

# La postura. Una qüestió d'equilibri.

*Guy Mukuho Mercier*

Il.lustracions: Christophe Guillet

## Corregir l'essencial

La realitat morfològica de la postura de zazen a cops és mal entesa per alguns practicants, nous i fins i tots antics. Quan la postura de zazen no és compresa, ensenyada i practicada correctament, poden aparèixer dificultats que fan difícil i a cops impossible la pràctica mateixa.

Els consells que donen els responsables de l'ensenyament, durant les iniciacions o durant zazen, han de ser precises, clares i justes, perquè són interpretades en funció de la idea que cadascú es fa sobre el seu propi cos, a cops falsejada per la imatge del que un creu que és la bona postura. Però, de la mateixa manera que l'ull no es pot veure a si mateix, no és possible veure la pròpia postura de l'exterior. Tampoc un es pot corregir a si mateix a partir d'un concepte o d'un esquema imaginari. La simplicitat i la veritat de la postura es basen en la percepció clara de la verticalitat i dels mecanismes corporals que estan en joc (veure figura 1).

El desig d'obtenir o d'arribar a un resultat i els mals hàbits posturals dificulten la comprensió intuïtiva d'aquesta veritat.

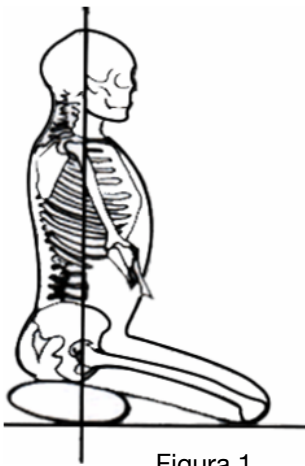


Figura 1

La postura de zazen és una postura sense tensió on tot és un joc d'equilibris. L'equilibri és inestable per naturalesa. És *Mujo*, la impermanència, la capacitat de posar-se en qüestió en tot moment ajustant-se a l'instant present. Deixar de cercar l'equilibri fixa la postura en una rigidesa corporal que a la vegada reflexa i crea la rigidesa mental.

Malgrat l'aparent contradicció, no cal cap esforç per restar assegut (o tenir-se dempeus), perquè és un equilibri estable. Restar in mòbil en aquest estat significa mantenir l'atenció sempre desperta per mantenir el cos en equilibri, "en les deu direccions", sense aturar-se en cap d'elles. "En un compromís total" diu Mestre Dogen.

*Shikantaza*, "simplement seure", no necessita molts coneixements anatòmics, però ha de respectar la mecànica corporal tal com ha estat feta per la naturalesa mateixa. A "simplement seure" no hi ha res més a fer que mantenir-se en la condició normal del cos, en un equilibri just de tensions i de relaxació. Entre "fer" i "no-fer".

Un millor coneixement intern del cos facilitarà per a molts la pràctica de zazen. No cal descriure tots els mecanismes que implica la simple postura asseguda. Cadascú podrà ampliar els principis que es presenten a continuació sobre la pelvis i la columna vertebral segons les seves necessitats.

## La pelvis

El postulat de base és: **“tota la postura depèn de la posició de la pelvis”** on es troba el centre de gravetat del cos. És essencial comprendre que en la posició asseguda la pelvis ha de permetre una elevació **sense tensió** de tota la columna vertebral, la qual cosa automàticament posicionarà el cap en un equilibri just. D'ací la importància d'un *zafu* prou alt o espès, **adaptat a cada individu**. (No deixeu que un debutant practiqui sense haver estudiat aquest punt amb ell/a).

La part baixa de la pelvis, els isquions, que normalment s'anomenen els “ossos del cul”, són els que estan en contacte amb el *zafu*. El **punt mig** entre els dos isquions (el perineu, darrere del qual es troba l'anus i davant el sexe) és el punt de l'eix vertical a partir del qual s'eleva la postura que passa per la part superior del crani. Aquest és també el vèrtex d'un triangle, essent els altres dos vèrtexs els dos punts de contacte dels genolls amb el terra (veure figura 2).

És en funció d'aquest triangle que la pelvis s'estabilitza i que s'erigeix l'eix vertical de la postura.

En funció de si els supports isquiàtics es desplacen, per una raó qualsevol, endavant o endarrera del punt d'equilibri, l'esquena s'arrodonirà i la barbeta anirà endavant, o la columna vertebral estarà excessivament rígida (arc lumbar exagerat), la caixa toràtica bloquejada i el clatell rígid. Restar immòbil durant una bona estona en una d'aquestes dues postures acabarà per provocar mal d'esquena tard o d'hora.

Entre aquests dos estats hi ha la postura del mig.

**El principi d'interdependència** és el segon postulat que s'aplica a tots els elements de l'esquelet i la musculatura. Determina a partir del centre que és la pelvis tot el joc d'equilibris, tensions i distensions que crearan la postura.

La tensió (o la distensió) justa de la columna vertebral i la posició justa del cap depenen únicament de la posició justa de la pelvis (que, recordem-ho encara una altra vegada, depèn en gran mesura, però no només, de l'alçada del *zafu*).

Corregir el cap sense corregir la pelvis, corregir la pelvis sense tenir compte de l'alçada del *zafu* significa una comprensió incompleta o una visió parcial de la postura de *zazen*.

## La columna vertebral

Es una tija de ossos **mòbils**, composta de 7 vèrtebres cervicals, 12 vèrtebres dorsals, 5 vèrtebres lumbars, del sacre (os pèlvic mitjà) i del còccix. El conjunt d'aquestes vèrtebres compona una sèrie de corbes que varien en funció de l'individu i que estan condicionades pels comportaments o hàbits corporals. Això pot fins i tot arribar a provocar deformacions irreversibles que cal tenir present en la correcció de la postura.

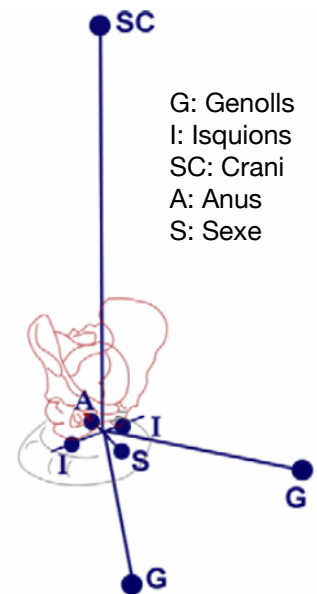


Figura 2

Cada vertebra està unida a la següent per tres articulacions

En un cas òptim, les vèrtebres estan disposades unes sobre les altres com una pila de cubs. Estan separades per un disc intervertebral que té un nucli, una mena de bola plena d'un líquid gelatinós. El disc i el nucli formen un amortidor que està fet per suportar la pressió que reben les vèrtebres (veure figura 3).

Davant, entre els cossos vertebrals hi ha el disc intervertebral



Darrere hi ha les articulacions interapofisiàries

Les superfícies inferiors de la vertebra de sota corresponen a les superfícies superiors de la vertebra de sobre



Les superfícies articulars són petites: serveixen de guies per al moviment

Les vèrtebres estan connectades per un conjunt de lligaments continus o discontinus que mantenen les articulacions entre elles. Aquest lligaments tenen un rol passiu i no són extensibles

La mobilitat de les vèrtebres està assegurada per una sèrie complexa de músculs davant, darrere i laterals que permeten la flexió, la tensió o la torsió de la columna vertebral (veure figura 4. Llegenda: les vèrtebres estan connectades entre elles per petits paquets de músculs...).

Figura 3



Figura 4

En posició asseguda, quan la pelvis està correctament posada sobre un *zafu* prou alt, el joc de tota la musculatura intervertebral s'ajusta segons la llei del mínim esforç, entre el davant i el darrere, la dreta i l'esquerra, creant així una posició d'equilibri sense tensions en la qual es deixa realment que la columna vertebral es relaxi cap el cel, en el sentit de la verticalitat. Les vèrtebres deixen d'estar comprimides o sol·licitades per moviments o postures voluntaristes, i l'energia es distribueix per tot el cos pel canal espinal sense que es quedi "atrapada" en una tensió.

Per a una persona amb constitució normal, no hi ha cap esforç a fer per a mantenir la columna vertebral en la seva posició d'equilibri òptim. Només caldrà fer petits moviments dels músculs intervertebrals per a gestionar l'equilibri sense crear cap tensió. No cal voler fer la postura, sinó abandonar-se a ella.

En funció de les persones, les postures varien a banda i banda de la posició d'equilibri, fins a arribar als dos extrems que són l'esquena arrodonida i l'exageració de l'arc lumbar.

### L'esquena arrodonida



Les causes en poden ser nombroses: la incapacitat de tirar la pelvis endavant degut a una musculatura o unes cames rígides o molt musculades, un problema mecànic, un *zafu* massa baix.

El pes del cos reposa darrere dels isquions (veure figura 5, isquions en posició 1). El cap, pel joc de la interdependència de les vèrtebres,

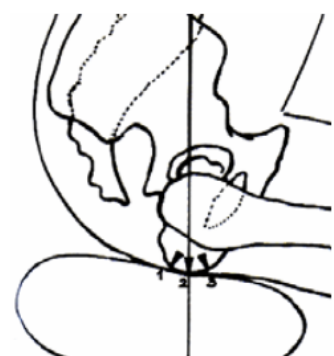


Figura 5

caurà endavant. El clatell aguanta tot sol el pes del cap i això crea una tensió a la part alta de l'esquena. En aquesta postura arrodonida, la caixa toràcica està comprimida i la respiració es veu disminuïda.

Al llarg de la meditació les vèrtebres es mantenen en una situació que sol·licita tant els músculs com els discs intervertebrals. Així s'instala un desequilibri entre la musculatura davant i darrere, a la dreta i a l'esquerra. Els lligaments i es músculs posteriors estan sotmesos a una tensió crònica.

El disc intervertebral està pinçat cap endavant i comprimeix pel darrere els elements nerviosos situats en el canal espinal (en particular el nervi ciàtic les arrels del qual surten a nivell lombar) (veure figura 6).



Figura 6

La conseqüència a mig terme d'aquest conjunt de tensions cròniques és que pot provocar una inflamació local o general, una hèrnia discal o d'altres problemes que faran que tard o d'hora la pràctica sigui dolorosa o fins i tot impossible.

Per a **corregir** una esquena arrodonida **només** cal intervenir a nivell de la pelvis, tirant-la endavant exercint pressió sobre el sacre. Si és possible, també es pot ajudar aixecant la pelvis amb un *zafu* més alt i alliberant la pressió de les cames posant provisionalment una falca sota un o els dos genolls. També es poden utilitzar d'altres medis, perquè cada postura és diferent.

### L'hipercambra dorsal



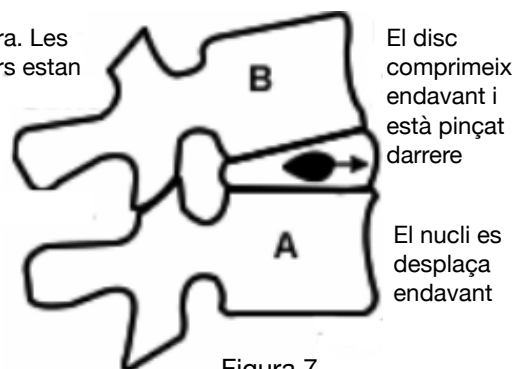
En la posició d'hipercambra hi ha imcomprensió de la noció d'equilibri, de la distensió i por a abandonar-se. El practicant que força així vol fer-ho bé i arribar a la "bona" postura, vol obtenir alguna cosa.

La pelvis està exageradament plaçada en antiversió (veure figura 5, isquions en posició 3).

L'arc exagerat de la columna vertebral tensarà els músculs lumbars com si fossin cordes, tensant igualment els lligaments anteriors, tancant els discs intervertebrals cap enrera i obrint-los pel davant (veure figura 7).

Com a conseqüència, la caixa toràcica estarà bloquejada, com en una parada militar, frenant el moviment natural de la respiració. El cap anirà naturalment enrera i la barbeta endavant. Si per corregir aquesta postura del cap, s'indica al practicant d'entrar la barbeta, es crearà una nova tensió en el coll i sobretot al clatell. Així apareixerà una doble barbeta (veure figura 7).

B basculat enrera. Les apòfisis articulars estan en compressió



El disc comprimeix endavant i està pinçat darrere

El nucli es desplaça endavant

Figura 7

Com en el cas de l'esquena arrodonida que es manté durant un cert temps, la hipercambra portarà els lligaments, els músculs i els discs vertebrals a un esforç perjudicial amb conseqüències múltiples (fatiga, inflamació, desordres mecànics, etc.) que poden portar el practicant a allunyar-se de la pràctica.

Per a corregir aquesta postura hipertensa, la millor cosa es bascular la pelvis cap enrera, però això no és fàcil de fer durant *zazen*. És més fàcil posar la mà sobre l'estèrnum, ajudar a disminuir la pressió en el tòrax i així poder relaxar l'arc lombar. Aquesta correcció a cops és mal rebuda, perquè qui la rep té la impressió que se'l porta a una postura massa relaxada, enfonsada, és a dir a una postura en la que no es reconeix.

També es pot posar el *kyosaku* contra l'esquena (posat des del còccix fins darrera el crani) i demanar al practicant de relaxar-se al llarg del bastó.

S'accepta millor una correcció quan és discutida després de *zazen*. A cops, cal mostrar per si mateix l'error adoptant la postura, de manera que el practicant s'hi pugui veure reflexat des de fora. Sense oblidar d'intervenir, també, sobre l'alçada del *zafu* (abaixar-lo).

### **Concloure de manera simple és impossible.**

Cada practicant troba dificultats a la seva pràctica que són personals.

No hi ha una correcció "standard". Els ensenyants han de fer o suggerir les correccions amb esperit de compassió, delicadament, i amb una comprensió real de la mecànica corporal. Com que tot és interdependent, cada correcció repercuteix en un altre lloc. Cal, doncs, actuar a la base i no crear noves dificultats per una manca de discerniment. Si no se sap d'on ve l'error, més val no corregir. Si no es comprèn una correcció, cal demanar explicacions al responsable.

L'origen de la majoria d'errors es troba en la posició de la pelvis, centre de la postura. A partir d'una bona posició d'aquesta, la resta seguirà, ni que sigui a poc a poc. Amb paciència i una fe sòlida, es poden arribar a rectificar deformacions de la columna vertebral.

Pel que fa a la postura de les cames, abordar ací tots els seus aspectes seria massa llarg. Hi ha la posició del lotus, el mig lotus, i el quart de lotus. A cops està justificat que els debutants poc habituats a la postura i que troben dificultats reals utilitzin falques per alleujar els genolls, sense que això es converteixi en un hàbit. **L'essencial és fer de manera que l'esquena quedi drete sense esforç.**

Igualment, qui intenta corregir-se tot sol no hauria de lluitar contra els seus errors o desviacions, ignorar-los o voler dominar-los per la força. Al contrari, hauria de servir-se'n per dirigir la seva pròpia correcció. A cops fer un error permet comprendre millor.

La postura es crea de nou a cada *zazen*, restant atents al que passa al cos, intentant comprendre la dinàmica a partir de l'interior. Cal qüestionar-se tot al llarg de la pràctica, acceptar d'ésser corregit, estudiar-se a si mateix. El Mestre Deshimaru deia: "cal restar fresc, no pas com una cervesa esbrevada".

En si mateix, el cos no és pas tan important. És efímer per naturalesa i està sotmès a les lleis de la impermanència, però Buda l'utilitza per aparèixer en aquest món. És per aquesta raó que hem de cuidar aquesta casa provisional, respectar-la i utilitzar-la per a practicar la Via. És en la postura que cadascú veu la seva pròpia ment i es revela la nostra veritat original.

El cos, la ment, quan són en unitat, és l'eternitat en una simple postura, en un sol instant.