

Quelques propos sur la pratique de Kin-hin

~ Guy Mokuho Mercier

經行

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.

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 "gyô", 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.

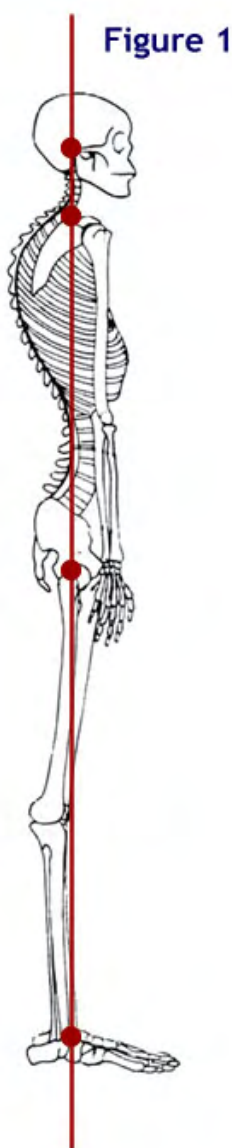


Figure 1

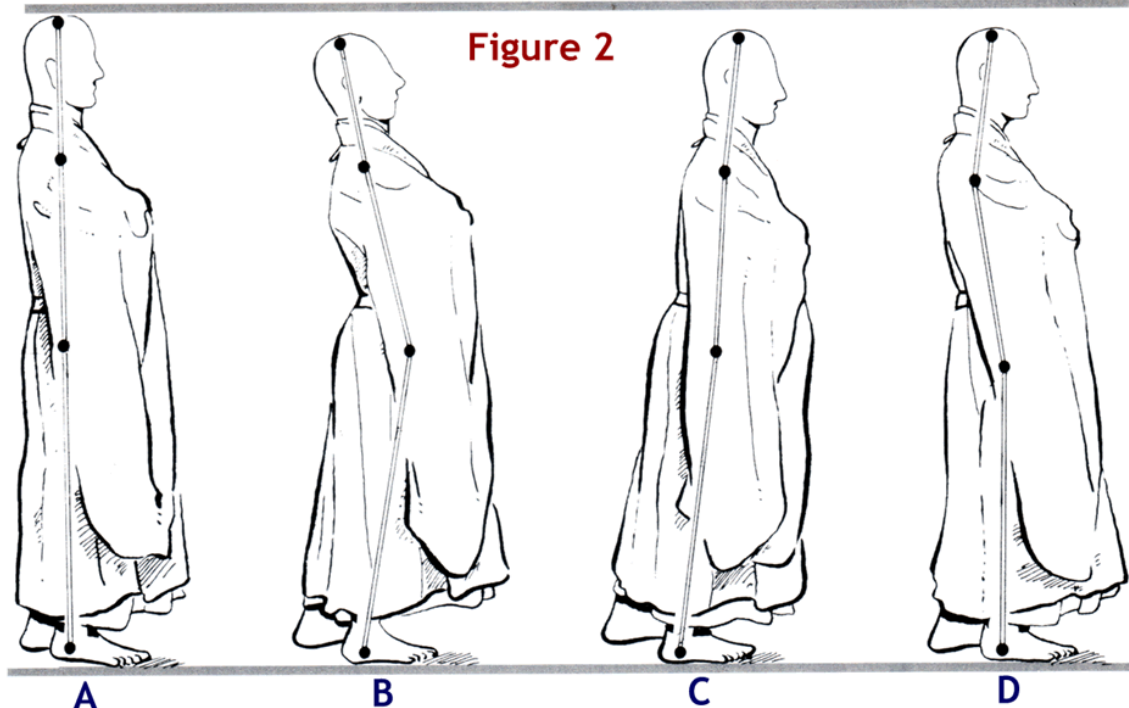
L'attitude juste du corps se réalise lorsque le squelette annule l'action de la pesanteur et que la musculature fonctionne en dépensant un minimum d'énergie dans n'importe quelle direction. Pour la station debout, comme pour la position assise aucun effort n'est nécessaire puisque ces deux attitudes 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).

Lorsque 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.

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 trois voûtes plantaires qui prennent appui sur trois points, permettant d'assurer la stabilité de la posture tout entière : le talon, la racine du petit orteil et la racine du gros orteil (un trépied).

Pendant kin hin, la pression au sol de la racine du gros orteil augmente au fur et à mesure de l'expiration et c'est à



partir de cette racine du gros orteil que va partir l'impulsion du pas en avant, d'où l'importance qui lui est donnée dans la pratique. Quand la jambe arrière passe devant, elle se plie au genou, le pied restant détendu avant de reposer au sol, et le reste du corps toujours inscrit dans la même détente verticale. Pas besoin de se balancer d'avant en arrière pour avancer.

La position B de la figure 2 montre que le bassin est projeté en avant, créant une hypercambrure dangereuse pour la colonne vertébrale, une tension excessive de la cage thoracique gênant 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 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 raisons 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 3



La position des mains est représentée sur la figure 5 : les doigts de la main gauche sont bien serrés autour du pouce gauche, et la main droite enveloppe le poing gauche.

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 "au moins" égale à la largeur d'un pied (figure 3), c'est à dire qu'est respectée ainsi un axe vertical qui aligne le tibia et le fémur pour rendre la marche mécaniquement facile (figure 4).

Figure 4

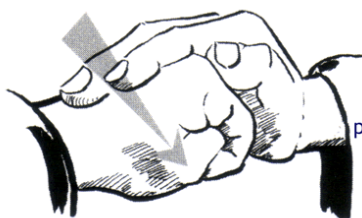


Figure 5

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

En figure 6, les mains sont vues de l'intérieur, simplement de façon à comprendre que la racine du pouce gauche est appuyée sur le plexus solaire que le pouce droit reste joint aux autres doigts, et ne se trouve pas sous le poing gauche, erreur assez fréquente mais difficilement remarquable par les responsables de l'enseignement dans le dojo.

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 le rôle de l'enseignant est de veiller à ce qu'une incompréhension de la posture ne crée pas pour un pratiquant une difficulté qui peut par la suite rendre la pratique impossible.

Synchroniser respiration et mouvement, presser le sol avec la racine du gros orteil pendant l'expiration, pousser le poing gauche avec la paume de la main droite, tendre le genou..., tour à tour concentration et observation : la posture entière devient noble, et le corps se corrige de lui-même.

Lorsque l'attention est maintenue dans l'instant présent le Bouddha se manifeste, naturellement, inconsciemment, automatiquement.

Guy Mokuho Mercier

Croquis : Christophe Guillet