

Unes propostes sobre la pràctica de Kin-hin

Guy Mukuhō Mercier (2020)

Croquis: Christophe Guillet

經
行

KIN. Aquest kanji té diferents significats. El primer, i el més interessant, és un terme tèxtil, “fil de cadena”, és a dir els fils en alçada pels quals passa el fil de la trama per fer un teixit. Per extensió, indica el que és vertical i el que uneix directament dos oposats com el cel i la terra, dalt i baix, el cap i els peus.

HIN. Aquest kanji vol dir “anar”. És el seu primer significat i el més corrent. Però també és el kanji que quan es llegeix “gyo” vol dir la pràctica.

KIN HIN. La pràctica dempeus (o la pràctica vertical).

Caminar és una acció que fem quotidianament sense ser conscients dels mecanismes i equilibris que entren en joc. Caminar es una acció que **es fa**, independentment de la voluntat personal. Però si volem caminar de manera “justa”, lluny i/o sense cansar-nos, és important no creartensions, hàbits inútils en el nostre propi esquema corporal o no fer errors que dificultin l’acció natural de caminar.

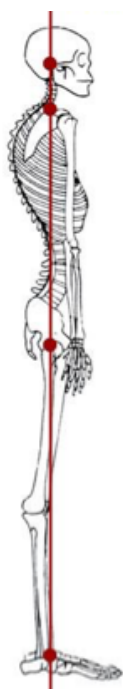


Figura 1

La postura justa del cos es dona quan l'esquelet cancel·la la pesantor del cos i la musculatura funciona gastant un mínim d'energia qualsevol que sigui la direcció del cos.

Dempeus o asseguts, cap esforç és necessari perquè ambdues posicions corresponen a un equilibri estable. Prendre consciència d'aquesta verticalitat sense tensions (relaxar-se estirant cap a dalt) és un punt capital de zazen i de kin-hin (figura 1). No cal tirar-se endavant o endarrera per a avançar, ni fer gestos suplementaris.

El Mestre Deshimaru ensenyava que la postura de kin-hin és l'essència del caminar. Caminar implica el respecte de la dinàmica natural del cos, no és ni un esforç ni una posició especial. El moviment de caminar és un moviment fluid i continuu que permet fixar l'atenció sobre la impermanència mateixa.

La posició A de la figura 2 mostra que el cos assoleix l'equilibri estable quan està alineat al llarg d'un eix (o un pla) vertical on un cert nombre de punts del cos (d'articulacions) estan alineades: turmell, maluc, espatlla i part superior del cap. Aquest eix vertical (que passa

per la part superior del crani) també és l'eix en que tenen lloc els moviments del diafragma quan inspirem i expirem.

Per a afinar l'observació conscient d'aquesta verticalitat durant kin-hin, cal recordar que la posició dempeus s'equilibra a partir del peu de suport de la cama anterior. Les forces que es posen en joc per a mantenir l'equilibri es reparteixen sobre l'arc del peu que recolza en tres punts, permetent així assegurar l'estabilitat de tota la postura durant el moviment: el taló, l'arrel del dit gros del peu i l'arrel del dit petit. És un trípode flexible sobre el que reposa i s'organitza la verticalitat del cos.

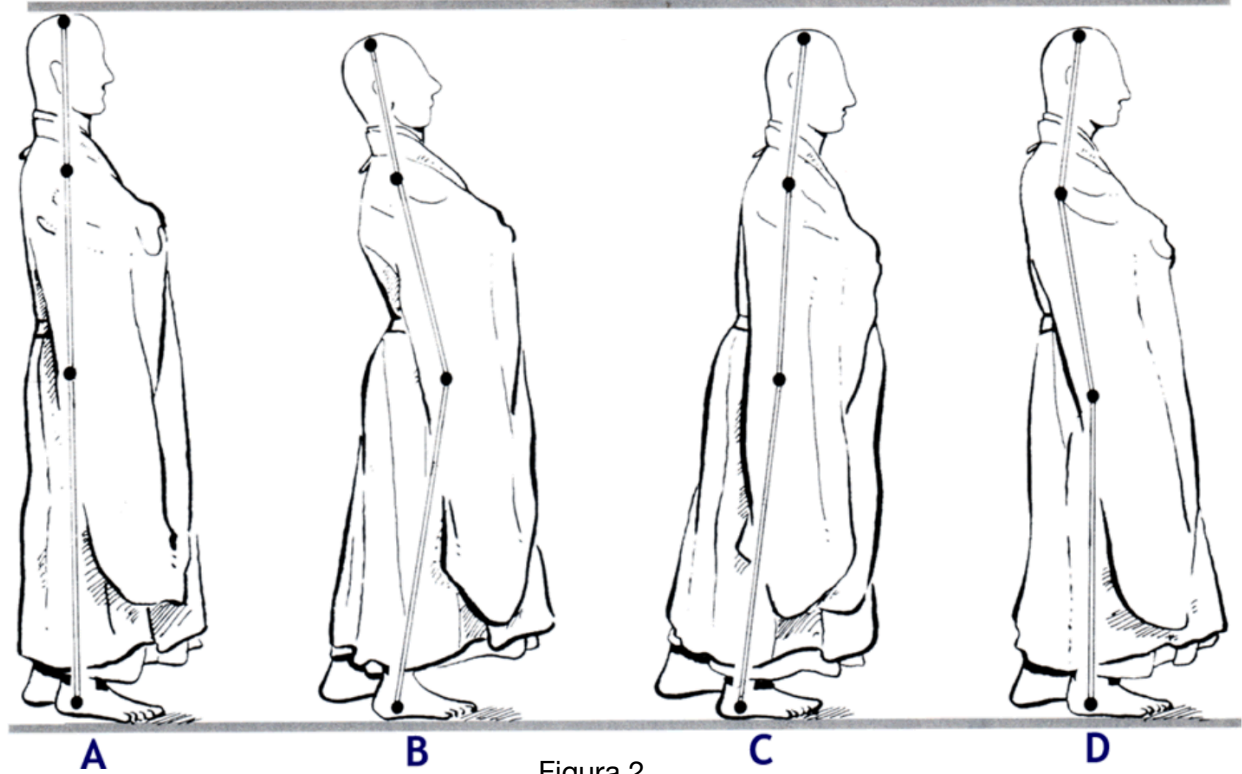


Figura 2

En el peu, sota el turmell, hi ha 31 ossos diferents, units per lligaments et dinamitzats pel moviment de 25 músculs específics diferents. Es el miracle que es fa a cada pas per tal que tot el cos resti dret i en equilibri quan caminem endavant. És un veritable miracle de mecànica còsmica del que som el primer i únic espectador. Per això, cal sentir, cal entrar a l'interior de la sensació. “Sentir la sensació des de dins de la sensació” ensenyava Buda.

El caminar

Quan avancem el peu per fer un pas, el taló és el primer que toca el terra i rep el pes del cos. Després el peu de davant es desplega lentament sobre el terra i el pes del cos es va desplaçant de la part posterior a la part davantera del peu. Sentir-ho realment és captivador. La cama anterior es tensa naturalment. El peu de davant s'organitza espontàniament per rebre el pes de tot el cos i assegurar la seva verticalitat i equilibri. És fascinant discernir i sentir totes les sensacions que es despleguen en el peu en aquest moment, el joc dels músculs des del taló fins a la part davantera del peu i fins el dit gros, l'últim suport del pes del cos abans de fer el pas següent.

Acompanyem i harmonitzem l'**expiració** amb el desplegament del peu.

Mentre que el peu anterior es desplega a terra, el posterior s'aixeca lentament i progressivament, la cama posterior es relaxa i es plega, preparant-se per moure's endavant. L'arrel del peu posterior és l'última que se separa del terra i dóna la impulsió per al pas següent. Quan el peu i la cama posterior passen davant, tot el cos es relaxa i és el moment de la **inspiració**.

Els errors freqüents

La **posició B de la figura 2** mostra que la pelvis està projectada endavant, creant un super arc (principalment lumbar) perillós per a la columna vertebral, i que sovint provoca una tensió excessiva de la caixa toràcica que dificulta la respiració, així com una inversió

de la corba natural del clatell. És important que els ensenyants corregeixin aquesta postura voluntarista (força freqüent) i molt perjudicial, intentant que el practicant s'adoni de l'equilibri vertical sense tensió (fer recular la pelvis amb una mà i posar l'altra mà a l'esquena a nivell dels omòplats, la qual cosa probablement portarà a una correcció de la posició del cap i la relaxació de les tensions en el coll).

A la posició C de la figura 2, el pes del cos està portat sobre la part anterior del peu generant un esforç muscular inútil a tota la cama anterior per mantenir l'equilibri dels dits del peu. No podrem caminar durant molt de temps en aquest posició. Per contra, al final de l'expiració la podem acceptar perquè al tirar-nos endavant s'engega el moviment que permetrà fer el pas següent. En aquest moment, cal que tots els músculs de la cuixa es posin en tensió, la qual cosa és una de les accions de la pràctica de kin-hin que va molt bé als músculs després de l'estirament màxim a què els hem sotmés durant zazen (principalment els abductors i els quadríceps).

La postura D de la figura 2 manca de to o mostra una rigidesa ja consolidada de la columna vertebral (lordosi o cifosi). En aquest cas, la correcció pot ser la mateixa que hem suggerit per a la postura B (relaxar-se estirant-se cap el cel). Cal fer atenció a les deformacions cròniques de la columna vertebral: una simple correcció a cops no és suficient.

D'aquestes quatre postures representades, només la que és distesa (**A**) permet que el cos desplegui la seva mida òptima. Les tensions que es creen en les altres tres postures redueixen la mida del cos i alteren la seva disposició natural a estirar-se cap el cel. A vegades això passa a practicants de molt temps a qui acaba per bloquejar-se's hi l'esquena, que perd la flexibilitat i la seva capacitat de moviment, així com el seu volum respiratori.

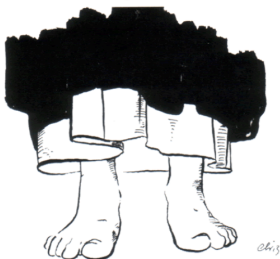
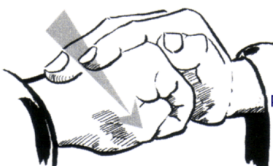


Figura 3

Una altra observació, l'equilibri del caminar depèn de la posició dels dos peus, l'un en relació amb l'altre. La distància que els separa és aproximadament igual a la llargada d'un peu (**figura 3**), la qual cosa permet respectar l'eix vertical que alinea la tibia i el fèmur per tal que el caminar mecànic sigui fàcil (**figura 4**).

La posició de les mans està representada a la **figura 6**: els dits de la mà esquerra estan ben tancats al voltant del polze esquerra, i la mà dreta envolta el puny esquerra.

A la **figura 5**, veiem l'interior de les mans, simplement per comprendre que l'arrel del polze esquerra recolza en el plexe solar i que el polze de la mà dreta resta enganxat als altres dits, i no pas sota el puny esquerra, error freqüent però no sempre identificat pels responsables del dojo.



L'arrel del polze esquerra
està sobre el plexe solar

Figura 5

El dors de les mans està girat cap al cel, postura pròpia de l'ensenyament de Kodo Sawaki i de Taissen Deshimaru (a la majoria de temples del Japó, el dors de les mans està girat cap endavant).



Figura 4



Els dits de la mà esquerra estan ben tancats al voltant del polze esquerra i la mà dreta envolta el puny esquerra

Figura 6

Els punys estan lleugerament plegats per empènyer quan s'apreta el puny esquerra amb la mà dreta (i viceversa) durant l'expiració. Es diu que els avantbraços es repel·leixen l'un a l'altre. No cal que aquesta tensió voluntària sigui forta, sinó que sigui conscient. Els avantbraços estan horitzontals i la tensió que s'exerceix durant l'expiració no s'ha de transferir a les espatlles que resten relaxades. Atenció, les espatlles es tanquen si els colzes estan exageradament alts.

Hi ha un gran nombre de punts a observar durant la pràctica de kin-hin, per això no és possible avorrir-se si posem tota l'atenció a sentir el cos. No és un caminar ràpid; avancem la llargada d'un mig peu (**figura 7**). Hi ha múltiples sensacions en el cos durant el caminar.

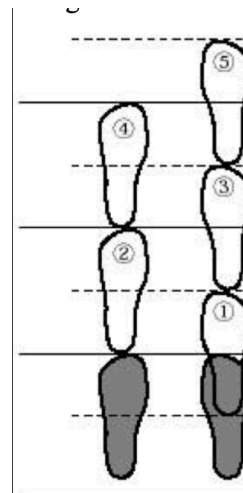


Figura 7

El paper de l'ensenyant és vetllar a què una explicació falsa o incompleta del caminar creï una incomprensió en el practicant que pugui portar a falsos hàbits corporals que finalment danyin el cos o l'esquena.

Sincronitzar la respiració i el moviment, seguir el desenrotllament del peu davanter durant l'expiració, empènyer el puny esquerra amb el palmell de la mà dreta i viceversa, estirar el genoll davant..., pas a pas concentració i observació: tota la postura esdevé noble i el cos testimonia la relaxació necessària per caminar.



Quan es manté l'atenció en el moviment, sobre la lentitud i la fluïdesa, sobre el sentir les sensacions, sense deixar-les, els pensaments paràsits no troben lloc per a imposar-se a la ment. Estem ben vius sense necessitat d'anar cap a un lloc i fem l'experiència de l'instant present en la seva puresa inatrapable. Només presència.

Podem dir que Buda es manifesta, naturalment, inconscientment i automàticament.

Bona pràctica

