

Du zen au milieu du combat

La vocation première de l'Ecole Agenaise de Karaté Shotokan est d'enseigner l'art du combat, puis au fil des années, l'association a enrichi son panel d'activité comprenant précisément 6 ramifications. Parmi elles, le Zazen en complémentarité convenant à tous publics, débutants à confirmés, et aux pratiquants d'arts martiaux désireux de renforcer leur esprit et leur concentration.

Les termes : Za (siège) et Zen (méditation silencieuse) émanent du Japon. Ainsi, la pratique du Zen est une école spirituelle, de lâcher prise, de connaissance de soi, et de méditation qui se pratique dans la posture assise, à la convenance des pratiquants



qui adaptent la position préconisée selon leurs possibilités physiologiques.

Cet apprentissage de maîtrise mentale se prolonge dans toutes les actions de la vie quoti-

dienne. Un grand maître disait : « Inutile de chercher le Temple pour méditer, il se situe là où l'on se trouve ». Une session de zazen met l'attention sur la posture, la respiration et l'attitude de l'es-

prit. Elles permettent de développer le calme mental et une stabilité intérieure. Une pratique régulière de zazen, seul et/ou en groupe dans un dojo, est nécessaire pour « entraîner et discipliner son esprit » durablement.

Le groupe Zazen se réunit le jeudi soir au dojo EAKS du stade municipal, de 18 h 30 à 19 h 30, comprenant deux sessions de méditation entrecoupées d'une marche silencieuse et attentive (Kin-hin). Les séances Zazen se déroulent sous la conduite du Dr Catherine Trouvé, une pratiquante assidue de la méditation depuis 20 ans.

Pour tous renseignements contacter : www.eaks47.net, val.karateka@yahoo.fr ou 06 81 95 97 29