

# Méditation ZAZEN

## ZAZEN LA PRATIQUE DE L'ASSISE POSTURE TOTALE DU CORPS

### TÊTE

Poussez le sommet de la tête. Menton rentré. Nuque étirée. Langue au palais. Bouche fermée. Yeux mi-clos, regard à un mètre devant soi.

### (CIEL)

### DOS / ÉPAULES

Le dos droit. Lâchez les épaules pour libérer la nuque et le dos, qui sont en relation avec le trapèze et le diaphragme.

### BASSIN / JAMBES

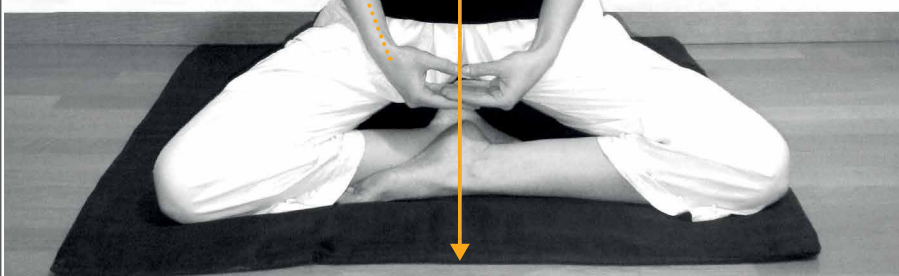
Assis sur le zafu, jambes croisées (triangle d'appui). Placez la posture dans l'axe en partant du bassin en appui sur le coccyx.

### COLONNE VERTÉBRALE

L'axe de droiture de la colonne vertébrale crée une ligne verticale entre le périnée et le sommet de la tête. Être parfaitement centré et équilibré permet à l'énergie de circuler librement dans le corps.

### BRAS / MAINS

Les bras, les mains posés dans les plis de l'aîne et sur les cuisses. Main gauche sur main droite, pouces en léger contact, horizontaux.



### (TERRE)

Concentrez-vous sur la posture du corps et sur votre respiration.  
Laissez passer vos pensées comme des nuages sans vous y attacher.