



# version femina

femina.fr

**DÉCO**  
Le papier peint  
planté le décor

**MODE**  
1 COSTUME  
4 STYLES

**BIEN-ÊTRE**  
Osez le zen  
de l'extrême!

SPÉCIAL  
**BEAUTÉ**

28 pages de glam, d'audaces et de découvertes...

Semaine du 16 au 22 octobre 2017

**JOSIANE  
BALASKO &  
MARILOU  
BERRY**  
« Se détester  
sur un plateau,  
c'est rigolo »

**Forme**

# Et si on cultivait le ZEN autrement ?

La culture japonaise a engendré de nombreuses activités antistress d'un grand raffinement et d'une efficacité redoutable. Immersion pour se mettre sur la voie du bien-être...



## La gymnastique shintaido

C'est un savant mélange de tai-chi-chuan et de qi gong mais avec une dimension « dansée » en plus. Dans la lignée des arts martiaux japonais, le shintaido, datant des années 60, est la création la plus récente de la culture zen. Cette gymnastique aux élans artistiques, qui se pratique à deux, a le don de détendre, d'assouplir le corps et d'apaiser l'esprit.

### Comment ça se passe vraiment ?

La séance commence par des exercices d'assouplissement qui soulagent les tensions, puis un échauffement. Arrive après la partie plus technique, avec des exercices qui peuvent être dynamiques, comme des sauts, ou méditatifs, comme les mouvements lents et amples des arts martiaux. Le côté esthétique de la danse se développe peu à peu, les mouvements entre les deux personnes deviennent beaux et harmonieux avec la pratique. « L'ouverture du corps est techniquement centrale, autant les jambes qui doivent ouvrir le bassin, les mains que l'on garde paumes vers le ciel ou la bouche qui doit laisser sortir l'énergie en respirant fort, parfois même en donnant de la voix », nous explique l'instructeur Jean-Louis de Gandt. Tout le cours se déroule en binôme dans une position de face à face. Le partenaire n'est jamais un adversaire et les simulations d'« attaques » ne sont que des métaphores qui expriment les mouvements de relation à deux, le plus important étant justement de se retrouver ensemble, sans violence et dans l'harmonie. Ce cours de shintaido qui se déroule en groupe dure une heure trente.

**Les bienfaits** Cette gymnastique dansée originale a pour but de gérer l'énergie, de la transformer pour qu'elle soit efficace, mais aussi de se reconnecter à soi, de se confronter à l'autre et à son environnement. C'est aussi une grande leçon d'assouplissement du corps et des articulations. Le souffle et la respiration tiennent aussi une place importante, ce

qui permet de détendre le corps et l'esprit. Et il n'y a pas d'âge pour commencer !

**EN PRATIQUE**  
shintaido-france.fr.



## Le soin corporel Jin Shin Jyutsu

Chacun tient entre ses mains un potentiel d'autoguérison. C'est un sage japonais, Jiro Murai, qui, au début du xx<sup>e</sup> siècle, a fait resurgir du passé cette pratique énergétique traditionnelle qui utilise le toucher sur soi-même ou sur les autres pour faire circuler l'énergie dans le corps. Elle trouve aussi une origine indienne plus lointaine héritée des mudras, le yoga des mains, mais aussi de la médecine chinoise.

**Comment ça se passe vraiment ?** « La personne reste habillée et s'allonge sur le dos. J'observe et j'écoute les pouls pour percevoir dans quel état elle se trouve sur le plan physique, mental et émotionnel », explique Nathalie Max, praticienne et formatrice à Paris. Selon les blocages de la personne (maux de dos, problèmes digestifs, fatigue, perturbations émotionnelles...), elle pose ses mains sur « les verrous de sauvegarde de l'énergie », vingt-six points répartis des pieds à la tête placés sur des circuits énergétiques (ils sont différents des points d'acupuncture), pour aider l'énergie bloquée à recirculer. « Au fur et à mesure de la séance, qui dure envi-

ron une heure, la personne éprouve une sorte de pulsation provenant de la circulation sanguine. Puis elle ressent le flux circuler dans le corps et éprouve un grand bien-être », ajoute-t-elle. La séance sert aussi à avoir des conseils à reproduire au quotidien, une dizaine de minutes chez soi.

**Les bienfaits** On apprend à mieux se connaître, à soulager des douleurs et à récupérer de la vitalité tout en réduisant son stress. Par exemple, si l'on rumine un peu trop les mêmes idées, on conseille de solliciter les verrous 11 et 25. Il suffit de poser votre main sur l'épaule, puis de vous asseoir sur votre autre main à plat sur le pli de la fesse pendant une dizaine de minutes. Et de recommencer de l'autre côté.

### EN PRATIQUE

Pour trouver un praticien : [nathaliemax.com](http://nathaliemax.com), [jsj.fr](http://jsj.fr). A lire : *Jin Shin Jyutsu. L'art de revitaliser et d'harmoniser le corps, les émotions et le mental par le toucher*, d'Alice Burmeister et Tom Monte, Jouvence.

## La méditation zazen

C'est la méditation la plus sérieuse au monde, car elle nous vient de l'école de bouddhisme zen Soto, réputée pour sa rigueur. Zazen, qui signifie s'asseoir calmement et vivre dans l'instant présent. Elle s'appuie sur les enseignements de Bouddha en Inde il y a près de 2 500 ans. Le but ? Unifier son corps et son esprit, se sentir relié aux autres, développer la sagesse et la patience. Tout le monde peut s'y adonner et l'apaisement recherché peut être atteint si l'on pratique avec une totale attention.

**Comment ça se passe vraiment ?** On médite dans le silence, assis sur un coussin noir et épais (le *zafu*), en position du lotus, entouré de personnes qui forment un cercle dos tourné. Tous les participants sont en kimono noir ou en vêtements sombres pour les non-bouddhistes. La séance, dirigée par un enseignant qualifié, en principe un moine zen, dure environ une heure trente. A chacun de trouver la posture la plus confortable, d'étirer sa colonne vertébrale,

de rentrer le menton, de détendre le ventre et de prendre conscience de sa respiration. De l'encens japonais brûlé sur un petit autel évoquant le caractère éphémère des choses. La cérémonie s'ouvre et se conclut par des coups frappés sur une planchette en bois suspendue au mur, le *hangi*. A la fin, des paroles de sagesse sont prononcées par l'enseignant et reprises en rythme par tout le monde, comme une prière. Et que l'on soit bouddhiste ou non, chaque étape de la méditation est ponctuée par le *gassho*, la salutation qui se fait en joignant les mains devant le plexus solaire.

**Les bienfaits** Selon Luc Bordes, moine bouddhiste, « la méditation a des effets très concrets sur le corps, surtout si l'hygiène de vie est bonne. Elle permet de trouver un équilibre intérieur, une meilleure énergie qui renforce le système immunitaire et maintient l'équilibre physiologique interne. Au-delà, elle peut faire changer le regard que l'on porte sur soi ».

### EN PRATIQUE

Dans les dojos, lieux de méditation bouddhiste, présents dans de nombreuses villes.

## La cérémonie du thé

C'est la façon la plus raffinée de prendre le thé. Chaque participant déguste cette boisson sacrée en pleine conscience, pour la beauté du geste et de l'instant. Cette autre manifestation de la culture zen suit quatre principes : instaurer la paix entre les invités, respecter non seulement les personnes présentes mais aussi les objets (en soignant le nettoyage notamment). La pureté doit aussi se manifester autant à l'extérieur qu'à l'intérieur (en se lavant les mains). Enfin, le souci d'offrir aux invités un moment de sérénité est l'objectif ultime.

**Comment ça se passe vraiment ?** Tout le monde est réuni dans un petit salon de thé, assis à genoux en face de l'enseignante en kimono. Akemi Takamatsu, qui propose des cérémonies d'initiation de trente minutes – au Japon, cela peut durer quatre heures ! – chaque semaine à l'Espace culturel franco-japonais de Tenri, à Paris, nous raconte sa préparation : « Je fais toujours avant une courte méditation zazen pour m'apaiser. Je débute en positionnant tous les objets à leur place afin de les purifier : les bols avec de l'eau chaude, la boîte à thé et les cuillères en les essuyant avec un carré de soie. Puis c'est la préparation du thé vert matcha en poudre : dans un bol, je dépose une cuillerée et demie de matcha et je verse de l'eau chaude, puis je mélange avec le fouet pour que ça mousse. Les invités – concentrés et attentifs au moindre geste – reçoivent le bol et boivent le thé. Ensuite, c'est le moment du nettoyage des objets, puis je les range. »

**Les bienfaits ?** Cette cérémonie ressemble à une séance de méditation car la lenteur est célébrée pour faire mieux apprécier chaque moment de la vie. En participant activement par une présence attentive, en suivant le rythme lent de la cérémonie et, bien sûr, en dégustant le thé, on apprend aussi la maîtrise de soi. A savoir : tenir son dos droit aide à limiter le vagabondage des pensées. On conseille une cérémonie à chaque changement de saison pour se recentrer et accueillir une nouvelle énergie, mais on peut bien sûr pratiquer plus régulièrement, pour démarrer le week-end en étant zen, par exemple !

### EN PRATIQUE

[chanoyoblog.wordpress.com](http://chanoyoblog.wordpress.com). A lire : *Kakuzô, le livre du thé*, d'Okakura, Picquier Poche.