BULLETIN « A S I A R T »

Association pour la connaissance de la culture asiatique en France

www.asiart-atelier.fr

PRIX : 1,60 € (gratuit pour les adhérents)

17 ans déjà…

N° 69

Hiver 2012

NEIGE SUR LA RIVIÈRE

Sur mille montagnes, au vol d'oiseau
Sur dix mille sentiers, nulle trace d'homme.
Barque solitaire : sous un manteau de roseaux,
Un vieillard pêche la neige sur la rivière glacée.

Liu Zongyan (773-819)

Écrivain et poète de la dynastie des Tang
Artisan de la prose dépouillée, avec Han Yu

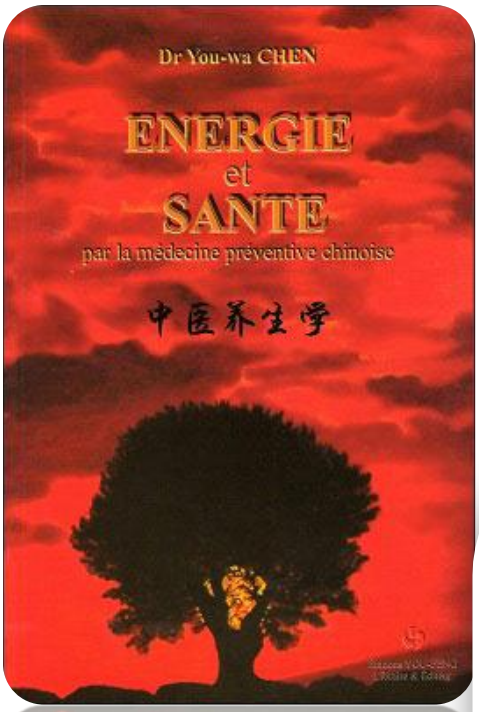
Amicalement vôtre,
Liliane Borodine
Présidente

Au sommaire de ce numéro :

p.1 Caractère en style cursif : *xianshi*, sucre
Illustration : Hibernation
p.2 Page littéraire : Énergie et Santé
p.3 Fiche technique n° 69 : la main de bouddha
p.4 Un petit goût d'Asie extrait du livre Énergie et Santé
p.5 Furoshiki (2/3)
p.6 Le sumo, sport national japonais (3/3)
p.7 La fête des lumières
p.8 Poisson-chat et tremblement de terre au Japon
Sujets du printemps 2013
Bulletin d'adhésion « ASIART »

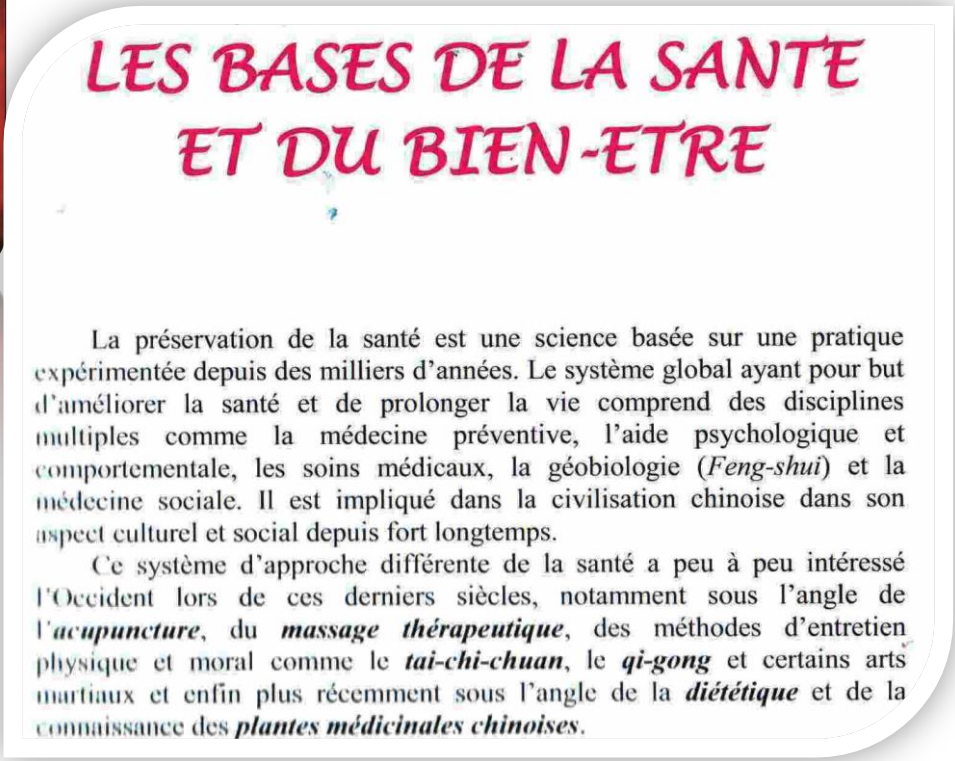
Ont également participé à ce bulletin Amélie Besnard, Anne Le Meur et Khuu Han Lap pour la calligraphie

Association « A S I A R T » 11 bis, avenue de Versailles - 75016 PARIS
Tél. 01 45 20 48 13 --- e-mail : asiart.lb@wanadoo.fr --- www.asiart-atelier.fr
(Conférences, visites atelier de peinture, documentation, fournitures et tous renseignements)



Energie et santé
You-Wa CHEN

Ce guide présente les bases et les concepts de la préservation de la santé, puis les pratiques éprouvées pour améliorer le confort de vie, sélectionnées dans le savoir-faire et l'expérience de la médecine chinoise. Il aborde la diététique, la pratique d'exercices physiques, l'automassage, l'acupuncture, la phytothérapie, etc.



LES BASES DE LA SANTE ET DU BIEN-ETRE

La préservation de la santé est une science basée sur une pratique expérimentée depuis des milliers d'années. Le système global ayant pour but d'améliorer la santé et de prolonger la vie comprend des disciplines multiples comme la médecine préventive, l'aide psychologique et comportementale, les soins médicaux, la géobiologie (*Feng-shui*) et la médecine sociale. Il est impliqué dans la civilisation chinoise dans son aspect culturel et social depuis fort longtemps.

Ce système d'approche différente de la santé a peu à peu intéressé l'Occident lors de ces derniers siècles, notamment sous l'angle de l'***acupuncture***, du ***massage thérapeutique***, des méthodes d'entretien physique et moral comme le ***tai-chi-chuan***, le ***qi-gong*** et certains arts martiaux et enfin plus récemment sous l'angle de la ***diététique*** et de la connaissance des ***plantes médicinales chinoises***.

20€ - 252 pages

Quatrième de couverture

Existe-t-il vraiment un modèle chinois pour préserver la santé et cultiver le bien-être ? Très certainement car, au fil des millénaires la civilisation chinoise a acquis une connaissance médicale et philosophique dénommée « Yang Sheng » (l'Art de cultiver la Vie), qui repose sur les concepts d'une harmonie nécessaire entre l'Homme, son Environnement et la Nature, et de l'Énergie vitale (le « Qi ») qui forme la base de tous les organismes vivants et de tous les éléments de l'Univers.
Ce livre présente de manière claire et pratique les méthodes de prévention pour la santé, le bien-être et la longévité.
Il couvre des disciplines aussi variées que :

- La diététique appropriée à chacun ;
- La pratique d'exercices physiques simples ;
- Le massage par soi-même des points d'acupuncture ;
- L'emploi des plantes médicinales contrôlées toutes pratiquées déjà par de nombreuses populations.

Des sujets précis seront abordés, notamment :

- La prévention des maladies en fonction du profil individuel ;
- L'esthétique du corps ;
- L'hygiène de vie liée à la sexualité, la grossesse, la ménopause, la vieillesse ;
- Le traitement naturel de quelques troubles physiques et psychiques, dont le but est de conserver le meilleur état de santé globale possible.
  Dr You-wa Chen

FICHE TECHNIQUE conçue et réalisée par Liliane BORODINE

LA MAIN DE BOUDDHA

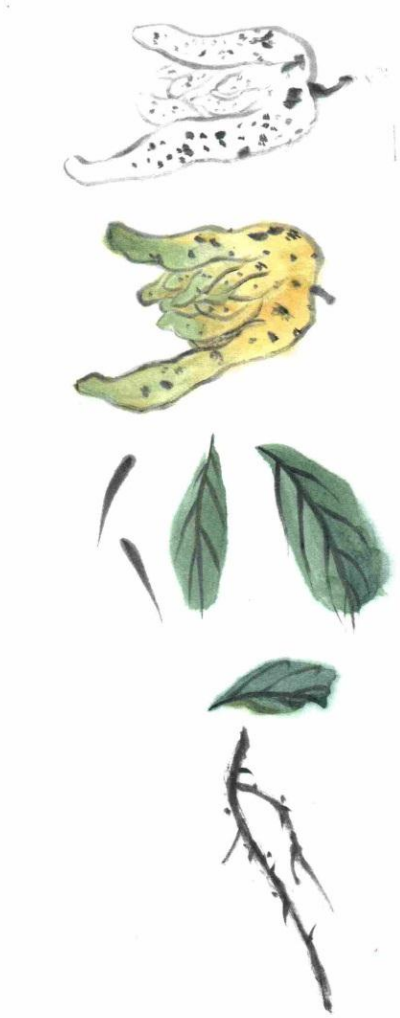
Ancêtre du citronnier, le cédrat, aussi nommé « la main de Bouddha », est offert en porte-bonheur pour le Nouvel an chinois. C'est un fruit délicieux, cru, confit ou cuit en confiture.

Descendu des collines de l'Himalaya voici quelques millénaires, c'est un fruit mythique. De couleur bronze et ocre, il est allongé et forme des doigts. Il répand un parfum citronné d'une grande délicatesse. Une parfumerie célèbre s'est même emparée de son essence pour créer de l'eau de fleur de cédrat.

Ce fruit de forme amusante n'est pas difficile à réaliser sur du papier absorbant, quel qu'il soit. Il est nécessaire de tracer à l'encre légère la forme du fruit pour bien donner l'aspect de doigts. Faites en même temps les petites taches dispersées et de formes différentes. N'oubliez pas la petite queue.

Préparez ensuite du jaune, de l'ocre et du vert bronze (indigo + jaune + une pointe de noir) dans 3 coupelles différentes.

Chargez un pinceau chèvre en bronze (1/2 seulement). Sur le deuxième pinceau chèvre, faites un dégradé de deux tons de bronze et ocre pour finir de colorer la main de bouddha. Les petits points noirs ressortent en dessous.



Pour les feuilles, à partir du même bronze que ci-dessus, ajoutez une pointe de noir pour changer de ton. Reprenez votre pinceau chèvre déjà teinté de bronze, ajoutez la nouvelle teinte au bout et tracez un ou deux traits qui partent de la tige.

Ajoutez les nervures, dans le style des feuilles de saule et non « en queue de souris ». Les nervures peuvent dépasser si vous optez pour le style de l'école de Lingnan (嶺南) datant de la période Qing 1644-1911, qui n'est pas régie par des règles strictes et des styles précis, notamment pour les arbres à fleurs (pruniers, cognassiers notamment). L'artiste exprime davantage sa spontanéité dans la création.

Pour la tige, prenez un petit loup encré de gris moyen ; laissez-le onduler entre le fruit et les feuilles, en marquant des temps d'arrêt. N'oubliez pas l'éveil du regard par la ponctuation habituelle des branches et des tiges.

肉

炒鴨片 Lamelles de canard sautées

300 g de poitrine de canard
1 oeuf
50 g de poivron vert

15 cl d'huile
1 cl de vin de cuisine
3 g de sel
1,5 cl de sauce soja
10 g de sucre
5 g de ciboule
50 g de fécule

1 Couper la poitrine de canard en lamelles, ajouter un peu de sel, un blanc d'oeuf et la fécule pour amidonner.

2 Faire chauffer le wok puis ajouter l'huile, y mettre les lamelles de canard, les faire revenir en les dispersant. Lorsque celles-ci sont à peine rosées, les réserver. Garder un peu d'huile dans le wok, y mettre la ciboule, le poivron vert en morceau puis remettre le canard, faire mijoter avec le vin de cuisine, la sauce soja. Ajouter le sel, le sucre blanc et remuer de façon homogène. Enlever du feu.

肉

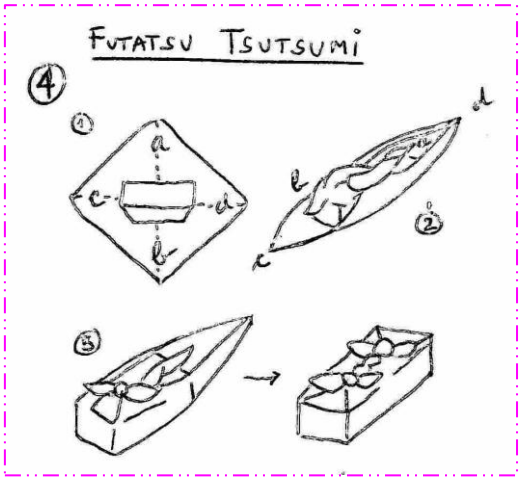
Source : recettes extraites du livre du Dr You-wa CHEN « ÉNERGIE & SANTÉ par la médecine préventive chinoise », aux Éditions You Feng, que nous proposons en page littéraire dans ce bulletin.

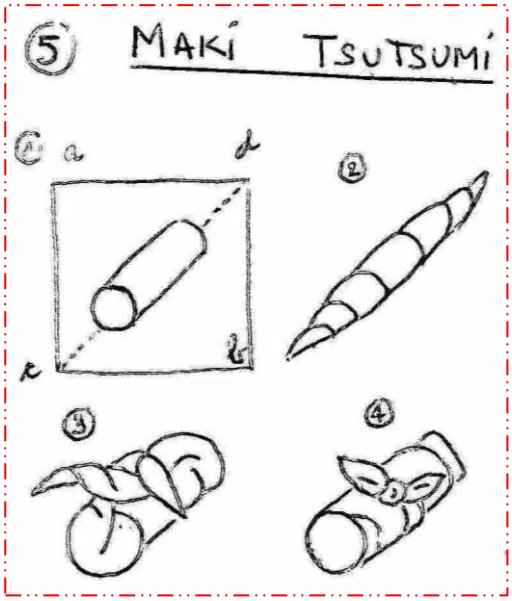
FUROSHIKI (2/3)

Le furoshiki est devenu incontournable et s'exporte dans le monde entier. Prôné pour lutter contre la surconsommation des sacs plastiques et des emballages en papier, il s'inscrit parfaitement dans la politique des 3R (réduire, réutiliser, recycler), proche du mouvement Mottainai (de l'expression *mottainai*, « sentiment de gaspillage, de gâchis ») qui lutte, notamment, pour une meilleure utilisation des ressources de la Terre.

Pratique, léger, écologique… Comment faire un sac ou un emballage à la japonaise avec ce carré de tissu ?

En voici des exemples, de toutes les formes et de tous volumes.





❹ FUTATSU TSUTUMI
Pratique pour envelopper un objet très long ou large.

1) Croisez les coins « a » et «b » par-dessus un objet (au milieu).
2) Faites un nœud *Ma musubi* (*cf.* Le bulletin n° 97) avec « a » et « d ».
3) Faites un nœud *Ma musubi* avec « b » et « c ».

❺ MAKI TSUTSUMI
Pratique pour les objets cylindriques.

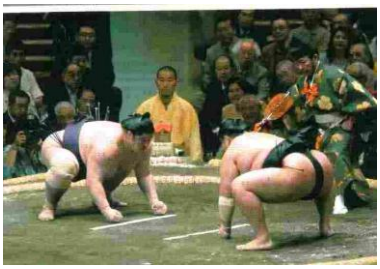
1) Mettez un objet sur la diagonale des coins « c » et « d ».
2) Couvrez le coin « b » sur l'objet et enroulez complètement.
3) Croisez les coins « c » et « d » par-dessus l'objet.
4) Faites un nœud *Ma musubi* à l'arrière de la torsade (3).

Transporter sa guitare dans un furoshiki…

Pour tous les guitaristes qui souhaitent non seulement protéger leur guitare sans s'encombrer d'un étui trop lourd, mais aussi et pouvoir s'asseoir, une fois l'instrument sorti, sur un carré de pelouse au sec, en poussant la chansonnette, voici la méthode furoshiki. Il suffit d'un carré de 140 x 140 cm au minimum. On peut reproduire cette technique pour d'autres instruments à cordes et à vent (violon, saxo, etc.).
On adaptera la taille du furoshiki à celle de l'instrument.

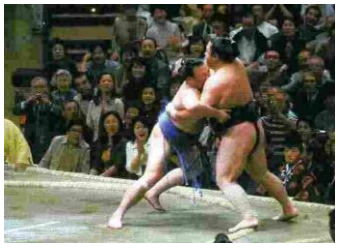
Source : www.miyai-net.co.jp et japan-furoshiki.jp

On compte soixante-dix prises différentes pour faire mordre la poussière à l'adversaire, la plus courante étant le ***yorikiri*** qui consiste à bouter l'adversaire hors de l'arène par poussée frontale. Deux autres vont empoigner à pleine main la ceinture de l'adversaire pour le jeter à terre en le serrant, soit par-dessus le bras (*uwatenage)*, soit par-dessous les bras (*shitatenage*).
La rencontre est arbitrée par un pittoresque personnage, le ***gyoji***, revêtu d'un kimono chamarré, indicatif de son rang dans la profession, et coiffé du ***eboshi***.
Hakki yoi : l'engagement est toujours galvanisé par les glapissements du ***gyoji*** censés renforcer l'énergie des lutteurs, afin qu'ils donnent le meilleur d'eux-mêmes. Le plus souvent, le vainqueur est clairement identifiable, mais lorsque les deux lutteurs mordent la poussière pratiquement au même moment, la décision de l'arbitre peut être contestée par un aréopage de juges assis au pied de l'arène. Ceux-ci montent alors sur l'arène et, après un bref conciliabule, confirment ou infirment la décision de l'arbitre.
L'engagement terminé, les deux lutteurs reprennent leur position de départ pour se saluer. Si l'engagement a suscité un intérêt hors du commun, une prime de combat est remise au vainqueur à sa descente d'arène. Avant de recevoir l'enveloppe, sa main tendue hache trois fois l'air de haut en bas, en un geste de gratitude aux trois dieux de la victoire.
Les rencontres se terminent vers 18 heures par la petite cérémonie finale du *yumitori shiki*. Un lutteur monte sur l'arène et fait virevolter un arc (sans corde) dans sa main, vestige de l'usage qui consistait à offrir un arc en prix.
Le sumo est beaucoup plus que de la lutte : c'est le sport national du Japon, combinant le sacré et la compétition. Le *rikishi* fait plus que s'empoigner avec un adversaire : il s'entraîne tous les, jours de l'année, se conforme à l'existence de phalanstère du *sumo-do*, la voie sumo. D'où l'attitude modeste des vainqueurs. Ces dernières années, un nombre croissant de lutteurs étrangers est venu grossir les rangs des *rikishi*.



☜ Les lutteurs arcboutés sur leurs poings se foudroient du regard dans le style ***shikiri.***

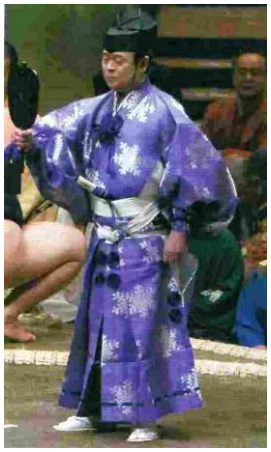
oshidahi



yorikiri

hikiotoshi

Ensuite, ils se jettent l'un sur l'autre avec fracas. Trois des prises les plus utilisées qui doivent anéantir l'adversaire : ***oshidahi*** (pousser dehors de front), ***yorikiri*** (bouter) et ***hikiotoshi*** (déséquilibrage par traction du bras vers le bas). Cette dernière technique utilise l'inertie de l'adversaire pour le tirer brusquement, le déséquilibrer et le précipiter à terre. Adresse et sens aigu de la coordination sont ici indispensables.



Être ***gyoji*** exige un œil exercé et une tête bien faite pour décider du vainqueur lorsque l'issue n'est pas nette. ☞

☜Lorsque vient le moment pour les deux ***rikishi*** suivants de monter sur l'arène pour s'y mesurer, l'aboyeur, ou ***yobidashi***, crie les noms à la cantonade.

(**Source** : *Nipponia* n° 31. Crédits photographiques © Nihon Sumo Kyokai.)

HAPPY DIWALI ! JOYEUSE FÊTE DES LUMIÈRES !

Nous sommes à Bundi, au sud-est du Rajasthan, le mardi 13 novembre 2012. Un jour presque comme les autres pour une voyageuse européenne déjà habituée à la cohue et au bruit de la rue en Inde. Pourtant, des pétards éclatent, çà et là ; les femmes se pressent plus encore devant les échoppes pour acheter *gulab jamun*, *peda* et autres *jalebi*, petites douceurs à proposer comme offrandes, puis à partager. Les vendeurs de *dips*, lampes en terre cuite, et de mèches de coton hèlent les passants. Plus que quelques heures avant Diwali, la fête des Lumières.

Depuis plusieurs jours déjà, qu'elles soient hindoues, sikhs ou jaïnes, les familles préparent les plus importantes festivités du calendrier Vikram (calendrier lunisolaire qui débute en 57 avant J.-C.). Les femmes ont procédé au grand nettoyage de leur maison, en ont repeint les murs et les ont décoré de motifs géométriques appelés *rangolis* ; sur le bord des routes, on pouvait voir les hommes laver leurs camions dans les rivières et les lacs.

Il ne reste plus qu'à emplir les petites lampes de ghi, beurre clarifié, d'y tremper une mèche et de les allumer pour qu'elles éclairent la nuit et invitent le seigneur de la Mort, Yama, à épargner le foyer. Les feux d'artifice, plus impressionnants les uns que les autres, éclateront jusqu'à l'aube.

Diwali durera cinq jours, pendant lesquels des cadeaux seront échangés, les époux seront célébrés, les frères rendront visite à leurs sœurs. Assimilée au Nouvel An, notamment au nord de l'Inde, cette fête trouve son apogée au troisième jour, dédié à Lakshmi, déesse de la Prospérité, et à quatre autres divinités, dont Sarasvati (déesse du Savoir) et Ganesh (le dieu à tête d'éléphant, apportant le bonheur et la chance). Le lendemain sera le premier jour du mois Kartik et le premier de l'année : Annakut.

Diverses légendes et traditions sont associées à chaque jour de ces festivités. Selon l'épopée du Ramayana, c'est à cette période de l'année que le roi Rama serait revenu victorieux, avec son épouse Sita, dans sa capitale Avodhya : ses sujets l'accueillirent dans la nuit, après avoir aligné de petites lampes : *dip awali*, « rangées de lampes ».

L'association ASIART propose des cours
de CALLIGRAPHIE
et de PEINTURE TRADITIONNELLE CHINOISE

Jeudi de 14h00 à 16h00
et samedi de 14h00 à 16h00
à l'atelier situé au
10, rue du Ranelagh – 75016 Paris.
Renseignements et inscriptions
au 01 45 20 48 13.

POISSON-CHAT ET TREMBLEMENTS DE TERRE AU JAPON

Jadis, au Japon, les gens évoquaient l'existence d'un poisson-chat géant lové au plus profond du sous-sol nippon ; chaque fois qu'il remuait, il provoquait un tremblement de terre. Cette superstition demeura longtemps vivace ; il s'ensuivit des *namazu-e* (estampes reproduisant un poisson-chat) vendues après chaque séisme majeur.

Le plus ancien des écrits connus liant l'existence du poisson-chat au tremblement de terre est une lettre de Toyotomi Hideyoshi (1536-1598), le grand unificateur du Japon. Vers la fin de sa vie, celui-ci décida de bâtir un château dans le quartier de Fushimi, dans la ville de Kyoto, qui soit bien sûr protégé des séismes. Dans une missive adressée au bailli en charge de l'administration et de la police de Kyoto, il précise : « Veilles surtout à ce qu'aucune mesure contre le poisson-chat ne se trouve négligée dans l'édification de notre château de Fushimi. »

Après le violent séisme qui ébranla Edo en 1855, tous les artistes graveurs publièrent de deux à trois cents estampes différentes de *namazu-e*.
Les gens avaient remarqué le comportement insolite du poisson-chat avant un séisme, que les journaux qualifiaient d'activité fébrile étrange. Quelques jours avant l'effroyable séisme de Tokyo de 1923, l'on pouvait voir des poissons-chats faire des sauts de… carpe dans l'étang de Mukojima. Le jour précédant la catastrophe, l'on rapporta de nombreux comportements aberrant de poissons-chats à la surface d'un étang de Kugenuma, dans la préfecture voisine de Kanagawa. Ils avaient perdu la raison au point que l'on pouvait les attraper à la main…

Le poisson-chat n'est toutefois pas la seule créature dont le comportement change étrangement au moment d'un tremblement de terre ; aussi ne peut-il être reconnu comme le baromètre le plus sûr de toute activité sismique.

Le poète Jishun, disciple de Basho (1644-1694), n'écrivit-il pas quant au déclenchement des séismes : *O-jishin tsuzuite ryu-ya noboru ran* – « un puissant dragon se tortillant pour se frayer un chemin jusqu'à nous, depuis les ténébreuses entrailles de la terre. »

ASIART
Joyeuses fêtes

Calendrier culturel : Le 13/01/2013 à 17h, concert des Ten Drum Percussion Troupe : « Charmes de Taiwan » au théâtre Jean Vilar – 16, place Stalingrad, 92150 Suresnes - Musée Guimet : de mars à juin 2013 - « Les bronzes archaïques chinois » ; 200 œuvres jamais montrées au public.

Dans le n° 70 du printemps 2013 : l'année du serpent, page littéraire : Yi Jing intégral, fiche technique : le mont Fuji, furoshiki (3/3), les bronzes archaïques chinois du musée Guimet, le palais impérial de Pékin, etc.

✂----------

BULLETIN D'ADHÉSION (à retourner) **à : « ASIART » 11 bis, avenue de Versailles - 75016 Paris**

OUI, je désire adhérer à l'association ASIART **Mme ☐** **M. ☐** **Mlle ☐**

Nom : _____ **Prénom :** _____
Adresse : _____
Code postal : _____ **Ville :** _____
Téléphone : _____
e-mail : _____

Adhésion : ***valable 1 an à partir de la date d'inscription***
Adhérent : 20 € **Bienfaiteur : montant libre**
Règlement : par chèque postal ou bancaire, ou par mandat à joindre impérativement avec le bon d'adhésion
Date : **Signature :**

Bonne année 2013