

# MOKUSO

*Prononcer [mokso]*

*Le Mokuso est une phase importante pour un art martial. Il se pratique, habituellement, au début de la séance et à la fin.*

- Le Mokuso du début installe le calme dans l'esprit, habitue à laisser le monde, ses problèmes et préoccupations à l'extérieur du Dojo, à se concentrer sur la séance à venir.
- Le Mokuso de la fin relâche le corps et l'esprit de l'activité intense de la séance, reconstruit le vide et ramène à la sérénité.

Le Mokuso est donc l'instant où le pratiquant s'exerce à la maîtrise de son esprit en éliminant la plupart des perturbations physiques liées à l'environnement.

Mokuso signifie littéralement « *penser en silence* ». Les origines exactes du Mokuso ne sont pas connues. Il semble cependant que cette méditation ait été introduite assez tôt dans les Arts Martiaux. Mokuso se pratique en Seiza. L'expression « *Kokyu wo totonoeru, kokoro wo totonoeru* » en résume l'esprit : **Kokyu** désigne la respiration, **Kokoro** le cœur, l'esprit, et le verbe **totonoeru** signifie arranger, ajuster, préparer. Il s'agit d'ajuster sa respiration et de se préparer mentalement à l'entraînement.

Se concentrer sur notre posture ( *poser, sans effort, le bassin sur les talons, les vertèbres sur le bassin, les épaules sur les vertèbres et la nuque sur les épaules*) et gérer notre respiration pour ressentir la plus grande détente possible. De ce point de vue, Mokuso constitue une excellente introduction à une séance d'activité physique intense.

Au signal, joindre les mains en coupe, paumes vers le haut, pouces joints, les yeux fermés. ( *Tamura senseï ne pratiquait pas ces gestes à l'inverse de Saito senseï, ?*). Le cycle de respiration se déroule sur trois phases :

1. inspiration douce par le nez, pendant 3 ou 4 secondes, **en visualisant l'air** (à chacun de trouver l'image qui lui convient) qui descend jusqu'au «*tanden*» ( le point situé à environ 3 cm sous le nombril, à l'intérieur du corps; en quelque sorte, notre centre de gravité). Ce comportement favorise une respiration profonde. Nos épaules ne bougent pas, notre abdomen se gonfle sous la poussée du diaphragme qui s'abaisse; le volume d'air est plus important qu'en respiration thoracique. Chacun le vérifiera !
2. à la fin de la phase d'inspiration, retenir l'air, le visualiser dans le tanden, pendant 2 à 3 secondes. Relâcher tous nos muscles, notamment les épaules, le front, les maxillaires, le cou.....
3. expirer très lentement par la bouche, légèrement entrouverte, pendant 10 à

15 secondes, en contrôlant le flux avec notre abdomen; plus l'expiration sera lente, mieux sera ressentie l'impression de calme et de détente. Ne pas expirer à fond, nous aurions une sensation d'asphyxie. Lorsque nos poumons sont vides, sans contraction d'aucune sorte, attendre que le réflexe d'inspiration initie un nouveau cycle jusqu'au signal de fin : «*Mokuso yame* ».

Nous pouvons, selon nos capacités respiratoires, modifier les durées indiquées. L'essentiel sera de vivre ces instants, sans efforts, pour ne pas induire de tensions perturbatrices.

Beaucoup de pratiquants se demandent à quoi penser pendant ces instants de méditation (*qui veut dire s'exercer en sanskrit !*). L'expérience montre que si l'on se concentre sur sa respiration, il devient difficile de penser à autre chose. Au bout d'un certain temps d'entraînement, notre esprit s'adapte automatiquement à l'exercice, il y «*pensera* » moins, mais il restera toujours un fil de conscience auquel se «*raccrocher* » et ne pas diverger vers les multiples pensées qui «*attendent à la porte* » et ne demandent qu'à surgir et perturber notre belle sérénité. «**Purger**» son esprit pour aborder **Keïko** (*la pratique, la recherche personnelle*) dans l'état d'esprit que les Japonais appellent «*Mushin*» (*sans sentiment, sans pensée*)

*D'après un document de karaté dont j'ignore l'origine.*