

Arts de vie

Du feng shui aux arts floraux

Les pensées orientales insistent sur "l'ici et maintenant". Ainsi, chaque minute qui passe est un instant d'éternité. Il nous appartient donc d'insuffler à chaque geste du quotidien cette présence d'éternité.

La voie du thé

Le goût de l'éveil

Le thé est l'un des fondements de la culture chinoise, mais aussi japonaise. C'est à la fois un savoir-faire, un savoir-vivre, une convivialité et un art. Il faut savoir choisir son thé, le préparer, savoir le servir et le consommer. Mais il reste avant tout, comme l'écrit Jean Montseren, tea-taster, une boisson de l'éveil, "car un homme se révèle à sa façon de préparer et de boire le thé".



Ikebana

"Laisser le vide circuler entre les fleurs"

Créé au 7^e siècle, l'ikebana est l'art de composer un bouquet de fleurs selon la tradition zen. L'artiste cultive ainsi l'arrangement des lignes asymétriques tout en préservant l'équilibre et l'harmonie.

Calligraphie

Le geste poétique

Les origines de l'écriture chinoise remonteraient à plus de cinq mille ans. C'est une écriture du sens et des idées. Mais il n'est pas nécessaire de parler chinois pour pratiquer la calligraphie, simplement avoir le goût du beau, respecter les formes, harmoniser les pleins et les vides et ressentir le tracé du pinceau.

Sa pratique suppose une maîtrise du souffle, une sûreté du geste et une grande concentration... car c'est l'âme du corps qui peint !



Yi king

L'art de la transformation

La découverte du Yi King, ou Yi Jing, est à l'origine lié au principe du yin-yang et au taoïsme. Par le biais du tirage de pièces ou de baguettes qui nous révèle un ensemble d'hexagrammes, il nous enseigne la situation dans laquelle nous nous trouvons et vers quoi elle nous entraîne. Il nous conduit ainsi à privilégier l'action juste au moment juste afin d'harmoniser notre vie.

Pour en savoir plus, reportez-vous à l'article "Du big bang à notre santé" p. 24.



L'art du Bonzaï

Honorer la nature

L'art du bonzaï - ou bonsaï - se développe au Japon durant la période Kamakura (1192-1333), au même moment que le bouddhisme zen et l'art des jardins. C'est l'une des formes que l'esprit a choisi pour s'exprimer. Par diverses techniques, la croissance de l'arbre est entravée à l'intérieur d'un plateau. L'artiste mettra ainsi plusieurs années à tailler et façonner son œuvre selon les règles de l'art et honorer ainsi la beauté du monde.

Feng shui

L'art des espaces

Le feng shui est l'art d'aménager notre espace vital selon les anciens principes de l'énergétique chinoise parce que l'être humain, en tant qu'entité vivante, est sensible aux énergies qui l'entourent. Au quotidien, c'est savoir placer notre tête de lit au bon endroit pour mieux dormir ou bien faire circuler l'air à l'intérieur de notre habitat pour en éliminer les énergies stagnantes et perverses. D'une manière simple et pratique, c'est prendre conscience et soin de chaque chose puisque notre environnement tout entier participe à notre équilibre... et bien sûr notre santé.