



Pratique du samu

Samu, le zen en action, l'action généreuse du quotidien qui participe à la vie du temple et permet le bon déroulement de la session. Un don aux autres.

Il y aura deux possibilités de faire samu :

- Participer à l'organisation de la session elle-même dans la cuisine, au ménage, au potager, au jardinage...
- Faire un travail manuel correspondant aux besoins de la Gendronnière.

Tous ceux qui ont des compétences dans les métiers du bâtiment (maçonnerie, plomberie, menuiserie, peinture...) sont vivement invités à venir pendant cette période.

Ceux qui s'inscrivent pour le samu devront arriver dès le début de l'après-midi, le samedi 21 avril.

La Gendronnière

Fondé en 1979 par Maître Deshimaru, le temple zen de La Gendronnière est actuellement le plus grand temple zen d'Europe. Il est situé dans le Val-de-Loire, près de Blois, au cœur d'un parc de 80 hectares isolé de tout voisinage.

Le dojo, le château et les bâtiments sont au cœur d'une nature exubérante et la période pendant laquelle se déroulent les ateliers est celle où le printemps explose et se manifeste partout, source d'inspiration et de respiration.



Accès

Train : Le jour d'arrivée, des voitures viendront, sur demande, vous chercher en gare de Blois vers 19 h à l'arrivée du train de Paris (départ gare d'Austerlitz à 17 h 38). Possibilité de taxi en dehors des horaires mentionnés. Pour le retour, des voitures vous amèneront en gare de Blois.

Voiture : Autoroute A10 jusqu'à Blois, traverser le pont de la Loire, direction Montrichard. À Candé-sur-Beuvron, traverser le pont en direction de Chaumont. À 200 m, dans le virage, aller tout droit. La Gendronnière est à 300 m en haut de la côte.

- La Gendronnière est à 200 km de Paris, 15 km de Blois, 1 km de Candé-sur-Beuvron.
- Latitude : 47,479392 - Longitude : 1,256427.

Semaine Arts et Santé

Les ateliers proposés durant cette semaine Arts et Santé ont pour objectif l'apprentissage ou l'approfondissement d'une pratique qui révèle et améliore les ressources naturelles de chacun.

La méditation se poursuit dans l'activité corporelle ou artistique libérée des peurs, jugements et conditionnements, dans l'observation et le ressenti immédiat et se manifeste dans notre créativité naturelle. Cela se fait sans chercher le résultat, dans le plaisir de la découverte et ne nécessite pas non plus d'efforts, sinon persévérance et remise en question de soi-même.

L'attention mobilisée totalement sur le mouvement et l'expression du corps, sur les sensations et les mouvements de l'énergie, se fond dans la conscience d'Être.

Le "maintenant", tel qu'il est, tel qu'il apparaît, dans le plaisir ou la difficulté, se vit comme la réalité de nous-mêmes. La création devient méditation.

ATELIERS DU 22 AU 26 AVRIL

Arrivée : samedi 21 avril dans l'après-midi, dîner à 20h30.

Fin des ateliers le 26 en fin d'après-midi. Un dîner suivra l'apéritif où seront présentées les œuvres réalisées dans les ateliers artistiques.

Départ : vendredi après le petit-déjeuner.

Horaires

7 h	Zazen
9 h 30 - 12 h	Ateliers
12 h 30	Repas
14 h 30 - 17 h 00	Ateliers
18 h	Zazen
19 h 30	Dîner

Pour les participants aux ateliers qui restent à la Commémoration les 28 et 29 avril, un samu général de préparation sera organisé le vendredi 27.

Samedi 28 et dimanche 29 avril

**Commémoration
du 30^e anniversaire
de la mort
de Maître Taisen Deshimaru**

Nous nous rassemblerons tous, disciples de la première génération et des générations suivantes, pour exprimer notre gratitude au premier patriarche du zen en Occident.

Pour toute information complémentaire voir dépliant Commémoration.

PRATIQUE DE LA VOIE DU BOUDDHA

Le zazen est la méditation assise, telle que pratiquée par le Bouddha et transmise à travers le temps par une lignée ininterrompue de maîtres.

Elle est le recueillement dans le silence et la nudité de l'instant présent. C'est un retour à ce qui est "avant" que la pensée ne se déploie pour tenter de saisir ce qui, simplement, Est. Cela se fait sans effort lorsque l'attention revient simplement à ce qui est Présence.

Le temps de la méditation échappe au temps lui-même car c'est un retour à la Source immobile de notre existence. Lorsque la Source originelle est vue, chaque respiration, chaque action, chaque mouvement devient spontanément l'expression lumineuse de la vie elle-même et la dualité entre sujet et objet disparaît.

Pendant les 5 jours des ateliers, zazen sera pratiqué le matin et en fin d'après-midi.



GUY MOKUHÔ MERCIER



Disciple de Maître Deshimaru, il reçoit l'ordination de moine en 1976. Dès lors, il participe activement à la vie de la sangha : dans l'organisation des camps d'été, en assurant la responsabilité de la cuisine (tenzo) de 1986 à 1991 à La Gendronnière puis en devenant responsable du temple de 1991 à 1997, assurant les grands travaux de voirie et la mise aux normes de sécurité européennes de tous les bâtiments.

En septembre 2008, il reçoit la transmission du Dharma de Sojun Matsuno roshi. Aujourd'hui, il est responsable du dojo de Tours et dirige des sesshin en France, Espagne, Suisse et Angleterre.

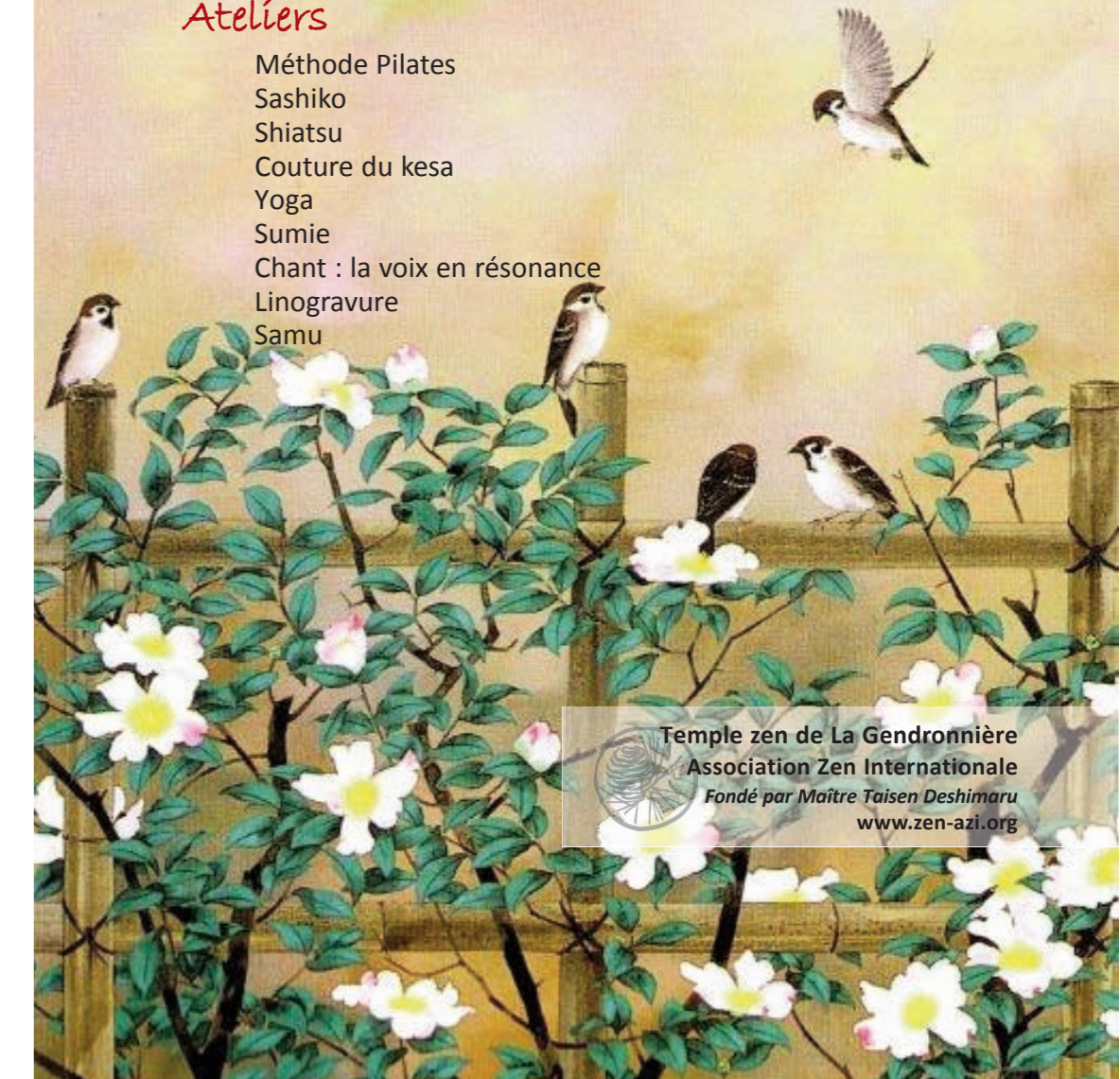
Semaine Arts et Santé

Du 22 au 26 avril 2012

Session dirigée
par Guy Mokuhô Mercier

Ateliers

Méthode Pilates
Sashiko
Shiatsu
Couture du kesa
Yoga
Sumie
Chant : la voix en résonance
Linogravure
Samu



Temple zen de La Gendronnière
Association Zen Internationale
Fondé par Maître Taisen Deshimaru
www.zen-azi.org

Méthode Pilates

Cette méthode corporelle douce, développée aux Etats-Unis dans les années 1980, a été créée par Joseph Hubertus Pilates afin d'améliorer sa propre santé. Il s'inspira de la gymnastique, du yoga, des arts martiaux et de la danse.

La méthode consiste en exercices qui renforcent les muscles en profondeur, dans le contrôle, la précision et la fluidité, tout en prenant appui sur la respiration. Les muscles faibles sont sollicités en laissant de côté ceux qui sont trop tendus de façon à rétablir un équilibre naturel qui améliore la posture générale.

La méthode «Pilates» permet donc de prendre progressivement conscience du corps et des tensions habituellement ignorées, induisant spontanément une meilleure stabilité et une respiration plus vaste.

«Pilates» se pratique au sol, avec ou sans matériel. Empruntant au yoga la respiration pour développer la conscience et la maîtrise de la posture, cette pratique est toutefois plus dynamique, tonique et ludique.

Christine Chantry, co-dirigeante du centre Espace Forme à Tournai en Belgique, convaincue des bienfaits de cette pratique, a été l'une des pionnières à l'enseigner dans sa région. Professeure d'éducation physique, elle est passionnée depuis 28 ans par le bien-être corporel de ses clients et se consacre, en priorité, à la pratique de la méthode «Pilates».



Sashiko

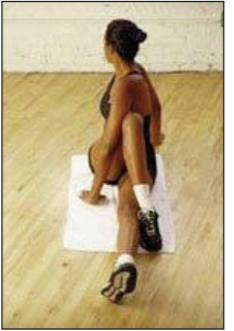
Jadis, au nord du Japon, la vie des travailleurs était modeste et dure. Par la nécessité de renforcer des vêtements, les femmes ont préservé des tissus qui étaient rares et précieux. Elles les ont superposés d'innombrables fois, afin de les rendre plus résistants. Ainsi, elles ont transmis l'esprit de «funzôe» et redonné une âme aux tissus usagés.

Sashiko, ou les points de piqûres, nous enseigne cet esprit de l'amour pour les objets défraîchis et abandonnés. Aujourd'hui, les bluejeans déchirés peuvent être transformés en vestes de travail «samue» ou en «zuda-bukuro», sac de moine... Ce sont des patchworks uniques au monde.

Apportez un nécessaire de couture et de vieux vêtements que vous ne mettez plus.

Pour en savoir plus : <http://chambredescouleurs.france-i.com/9886>

Kiyoko Virginet-Sago, artiste en textile depuis 40 ans, souhaite partager et transmettre la joie de redonner une autre vie aux tissus que nous avons aimés.



Shiatsu

Le *shiatsu* (littéralement pression des doigts) est une technique manuelle d'origine japonaise dont les fondements théoriques sont ceux de l'acupuncture traditionnelle.

Par des pressions sur l'ensemble des méridiens, le shiatsu harmonise la circulation du ki et conduit à une situation normale.

L'école **lokaï Shiatsu** associe à la pratique du shiatsu :

- Des étirements (do-in) qui permettent de prendre conscience de nos propres blocages,
- La méditation qui nous oriente vers une attitude juste du corps/esprit.



Au cours de cet atelier essentiellement pratique, nous ferons l'apprentissage du shiatsu suivant les positions du receveur : allongé sur le dos, sur le ventre, sur le côté ou en position assise.

Quelques éléments théoriques sur le Ki, le Yin-Yang et les méridiens seront rapidement présentés.

Luc de La Hosseraye découvre le shiatsu et la méditation en 1984 dans le cadre de l'aïkido. Il obtient le diplôme de l'école lokaï Shiatsu Europe en 1988, assiste et traduit maître Kazunori Sasaki, fondateur de cette école. Il enseigne le shiatsu au dojo de Paris et dans le cadre des semaines Santé organisées au temple zen de La Gendronnière.

Yoga

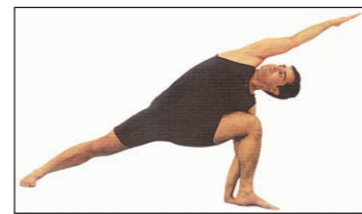
A l'intérieur du corps existe l'espace. Mobiliser cet espace dans le corps et le corps dans l'espace est le travail de cet atelier.

Le yoga est comme une lumière qui, une fois allumée, ne s'éteint jamais. Plus on pratique, plus la flamme est vive et l'espace lumineux.

Le yoga calme les pulsions contradictoires et rend le mental tranquille et paisible car il finit par se fondre dans chaque cellule et chaque fibre du corps.

Selon une expression de Shri BKS Iyengar : «Le yoga réunit physique et mental pour retrouver la sensation d'équilibre entre extérieur et intérieur, l'alignement primordial».

Jean-Luc Caron, professeur certifié Iyengar, moine zen, enseigne depuis de nombreuses années au Centre Iyengar de Paris.



Sumie

Le sumie n'est pas à proprement parlé de la «peinture». Dans sa forme la plus récente, développée entre le XVII^e et le XIX^e siècle, il pourrait être qualifié de «peinture zen», car dans le sumie, les sujets sont créés spontanément en noir et blanc. Le blanc (le papier) représente l'Univers, la Vacuité, et le noir (l'encre de Chine) les formes matérielles qui apparaissent et disparaissent sans cesse dans l'Univers.



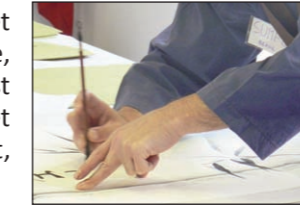
Le sumie fut introduit au Japon par des moines ch'an chinois et y connut un rapide succès, car, à travers cette méthode, comme dans la pratique du zen, l'expression du réel est représentée dans sa forme la plus immédiate, la plus simple et la plus épurée pour signifier ce qui est impermanent, insaisissable et instantané.

Cette manière de peindre implique le corps-esprit tout entier. Par une attitude corporelle correcte, la respiration se fait mieux, la posture est plus droite et plus noble, et l'état général de santé et l'équilibre psycho-physique s'en trouvent améliorés.

Pendant ce séminaire, l'étude portera sur les «quatre nobles» : orchidée, bambou, prunier et chrysanthème, qui représentent les quatre périodes de la vie d'un homme, les quatre saisons et le Qi, l'énergie vitale. (Traduction en anglais, italien et espagnol).

Participation aux frais de l'atelier : 25 € (pinceaux, encre).

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



Couture du kesa

En cousant et en revêtant le kesa, symbole de la transmission dans l'école du zen, de la vie, de la vérité cosmique, des mérites infinis apparaissent et par là même le karma change.

Attention, persévérance, patience et don de soi font naître le kesa. Chaque point est l'expression de la plénitude de l'instant présent.

On coud le rakusu et le kesa lorsqu'on demande l'ordination de bodhisattva, de moine ou de nonne et on le reçoit lors de cette cérémonie. C'est la confirmation d'un engagement profond, intime, de réaliser la nature originelle de l'être humain dans cette vie même. (Traduction en anglais)

Françoise Laurent et Lana Berrington, nonnes zen, auront la responsabilité de cet atelier.

Chant : la voix en résonance

Notre voix ! Merveilleux support de transformation, manifestation de ce que nous sommes, découverte de notre être joyeux et authentique, amélioration de notre écoute, notre ressenti et notre créativité.

Par un travail sur le corps et l'énergie, dans un processus de re-connaissance, d'acceptation et de libération des tensions émotionnelles, nous cheminons vers le dévoilement de la voix.

Une respiration naturelle, la mise au repos des processus mentaux, le placement vocal et sa résonance, la pratique des harmoniques, des sons curatifs traditionnels, l'utilisation des systèmes psycho-énergétiques conduisent à la «source», à l'aspect contemplatif de la présence de soi.

Jean-Paul Trutet, chanteur depuis 1978, pratique le chant harmonique depuis 1992. Formé à la fascia-bioénergie Robert S. Moore par Daniel Perret, il propose cette démarche de connaissance de soi et d'harmonisation corps, âme, esprit, pour mieux nous accorder et éprouver la joie dans un corps résonnant.



Linogravure

La linogravure, technique de gravure sur linoléum, est une manière d'exprimer et de reproduire en multiples exemplaires un sujet artistique. Elle est issue, comme l'estampe japonaise, de la gravure sur bois.

Le travail de l'artiste est de créer l'espace vide, à partir duquel apparaît la matrice du dessin, en creusant la plaque au moyen d'outils adaptés.

L'impression à l'encre révèle ensuite la nature même des choix et intentions de l'artiste, dans ses qualités et imperfections.

On compte trois étapes pour la réalisation d'une estampe : évidage des blancs sur la plaque à l'aide de gouges, encre au rouleau et tirage sur des supports variés (papier, tissu, bois...).

L'atelier propose un panorama des techniques de la linogravure, une mise en pratique de la gravure et du tirage, à partir de sujets choisis et/ou amenés par chacun et d'exemples variés : reproductions de kanjis, sceaux, estampes classiques...

Participation aux frais de l'atelier (kit linogravure, encre et papier) : 25 €.

Vidéos : http://www.dailymotion.com/video/xbe052_linogravure-de-a-a-z_creation
http://www.wat.tv/video/gravure-linogravure-lombric-13x37_2gh7d.html

Gwennaël Romac, architecte, découvre la gravure en 1980 dans l'atelier de son père où il pratique depuis, régulièrement. Il vous fera découvrir cette technique simple et ludique qui vous permettra d'imprimer et de reproduire vos propres créations.

