

ÉLISABETH ALIMI

Facialiste

KOBIDO

SOINS DE BEAUTÉ ET AUTRES
RITUELS SECRETS DES JAPONAISES

LE GRAND LIVRE



- Le kobido, un lifting naturel et ancestral pour sublimer votre visage
- Les secrets jeunesse des Japonaises selon votre type de peau : diététique, cosmétique naturelle, routine beauté, etc.

LEDUC 

AUTO-MASSAGES ET RITUELS BEAUTÉ POUR UN VISAGE RADIEUX AU QUOTIDIEN !

- **Tout savoir sur l'art authentique du kobido** (l'origine de ce massage ancestral du visage, ses bienfaits sur les muscles, sur la peau et sur les énergies qui circulent dans le corps) et **autres rituels japonais** (*soboku-biyo*, soin à la soie, etc.) adaptés à votre type de peau.
- **La cérémonie du kobido en pratique, les protocoles des 6 auto-massages** (cuir chevelu, décolleté, cou, visage, regard, front) **détaillés et illustrés pas-à-pas**, les clés pour les réussir et les erreurs à éviter.
- **Les secrets de beauté au naturel des Japonaises** (huiles végétales, hydrolats, exfoliants japonais et masques à l'argile, à la poudre d'Azuki, etc.) et **leurs rituels bien-être** (le régime Okinawa, les nutriments à privilégier, la cérémonie du thé, etc.) **à travers la culture japonaise.**

Facialiste et experte en massage esthétique japonais du visage, **Élisabeth Alimi** est l'une des rares spécialistes françaises du Kobido à avoir été formée par les meilleurs experts japonais en France et au Japon, notamment par le maître Shogo Moshizuki. Elle est également experte certifiée en dermo-cosmétique naturelle. Elle dirige un cabinet de massages esthétiques à Paris dédié en particulier aux techniques japonaises. Son site Internet : www.souffle-de-jeunesse.fr

17 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2093-9



9 791028 520939

editionsleduc.com

LEDUC 

Rayon : Bien-être

KOBIDO

LE GRAND LIVRE

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Édition : Sandra Pizzo

Maquette et relecture : Cécile Dick

Illustrations : Gwendoline Lémeret/Hélène Crochemore (p. 50)

Photos : Élisabeth Alimi

Design couverture : Antartik

© 2021 Leduc Éditions
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2093-9

ÉLISABETH ALIMI

KOBIDO

LE GRAND LIVRE

LEDUC 

SOMMAIRE

INTRODUCTION	9
PARTIE 1. LA BEAUTÉ À LA JAPONAISE	13
1. L'ART DU KOBIDO	15
2. LE SADÔ, OU CÉRÉMONIE DU THÉ	25
3. LE KI	31
4. LE RÉSEAU DES MÉRIDENS	37
5. NOTRE PEAU	45
6. LES GRANDES CAUSES DU VIEILLISSEMENT	57
7. OKINAWA, HAVRE DE JOUVENCE : L'EXCEPTION NIPPONE	69
8. LES NUTRIMENTS ESSENTIELS À LA PEAU	77
9. LE CULTTE JAPONAIS DE LA JEUNESSE ET DE LA BEAUTÉ	83
PARTIE 2. PRENDRE SOIN DE SA PEAU À LA JAPONAISE	91
1. LES RITUELS DE LA BEAUTÉ À LA JAPONAISE	93
2. FAITES DE VOTRE RITUEL BEAUTÉ UNE CÉRÉMONIE	105
3. LE PROTOCOLE D'AUTOMASSAGE DU VISAGE	111
4. LES CLÉS POUR RÉUSSIR SON RITUEL BEAUTÉ	137
5. LES INGRÉDIENTS NATURELS DE LA BEAUTÉ	155
TÉMOIGNAGES	167

KOBIDO

CONCLUSION	175
GLOSSAIRE	177
BIBLIOGRAPHIE	181
TABLE DES MATIÈRES	183

INTRODUCTION

Q uoi de plus touchant lorsqu'une personne qui vous est parfaitement inconnue se présente à vous et abandonne son visage entre vos mains dans l'espoir que vous lui rendiez toute sa magnificence, ou du moins que vous tentiez de la retenir face à l'incommensurable temps qui passe ? Je l'avoue, cette situation m'émeut profondément chaque fois que l'on vient me voir pour un soin kobido. Chaque nouvelle rencontre est une aventure, esthétique certes – mais, au-delà de cette approche classique, c'est une véritable expérience humaine. Car si l'on y regarde de plus près, derrière chaque visage, il s'exprime une émotion toute singulière. Dans son mutisme comme dans sa réserve, dans son détachement comme dans son exubérance, c'est la signature visuelle d'une personne unique qui s'en remet à vous, avec tout son cortège d'inquiétudes, de mystères, de non-dits qu'il est nécessaire d'entrevoir, de comprendre pour répondre au mieux à son attente.

Cette proximité immédiate que j'éprouve avec une figure dont j'ignorais l'existence jusqu'alors ne date pas d'aujourd'hui. Elle est le fruit d'une activité antérieure tout aussi passionnante, et pas si éloignée de celle qui retient toute mon attention en tant que facialiste. J'ai en effet embrassé le métier de photographe portraitiste dans une autre vie et capturé, sous le prisme de mon objectif, l'essence de

nombreuses personnalités artistiques, littéraires, scientifiques... Repérer dès les premiers instants cette espèce de grâce qui habite un être alors que lui-même n'en a pas forcément conscience, en scruter les contours, ce fut l'objet de ma quête durant de nombreuses années. Les visages m'ont en effet toujours passionnée : saisir au trentième de seconde cette aura merveilleuse qui se dégage d'eux, dans toute leur originalité comme dans leur vraie beauté, c'était mon défi, et mon credo encore aujourd'hui. Cette quête ne m'a donc jamais quittée, alors même que j'exerce depuis quelques années déjà l'art authentique du kobido.

Venue tout droit du Japon, cette méthode douce d'harmonisation du visage, aux effets liftants, concentre en elle toute la fécondité culturelle nipponne, dans son raffinement comme dans son élégance. Outre le fait qu'elle répond à un besoin fondamental de bien-être, son champ ne se limite pas à traiter une seule région du visage mais bien celui-ci dans son entier, du décolleté jusqu'à la racine des cheveux, sans jamais risquer de le dénaturer.

Le mot kobido désigne la voie ancestrale de la beauté. Je vous invite à suivre avec moi un parcours initiatique à travers les magnifiques rituels du pays du Soleil-Levant. Vous découvrirez pourquoi la beauté et la santé vont de pair, avec la circulation du *ki* – l'énergie vitale –, l'hygiène alimentaire et le mode de vie des centaines d'Okinawa. De la geisha à la *bimajo*, du *soboku-biyo* à l'art du *sadô* – la cérémonie du thé –, vous comprendrez tous ces rituels de beauté qui font que les Japonaises gardent longtemps une peau jeune et magnifique.

L'angoisse de vieillir est un sentiment très répandu de nos jours. Que n'ai-je vu des personnes de tous âges venir à mon cabinet pour contrer cette frayeur profonde, considérant l'inexorable chemin vers la vieillesse comme la grande abomination de la vie ! Je reçois autant de personnes qui ont déjà eu recours à la chirurgie esthétique

de façon invasive que celles qui ne voudront jamais en entendre parler. Les merveilleuses techniques manuelles japonaises que je pratique n'entrent pas réellement en concurrence avec les pratiques médicales, elles peuvent même venir en complément. Formée à la dermocosmétique naturelle par des pharmaciennes, je vous livre ici tous les bienfaits des huiles végétales naturelles et vous propose un protocole beauté adapté à chaque type de peau, inspiré des préceptes nippons. Je vous dévoilerai comment faire de votre rituel beauté une cérémonie zen à l'aide d'un automassage spécialement conçu pour sublimer votre peau au quotidien. Ainsi, vous accueillerez votre journée sous les meilleurs auspices.

N'avez-vous jamais remarqué au milieu d'une foule grouillante, là où mille histoires s'entrecroisent dans l'indifférence générale, un visage qui se distingue de tous les autres, qui capte votre attention tout en suscitant instantanément votre admiration ? Il ne répond pas nécessairement à tous les canons de la beauté, mais il s'en dégage quelque chose de magnétique qu'on aimerait bien retrouver chez soi. C'est l'effet que peut susciter un visage après avoir reçu tous les bienfaits d'un rituel beauté japonais. C'est tout le bien que je vous souhaite, en mettant à profit toute mon expérience et les multiples conseils que j'ai la joie de vous offrir dans cet ouvrage pensé en fonction des demandes régulières de mes clientes sur la manière idéale d'entretenir leur peau.

PARTIE 1

**LA BEAUTÉ
À LA JAPONAISE**

1 L'ART DU KOBIDO

UN MASSAGE ANCESTRAL

Le Japon évolue sur les bases d'une géographie incertaine. Sujets à des perturbations climatiques et sismiques régulières, ses habitants ont la conscience de la fugacité et de la fragilité des choses. Ce qui les conduit, tel un acte de défiance, à imprimer de la beauté et du raffinement dans tous les actes de leur vie quotidienne. Peut-être une façon de juguler le sort devant l'imminence d'un possible battement de l'éphémère ? Archipel à l'écart du reste du monde, le pays a moins subi que d'autres les assauts d'une influence extérieure et a su farouchement préserver sa culture. Que ce soit dans la façon de boire le thé, de préparer et de consommer un repas, de composer un bouquet, de tracer une calligraphie ou simplement de prendre soin de son visage, on observera toujours un cérémonial empreint d'élégance, de délicatesse et de concentration. Gestes et postures s'exercent en pleine conscience, en lien avec l'instant présent. Ils se répondent en harmonie, dans une communion parfaite du corps et de l'esprit. Cette forme d'appréhension du

monde entre en phase avec la philosophie zen (voir p. 22), dont le pays du Soleil-Levant est le fervent héritier. Ainsi, l'art de vivre à la japonaise est profondément attaché à la mémoire du passé tout en regardant loin devant, vers le futur. Rites et traditions ancestraux fondent l'identité du pays, assurent la pérennité des valeurs et fortifient les bases d'un avenir solide. Les Japonais se trouvent à la pointe de la haute technologie dans de nombreux domaines, notamment dans l'industrie de la cosmétologie, où ils se classent troisièmes au niveau mondial. Mieux que personne, ils conjuguent la modernité avec les acquis anciens, dans un paradoxe savamment cultivé.

L'âme de ces rituels transparaît dans l'art et la manière de pratiquer le massage kobido, notamment à travers la cérémonie du thé (voir p. 26). Bien plus qu'un massage facial classique, le kobido constitue avant tout un art traditionnel holistique aux multiples vertus. C'est toute la culture japonaise qui se déploie à travers ce savoir-faire. Il est une sagesse d'esprit qui reconnaît l'irrégularité, la simplicité et la périssabilité des choses en matière d'esthétique : une peau qui respire la santé, c'est déjà un critère de beauté par excellence, bien au-delà de la perfection physique à laquelle nous autres Occidentaux sommes très attachés.

LA BEAUTÉ : L'EXPRESSION D'UNE SANTÉ FLORISSANTE

Bien au-dessus du pouvoir ou des richesses matérielles, la santé se place, dans la mentalité japonaise, au sommet de toutes les valeurs. À ce titre, la beauté est vue comme l'expression éblouissante d'une santé optimale. Ainsi, prendre soin de son apparence est sans rapport avec une attitude égocentrique ; cela relève au contraire

du devoir que de veiller sur sa santé, en adoptant un comportement et des gestes préventifs.

Il est un concept de médecine orientale qu'on appelle *mybio* en japonais, ce qui littéralement signifie « non encore malade » – c'est-à-dire l'état qui précède immédiatement l'arrivée de la maladie : l'objectif de cette médecine traditionnelle est justement d'empêcher la maladie de s'installer. L'art du kobido répond en quelque sorte à ce principe prophylactique : en plus d'aider à conserver une jolie peau, il libère les endorphines si bénéfiques à la santé, comme les docteurs Shigeo Haruyama et Boris Cyrulnik nous l'expliquent (voir p. 108 et 109). La peau, premier rempart contre les agressions extérieures (pollution, radicaux libres, soleil, froid, etc.) et qui reflète l'état intérieur du corps, est aussi un extraordinaire organe sensoriel, qui ne peut qu'être réceptif au toucher. Ainsi, le geste habile jusque dans les moindres recoins du relief du visage calme les tensions, évacue le stress et procure un profond sentiment de bien-être tant physique que psychologique, ce qu'aucune machine, aussi sophistiquée soit-elle, n'est à même de réaliser.

Il est intéressant de noter que, selon la Fédération française de cardiologie, 80 % des consultations médicales seraient liées au stress, qui augmenterait le risque de souffrir de certaines maladies cardiaques et d'ulcères à l'estomac ou d'accentuer d'autres pathologies. Par ailleurs, selon la revue scientifique *Nature*, des chercheurs allemands ont démontré que dix minutes de massage suffisent pour stimuler le système nerveux parasympathique, qui est à la source de notre système de détente : la stimulation tactile à intensité variable réduirait le stress psychologique et physiologique, et semblerait améliorer la relaxation de l'organisme. N'est-ce pas l'enjeu des médecines traditionnelles orientales que de mobiliser naturellement les énergies du corps en vue d'améliorer ses capacités à maintenir l'équilibre dans son milieu intérieur, la finalité étant de préserver au mieux sa santé ? Les massages asiatiques ont en effet

pour objectif de faire circuler le *ki* (voir p. 31) par la recherche de l'équilibre entre le yin et le yang (voir p. 41).

Le kobido ne déroge pas à ces principes. S'il possède des vertus à effet rajeunissant remarquables, il répond aussi à ce pouvoir de procurer du bien-être aussi bien psychologique que physique. Ainsi, prendre soin au quotidien de sa beauté, entretenir sa peau par des massages spécifiques tels que le kobido ne correspond pas seulement à un souci de propreté ou d'esthétique. C'est une attitude qui répond à une hygiène de vie, un moment privilégié où l'on rompt avec les convulsions du monde pour se concentrer sur sa personne de la manière la plus inspirée.

QU'EST-CE QU'UN MASSAGE KOBIDO ?

Littéralement, *kobido* signifie « voie ancestrale de la beauté ». Cet art serait né de l'affrontement de deux grands maîtres de l'*anma*, les plus fameux du Japon, en 1472, dont le kobido serait sorti victorieux. Cette discipline a franchi l'enceinte aristocratique pour s'étendre auprès de l'élite japonaise. Elle demeure encore aujourd'hui un art mystérieux pour nombre de Japonais, tel un secret de jouvence soigneusement gardé et transmis de bouche à oreille de génération en génération. Aujourd'hui, Kobido est aussi le nom d'une entreprise et une marque déposée de produits cosmétiques. C'est une lignée, dont l'un des trois héritiers dans le monde est le docteur Shogo Mochizuki, qui se présente comme le maître de la vingt-sixième génération kobido et auprès de qui j'ai reçu les enseignements.

Le massage kobido est réputé pour être un des soins du visage les plus sophistiqués et les plus compliqués à reproduire. Il ne compte pas moins de quarante-huit techniques de base extensives, appelées « Signature Kobido ». L'effleurage raffiné qui le caractérise

s'apparente à une chorégraphie artistique où les gestes semblent s'envoler. Comme le dit Shogo Mochizuki, il est à l'image « du glissement d'une vague, qui caresse subtilement la surface de la peau sans faire d'ondes ». Une pression douce, subtilement ajustée, est exercée sur le visage dans son intégralité, en partant du décolleté jusqu'à la racine des cheveux et en passant par le cou. Ce massage résulte d'un savant dosage mêlant vitesse et fluidité, dont l'efficacité n'a d'égale que l'élégance de la coordination de gestes simultanés et désynchronisés. Tels les arts martiaux, il exige des années pour parfaire le niveau d'habileté du praticien. Cela n'est pas sans rappeler le rituel de la cérémonie du thé, avec lequel le kobido et le soin de la beauté à la soie, dit *kinubiyou* facial® (voir p. 101), présentent de nombreuses similitudes : une véritable prouesse technique qui demande une certaine expérience que seul un disciple initié dans les règles par son maître est à même d'appréhender. Un protocole est mis en place en fonction de la géométrie et de la qualité de la peau de chaque visage. Cette technique incomparable, alliée aux *tsubo* – les points d'acupression exercés sur les méridiens (voir p. 40) –, favorise l'équilibre du *ki*, cette énergie vitale également appelée « souffle d'harmonie » dans la culture asiatique. Des mouvements spécifiques de pétrissage, de « pagayage », de percussion se conjuguent à l'effleurage pour rendre à la peau toute sa fraîcheur et sa vitalité, sans jamais chercher à dénaturer le visage.

UN VISAGE QUI RESPIRE LA SANTÉ

Les bienfaits du kobido sont appréciables dès la première séance. Un souffle de jeunesse vient épouser le visage, les muscles faciaux, pétris en profondeur, se tonifient, les pores se resserrent, les cernes et les rides s'amenuisent, l'ovale du visage se raffermi, soulignant des angles plus harmonieux. La peau redensifiée apparaît comme défroissée, retapissée. Un drainage en dernière phase contribue à

éliminer les toxines et à assainir la peau. Un véritable effet tenseur est ressenti à l'issue du soin pour des traits rehaussés à souhait. L'éventuelle brume de fatigue s'évapore pour faire place à un joli grain de peau qui respire la santé. Le teint s'illumine, un coup de jeune bluffant s'affiche sur une mine radieuse.

À titre préventif, des séances régulières de massage kobido constituent une solution d'excellence pour retarder l'apparition des premières rides – vers la trentaine, suivant son histoire génétique propre. Au-delà, ces séances peuvent contribuer à ralentir les effets du vieillissement. La microcirculation sanguine activée par la stimulation manuelle du derme dope en effet la production du collagène et de l'élastine tout en favorisant l'acheminement des bons nutriments entre les différentes couches internes de la peau. Les tissus du visage, exposés au relâchement cutané en prise avec l'inexorable gravité, trouvent ainsi dans le massage kobido une solution d'excellence : celui-ci se révèle bénéfique en exerçant son action « fitness » sur le visage, de la même manière dont on sculpte et muscle son corps. Une activité tonifiante soutenue concentrée sur une surface aussi petite qu'un visage participe à la redynamisation des tissus.

Attention cependant : il n'est pas recommandé de pratiquer le kobido sur une peau acnéique sévère, souffrant de couperose prononcée ou ayant subi de fortes irritations, car les tissus s'échauffent beaucoup trop vite par rapport au temps nécessaire pour réaliser un protocole efficace. En revanche, que ce soit pour une représentation dans un cadre professionnel ou privé, dans la perspective d'une sortie ou d'un rendez-vous officiel important, une séance ponctuelle de kobido procure un effet prodigieux. Pour des résultats durables, une pratique régulière entretient les acquis d'une séance à l'autre. Une séance par semaine est conseillée durant les deux premiers mois suivant les besoins et l'état de la peau, puis une fois par mois pour maintenir les bienfaits qui en résultent.

L'ANMA

Le mot japonais *anma*, ou *amma*, vient du chinois *anmo*. C'est une technique de massage traditionnel inventée en Chine il y a des millénaires et qui a ensuite été importée au Japon. *Anma* veut dire à la fois « massage » et « aveugle », mais aussi, littéralement, « calmer par le toucher ». L'*anma* est le précurseur de nombreuses techniques de massage diffusées en Asie, en particulier le *shiatsu* et le *do in* au Japon. Cette discipline vise à prévenir et à maintenir la santé grâce à un ensemble de manœuvres permettant d'éliminer les blocages énergétiques. Au fil des siècles, ces techniques en lien avec les méridiens, la circulation énergétique et la fonction des organes ont été répertoriées et consignées sur des cartes anatomiques. Encore aujourd'hui, ce savoir-faire réputé de qualité s'enrichit sans cesse de nouvelles pratiques toujours plus élaborées. L'*anma* constituait une matière de choix pour les étudiants en médecine japonais au XIX^e siècle. Cette discipline manuelle est à la source de l'acupuncture, de la digitopuncture et de la moxibustion. L'art du massage est reconnu officiellement par les autorités japonaises, qui, jusqu'à la Deuxième Guerre mondiale, confiaient cette profession quasi exclusivement à des aveugles.

LA PHILOSOPHIE ZEN

« Nous devons avoir l'esprit neuf d'un débutant, affranchi de toute possession, un esprit qui sait que tout est en changement continu. Rien n'existe si ce n'est momentanément dans sa forme et sa couleur actuelle. [...] Même sous la neige épaisse, nous voyons poindre des perce-neige et des pousses nouvelles. »

Shunryu Suzuki

La philosophie zen, considérée comme une branche épurée du bouddhisme, influence fortement la civilisation japonaise, dont la religion originelle est le shintoïsme. *Shinto* signifie « voie du divin ». C'est un système polythéiste, qui compte des milliers de divinités disséminées dans la nature appelées *kamis*. Le culte ancestral de ces esprits de la nature est donc au cœur de la spiritualité des Japonais si l'on se réfère aux mythes. C'est une croyance animiste, qui considère que la nature est issue de divinités et qu'elle possède une âme au même titre que les humains. Les Japonais ont ainsi une vénération pour la nature : ils considèrent les arbres, les rivières, le soleil ou toute autre matière vivante qui la compose comme des membres de leur propre famille. À travers elle, ils ont conscience du cycle de la vie. Cette même dévotion se retrouve dans la philosophie zen : la pratique du bouddhisme invite à un retour à la nature et prône la simplicité. Ce lien étroit avec la nature commun aux deux religions a permis une cohabitation harmonieuse jusqu'à nos jours. La philosophie zen, importée de Chine au Japon par tranches du VI^e au XIII^e siècle, se pratique d'abord de façon confidentielle puis se propage dans le pays. Le zen devient un instrument de pouvoir et de contrôle de la population pendant près de sept cents ans à travers le réseau des temples.

Définir la pensée zen devient rapidement réducteur lorsqu'il s'agit de la caractériser avec précision. C'est une démarche spirituelle personnelle, qui impose une discipline physique et mentale. Cette pratique nécessite une grande capacité de concentration, qui s'exprime dans tous les gestes du quotidien, même les plus anodins. C'est un apprentissage intuitif qui vous détache du monde matériel pour vous conduire vers l'éveil (*satori*). Cette philosophie résulte d'un cheminement intérieur grâce à la méditation, dans l'ici et maintenant, pour atteindre une forme de calme et de sérénité. Le zen trouve toute son expression dans l'expérience du réel et de la simplicité qu'il privilégie. Il se révèle notamment dans la pratique des arts traditionnels japonais, comme le *haïku* (petit poème fulgurant), la peinture au lavis, la calligraphie, l'*ikebana*, la cérémonie du thé, la conception des jardins ou les arts martiaux.

CHAPITRE

2 LE SADÔ, OU CÉRÉMONIE DU THÉ

L'art de servir et de déguster le thé fut développé au Japon par les maîtres zen. Praticué en premier lieu comme un rituel religieux dans les monastères bouddhistes dès le IX^e siècle, le *sadô* avait comme autre vertu de maintenir les moines éveillés pendant les séances de méditation. La cérémonie du thé, qui s'introduisit dans les familles vers le XIII^e siècle, représente l'hospitalité à la japonaise par excellence. Shoguns et samouraïs, enclins à une vie austère, appréciaient eux aussi tout particulièrement cette cérémonie, car elle rythmait le quotidien de ces hommes engagés, attachés au code de l'honneur.

La « voie du thé » invite à faire une parenthèse par rapport au reste du monde, à se ressourcer spirituellement ou à s'accorder un moment de repos. Considéré comme un art complet, le *sadô* s'accompagne de ceux de l'arrangement floral (*ikebana* ou *kadô*) et de la calligraphie (*shodô*), auxquels il est intimement lié. Quatre principes fondamentaux gouvernent la cérémonie du thé : harmonie, respect, pureté et tranquillité. Cette pensée fut développée par Sen no Rikyû, maître du thé japonais du XVI^e siècle. Le rituel ne revêt pas seulement un aspect esthétique, il est transcendé dans sa

pratique par une dimension spirituelle inhérente à la pensée zen, sans laquelle la « voie du thé » n'a aucun sens. Voie du thé et bouddhisme sont intimement liés. Considéré comme un art majeur, le *sadô* représente la quintessence de la culture japonaise.

LE DÉROULEMENT DE LA CÉRÉMONIE DU THÉ : LE CHANOYU

La cérémonie du thé – qui peut être précédée d'un repas léger, le *kaiseki* (voir p. 60) – est appelée *chanoyu*, qui signifie littéralement « l'eau chaude du thé ». Son déroulement dépend d'une discipline très codifiée.

Avant de pénétrer dans la « chambre du thé », les invités se purifient par un lavage des mains. La pièce où se déroule le rituel est généralement petite, pour signifier une forme d'humilité : elle exige de courber la tête pour y pénétrer, façon symbolique d'effacer toute hiérarchie et de placer toutes les personnes conviées – au nombre de trois maximum – sur un pied d'égalité quelle que soit leur origine sociale. Une place précise est réservée à chacun des invités, assis sur un tatami. La voie du thé, selon un maître zen, correspond à « l'accomplissement d'un processus de formation morale et spirituelle, dans lequel entre aussi en jeu la personnalité de chacun ». Les matériaux choisis pour recouvrir les murs sont d'une grande simplicité, en rapport avec un souci de sobriété, le plus souvent en bois, en lien avec la nature. Dans un espace dédié à la décoration – le *tokonoma* – sont mis en place d'une part une calligraphie, dont la signification renseigne sur l'état d'esprit philosophique que le maître des lieux souhaite imprimer à la cérémonie, et d'autre part un ornement floral, qui évoque le naturel et la simplicité. Cette esthétique épurée dans un décor dépouillé invite à la concentration pour

la préparation du thé : il se dégage une grande harmonie inspirant le calme et la sérénité, en accord avec la pensée zen.

Tous les objets utilisés pour la cérémonie du thé sont choisis avec beaucoup de soin :

- le *natsumé*, la boîte destinée au thé matcha, est en bois laqué ;
- le *chawan*, le bol à thé, est unique et fait à la main : considéré comme un objet d'art, il peut parfois valoir une fortune ;
- le *mizusashi* est un pot fabriqué majoritairement en céramique, le plus souvent doté d'un couvercle, réservé à l'eau froide ;
- le *chashaku* est une spatule en bambou qui permet de doser le thé matcha ;
- le *chasen* est un fouet en bambou pour dissoudre le thé matcha ;
- le *hishaku* est une louche en bambou destinée à verser l'eau.

Une atmosphère solennelle se dégage de la cérémonie. L'hôte se place près de la bouilloire en fonte, où l'eau doit chauffer sans arriver à ébullition. Cette eau, purifiée trois fois, est versée dans un bol avant d'être délicatement associée au thé matcha. Ainsi le ballet peut commencer, avec des gestes précis qui demandent une grande expérience : la façon de manier la louche, la manière de fouetter le thé avec le *chasen*... correspondent à un cérémonial chargé de sens. Une attitude méditative place le maître de la cérémonie dans un entre-deux. Gilles Maucout, grand maître français de la cérémonie du thé, nous précise que l'art réside dans un enchaînement de gestes répétitifs effectués dans une pleine conscience tout en sachant se défaire subtilement d'eux, à l'image des enchaînements qu'on retrouve dans les arts martiaux, les *kata*. Cette pratique permet surtout de travailler la perfection des gestes. Tout l'état d'esprit zen est ancré dans le mouvement, ce qui permet d'atteindre une grande maîtrise. Finalement, la voie spirituelle du thé s'apparente à une transe durant laquelle on se détache du monde extérieur pour atteindre la plénitude.