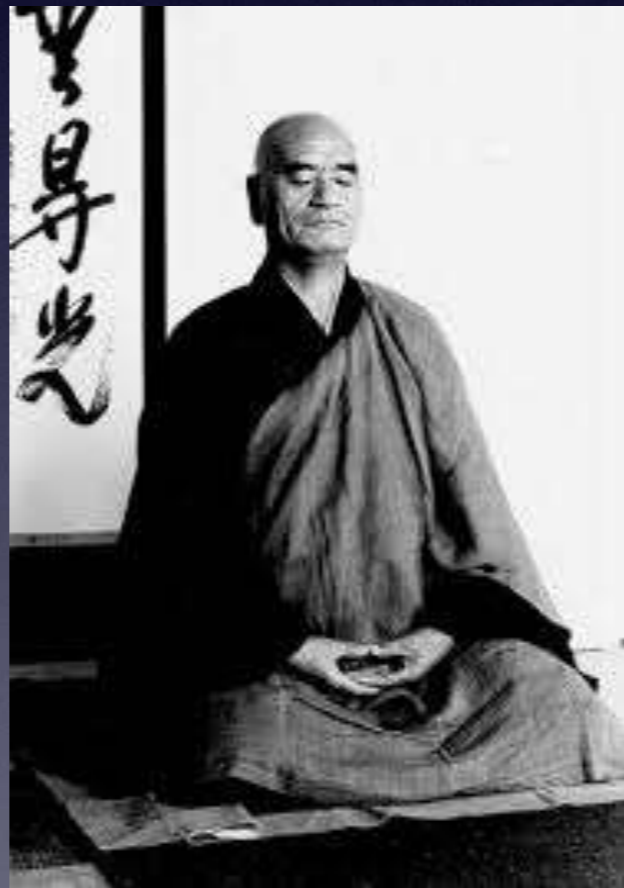


DU ZEN

Au milieu de la thérapie



Douleur chronique

- Dissociation corporelle
- Absence d'ancrage
- Absence de sensations, d'émotions
- Pensée figée, pauvre répétitive
- Blocage dans le passé/futur

En début de thérapie

- Pauvreté des sensations
- Pauvreté de l'imaginaire, de la créativité
- « Ecran noir »
- Rôle des traitements

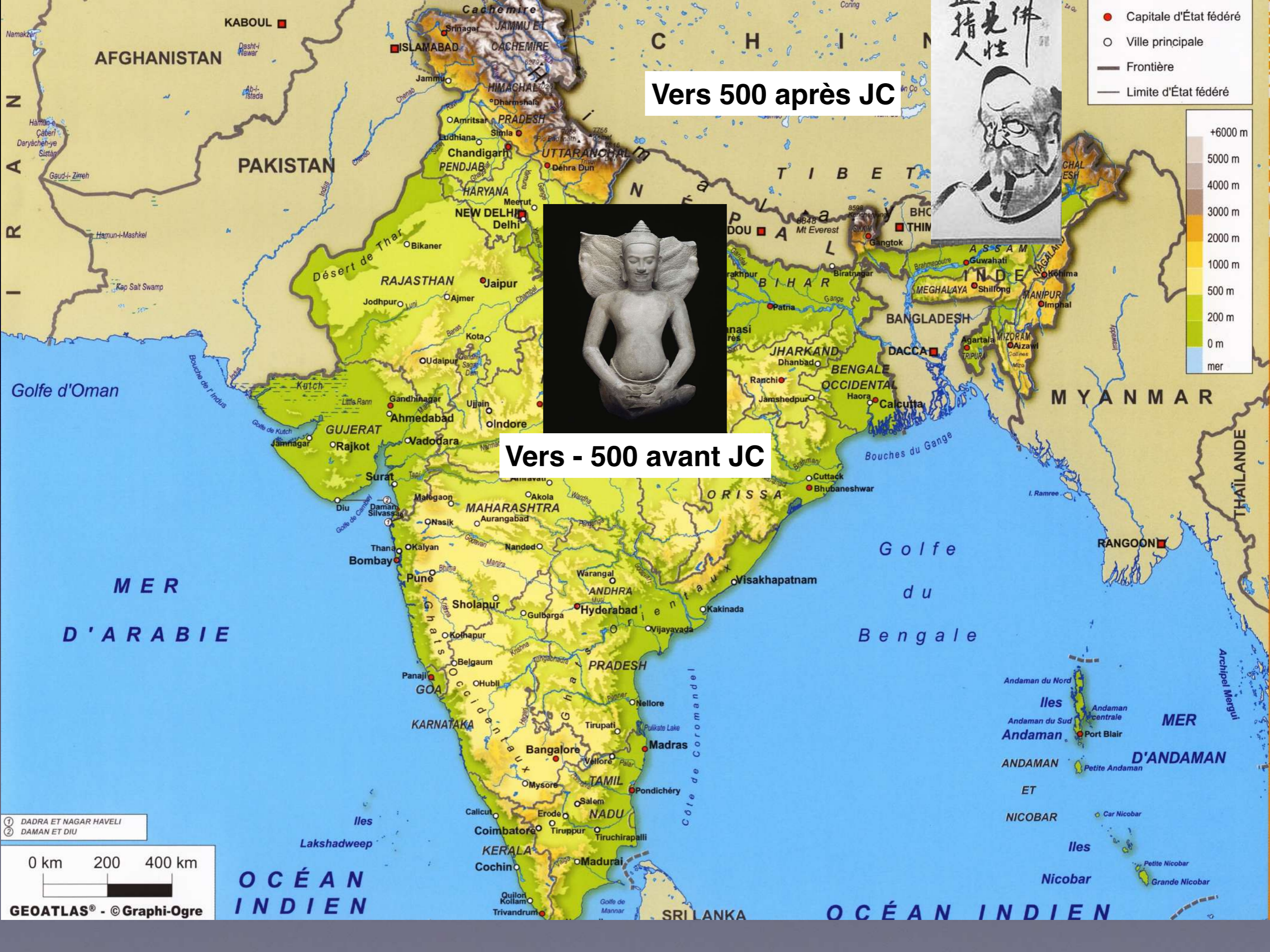


1ère cible stratégique

Zen

- Retour ici et maintenant, dans le corps
- Abandon des pensées et émotions
- Arrêt du « combat »
- Une pratique



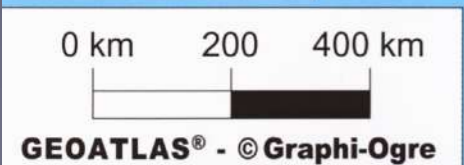


Vers 500 après JC



Vers - 500 avant JC

① DADRA ET NAGAR HAVELI
② DAMAN ET DIU



C H I N E

M E R

D U

J A P O N

CORÉE
DU
SUD

Vers 1200

Hokkaidō

Sapporo

Tōkyō



Shikoku



Kita-kyūshū
Fukuoka

Kyōto

Nagoya

Osaka

Sakai

Hamamatsu

Sagamihara

Yokohama

Kawasaki

Chiba

Funabashi

Ichihara

Numazu

Shizuoka

Toyohashi

Toyota

Nara

Tsu

Wakayama

Naruto

Tokushima

Uwajima

Ōita

Matsuyama

Kōchi

Tokuyama

Hofu

Beppu

Saga

Omura

Kumamoto

Nagasaki

Sasebo

Yamaguchi

Itsukushima

Tsushima

Shimonoseki

Kurashiki

Fukuyama

Himeji

Okayama

Tottori

Matsue

Ōtsu

Biwa

Kyōto

Nagoya

Osaka

Sakai

Hamamatsu

Sagamihara

Yokohama

Kawasaki

Chiba

Funabashi

Ichihara

Numazu

Shizuoka

Toyohashi

Toyota

Nara

Tsu

Wakayama

Naruto

Tokushima

Uwajima

Ōita

Matsuyama

Kōchi

Tokuyama

Hofu

Beppu

Saga

Omura

Kumamoto

Nagasaki

Sasebo

Yamaguchi

Itsukushima

Tsushima

Shimonoseki

Kurashiki

Fukuyama

Himeji

Okayama

Tottori

Matsue

Ōtsu

Biwa

Kyōto

Nagoya

Osaka

Sakai

Hamamatsu

Sagamihara

Yokohama

Kawasaki

Chiba

Funabashi

Ichihara

Numazu

Shizuoka

Toyohashi

Toyota

Nara

Tsu

Wakayama

Naruto

Tokushima

Uwajima

Ōita

Matsuyama

Kōchi

Tokuyama

Hofu

Beppu

Saga

Omura

Kumamoto

Nagasaki

Sasebo

Yamaguchi

Itsukushima

Tsushima

Shimonoseki

Kurashiki

Fukuyama

Himeji

Okayama

Tottori

Matsue

Ōtsu

Biwa

Kyōto

Nagoya

Osaka

Sakai

Hamamatsu

Sagamihara

Yokohama

Kawasaki

Chiba

Funabashi

Ichihara

Numazu

Shizuoka

Toyohashi

Toyota

Nara

Tsu

Wakayama

Naruto

Tokushima

Uwajima

Ōita

Matsuyama

Kōchi

Tokuyama

Hofu

Beppu

Saga

Omura

Kumamoto

Nagasaki

Sasebo

Yamaguchi

Itsukushima

Tsushima

Shimonoseki

Kurashiki

Fukuyama

Himeji

Okayama

Tottori

Matsue

Ōtsu

Biwa

Kyōto

Nagoya

Osaka

Sakai

Hamamatsu

Sagamihara

Yokohama

Kawasaki

Chiba

Funabashi

Ichihara

Numazu

Shizuoka

Toyohashi

Toyota

Nara

Tsu

Wakayama

Naruto

Tokushima

Uwajima

Ōita

Matsuyama

Kōchi

Tokuyama

Hofu

Beppu

Saga

Omura

Kumamoto

Nagasaki

Sasebo

Yamaguchi

Itsukushima

Tsushima

Shimonoseki

Kurashiki

Fukuyama

Himeji

Okayama

Tottori

Matsue

Ōtsu

Biwa

Kyōto

Nagoya

Osaka

Sakai

Hamamatsu

Sagamihara

Yokohama

Kawasaki

Chiba

Funabashi

Ichihara

Numazu

Shizuoka

Toyohashi

Toyota

Nara

Tsu

Wakayama

Naruto

Tokushima

Uwajima

Ōita

Matsuyama

Kōchi

Tokuyama

Hofu

Beppu

Saga

Omura

Kumamoto

Nagasaki

Sasebo

Yamaguchi

Itsukushima

Tsushima

Shimonoseki

Kurashiki

Fukuyama

Himeji

Okayama

Tottori

Matsue

Ōtsu

Biwa

Kyōto

Nagoya

Osaka

Sakai

Hamamatsu

Sagamihara

Yokohama

Kawasaki

Chiba

Funabashi

Ichihara

Numazu

Shizuoka

Toyohashi

Toyota

Nara

Tsu

Wakayama

Naruto

Tokushima

Uwajima

Ōita

Matsuyama

Kōchi

Tokuyama

Hofu

Beppu

Saga

Omura

Kumamoto

Nagasaki

Sasebo

Yamaguchi

Itsukushima

Tsushima

Shimonoseki

Kurashiki

Fukuyama

Himeji

Okayama

Tottori

Matsue

Ōtsu

Biwa

Kyōto

Nagoya

Osaka

Sakai

Hamamatsu

Sagamihara

Yokohama

Kawasaki

Chiba

Funabashi

Ichihara

Numazu

Shizuoka

Toyohashi

Toyota

Nara



Shôbôgenzô

La vraie Loi, Trésor de l'Œil

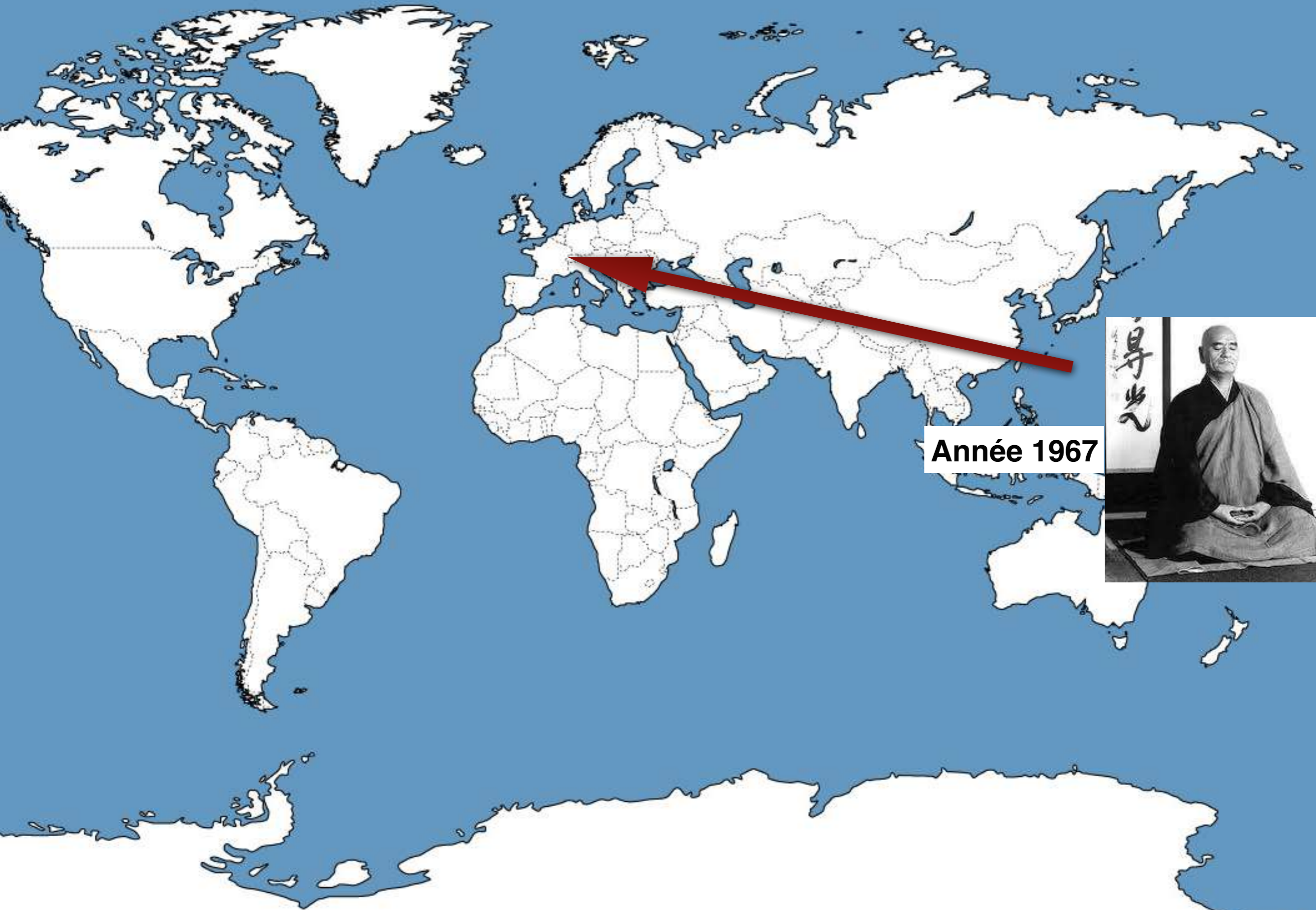
TRADUCTION INTÉGRALE – TOME 1

正法眼藏

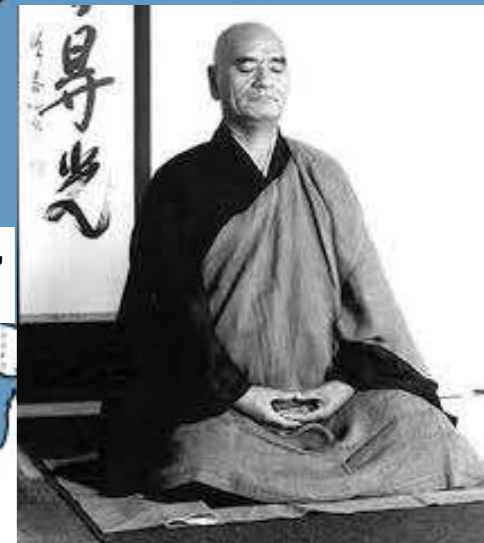
Traduit du japonais et annoté
par Yoko Orimo

SULLY





Année 1967



LES 4 VERITES

Existence = souffrance

Avidité (attachement) = souffrance

Suppression avidité = libération

Libération = vue, pensée, attention etc... justes



Douleur chronique

Existence.....= souffrance



Attachement à sa logique, ses pensées, ses sensations

Thérapie: sortie de ce cadre

Libération= retour à une vie « juste »

ZEN SOTO



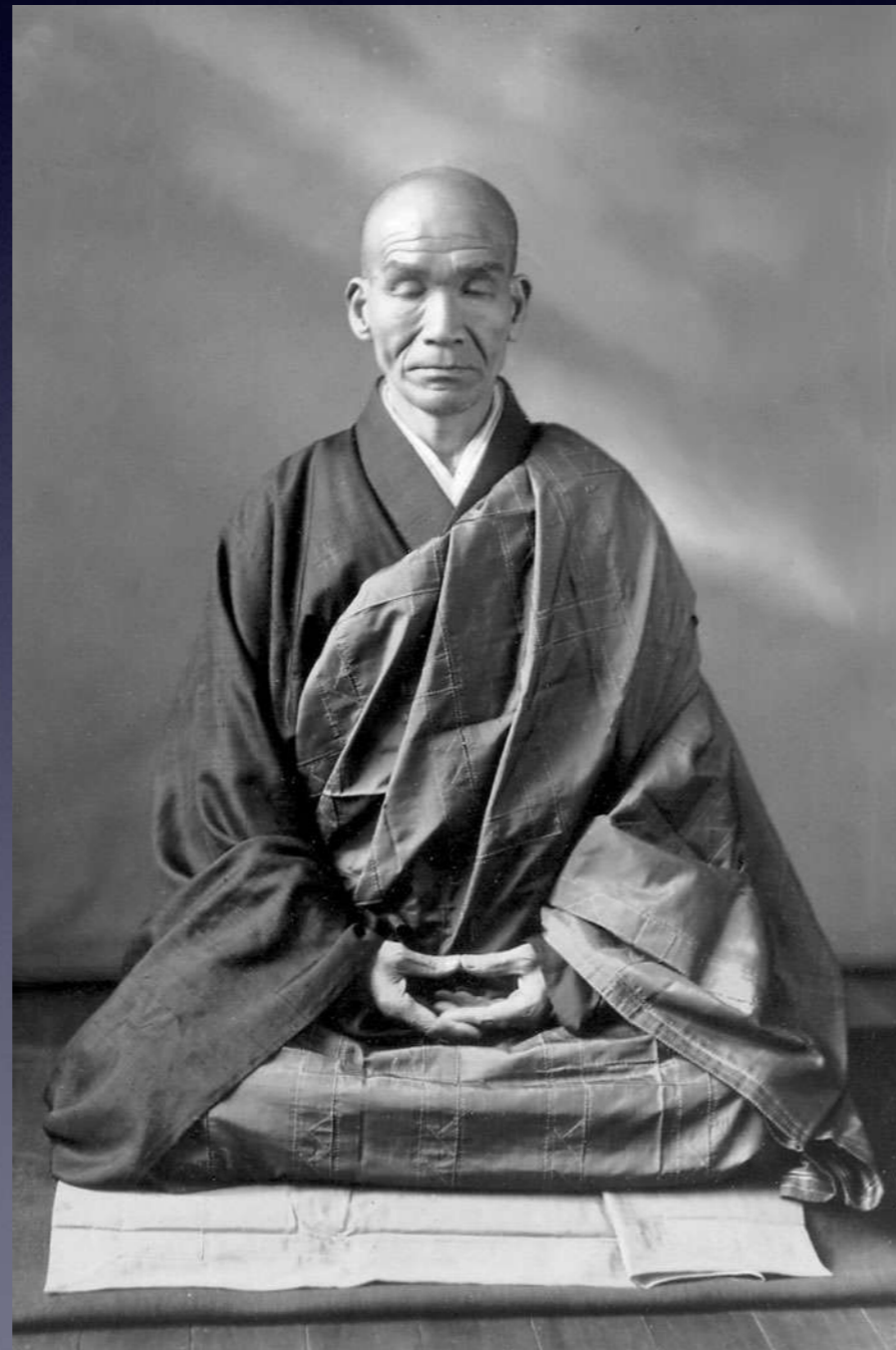
SHIKANTAZA

Seulement s'asseoir, sans but.....



ZAZEN

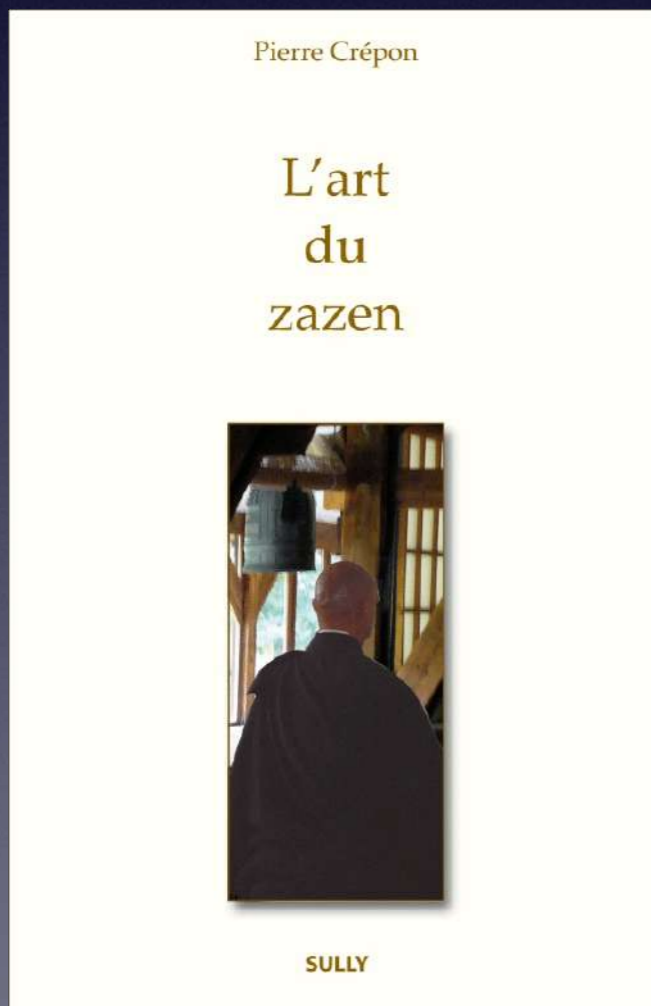
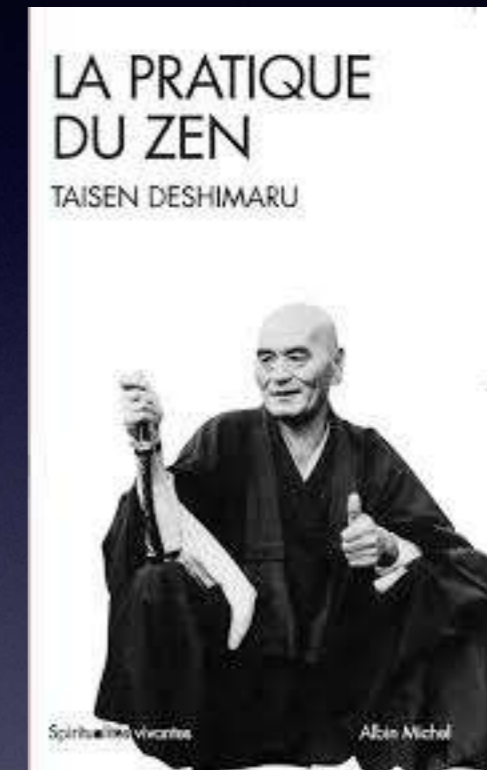
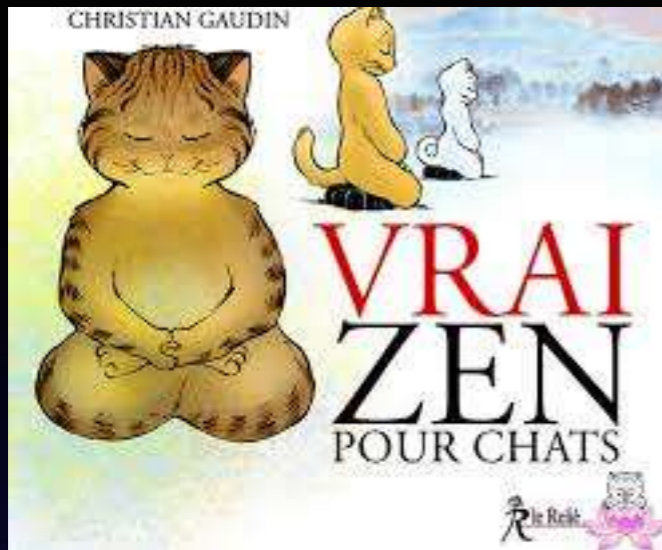
« MÉDITATION (ZEN) ASSISE (ZA) »



KIN HIN

Zazen en mouvement





Exercice 1

- Juste assis
- Yeux mi-clos
- Observer pensées, émotions, sensations

Exercise 2







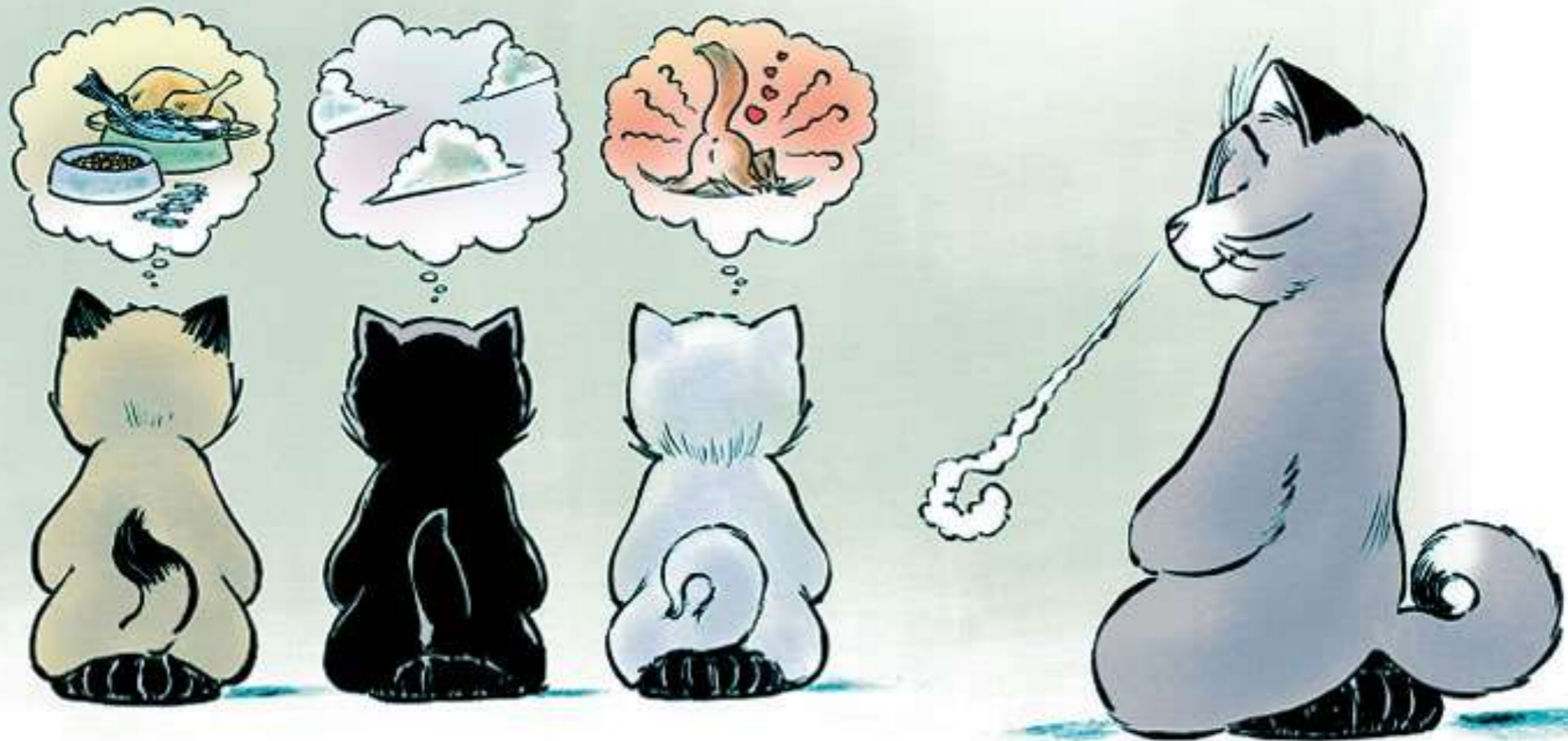
La respiration

Pendant Zazen, la concentration sur la respiration est fondamentale. Elle unifie le corps et l'esprit et évite de rester accroché à ses pensées. L'esprit devient calme, tranquille, enfin... plus ou moins longtemps...

Inspiration courte.
Expiration longue.

En fin d'expiration on pousse vers le bas sur les intestins, au niveau du Kikaï Tanden, "l'Océan de l'Énergie".
La respiration reste lente, puissante, naturelle...
... alors seulement on pourra être "respiré" par l'univers entier.

— Laissez passer vos pensées comme des nuages dans le ciel.



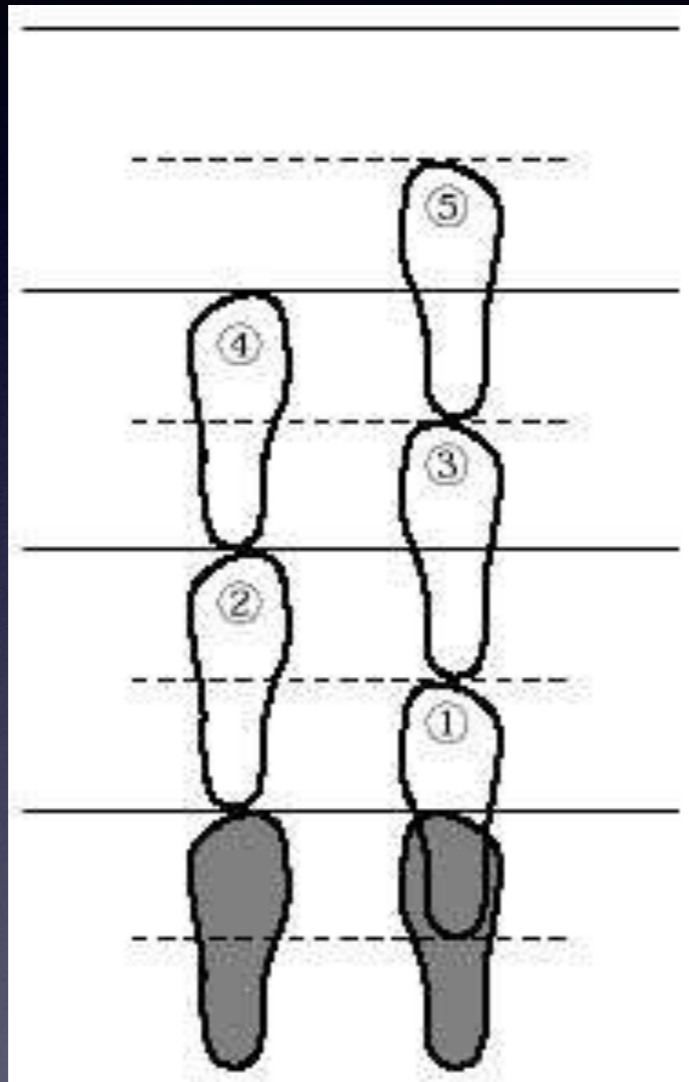


Exercise 2



Exercice 3: Kin Hin





1/2 PIED



Expiration : pieds en contact avec le sol

Conscience sur le gros orteil avant



Gassho

