

- A. Qu'est ce que la respiration abdominale ?
- B. Deux trucs magiques pour une respiration harmonieuse
 - 1. Droopy
 - 2. Le cowboy
- C. Comment respirer pendant zazen

ZAZEN ET LES SECRETS DE LA RESPIRATION

Un pratiquant averti en vaut deux, n'est-ce pas ? Voici donc quelques infos essentielles sur l'un des éléments-clé du **zazen** : la respiration. De nombreuses explications, semblant souvent contradictoires, circulent en effet sur le sujet.

Pour déblayer le terrain, je me suis appuyée sur ma double expérience de méditante et de professeur de chant, tout en faisant appel à l'anatomie et aux arts martiaux : tout un programme. Commentaires et questions sont toujours les bienvenus. Et surtout : bonne pratique !

A. Qu'est-ce que la respiration abdominale ?

La respiration abdominale - ou respiration par le ventre - peut être résumée par la formule magique suivante : « *A l'inspiration, le ventre se gonfle – à l'expiration, le ventre se dégonfle* ». L'autre façon de respirer est la « respiration haute » ou « thoracique » que j'éviterai de vous décrire ici pour ne pas vous donner de mauvaises habitudes... (mais, en gros, si votre poitrine se gonfle quand vous inspirez, c'est raté ;-).

D'un point de vue technique, le diaphragme joue un rôle important dans la respiration abdominale. Il s'agit d'un muscle en forme de « demi-ballon-de-basket-rose » qui sépare le torse en deux à hauteur du plexus solaire (à l'horizontal donc, si vous me suivez...).



Diaphragme en 3D

Mais rien de mieux qu'une petite **VIDÉO** pour y voir plus clair : <https://www.youtube.com/watch?v=TJr2oM3e1Zs>). A l'inspiration, lorsque l'air entre dans les poumons, le diaphragme descend. Avec ce mouvement, il appuie sur les viscères (estomac, foie, et tout le petit bazar que nous avons dans l'abdomen) et entraîne un gonflement du ventre. Pas d'air dans le ventre donc, vous l'aurez compris. A l'expiration, c'est l'inverse : l'air ressort, les poumons se rétrécissent, le diaphragme remonte et... le

ventre se dégonfle (sauf pour les amateurs de bière mais c'est une autre histoire).

Pendant, zazen, cette respiration abdominale va s'installer peu à peu, à condition que la posture soit suffisamment détendue et équilibrée. Au début, cela n'est pas toujours évident.

Découvrez donc quelques « trucs magiques » pour aider à libérer votre respiration...

◇ DAILY-ZEN ◇

Fiche pratique n°1

B. Deux « trucs magiques » pour une respiration harmonieuse

1. Faire Droopy

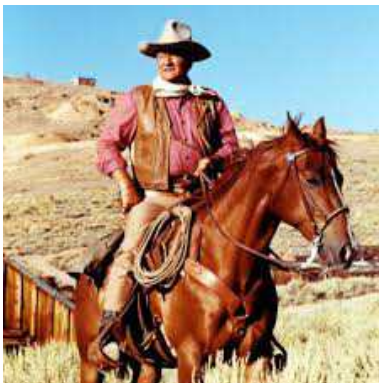
Bien qu'il soit peu probable que vous trouviez mention de ceci dans les enseignements traditionnels bouddhistes, le propos est essentiel. Droopy - outre son entrain légendaire - se caractérise en effet par une **mâchoire détendue**, à faire pâlir de jalousie un trader surbooké.

Pendant zazen, détendre la mâchoire et les joues, permet à votre diaphragme de se relâcher et à votre respiration d'aller se lover confortablement dans votre ventre, comme par magie. En effet - bien que l'idée puisse paraître étrange de prime abord - mâchoire et diaphragme sont reliés entre eux par un système d'enchaînement musculaire, les faisant fonctionner ensemble (Si le thème vous intéresse, étudier les travaux de la fameuse kiné révolutionnaire Françoise Mézières).

Faites le test : si votre mâchoire se relâche, votre ventre se gonfle... et votre énergie s'installe dans le bas du corps.



2. Le cowboy



Rappelez-vous les bon westerns d'antan. Un cowboy sur son cheval ondule au rythme de sa monture. Son bassin accompagne de façon naturelle et fluide les mouvements de l'équidé.

Pour la respiration abdominale, c'est la même chose... le cheval en moins.

Voyez plutôt : lors de l'inspiration, quand le ventre se gonfle, le bassin bascule légèrement vers l'avant, le bas du dos se creuse (légèrement là aussi). Lors de l'expiration, quand le ventre se dégonfle, le bassin revient à sa place initiale.

Bien entendu, le mouvement est beaucoup moins ample que pour notre cavalier sus-cité, plutôt de l'ordre du **micro-mouvement**. Mais, si le bassin est figé, la respiration elle-même sera bloquée, empêchée dans son mouvement naturel.

Situé idéalement au milieu du corps, le bassin est une sorte de pivot ondulatoire permettant au corps de se déployer en harmonie, vers le haut, et vers le bas.

Alors pendant **zazen**, si vous sentez votre posture bloquée, tendue, redonnez vie au bassin en le laissant bouger davantage d'avant en arrière, au rythme de la respiration. L'énergie sera à même de circuler dans les jambes, le ventre de se libérer, et vous pourrez reprendre après quelques minutes votre zazen traditionnel : dans une simple ouverture à ce qui est.

◇ DAILY-ZEN ◇

Fiche pratique n°1

C. Comment respirer pendant zazen ?

Le principe est simple : **respirer sans intervenir**.

Ceci pourrait sembler contradictoire avec les explications précédentes, qui vous incitent à libérer la respiration de façon volontaire, je me dois donc de préciser. La règle essentielle pendant zazen est celle du « laisser-faire ». Le terme sanskrit *Tathata* (*Shin Nyo* en Japonais) que l'on peut traduire par « ainsi » ou « ainséité » reflète cette idée. Les choses sont telles qu'elles sont – **ainsi** - et la pratique de zazen invite à laisser advenir les phénomènes « sans choix ni rejet ».

Pour la respiration donc, même combat. J'observe comme « ce corps » respire, que la respiration soit lente, rapide, haute ou basse. Juste observer et laisser-être.

Et surtout, profitez-en : dans ce monde de performances, pour une fois, il n'y a rien à faire !

Mais comment concilier ceci avec ce qui précède ? Les deux points proposés ci-dessus (lâcher la mâchoire et donner vie au bassin) sont des remèdes à utiliser **avec parcimonie**. Des sortes de produits à DLC courte. Si par exemple le corps est particulièrement tendu : offrez-lui une bribe de concentration sur l'un de ces points ou les deux, pendant quelques secondes ou minutes.

Combien de fois ? Combien de temps ? Quand ? Telles sont les questions que vous résoudrez par vous même, à force de pratique et de connaissance de vos fonctionnements ordinaires.

Puis, après cette focalisation douce de l'attention, après avoir lâché votre mâchoire et repris ancrage dans le bassin, revenez à la simple observation de la respiration *Tathata*, telle-qu'elle-est. **Et puis... laissez faire... en Pleine Présence**.

A suivre :

◇ DAILY ZEN ◇ Fiche Pratique n°2 : « Trop tendu ou Endormi pendant zazen ? Quelques clés respiratoires... »