

◇ DAILY ZEN - MÉDITATION ◇

Fiche Pratique n°2

« Torpeur et agitation, comment respirer pour les apprivoiser ? »

Dans la fiche précédente, il était question de la respiration abdominale et de certains **moyens habiles** pour la rendre plus libre. Cette fois-ci, vous allez pouvoir découvrir quelques trucs bien utiles pour mettre K.O deux des plus redoutables ennemis de la méditation zen : j'ai nommé **Kontin** et **Sanran** ! Encore appelés torpeur (*Kontin : sombrer KON dans l'obscurité TIN*) et agitation (*Sanran : dispersion SAN, confusion RAN*), ce duo maléfique, prend parfois possession de notre mental de façon très subtile.



Heureusement pour nous, des générations de **maîtres zen** pleins de compassion, ont déployé des trésors d'ingéniosité pour vaincre ces deux « obstacles à la pratique » et – en glissant nos pas dans les pas des anciens - nous sommes heureux de pouvoir vous les présenter ici.

Pour simplifier le propos, nous nous limitons dans cette fiche aux méthodes liées à la **respiration**, les autres « trucs » feront l'objet d'un post ultérieur... Inch Allah !

◇ IMPORTANT ◇ Mise en garde liminaire ◇

Au risque de me répéter, la pratique de zazen n'est pas une méthode d'apaisement de l'esprit au parcours bien délimité. Elle a des contours bien plus extensibles, côtoyant les confins de l'univers et flirtant avec les mondes parallèles.

Les quelques « trucs » présentés ici ne constituent donc pas l'essence du zen mais quelques « moyens habiles » à utiliser quand vraiment... c'est le chaos !

Mais quand tout va bien, laissez faire le corps, arrêtez d'agir, ouvrez l'esprit et dansez avec les étoiles...

**Voici donc quelques trucs, liés à la respiration,
pour retrouver votre état naturel de Pleine Présence**

A. Vaincre l'agitation, Sanran : la technique du samouraï

Focalisez votre attention sur la respiration et plus précisément sur l'expiration à laquelle vous allez redonner de l'énergie en poussant votre ventre vers l'extérieur. C'est la fameuse sentence du maître zen Taisen Deshimaru « Poussez sur les intestins », laquelle, utilisée à bon escient, est un outil formidable !

Alors concrètement, de quoi s'agit-il ? Si vous avez suivi la fiche précédente, votre respiration pendant zazen s'est installée harmonieusement dans votre ventre. A l'inspiration, le ventre se gonfle légèrement, à l'expiration il se dégonfle. Ok jusque là ? Quand il se gonfle, c'est en fait l'action du diaphragme qui appuie depuis le dessus sur la masse abdominale (estomac, foie, intestin... et tous les organes bienfaisants qui résident dans votre ventre). Une fois la masse abdominale descendue (à l'inspiration donc) il vous suffit de retenir la remontée du diaphragme et la rentrée du ventre : l'air va s'échapper plus lentement et tonifier le corps.



Cet appui du diaphragme est celui utilisé dans les arts martiaux pour accompagner les kata ou donner un coup de kendo sur la tête du méchant Shogun. La poussée prend sa source dans le diaphragme mais est surtout ressentie au niveau du bas-ventre (par enchaînement musculaire), dans point d'énergie essentiel nommé *Hara*.

Comment faire ? Mettez en place un « soutien diaphragmatique » (terme technique issu du chant) c'est à dire maintenez le ventre en tension, gonflé. L'énergie va s'installer dans le bas du ventre. Elle se délocalise de la tête au *Hara*, et votre cerveau se libère. La tête redevient fraîche, légère et la force reprend place.

Après avoir utilisé cette méthode pendant quelques instants et retrouvé – si possible ;-) – votre état normal : arrêtez et reprenez la **pratique « sans objet »**.

B. Dompter la torpeur, Kontin, ...

Zazen est une éternelle recherche d'équilibre entre énergie et lâcher-prise, entre tension et relâchement.

Mais parfois, l'équilibre est flageolant. Dès le début du zazen, la tête oscille dangereusement vers l'avant et, delà à ce qu'un filet de bave vous coule doucement sur le menton, il n'y qu'un pas. Zazen ressemble un peu à une bonne sieste au soleil entre deux palmiers avec un chat sur le ventre. Dans ce cas de figure, hum, ... pas grand chose à faire... désolée.

En effet, ces petits conseils sont destinés aux personnes qui ont passé l'étape 1, à savoir : prendre conscience de son état. Par exemple : que faire dans le dojo après avoir sursauté en manquant de tomber en avant. Pour les comateux nous suggérons simplement, par solidarité pour vos voisins, d'éviter de ronfler.

Donc, vous vous sentez un peu embrumé, la tête lourde mais la volonté prête à dégainer. Pour remettre de l'énergie dans votre tête et aérer votre cerveau, les anciens textes vous conseillent de focaliser sur l'inspiration en vous concentrant sur l'espace entre les deux yeux. Mais avant cela : redressez la posture et tonifiez – vraiment, en exagérant - la colonne vertébrale. Puis inspirez, par le nez, en insistant et en écartant les narines. Faites en sorte également que vos expirations soient courtes.

Après quelques minutes de cette pratique volontaire et concentrée, l'équilibre se remet en place.

