

Jin Shin Jyutsu© : NOUVEAU CONTENU

Les Verrous de Sauvegarde de l'Énergie, un autre angle d'action pour nous harmoniser.



Le Jin Shin Jyutsu, littéralement « l'Art du Créateur à travers l'Homme de Connaissance et de Compassion », est un art millénaire d'énergétique japonaise qui repose sur une connaissance approfondie des circuits de l'énergie vitale et de la manière de les harmoniser. Utilisé régulièrement, il favorise la connaissance de soi et permet de contribuer activement à son équilibre physique, mental, émotionnel et spirituel.

Durant ces cinq jours, chacun sera guidé pour faire l'expérience directe de cette pratique de toucher doux sur soi-même et de ses effets concrets de transformation. Et pourra l'utiliser dans son quotidien ensuite.

Marie Ravet, passionnée par l'être humain et la conscience, pratique zazen depuis 1995. Elle a acquis une expérience professionnelle de plus de quarante ans dans le domaine de l'écoute et du toucher et se consacre exclusivement à la pratique du Jin Shin Jyutsu depuis 2010. Habilitée par Jin Shin Jyutsu International Inc., elle enseigne « l'aide à soi-même » et reçoit en séances individuelles à Gèmissac (33), Paris (15^e) et Quimper (29).

Yoga

Cet atelier est conçu spécialement pour les pratiquants de zazen : des asanas prépareront le corps à des périodes d'assise (plus longues) et d'autres l'aideront à se relâcher et se détendre après ces périodes. Ils seront vus comme une aide à la pratique du Dharma. Nous apprendrons à les exécuter en détail et en nous sentant en sécurité, tout en renforçant ce qui doit l'être pour soutenir la pratique. Nous insisterons sur la respiration et pratiquerons différents exercices de la tradition du yoga (pranayama) menant à une meilleure prise de conscience de la pleine capacité des poumons et de leur fonction. Chaque jour aura lieu un temps de partage oral afin que tous les participants puissent exprimer au sein du groupe ce dont ils ont besoin au cours des processus, et ainsi se soutenir mutuellement.



Yorgos Fokiano pratique le hatha yoga depuis plus de vingt ans et enseigne en Allemagne, en Grèce et dans de nombreux autres pays. Il a été formé par Cyndi Lee pour animer des cours et des ateliers de yoga à New York et a suivi des enseignants renommés en Inde, en Allemagne et à New York pour approfondir ses connaissances dans cet art. Depuis 2011, il pratique le zen Sôtô qui a changé sa vie et a finalement influencé sa pratique et son enseignement du yoga.



Pratique du samu

Samu, l'action généreuse indispensable à la vie de la communauté et à la bonne tenue du temple pour le bénéfice de tous.

Pour ceux qui souhaitent faire don de leur énergie à la Sangha et au temple, c'est la possibilité de participer à l'organisation de la session (service, ménage...) suivant les besoins.

Merci de vous inscrire suffisamment à l'avance, en indiquant éventuellement vos compétences

Raku - Introduction à la céramique

Venez découvrir ou approfondir votre approche de l'argile : façonnez, décorez et expérimentez la cuisson raku ! Originaire du Japon cette technique a été créée pour la cérémonie du thé. Elle est l'un des fruits de la rencontre du zen et de l'artisanat. Rapide elle allie maîtrise et lâcher-prise. Ses modes de façonnage et de cuisson invitent à la concentration et donnent une poterie simple où chaque objet est unique. Comme pour la cuisine du temple nous ferons le lien avec la nature, ne prendrons ni trop ni trop peu dans la joie et la vigilance de l'esprit du geste. Le 5e jour les créations seront révélées par le feu.



Tous niveaux. Prévoir un jeans et des chaussures fermées en cuir pour les cuissons. Participation aux frais de l'atelier (argile, émaux, matériel) : 25 €

Nonne zen et céramiste dans l'Est de la France **Cécile Bardenet** allie la tradition au contemporain. Elle fabrique des objets utilitaires en perpétuant les valeurs de cet artisanat où se rencontrent la nature et l'Homme. Elle a résidé à la Gendronnière et pratique la voie du zen depuis de nombreuses années.

Couture du kesa



Coudre le kesa est la voie du Bouddha, comme zazen. Concentrés, instant après instant, sur chaque point en observant sans jugement notre travail, dans le respect de la tradition transmise par maître Deshimaru, nous réalisons point après point, avec patience et détermination, l'assemblage des pièces du kesa dans la joie et la sérénité intérieures. Tous ensemble, dans le silence de notre pratique, inconsciemment, naturellement, automatiquement, nous réalisons notre unité avec toutes choses.

Catherine Cordier a été ordonnée nonne zen par maître Deshimaru. Elle pratique et enseigne la couture du kesa depuis de nombreuses années durant les sesshins et les ateliers de la Gendronnière, ainsi que dans les dojos. Elle sera assistée de Tina Feller.

Atelier pour les enfants

Les contes et paraboles sont une approche ludique à l'apprentissage du bouddhisme. Ils expriment la Voie avec un esprit léger et souvent comique à travers différents aspects et des situations de la vie quotidienne. Ainsi, les contes sont particulièrement adaptés aux enfants et adaptables au théâtre. Cette année, avec les enfants, nous allons explorer quelques histoires et les partager en spectacle, comme d'habitude.



Magali Naas exerce le métier de professeur de théâtre depuis 2005. L'école Steiner et une formation au conservatoire aux États-Unis lui ont permis d'enrichir sa palette d'artiste.

Les 34 sons du zen

Faire tinter son coeur dans le merveilleux temple de la Gendronnière ! Un jour en entendant les clochettes suspendues çà et là dans l'enceinte du monastère tinter au vent, Sôgyanandai demande à son disciple Gayashata : «Qu'est ce qui fait ce tintement, le vent ou les clochettes ?» Gayashata répond : «Le vent ne tinte pas, les cloches ne tintent pas ; c'est notre coeur-esprit qui tinte.» Sôgyanandai dit : «Dis-moi ce coeur-esprit, c'est quoi ?» Gayashata répond : «Tout est calme et apaisé, voilà tout !» (Me Dogen, *Shobogenzo*). La vie du temple est rythmée par des sons codifiés qui sont chaque fois l'occasion d'une expérience concrète. Dans cet atelier, vous pourrez vous initier ou vous perfectionner à la pratique de ces sons : bois, métal, tambour, mokugyo, divers gongs et cloches, sans oublier le chant des sutras.

Michel Jigen Fabra, moine zen, disciple de maître Roland Yuno Rech, a créé en 2002 le dojo de Carpentras et l'a dirigé pendant sept ans, avant de se rendre au temple zen de la Gendronnière, où il a occupé les fonctions de shuso et d'ino (responsable des sons) pendant cinq ans. En août 2014, il a reçu la transmission (shiho) de maître Yuno Rech. Il est actuellement responsable de l'enseignement au dojo de Poitiers.



Zen shiatsu et do-in

Les deux techniques seront développées au cours de l'atelier, l'une en shiatsu pour une pratique donneur-receveur constituée d'échanges et l'autre en do-in avec des exercices sur soi-même. Toutes les deux ont pour but de permettre au corps d'exprimer son potentiel énergétique optimal.

Le shiatsu : une pratique à deux

Le shiatsu (pression des doigts) est une technique manuelle d'origine japonaise dont les principes fondamentaux s'appuient sur la médecine traditionnelle chinoise. En agissant sur l'ensemble des méridiens, le shiatsu harmonise la circulation du Qi (énergie) dans l'organisme, apaise les tensions et dynamise les zones stagnantes pour rééquilibrer les principales fonctions de l'organisme.

L'atelier est axé sur la pratique, vous y apprendrez les katas (postures et gestes de base) pour un shiatsu à la fois tonifiant et relaxant.

Le do-in : la pratique sur soi

Nous ferons également du do-in : auto-massage et étirements souples, mouvements de qi-gong, aux effets bénéfiques dans la pratique de la méditation et au quotidien. Le shiatsu se pratique habillé (vêtements souples), le toucher est respectueux, attentif et adapté.



Christine Marie Bottin a étudié le japonais et travaillé sur les arts traditionnels, la transmission, les pratiques artistiques et artisanales, le bouddhisme. Disciple de maître Taisen Deshimaru, elle a commencé à pratiquer zazen en 1978 et a été ordonnée nonne en 1981. Depuis 2009, elle étudie et pratique le shiatsu de l'école Iokai enseigné par K. Sakaki (lignée directe de S. Masunaga).

Ikebana

Un style traditionnel d'ikebana appelé kakubana peut constituer un support de méditation, donc la base d'une voie spirituelle. Le style kakubana remonte à la fin du XVIIe siècle. Il a été codifié sous ce nom par Ippo Mishôsai (1761-1824), fondateur de l'école Mishô. Ce style est typique de l'école. Le kakubana part d'un principe cosmogonique chinois représenté par un diagramme. Ce dernier en fonde également l'esthétique. Pour composer un bouquet, il faut se représenter mentalement ce diagramme juste au-dessus du vase.

Au cours des cinq jours du stage, nous développerons ce principe pour apprendre à l'appliquer à vos oeuvres et vous initier à la voie des fleurs. Nous aborderons aussi l'ikebana moderne. Chaque participant devra apporter un sécateur et au moins un pique-fleurs. Une participation vous sera demandée pour l'achat des fleurs, mais vous pourrez emporter quelques-uns de vos bouquets en fin de stage.

Nobuko Matsumiya est maître d'ikebana, maître de thé, joueuse de koto, chanteuse, fondatrice et leader d'un groupe folklorique japonais, l'Ensemble Sakura. Originaire de Kyôto, la capitale des arts traditionnels, elle y enseignait l'ikebana et le thé à titre privé avant son arrivée en France, en 1987. Elle est membre de l'École Mishô d'ikebana (Mishô-Ryû), l'une des principales du Japon et a pour maître Seiho Tachibana. Elle pratique la voie des fleurs depuis 1970 et a obtenu son diplôme de professeur en 1973. Son nom d'artiste est Nobuho Shinsô-sai, Shinsô signifiant « synthèse de la vérité ». En 1994, elle a été ordonnée bodhisatva sous le nom de Reigi, en français « attitude spirituelle ».

Sumi-e



D'origine chinoise, le sumi-e, méthode de peinture à l'encre de Chine, a été introduit au Japon il y a cinq siècles. «Sumi»: encre noire, «e» : peinture. Les sujets sont peints à l'encre, suivant des nuances variant du noir pur à tous ses dégradés obtenus en diluant avec de l'eau. Un simple pinceau, une barrette d'encre de chine, une pierre et une feuille de papier de riz sont suffisants pour pratiquer le sumi-e.

Cette manière de peindre est totale car elle implique tout le corps et ce n'est en rien facile. Un instructeur est indispensable. Il faut aussi s'habituer à répéter de nombreuses fois les sujets choisis ou même des détails de la composition finale. Chacun, quel que soit son niveau, intéressé ou curieux d'expérimenter cette approche orientale «ancienne», trouvera un chemin nouveau et spontané d'expression artistique. Grâce à une posture détendue et une respiration correcte, la coordination et la fluidité des gestes s'améliore. Peindre une fleur, une roche, un bambou devient un acte total émanant du corps lui-même, dans la plénitude de

l'instant présent.

Participation aux frais de l'atelier (pinceaux, encre, papier et papier de riz) : 25 €

Beppe Mokuza Signoritti, moine zen, disciple de Roland Yuno Rech, pratique le sumi-e depuis une vingtaine d'années. Il expose et fait des conférences et démonstrations pratiques dans toute l'Europe. www.sumi-e.it

