



Être ancré

L'ancrage est une connexion à la Terre. Un lien qui se vit dans le dialogue où les sensations se déploient dans les deux sens: du corps vers le sol et du sol vers le corps. Le corps se dépose de tout son poids dans un mouvement du haut vers le bas et il reçoit une réponse de la Terre dans un mouvement du bas vers le haut.

Nous sommes posés sur nos assises et nous sommes aussi soutenus. Cette dimension est moins facile à sentir concrètement dans son corps, mais elle est importante. Elle ouvre la porte vers une connexion avec notre environnement et à la beauté de la vie qui nous apporte un soutien permanent inconditionnel, même si on ne le sent pas.

La première fois que j'ai senti la différence entre «Je marche sur le sol» et «Je suis soutenue par la Terre», j'étais au Village des Pruniers créé par Thich Nhat Hanh¹ et je me rendais au dortoir. Ce fut un instant de grâce dans lequel

¹ www.plumvillage.org

j'ai compris que l'être humain n'était qu'une espèce vivante parmi tant d'autres, habitantes de la Terre elles aussi. J'ai senti profondément cette notion de soutien qui m'a permis de rendre les armes et de m'abandonner à la vie: «Je n'ai pas besoin de tout contrôler, je suis aidée, soutenue à différents niveaux de mon être, même si je ne le réalise pas». J'ai alors compris qu'il est possible de ne plus supporter le poids de son existence: «Il faut que je fasse ceci, il faut que je fasse cela», mais de se laisser porter par la vie.

L'action nous conduit à «agir sur» dans une folle énergie dépensée à essayer de maîtriser ce qui nous arrive. Le retournement nous invite à «être avec» l'environnement et les événements, sans peur ni appréhension.

Quand on vient prendre place dans la posture de méditation, on s'ancre par toutes les zones de contact avec le sol. Le bassin et les ischions en particulier, les jambes repliées sur le sol si l'on est sur un coussin, les pieds si l'on s'assied sur une chaise. Quel que soit le type d'assise, il y a 3 points essentiels à respecter:

- placer son bassin plus haut que les genoux ;
- sentir ses ischions sur l'assise ;
- incliner son bassin vers l'avant.

Une fois le bassin bien positionné, nous verrons comment placer les mains et les jambes pour favoriser la présence et l'enracinement dans la posture.



PLACER LE BASSIN PLUS HAUT QUE LES GENOUX

Chaque point est fondamental et je vais les détailler, mais j'insiste d'ores et déjà sur le premier: il n'y aura aucun confort dans votre assise si le bassin est trop bas. Vous allez tenir sur l'arrière du bassin en appuyant sur le sacrum, comprimer le ventre, mettre les lombaires sous tension et vous fatiguer très vite.

Pour comprendre l'anatomie du bassin, voir le dessin page 34.

— Sans coussin

QUAND LE BASSIN EST PLACÉ TROP BAS :

Le bas de la colonne vertébrale s'arrondit, les lombaires s'allongent, en opposition avec la courbure naturelle de la colonne.

Le haut du corps n'a pas d'autre choix que de former un contre-arc pour compenser. Vous observerez que la tête doit se redresser d'une façon non naturelle, la forme du corps ressemble à un C.

Le ventre se raccourcit, les viscères abdominaux et la cage thoracique sont comprimés.

Le cycle de la respiration est inhibé et l'énergie ne peut pas circuler librement.

Vous êtes obligés de maintenir un état de tension musculaire dans le corps simplement pour maintenir cette position et cela a une influence directe sur le mental qui se fige lui aussi. Et toutes ces difficultés viennent simplement d'une posture qui s'effondre, parce qu'elle a placé les genoux plus hauts que le bassin.