

Principes fondamentaux de *Seiza*, l'assise dans le calme

Une méthode simple d'assise et de respiration fondée par Torajiro Okada

(Utilisez une chaise ou un tabouret)

Premièrement, asseyez-vous sur le tiers avant de votre chaise, les pieds espacés et fermement plantés dans le sol. Les genoux sont espacés d'environ deux largeurs de poings pour les hommes, une largeur de poing pour les femmes.

Deuxièmement, redressez le bas du dos, asseyez-vous dans une bonne posture. Le plus important à se rappeler est de maintenir le bas du dos droit et stable, que vous soyez assis, debout ou que vous marchiez. Redressez le bas du dos tout le temps, où que vous soyez, quoi que vous fassiez. Maintenez cette bonne posture partout, tout le temps et dans n'importe quelle situation. Ne vous adossez jamais lorsque vous êtes assis dans une chaise, ne vous affaissez pas.

Troisièmement, posez les mains sur les genoux. Avec une de vos mains, tenez le pouce de la main opposée en l'enfermant dans le poing, sans serrer, les doigts encore libres venant recouvrir les doigts de la main fermée. Laissez reposer les mains ainsi jointes en dessous de l'abdomen, les poignets reposant sur le haut des cuisses, les paumes tournées vers le sol. Relâchez les bras le long de votre corps, les coudes rentrés.

Quatrièmement, redressez la tête, imperceptiblement tendue vers l'avant. Alignez les lobes d'oreilles avec les épaules. Touchez l'arrière de votre col avec la nuque. Inclinez légèrement la colonne vertébrale vers l'avant. Détendez le plexus solaire (au niveau du creux de l'estomac).

Cinquièmement, fermez complètement les yeux. Abaissez le menton en le rétractant légèrement. Gardez les yeux et la bouche doucement fermés.

Sixièmement, respirez doucement et silencieusement, uniquement par le nez. Prolongez l'expiration. Lorsque vous relâcherez votre respiration, l'air affluera suffisamment de lui-même au travers des narines. Expirez lentement et doucement, aussi longtemps que possible. De nouveau, sans effort, laissez l'inspire remplir naturellement le vide. Continuez d'expirer de cette façon. respirez depuis le ventre, en respiration abdominale, ne respirez pas avec le thorax. Ne retenez jamais votre respiration.

Septièmement, progressivement dirigez votre énergie vers le bas de l'abdomen pendant l'expiration, vers un point situé derrière et en dessous du nombril (environ la largeur de deux doigts sous le nombril). Ce point, connu sous le nom de *tanden* au Japon ou *hypogastrium* en anatomie occidentale, est le centre du corps. Concentrez toute votre attention et toute votre puissance dans le bas de l'abdomen pendant l'expiration. Canalisez toute votre énergie mentale depuis la tête pour la transférer vers le bas de l'abdomen. Concentrez l'esprit ici, respirez depuis ce point.

Parfois les pensées remonteront vers la tête. Doucement, faites retourner l'esprit au *tanden*, dans le bas de l'abdomen. Finalement, il restera là, l'esprit et le corps devenant un.

Il est important de pratiquer *Seiza* tous les jours. S'il vous plaît, pratiquez cette méthode d'assise et de respiration durant 10 minutes, 20 minutes quotidiennement. Je recommande de pratiquer 30 minutes après vous être levés et 30 minutes avant d'aller vous coucher.

Il est également important d'apprendre cette méthode auprès d'un instructeur correctement formé, afin qu'il puisse vous répéter les instructions correctes permettant d'obtenir la bonne posture et la bonne respiration.

Une fois l'état de calme atteint, maintenez le durant votre vie quotidienne. Vivez une vie calme mais active dans cet état de paix pour être vraiment heureux.

Pratiquez toujours avec l'esprit du débutant. *Seiza* est le travail fondamental de toute une vie.

Si vous avez des questions concernant *Seiza*, s'il vous plaît sentez-vous libre de me contacter par e-mail ou par téléphone. Je serais très heureux de vous enseigner et de partager cette pratique avec vous, où que se soit. (ndt: le révérend Nakura parle japonais et anglais)

Avec gratitude les mains jointes,

Miki Nakura,
moine bouddhiste Jodo-Shinshu et pratiquant de *Seiza*
Sangha bouddhiste Shin de New York
mikinakura87@gmail.com
P.O.Box 103 New York, NY 10113
Tél: 917-769-8253