

Quelques propos sur la pratique de Kin-hin

~ Guy Mokuhō Mercier (2020)

経行

KIN. Ce kanji a plusieurs définitions. La première, et la plus intéressante, est un terme de tissage, "fil de chaîne", c'est à dire les fils en hauteur dans lesquels on passe le fil de trame pour faire un tissu. Par extension, cela désigne ce qui est vertical et ce qui relie directement deux opposés, comme le ciel et la terre, le haut et le bas par exemple, la tête et les pieds.

HIN. Ce kanji signifie "aller". C'est son sens premier et le plus courant. Mais c'est également ce caractère qui, quand il se lit "gyō", signifie la pratique.

KIN HIN : la pratique debout (ou la pratique verticale).

Marcher est une action que nous accomplissons quotidiennement sans même prendre conscience des mécanismes et des équilibres qui sont mis en jeu. La marche **se fait**, indépendamment de la volonté personnelle. Mais si l'on veut marcher "juste", loin et/ou sans se fatiguer, il est important de ne pas créer dans son propre schéma corporel des tensions, des habitudes inutiles ou de ne pas faire d'erreur qui entrave cette action naturelle.

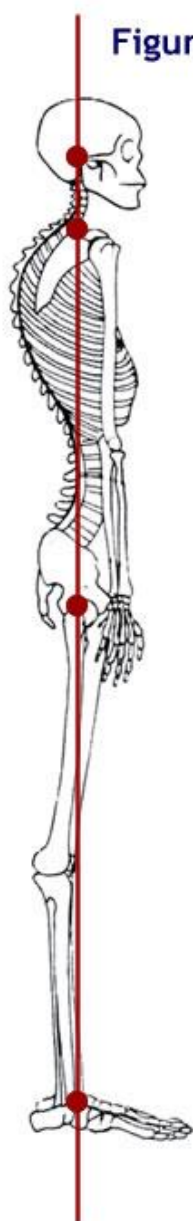


Figure 1

L'attitude juste du corps se réalise lorsque le squelette annule l'action de la pesanteur et que la musculature fonctionne en dépensant un minimum d'énergie dans n'importe quelle direction.

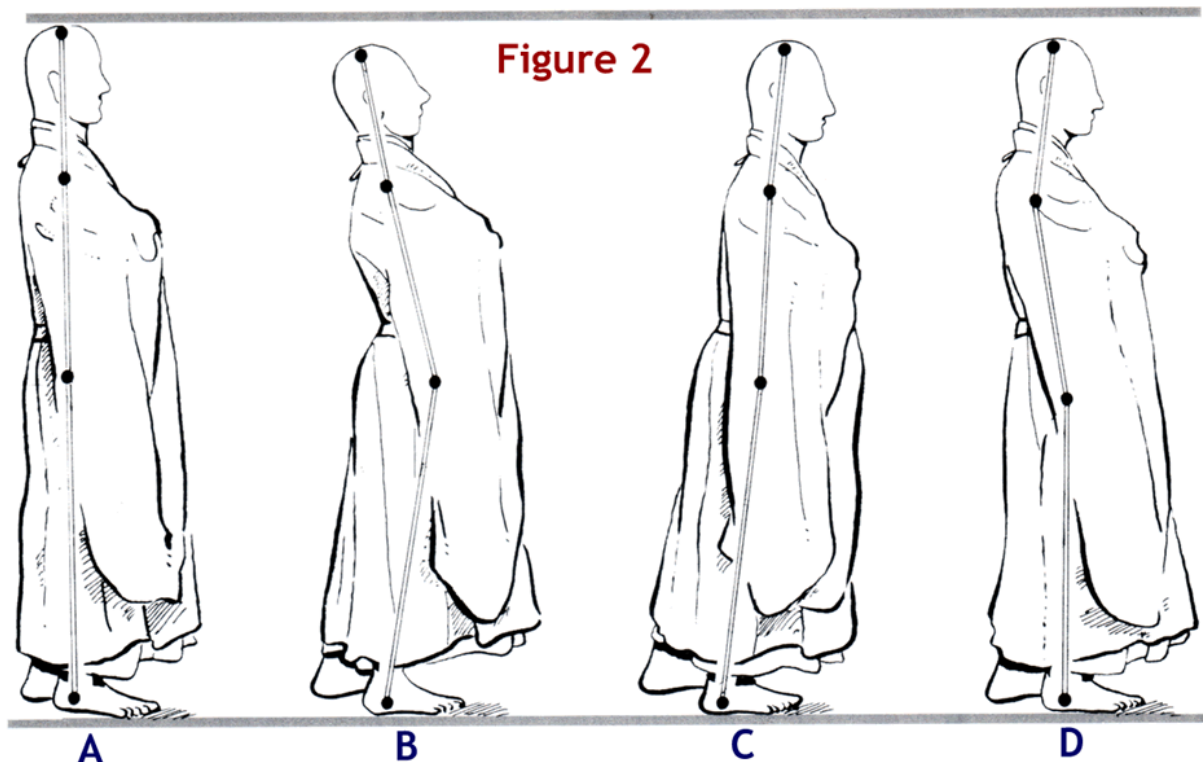
Pour la station debout, comme pour la position assise aucun effort n'est nécessaire puisque ces deux attitudes correspondent à un état d'équilibre stable. Prendre conscience de cette verticalité sans tension (se détendre vers le haut) est un point capital de zazen et de kin hin (figure 1). Pas besoin de se balancer d'avant en arrière pour avancer ou de faire des gestes supplémentaires.

Maître Deshimaru enseignait que la posture de kin-hin est l'essence de la marche. Cela implique bien le respect de la dynamique naturelle du corps, ce n'est pas un effort ni une attitude spéciale. Le mouvement de la marche est un mouvement fluide et continu qui permet de fixer l'attention sur l'impermanence elle-même.

La position A de la figure 2 montre que le corps réalise cet état d'équilibre stable lorsqu'il s'aligne selon un axe (ou un plan) vertical où l'on voit qu'un certain nombre de points du corps (d'articulations) sont alignés : cheville, hanche, épaule et sommet du crâne. Cet axe vertical (passant par le sommet du crâne) est aussi celui dans lequel s'effectuent les mouvements du diaphragme lors de l'expiration et de l'inspiration.

Pour permettre d'affiner l'observation consciente de cette verticalité pendant kin hin, il faut rappeler que la position debout s'équilibre à partir du pied d'appui de la jambe-avant. Les forces mises en jeu pour garder l'équilibre se répartissent sur la voûte plantaire qui prend appui sur trois points, permettant d'assurer la stabilité de la posture tout entière dans le mouvement lui-même : le talon, la

stabilité de la posture tout entière dans le mouvement lui-même : le talon, la



racine du gros orteil et la racine du petit orteil. C'est un trépied flexible sur lequel se pose et s'organise la verticalité du corps.

Il y a dans le pied, sous la cheville, 31 os différents, reliés par des ligaments et animés par le mouvement de 25 muscles spécifiques différents. C'est dire le miracle qui se fait à chaque pas pour que tout le corps puisse rester droit et en équilibre dans la marche en avant. C'est un véritable miracle de mécanique cosmique dont nous sommes le premier et unique spectateur. Pour cela, il faut sentir, c'est-à-dire entrer à l'intérieur de la sensation. "*Sentir la sensation dans la sensation*" enseignait le Bouddha.

La marche :

Quand nous avançons le pied pour faire un pas, c'est d'abord le talon qui touche le sol et reçoit le poids du corps. Puis le pied avant se déroule lentement sur le sol et la résultante du poids du corps va se déplacer de l'arrière vers l'avant du pied. Le sentir vraiment est captivant. La jambe avant se tend naturellement. Le pied avant s'organise spontanément pour recevoir ce poids et assurer la verticalité et l'équilibre du corps tout entier. C'est fascinant de discerner et sentir toutes les sensations qui se déploient dans le pied, à ce moment-là, le jeu des muscles depuis le talon jusqu'à l'avant du pied jusqu'au gros orteil, dernier support du poids du corps avant le pas suivant.

Nous accompagnons et accordons l'**expiration** avec le déroulement du pied.

Pendant que le pied avant se déroule sur le sol, le pied arrière se décolle lentement et progressivement, la jambe arrière se détendant et se pliant, se préparant à venir devant. C'est la racine du pied arrière qui quitte le sol en dernier et donne l'impulsion du pas suivant. Quand le pied et la jambe arrière passent devant c'est une détente de tous le corps et le moment de l'**inspiration**.

Les erreurs fréquentes :

La position B de la figure 2 montre que le bassin est projeté en avant, créant une hypercambrure (notamment lombaire) dangereuse pour la colonne vertébrale, et provoquant souvent une tension excessive de la cage thoracique gênant ainsi la respiration et une inversion de la courbure naturelle de la nuque. Il est important que les enseignants corrigent cette attitude volontariste (assez fréquente) et très préjudiciable, en essayant de faire percevoir au pratiquant l'équilibre vertical sans tension (reculer le bassin d'une main et pousser de l'autre main le dos au niveau des omoplates, ce qui induira probablement une correction de la position de la tête et entraînera un relâchement des tensions au niveau du cou).

En C, figure 2, le poids du corps est porté sur l'avant du pied générant un effort musculaire inutile dans toute la jambe avant pour maintenir l'équilibre sur les orteils. On ne pourrait pas marcher longtemps en gardant cette attitude. Par contre, en fin d'expiration, on peut l'accepter parce que se pencher vers l'avant induit le mouvement qui va permettre de faire le pas suivant. L'intérêt, à ce moment-là, est que tous les muscles de la cuisse sont mis en tension, ce qui est l'une des actions de la pratique de kin hin, et cela leur fait le plus grand bien après l'étirement maximum auquel ils ont été soumis pendant zazen (notamment adducteurs et quadriceps).

La posture D de la figure 2 manque de tonus ou témoigne d'une rigidité de la colonne vertébrale déjà consolidée (lordose ou cyphose). La correction, dans ce cas, pourra être la même que celle suggérée pour la posture B (se détendre vers le ciel). Faire attention aux déformations chroniques de la colonne vertébrale : une simple correction ne peut suffire.

Des quatre postures représentées, seule celle qui est détendue (**A**) permet au corps d'avoir sa taille optimale. Les tensions créées dans les trois autres cas raccourcissent le corps et altèrent sa propension naturelle à s'élever vers le ciel. Cela arrive parfois à des pratiquants de longue date dont le dos finit par se bloquer, perd sa souplesse, sa capacité de mouvement ainsi que son volume respiratoire.

Figure 4

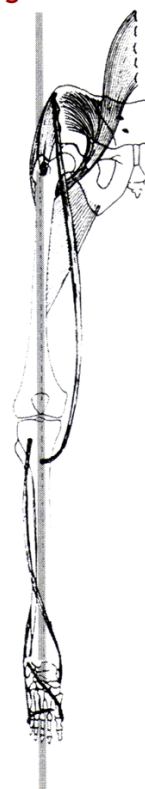
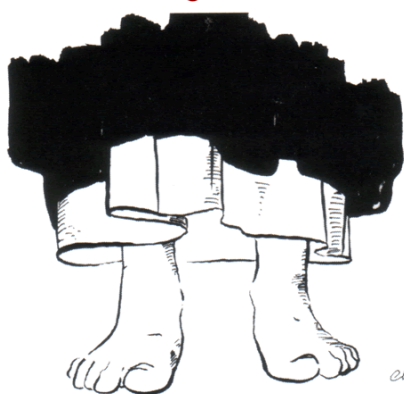


Figure 3



Autre remarque, l'équilibre de la marche dépend de la position des deux pieds, l'un par rapport à l'autre. La distance qui les sépare est environ égale à la largeur d'un pied (**figure 3**), ce qui permet de respecter un axe vertical qui aligne le tibia et le fémur pour rendre la marche mécaniquement facile (**figure 4**).

La position des mains est représentée sur la figure 6 : les doigts de la main gauche sont bien serrés autour du pouce gauche, et la main droite enveloppe le poing gauche

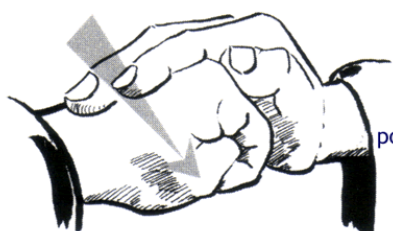


Figure 5

La racine du pouce gauche est posée sur le plexus solaire.

En figure 5, les mains sont vues de l'intérieur, simplement de façon à comprendre que la racine du pouce gauche est appuyée sur le plexus solaire et que le pouce de la main droite reste joint aux autres doigts, et ne se trouve pas sous le poing gauche, erreur assez

fréquente mais peu remarquée par les responsables dans le dojo.

Le dos des mains est tourné vers le ciel posture propre à l'enseignement de Kodo Sawaki et Taisen Deshimaru (au Japon, dans la plupart des temples, le dos des mains est tourné vers l'avant).

Les poignets sont légèrement pliés pour faire ressort quand on pousse le poing gauche avec la main droite (et vice-versa) pendant l'expiration. On dit que les avant-bras se repoussent l'un l'autre. Cette tension volontaire n'a pas besoin d'être forte. Plutôt consciente. Les avant-bras sont horizontaux et la tension exercée lors de l'expiration ne doit pas se transférer aux épaules qui restent détendues. Attention, les épaules se ferment si les coudes sont exagérément relevés.

La position des mains est représentée sur la figure 6: les doigts de la main gauche sont bien serrés autour du pouce gauche, et la main droite enveloppe le poing gauche.

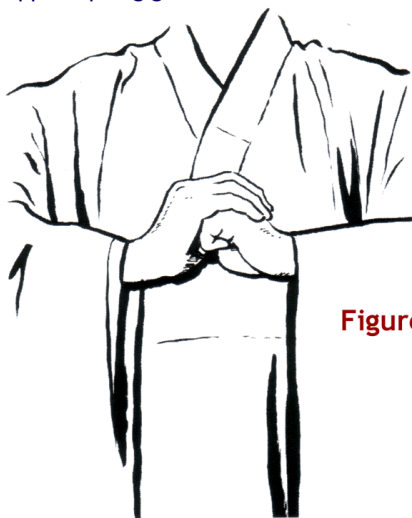


Figure 6



Il y a un grand nombre de points à observer pendant la pratique de kin hin, et il est impossible de s'ennuyer si on rentre de toute son attention dans le ressenti corporel. Ce n'est pas une marche pressée, on avance par pas d'un demi-pied (figure 7). Les sensations sont multiples dans le corps pendant la marche.

Le rôle de l'enseignant est de veiller à ce qu'une fausse ou incomplète explication de la marche ne crée pas pour un pratiquant

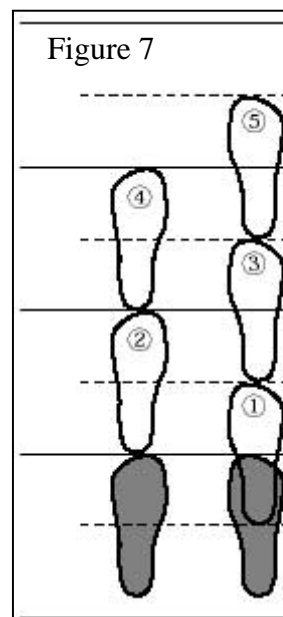


Figure 7

une incompréhension qui peut aboutir à des habitudes corporelles fausses qui endommagent le corps ou le dos.

Synchroniser la respiration et le mouvement, suivre le déroulement du pied-avant pendant l'expiration, pousser le poing gauche avec la paume de la main droite et vice-versa, tendre le genou avant ..., tour à tour concentration et observation : la posture entière devient noble, et le corps témoigne de la détente nécessaire à la marche.

Lorsque l'attention est maintenue sur le mouvement lui-même, sur la lenteur et la fluidité, sur le ressenti des sensations, sans les quitter, les pensées parasites ne trouvent pas d'espace pour s'imposer dans l'esprit. Nous sommes bien vivants sans besoin d'aller vers une destination et nous faisons l'expérience de l'instant présent dans sa pureté insaisissable. Présence, simplement.

On peut alors dire que Bouddha se manifeste, naturellement, inconsciemment, et automatiquement.

Bonne pratique.

~ **Guy Mokuho Mercier**

(Croquis : Christophe Guillet)