

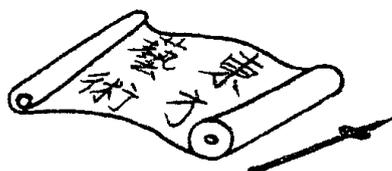
BULLETIN « ASIART »

Association pour la connaissance
de la culture asiatique en France

www.asiart-atelier.fr

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

忍



N° 78

Printemps 2015

...la petite note de saison...

L'aurore printanière

Le sommeil de printemps ignore volontiers l'aurore.

Cà et là, on entend partout le chant des oiseaux.

La nuit, au bruit du vent et de la pluie,

Combien de fleurs sont tombées sans qu'on le sache.

La cueillir quel dommage !

La laisser quel dommage !

Ah ! cette violette

Naojo

Dans l'eau que je puis

scintille le début

du printemps

Ringai

Amicalement vôtre,
Liliane Borodine
Présidente

Au sommaire de ce numéro :

P1 poème chinois et haïkus japonais

Illustration : *aube de printemps*

Calligraphie en style cursif : *rěn*, tolérance

P2 page littéraire « tui-na »

P3 fiche technique n° 78 le perce neige

P4 année de la Chèvre « YANG » (1/2)

P5 année de la Chèvre « YANG » (2/2)

P6 un petit goût d'Orient : recette yin yang

P7 les fêtes traditionnelles à Taiwan (2/3)

P8 musée Cernuschi : l'École de Lingnan

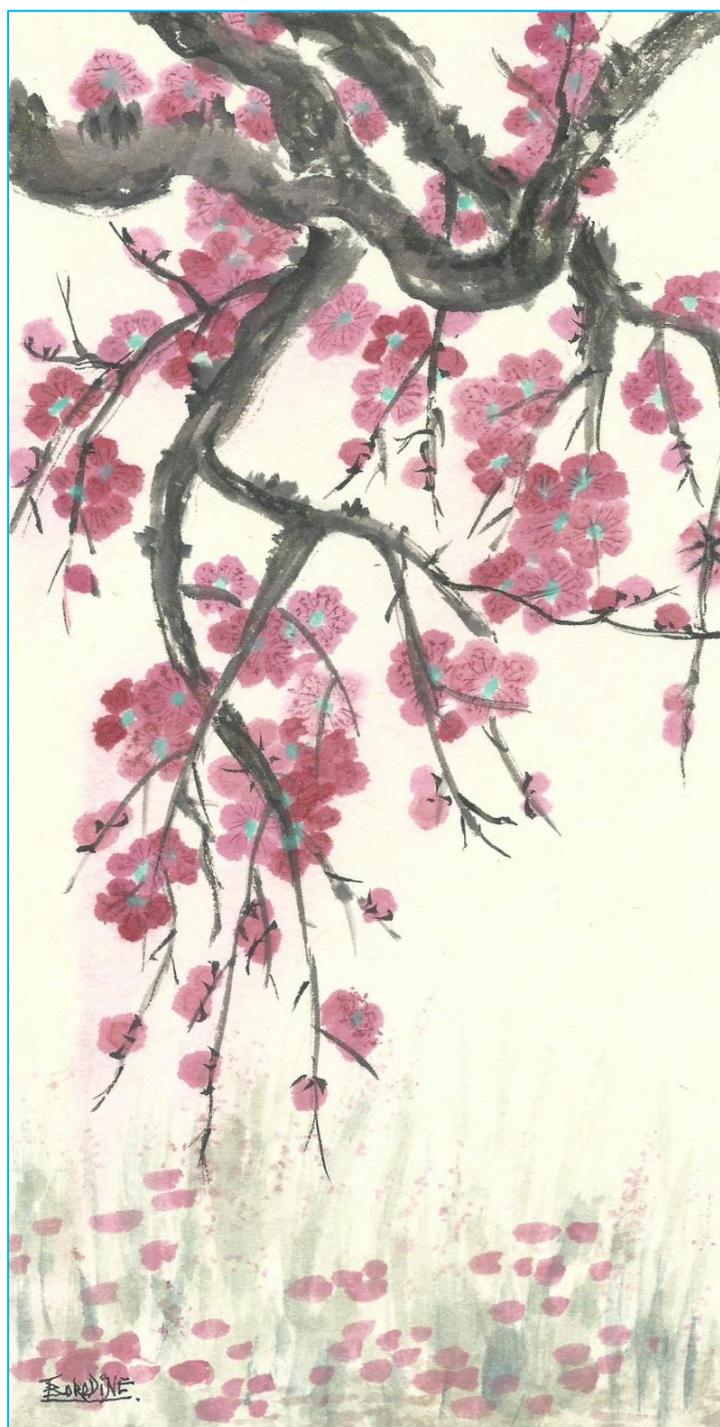
Sujets de l'été 2015, bulletin d'adhésion « ASIART »

Ont également participé à ce bulletin

Amélie Besnard, Anne Le Meur, Colette Battin

et Khuu Han Lap pour la calligraphie

新年好
二零一五年



Vœux de bonne année !

Association « ASIART » 11 bis, avenue de Versailles - 75016 PARIS

Tél. 01 45 20 48 13 --- e-mail : asiart.asso@gmail.com --- site internet : www.asiart-atelier.fr

(Conférences, visites atelier de peinture, documentation, fournitures et tous renseignements)

Le massage Tui-na est une discipline de la Médecine traditionnelle chinoise (MTC), il forme l'étude d'une technique de massage manuelle qui prévient et traite des maladies. Les termes 'Tui' et 'Na' signifient 'Poussée' et 'Prise', avec dans les temps anciens d'autres appellations comme 'An-qiao', 'An-fu' ou 'An-mo'. De nos jours, cette technique de massage est couramment intitulée 'la Tuinalogie' dans les pays anglo-saxons.

1 Le développement du Tui-na

Depuis les débuts de leur civilisation, les Chinois s'étaient rendu compte que la palpation, la pression ou les caresses au niveau des zones affectées du corps permettaient de soulager la douleur et d'autres symptômes. C'était sans doute à partir de ces constatations que s'étaient élaborées petit à petit des études consciencieuses sur les effets du massage au niveau de la santé.

Dès les périodes historiques des Yin (殷) et des Shang (商) 1600-1100 avant JC., les techniques de massage telle que 'An-mo' furent très populaires. Puis sous les Royaumes combattants (春秋战国) de 770 à 221 avant JC., la thérapie du style Tui-na faisait son apparition avec des descriptions cliniques détaillées. Les herbes médicinales confectionnées en huile ou en pommade furent également employées et l'un des recueils nommé 'les 52 prescriptions' assurait l'efficacité de la méthode qui exigeait néanmoins habileté et compétence.

Durant les dynasties des Qin (秦) et des Hans (汉), 221 avant et 220 après JC., le massage thérapeutique fut mentionné officiellement dans le Traité médical intitulé 'Huang-di Nei-jing' (le Classique interne de l'Empereur jaune, 黄帝内经). Ce fut la reconnaissance de la discipline de la Tuinalogie en tant qu'entité médicale à part entière, comme en témoignait un important ouvrage en 10 volumes écrit à cette époque (10 volumes sur le massage de Huang-di et de Qi-bo (黄帝岐伯按摩经十卷).

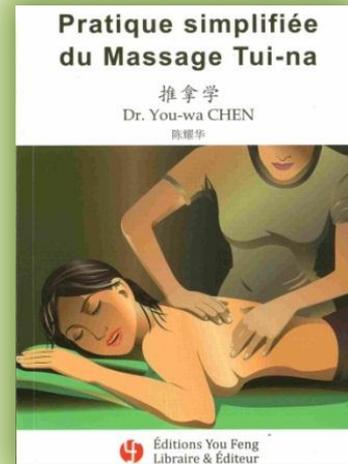
Puis lors des dynasties des Wei (魏), des Jin (晋), des Sui (隋) et des Tang (唐), 220 à 907 après JC., un département spécifique de massage Tui-na fut établi dans chaque hôpital. Dès les années 600 le titre de docteur en Tuinalogie fut institué, avec des praticiens de différents grades en tant que docteurs, techniciens et manipulateurs. Enfin, les massages cliniques Tui-na et An-mo furent enseignés de manière efficace dans toute la Chine, mais aussi dans d'autres pays voisins comme le Japon, la Corée et l'Inde.

Dans la période des Song (宋), Jin (金) et Yuan (元), 960 à 1360 après JC., le style de massage An-mo fut également utilisé lors de l'accouchement des femmes, et fut indiqué dans la prévention des maladies. Le livre intitulé 'Sheng-ji Zong-lu' (Collection générale pour préserver la santé, 圣迹总录) avait été un véritable 'best-seller' pendant la dynastie des Song.

Les dynasties des Ming (明) et des Qing (清) ont été florissantes pour l'amélioration et le développement des massages thérapeutiques, notamment dans le domaine des maladies des enfants. Sous les Qing, de nombreuses méthodes furent reconnues pour leur efficacité dans la prise en charge des traumatismes corporels, selon les 8 techniques manuelles Mo-palper (摸), Jie-raccorder (接), Duan-réduire (端), Ti-lever (提), An-presser (按), Mo-pression circulaire (摩), Tui-poussée (推), et Na-prise (拿).



推拿学



Il faut en principe déjà connaître et s'exercer sur les techniques manuelles de base. Le Tui-na consiste à utiliser les mouvements variés des mains appliquées sur la surface du corps du patient. La clé de réussite de la thérapie du Tui-na relève de l'habileté à utiliser les différentes techniques avec une certaine fluidité et surtout une pratique correcte.

1. TUI - POUSSEE

Ce mouvement comprend la 'poussée directe' dans une même direction avec les doigts, la paume ou le coude. La poussée doit être lente et conduite avec la même force d'appui, à répéter 5 à 20 fois de suite.

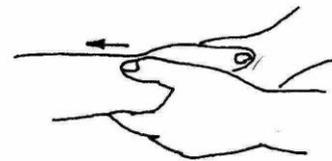


Fig.2.1.a Tui - Poussée avec le doigt



Fig.2.1.d Tui - Poussée avec le coude

2. NA - PRISE

Ce mouvement induit la 'prise franche' sur certaines régions du corps, en utilisant le pouce, l'index et le majeur (ou le pouce et les autres doigts) avec un effet de pince. Le mouvement consiste à serrer dans la pince les tissus mous et le muscle, parfois en y imprimant des mouvements rythmiques et séquentiels. La force de la prise augmente graduellement sans faire mal et sans blesser la peau avec les ongles.

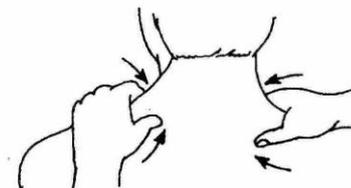


Fig.2.2.a Na - Prise sur les trapèzes

FICHE TECHNIQUE conçue et réalisée par Liliane BORODINE

Le perce-neige

Appartenant au genre *Galanthus* de la famille des Amaryllidacées, le perce-neige est une plante des bois et des prés, dont les fleurs blanches s'épanouissent à la fin de l'hiver, quand le sol est encore recouvert de neige.

L'ensemble des modèles de cette fiche a été tracé et peint sur du papier absorbant vendu à la feuille ; il ne s'agit pas de Palais de la Lune.



Pour un travail en méthode linéaire, en noir et blanc, utiliser le pinceau petit loup le plus fin. (J'ai utilisé un pinceau coréen disponible dans les magasins spécialisés. ASIART a créé, à ce sujet, un document que vous pouvez recevoir sur demande à l'adresse mail : asiart.asso@gmail.com).



Le perce-neige n'est pas une fleur difficile à peindre. Comme le disait Hokusai, « tout s'inscrit dans une figure géométrique ». On s'aperçoit que cette fleur se dessine dans un triangle tracé à l'intérieur d'un carré. Ainsi, le tracé est aisé pour les 3 pétales principaux.

La technique la plus simple est de commencer par le cœur sous forme de petite boule. Ensuite, autour d'elle harmoniser les pétales verts qui ressemblent à la feuille de trèfle. Viennent autour les 3 pétales blancs. Il s'agit de bien les placer avec un intervalle à peu près équivalent.



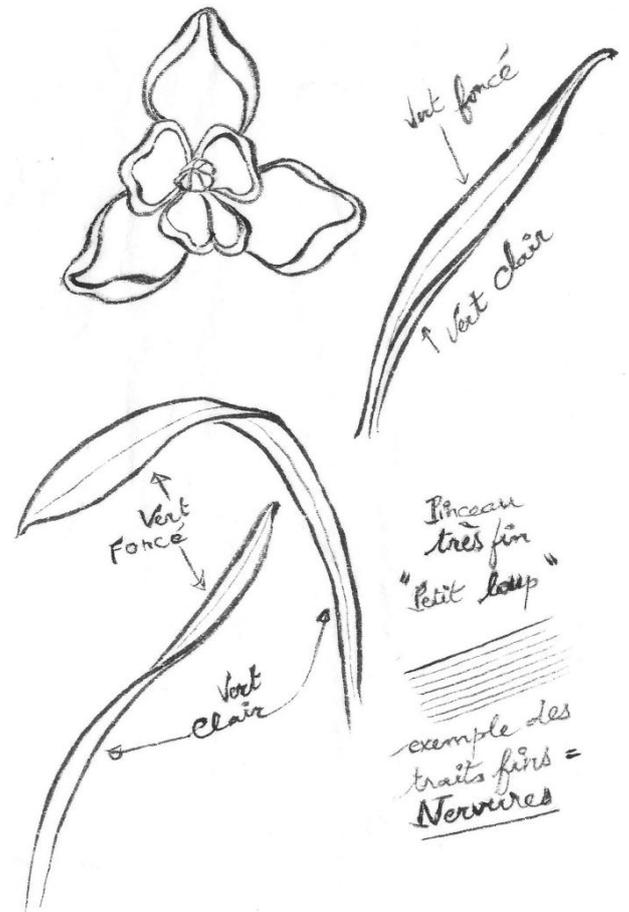
- Les feuilles sont celles des narcisses. Le dessus est d'un vert plus foncé. Créer ce vert avec du bleu indigo et du jaune Cambodge, complété d'une pointe de noir. Dans l'illustration, le dessous des feuilles est de couleur jade.



- Les pétales extérieurs de la fleur sont blancs. Aussi convient-il de tracer des nervures en bleu ciel de façon à former l'arrondi des pétales.

- Les pétales verts sont à ourler de blanc. Ajouter quelques nervures jaunes.

- Le cœur sera jaune rehaussé de vermillon afin de créer du relief.



雪花莲

Année de la Chèvre de bois - du 19 février 2015 au 7 février 2016 inclus

新年好
二零一五年

Huitième signe lunaire : le rameau WEI, le mouton

Le chant du conciliateur

Je suis l'enfant chéri de la nature.
La confiance que je donne m'est rendue.

Tout me sourit.

Le monde s'épanouit
Dans la douceur de mon amour.

J'aspire à la paix,
à la beauté universelle.

Mon cœur est noble
Et mon esprit compatissant.

Mon nom est Wei.

Je suis le Conciliateur.



WEI symbolise la paix et l'harmonie. Dans son univers, le mouton ne manquera jamais de rien ; il ne connaîtra ni les luttes intérieures ni les cas de conscience et ne regrettera jamais d'avoir agi ou de s'en être abstenu. Il est vulnérable aux changements et d'un esprit peu aventureux. Son inaptitude à évaluer clairement les situations extrêmes et à les affronter dépend beaucoup de l'éducation qu'il aura reçue. Bouleverser autrui le rend malade. Son souci de la propriété et sa sensibilité à l'égard des sentiments d'autrui le portent à réconcilier les couples en déroute et les ennemis, offrant parfois de leur prêter son domicile ou son bureau, afin que les adversaires puissent y résoudre leurs différends en toute tranquillité.

Il excelle à vous redonner confiance en vous-même et à commenter vos idées afin de vous aider à régler seul vos problèmes. La souffrance le rebute et il est extrêmement vulnérable à la critique. Dans ses moments dépressifs, il est porté à exagérer sa souffrance et à en rejeter le blâme sur autrui.

Il s'entend à merveille avec le Lièvre et le Sanglier. Entêté et persévérant à sa façon, le rameau Wei peut opposer une résistance passive qui, souvent, se révélera plus efficace que la violence verbale ou les ultimatums. Il épuiera votre patience avec des regards mornes et tristes qui troubleront votre conscience. Ce rameau est un inquiet ; il se porte spontanément au secours d'un inconnu et fait volontiers du bénévolat.





Le rameau WEI sera très certainement doué pour les arts. Ce signe cultivé et ensorcelant est attiré par les plaisirs raffinés. Très bien informé, il a des manières et des goûts sophistiqués. Il aime donner une image séduisante. Socialement actif, il s'entoure d'un grand nombre d'amis. Ce rameau n'apprécie pas les emplois subalternes ou l'esclavage du travail manuel. Affable et créateur, il reconnaît le talent des autres et s'attire la bienveillance de tous.

Sa tendance à tout analyser freine souvent l'action du rameau Wei. Dans l'ensemble, ce signe chaleureux et changeant inspire confiance et ses

qualités excèdent largement ses défauts. Sa réceptivité et sa générosité en font le conciliateur idéal. Il materne les personnes qui l'entourent et veille à leurs intérêts au détriment des siens. Il justifie toujours le gens qu'il aime et s'empresse d'excuser leurs défauts, car il n'aime pas regarder la vérité en face.

Soucieux de sa santé, ce rameau prend soin de lui-même et de son entourage. Il veut savoir qui prépare ses repas et de quels ingrédients ceux-ci se composent, parce qu'il est très exigeant.

Le rameau Wei est le plus compatissant des douze signes mais il a peine à distinguer ses émotions de sa raison. Il est animé d'un grand souci de justice ; il observe le règlement et s'efforce de ne blesser personne. Ce grand romantique et ce grand rêveur croit aux contes de fées. Telle est sans doute la raison pour laquelle ses rêves se réalisent.



Catherine Deneuve ? Andrew Carnegie, Lord Olivier, Bill Gates et Mikhaïl Gorbatchev sont quelques-unes des personnalités nées sous ce signe.

En résumé, le rameau Wei est animé d'une grande foi en lui-même et apprécie ses talents à leur juste valeur. Il est généreux et exempt de toute arrière-pensée. Toujours en quête de la beauté sous toute ses formes ; il écoute son cœur et obéit à son intuition. Cette personne trouve aussi un refuge intérieur où il lui est possible de trouver la sérénité. Il peut gagner beaucoup d'argent en faisant ce qu'il aime. Le rameau Wei doit pouvoir se reposer sur des associés

courageux et fiables, des personnes aptes à le conseiller et à veiller à ses intérêts sans l'exploiter, car la chance et la bonne fortune accompagnent la personne née sous l'influence du huitième rameau partout où elle va. La confiance et la collaboration de tous ceux qui savent apprécier ses talents sont les secrets de sa réussite et de son bonheur.

Le 8 février 2016, nous entrerons dans le neuvième rameau terrestre SHEN avec le Singe.

Si vous désirez connaître votre signe astrologique chinois, n'hésitez pas à nous envoyer un mail avec votre date de naissance. Nous vous répondrons en retour.

(Les trois peintures traditionnelles pour l'année de la chèvre nous ont été proposées par la Banque de Chine à Paris)



Mosaïque de champignon noir en robe printanière et ses noix de cajou torréfiées

RECETTE : pour 2 personnes - 40 min

- Couper les noix de cajou en petits morceaux, les mettre à torréfier dans une poêle à feu très doux sans huile du tout.
- Mettre à tremper les champignons noirs dans l'eau froide.
- Couper le tofu en petits cubes. Couvrir d'eau froide, ajouter les quatre cuillerées de sauce soja. Faire cuire dix minutes à gros bouillons. Sortir du feu et réserver avec un couvercle.
- Couper les haricots verts en petits tronçons de un centimètre, la carotte en petits cubes de deux millimètres. Eplucher les tomates et les couper en huit. Couper le pied terreux des champignons.
- Faire bouillir un litre d'eau avec le bouillon de légumes, ajouter les haricots et les carottes, dès la reprise de l'ébullition, rajouter les tomates et les champignons noirs, dès la reprise de l'ébullition retirer du feu et couvrir. 30 minutes plus tard, égoutter dans une passoire et réserver.
- Dresser les légumes dans les bols, couvrir des cubes et du bouillon de soja, des noix de cajou torréfiées et de la coriandre finement ciselée.

DEGUSTATION ...

Tout commence avec le duo haricot-carotte, puis, la tomate apporte sa fraîcheur parfumée. A cette harmonie colorée, vient se joindre par contraste le mordoré du champignon noir dont la cuisson par infusion a su conserver la subtile saveur asiatique. Quand des noix de cajou torréfiées s'allient à la coriandre, la perfection s'invite à votre table par l'équilibre des textures et la subtilité de cette mosaïque qui revendique son statut de chef-d'oeuvre végétal.

Quand la cuisine se fait invitation au voyage, elle peut en quelques minutes vous transporter... C'est l'Asie qui vous invite dans la suave harmonie de cette composition. Les plus fameux de ces champignons viennent de Mandchourie. Ils sont réputés pour leurs vertus circulatoires mais découvrez-les avant tout en offrande pour les papilles émues des gourmets réunis à votre table.



INGREDIENTS :

- ♥ ☯ 1 petites carotte
- ♥♥ ● 4 tomates
- ♥ ● 1 soucoupe de champignons noirs
- ♥ ● 1 assiette de haricots verts
- ♥ ○ 1 soucoupe de noix de cajou
- ♥ ○ 10 tiges de coriandre
- ♥♥♥ ☯ 2 cuillerées à soupe de bouillon de légumes en poudre
- 4 cuillerées à soupe de sauce soja
- ♥ ● 200g de tofu nature



La fête des Lanternes, ou « yuan hiao kie », a lieu le quinzième jour du premier mois du calendrier lunaire. On l'appelle aussi « chang yuan » et « hiao kouo nien » (le petit Nouvel an). Les Chinois célèbrent la fête des Lanternes depuis la dynastie Han (206 av. J.-C.-221 apr. J.-C.). Ce jour-là, presque tout le monde sort le soir avec une lanterne de couleur et se réunit sur la place publique pour une grande foire aux lanternes. Les spectacles de feux d'artifice et les concours de « devinettes sur lanternes » ont été introduits plus tard pour célébrer l'occasion. Il n'y a pas seulement de belles lanternes à regarder, on peut aussi manger de boulettes de riz glutineux farcies qui sont appelées, tout comme la fête, des « yuan hiao ». Les boulettes rondes symbolisent l'unité et la plénitude familiale.

Le jour du Balayage des tombes est l'occasion d'honorer les ancêtres et de nettoyer leurs tombes. La date de cette journée avait été fixée au troisième jour du troisième mois lunaire pendant la période des dynasties Wei-Tsin. Ces dernières années, elle a été déplacée au 5 avril

du calendrier international, qui est proche de la date originelle du calendrier lunaire, dans le but d'unifier les jours de congés du secteur public avec les autres. Comme le nom de cette journée l'indique, l'activité principale rassemble les membres de la famille, jeunes et vieux, autour des tombes des êtres chers disparus : on y brûle de l'encens, pratique une offrande rituelle et arrache les mauvaises herbes.

La fête des Bateaux-Dragons a lieu le cinquième jour du cinquième mois lunaire. Elle commémore la date à laquelle le poète-patriote de l'État de Tch'ou, Ts'iu Yuan, se jeta dans la rivière de Milouo, car il avait perdu tout espoir sur l'avenir de son pays. C'est la raison pour laquelle elle est également appelée « la fête des Poètes ». D'après la légende, après que Ts'iu Yuan se fut suicidé par noyade, les habitants partirent à la recherche de son corps pour lui donner une sépulture. Mais ils cherchèrent en vain. Dès lors, ils jetèrent dans la rivière des *tsong tseu* (gâteaux de riz glutineux en forme de pyramide, enveloppés d'une feuille de bambou) pour rassasier les



A la fête des bateaux-dragons, on fait des *tsong tseu* ou gâteaux de riz glutineux farcis, en mémoire au poète Ts'iu Yuan.

animaux aquatiques et les empêcher de mutiler le corps de Ts'iu Yuan. Telle serait l'origine de la coutume de manger des *tsong tseu* et de faire des courses de Bateaux-Dragons en ce jour. On suspend aussi sur la porte des branches d'herbes parfumés, soit de l'armoise, soit des roseaux, afin de chasser les mauvais esprits et d'attirer la bonne fortune. Les enfants portent autour du cou des sachets multicolores en forme de tigre remplis d'armoise et les hommes boivent du vin mêlé de réalgar pour les mêmes raisons.

Source : Kwang Hwa Publishing Company – 2, Tientsin Street, Taïpei (Taïwan) République de Chine

On fait flotter des lanternes de papier éclairées dans les rivières à la fête de *Tchong yuan*, afin de libérer les esprits errants du purgatoire bouddhiste.



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

Judi 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.



L'École de Lingnan: L'Éveil de la Chine moderne

20 mars - 28 juin 2015

La naissance et l'évolution de la dernière grande école de peinture traditionnelle dans le contexte politique mouvementé de la Chine au début du XX^e siècle.

Dernière grande école de peinture traditionnelle chinoise, l'école de Lingnan est née au Guangdong (actuelle région de Canton), province depuis longtemps ouverte au commerce international et aux influences étrangères. Au début du XX^e siècle, Chen Shuren et les deux frères Gao, Gao Jianfu et Gao Qigeng, s'inquiètent de l'essoufflement politique et culturel de la Chine. Comme bon nombre de leurs contemporains artistes et penseurs, ils se tournent alors vers le Japon pour refonder une modernité chinoise. Ils s'inspirent du Nihonga, mouvement rénovateur de la peinture traditionnelle japonaise, et élaborent un style pictural original.



L'école de Lingnan s'enrichit des sujets naturalistes propres à la sensibilité japonaise. De plus, les thèmes inspirés par l'actualité contemporaine et d'autres mettant en scène le peuple dans ses activités quotidiennes occupent une place jusque-là inédite dans l'art chinois. La montée du nationalisme en réponse à la perte d'autorité de l'Etat mandchou et face aux ingérences étrangères, conduit ces artistes à s'interroger sur les implications sociales et politiques de leur travail et à aborder frontalement les événements tragiques de l'histoire en marche.



Grâce à la riche collection du musée de Hong Kong et au prêt d'œuvres japonaises par des musées européens et des collectionneurs privés, le musée Cernuschi retrace la naissance de cette école et la complexité de son inscription dans un contexte politique mouvementé qui lui confère son importance artistique autant qu'historique.



ASIART

Calendrier culturel : Jusqu'au 06.04.2015, le musée national des arts asiatiques – Guimet 6, avenue d'Iéna 75016 Paris présente, en 65 photographies issues de ses collections, les récits croisés de l'aventure de deux Français expatriés dans le sud de la Chine au 19^e siècle, réunis à l'occasion de la construction d'un chemin de fer au Yunnan.

Exposition Maison de la Culture du Japon - Fiber Futures : Les explorateurs de la création textile au Japon, du 5 mai au 11 juillet 2015.

Dans le n° 79 de l'été 2015 : originalité des jardins chinois (3/3), fiche technique n° 79 : le style spontané Xie Yi, un petit goût d'Orient : le tofu, les fêtes traditionnelles de Taïwan (3/3), 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 :