

niponica

にほにか

Découvrir
le Japon

2015
no.

| 6



Reportage spécial

Japon, un monde de calme et volupté



niponica est publié en japonais et six autres langues (anglais, arabe, chinois, espagnol, français et russe) pour présenter au monde les Japonais et leur culture. Le titre *niponica* provient de "Nippon", le terme japonais désignant l'Archipel japonais.

Reportage spécial

Japon, un monde de calme et volupté

04 Les clés de la relaxation et
du confort à la japonaise

10 Séjournez au *Ryokan* et
savourez l'atmosphère d'une
maison japonaise

13 Se détendre
avec les animaux

14 Thermalisme à la japonaise :
le summum de la relaxation

18 L'ingénierie médicale
redonne du tonus à la vie

22 Délicieux Japon : A table !
Yuzu

24 Balade au Japon
Mont Koya

28 Souvenirs du Japon
Nioi-bukuro

No. 16
24 septembre 2015

Publié par le Ministère des Affaires
étrangères du Japon
Kasumigaseki 2-2-1, Chiyoda-ku,
Tokyo 100-8919, Japon
<http://www.mofa.go.jp/>



花

hana

Nombreux sont les lieux touristiques célèbres pour leurs fleurs (*hana*) à travers le pays. De magnifiques paysages changent au fil des saisons, pour le plaisir des amoureux de la nature.

Les glycines reposent sur des treillis, ombrageant près de 1000 mètres carrés. Sous ce plafond végétal, c'est un autre monde qui régale le regard. La floraison est à son apogée de fin avril à début mai. (Ashikaga Flower Park, Ville d'Ashikaga, Préfecture de Tochigi)

Photo de couverture : Les portes coulissantes *shoji* s'écartent, révélant un jardin à l'image d'une nature idéale. (Temple Funda-in, Kyoto. Photo : Terada Shinsuke/Aflo)

Reportage spécial

Japon, un monde de calme et volupté

Faire une pause.

Ralentir le rythme.

Retrouver son calme intérieur.

Reprendre contact avec la nature et les esprits...

La culture japonaise a développé diverses manières de se ressourcer l'esprit et le corps au moyen de la relaxation et d'un confort apaisant. Au cœur de cette culture repose une sagesse qui peut enseigner à nos contemporains stressés par le quotidien comment savourer davantage leur vie.



Satoyama est un endroit idéal où la vie se déroule comme un long fleuve tranquille à proximité des rizières et des potagers, au contact des collines verdoyantes et des fraîches rivières. Le citadin stressé aspire aux panoramas relaxants et au rythme plus lent de la vie campagnarde.

Ce village de vénérables demeures célèbres par leur toit de chaume fait partie de la liste du Patrimoine Mondial de l'Humanité de l'UNESCO. (Village de Shirakawa, Préfecture de Gifu. Photo: Aflo)

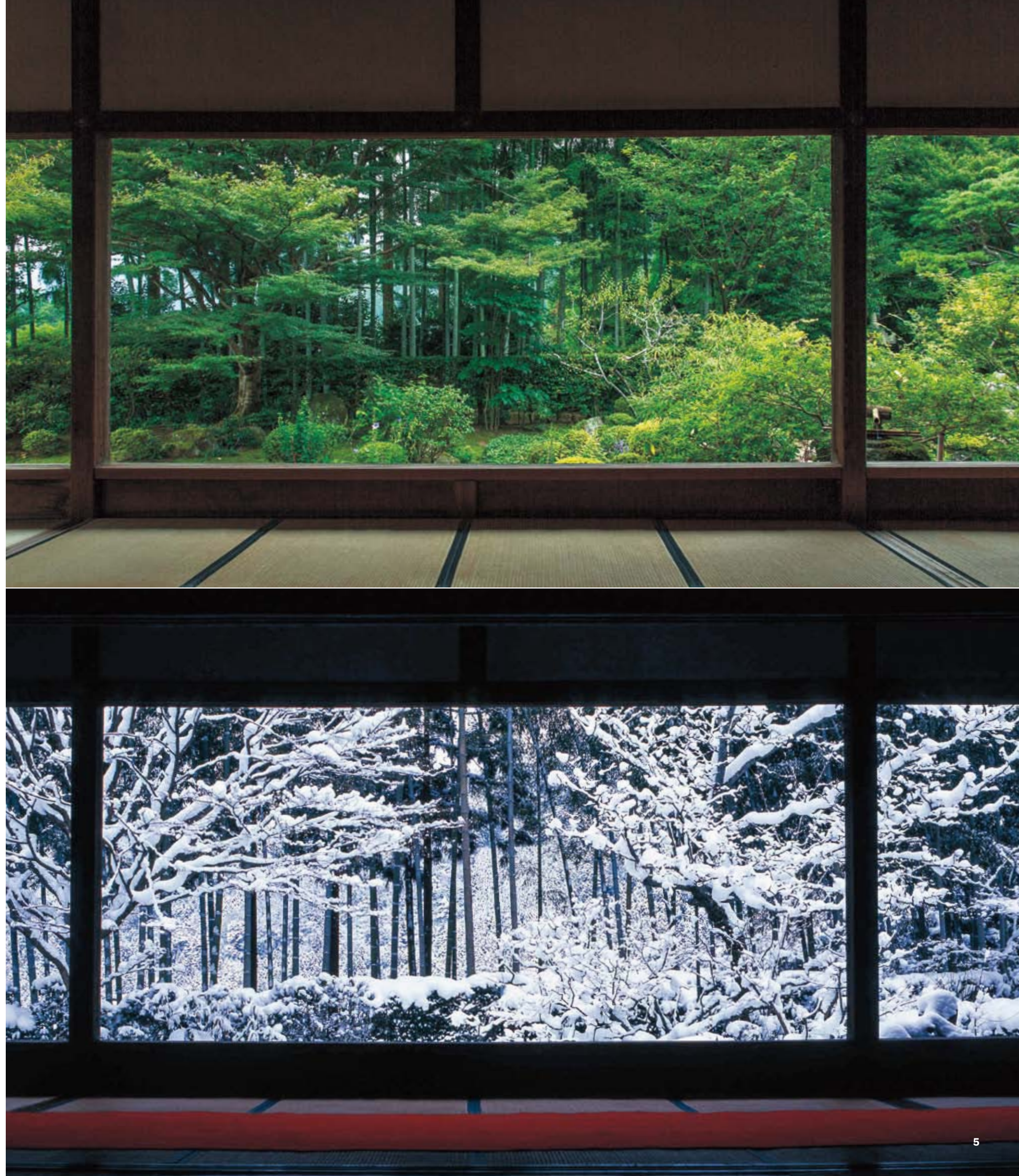
Les clés de la relaxation et du confort à la japonaise

Il est naturel d'aspirer au calme et à la volupté. De quelles manières et en quels endroits les Japonais se relaxent-ils ? La Nature, les paysages et la culture recèlent divers éléments, concepts et pratiques ancestrales pour une vie apaisante.

Les jardins (*niwa*) ont connu diverses formes depuis le VII^e siècle au Japon. Chacun unique à sa façon, on peut les découvrir le plus souvent dans l'enceinte des temples ou de demeures traditionnelles. Tous constituent des endroits inégalés, propices à la méditation et à la tranquillité.

Des colonnes encadrent et guident le regard pour admirer le jardin. Une vue illustrant chaque saison à son tour, depuis les feuilles tendres du printemps (en haut à droite) jusqu'aux neiges de l'hiver (en bas à droite). (Temple Hosen-in, Kyoto. Photo : Nakata Akira)

庭 *niwa*



祈り inori

Les cordes de paille tressée *shimenawa* marquent la limite entre le monde des mortels et l'espace sacré du sanctuaire. Elles délimitent une zone de tranquillité, où l'on vient quémander les dieux et se recueillir. C'est ce qu'on appelle ici 'prière' ou *inori*.

Cette corde *shimenawa* mesure environ 13 mètres, pour un poids de près de 5 tonnes. Elle témoigne de la majesté du site, dédié à une déité majeure que la tradition shinto crédite de la création du Japon. (Grand temple Izumo Taisha, Préfecture de Shimane. Photo : Aflo)





道^{do}

Sado (voie du thé), *shodo* (calligraphie) et *kado* (arrangement floral) sont trois de ces *do* (voies) qui nous aident à dompter notre ego intérieur au moyen de la répétition de formes codifiées traditionnelles, appelées *kata*. Ces gestes, transmis de génération en génération, ouvrent le chemin de la sérénité.



Ci-dessus à gauche : Un pan de mur dans la maison de thé Taian du Temple Myokian à Kyoto (Photo : Inoue Hakudo)
 Ci-dessus à droite : *Sado*, la voie du thé, permet de cultiver son esprit au moyen de la pratique d'une étiquette codifiée. (Photo : Miyamura Masanori)
 En bas à gauche : Tous les Japonais ont pratiqué un jour la calligraphie (*Shodo*) vu qu'elle fait partie du cursus scolaire, lors d'un cours intitulé *shuji* à l'école primaire. (Photo : Aflo)
 Page suivante : L'arrangement floral ou *Kado* permet de recréer la beauté selon des formes *kata* régissant le placement des fleurs, des tiges et des feuilles dans le vase. (Photo : Aflo)

Séjournes au *Ryokan* et savourez l'atmosphère d'une maison japonaise

Déchaussez-vous, mettez-vous à l'aise à même le sol de *tatami*, et régalez-vous de mets traditionnels. Admirez comme il se doit les matériaux naturels du logis, la conception des intérieurs et la verdure du jardin. Les auberges japonaises, appelées *ryokan*, vous offrent l'expérience relaxante et confortable d'un environnement traditionnel.

Photos : Kawabe Akinobu

Collaboration : Établissement thermal Hakone/Tonosawa Fukuzumi-ro (Ashigarashimo-gun, Préfecture de Kanagawa)

Ci-contre : La lanterne suspendue apporte une touche d'élégance au jardin.
Ci-dessous : L'architecture traditionnelle qui ne lésine pas sur les matériaux naturels, la verdure du jardin, le service impeccable des employées *nakai*, tout cela participe de l'expérience du *ryokan*.



Pour un visiteur du Japon désireux de goûter l'atmosphère authentique du pays, difficile de faire mieux qu'un séjour dans une auberge *ryokan*, plutôt que dans un hôtel classique. Les demeures traditionnelles se font de plus en plus rares au Japon, mais un *ryokan* vous permettra d'expérimenter facilement les plaisirs de la vie d'autrefois.

Une caractéristique bien connue de la maison japonaise, c'est que l'on enlève ses chaussures en entrant. La porte d'entrée s'ouvre sur le *genkan*, vestibule servant de trait d'union entre l'extérieur et le foyer. Il importe d'abandonner ses chaussures dans le *genkan* et de monter dans la maison, les orteils déjà prêts à se mettre en éventail.

La plupart du temps, au *ryokan*, vous mangerez, dormirez et vous reposerez dans la même pièce. N'ayez crainte, il y aura assez de place, le soir venant, table basse et fauteuils sans pieds disparaîtront hors de vue et, du placard, sortiront literie et matelas futon pour transformer instantanément l'endroit en douillette chambre à coucher. Les meubles traditionnels sont généralement mobiles, pour une utilisation optimale de l'espace.

Une fois dans sa chambre, le voyageur va immédiatement se défaire de ses vêtements et se reposer, siroter une tasse de thé vert et quelques friandises assorties. La caféine contenue dans le thé vert rend plus alerte et permet d'éliminer en douceur la fatigue du voyage.

Allongez-vous donc sur le sol en *tatami*. Les douces fibres sont agréables au toucher et dégagent un délicat parfum d'herbe séchée. Vous serez surpris de constater à quel point il est agréable de s'allonger par terre.

Les portes coulissantes de papier (*shoji*) sont ouvertes, encadrant le jardin, tandis que dans la petite alcôve (*toko-noma*) de la chambre est suspendue une peinture ou une calligraphie, au-dessus d'un arrangement floral. Le calme ajoute au plaisir visuel.

Vous constaterez que, généralement, une source thermale fait partie intégrante du *ryokan*. Prenez le temps d'un bon bain chaud avant le dîner, histoire de vous ouvrir l'appétit.

Après le bain, il est admis, voire recommandé, de sortir dans le couloir simplement vêtu d'un *yukata*, genre de peignoir de coton porté à même la peau. Au *ryokan*, le *yukata* se porte non seulement pour dormir, à la place d'un pyjama, mais aussi pour se déplacer partout à l'intérieur de l'auberge. Tout le domaine du *ryokan* est finalement une extension de votre chambre à coucher, plutôt qu'un espace public.

De retour dans votre chambre après le bain, vous trouverez votre dîner, la table mise en votre absence. Une fois rassasié, les employées, appelées *nakai*, viendront débarrasser discrètement sans le moindre bruit, en vraies professionnelles, et faire votre lit en un clin d'œil, comme par magie.

Confort et relaxation. Tout le *ryokan* est synonyme de cet idéal, et il n'y a qu'à se laisser chouchouter. C'est tout le charme du *ryokan*.



1

La propriétaire, ou *okami*, accueille le visiteur d'un chaleureux "*Irasshaimase!*" ("Soyez le bienvenu !")



5

Bien que le véritable Fuji ne puisse se voir d'ici, sa silhouette réjouit l'œil sur le panneau *shoji* de la fenêtre.



2

Une chambre traditionnelle : sol de *tatami*, portes coulissantes *shoji* garnies de papier *washi* filtrant la lumière, table basse, jardin adjacent, et calligraphie dans l'alcôve *toko-noma* (au fond à droite de la photo).



6

Mettez-vous pieds nus pour être en contact avec le *tatami*, une sensation parfaitement relaxante. (Photo : Aflo)



3

Abandonnez tout stress ; faites usage du nécessaire à thé qui vous attend dans votre chambre. Laissez s'évaporer les tracas du voyage.



7

Après le bain, un fauteuil d'osier et le murmure de la brise au bord du ruisseau scintillant constituent le cocktail parfait.



4

Avant le dîner, faites trempette dans les eaux thermales avant de revêtir à même la peau un frais *yukata* de coton.



8

Le dîner est servi dans la chambre au moment le plus opportun. La cuisine traditionnelle d'un *ryokan* est une œuvre d'art qui s'apprécie sans chichis.



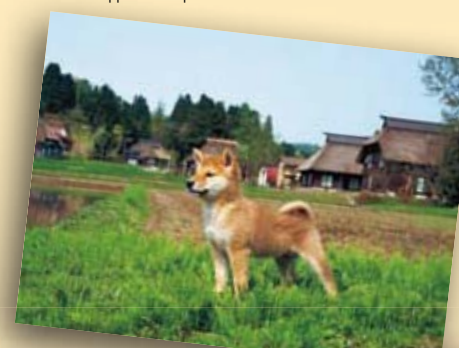
Scène hivernale : des singes japonais sauvages se baignent dans une source chaude. (Jigokudani Yaen-koen, Préfecture de Nagano)

Se détendre avec les animaux

Le riche environnement naturel japonais abrite une faune diverse. Nombre d'animaux vivent en proche symbiose avec les gens, presque comme de fidèles compagnons. Leur contemplation est agréable et relaxante, et on les rencontre aussi bien dans des zoos que des espaces naturels à travers le pays, voire à l'état domestiqué.

Photos : Aflo, The Yomiuri Shimbun

Les chiens Shiba sont une race qui existe au Japon depuis fort longtemps. De petite taille, ils sont appréciés depuis des siècles.



La procession des pingouins est l'attraction phare de ce zoo, bien connu pour son traitement respectueux des comportements et des capacités de ses pensionnaires. (Zoo d'Asahiyama, Hokkaido)



Daims japonais au Temple Todai-ji, dans la ville historique de Nara. L'on dit qu'ils sont les messagers des dieux.



Cet aquarium présente la plus grande variété de méduses du monde. (Aquarium de Kamo, Préfecture de Yamagata)



L'eau fumante jaillit des entrailles du sol, un véritable bienfait de la nature.

celle de l'esprit au moyen du *yu-go-ri* (littéralement, "eau chaude pour laver la souillure").

Les sources thermales constituent pour les Japonais la meilleure source de réconfort, et les bains en plein air, avec le ciel pour plafond et la nature comme décor, sont de loin leurs préférés. L'on peut y communier avec la nature et s'imaginer ne faire qu'un avec l'univers tout en barbotant.

Un torrent de montagne murmure à l'oreille, une douce brise caresse la peau, les arômes des eaux minérales chatouillent le nez, tandis que l'œil admire le feuillage des arbres, d'un vert tendre et parfumé, ou d'un rouge écarlate qui viennent se poser sur l'eau en virevoltant si c'est la fin de l'automne.

Il est possible que l'attrait des bains en plein air soit inscrit dans nos gènes, comme un désir de régénérer nos cinq sens au sein de la nature. Des vestiges retrouvés dans la Préfecture de Nagano en 1964 suggèrent que l'usage des sources thermales existe au Japon depuis au moins 6 000 ans.

Je pense que la douche relève d'une conception occidentale du "lavage-rinçage", alors que la tradition japonaise de se plonger jusqu'aux épaules dans une baignoire est plus en ligne avec la culture japonaise de s'immerger dans le confort. Un confort que l'on trouve dans les eaux thermales.

La religion indigène du Japon, le Shinto, emploie le mot *kegare* pour décrire l'immoralité ou l'inconvenance. L'impureté peut être éliminée avec de l'eau lors d'un rituel appelé *misogi*. Un *misogi* pratiqué dans une source thermique était appelé *yugori*. Il semble donc que la coutume du bain thermal fut, au départ, motivée pour nettoyer non pas tant la souillure physique du corps que

Jadis, le rituel de *misogi* était lié à la croyance en la revitalisation qui se produit en devenant un être nouveau. La revitalisation vous rend votre jeunesse. Les sources thermales sont depuis longtemps considérées au Japon comme sources de jeunesse, et la science moderne confirme qu'en effet, le pouvoir antioxydant des eaux minérales est susceptible de rendre leur vigueur aux cellules, pour un effet anti-âge. Lorsqu'on prend de l'âge, les cellules subissent une oxydation, on pourrait dire qu'elles rouillent. Or, le bain dans les eaux thermales permet de chasser cette rouille en luttant contre l'oxydation. La science montre que cet effet antioxydant donne une nouvelle jeunesse.

« À la source thermique, élevez votre conscience à la suite de Mère Nature. » Cette maxime figure dans un guide du XIXe siècle consacré aux bénéfices thérapeutiques des thermes. Je trouve qu'elle manifeste une compréhension des pouvoirs guérisseurs de la source thermique. Ses eaux fumantes, cadeau de l'énergie de la Terre, sont pures, et pourquoi ne pas ouvrir notre esprit en nous y plongeant ? Il serait intéressant de pratiquer une "Voie des Sources Thermales", et de se préparer au bain en recherchant activement le *muga*, un état d'esprit dénué d'égoïsme, libéré des pensées mondaines—autrement dit, pour atteindre l'état spirituel de pur détachement, que le bouddhisme appelle *mushin*.

Alors, qu'attendez-vous pour venir au Japon vous immerger dans une source chaude ?



Gravure sur bois *ukiyo*e du XIXe siècle montrant une femme s'adonnant au bain thermal à Hakone. Gravure faisant partie de la série *Tokaido Meisho E*, intitulée *Tokaido Hakone Toji* (Vues célèbres du Tokaido : Source thermique d'Hakone). (Propriété des archives de la Fondation Métropolitaine d'Histoire et de Culture de Tokyo)

Matsuda Tadanori
Matsuda Tadanori est docteur en médecine et expert en thermalisme. Il enseigne actuellement à l'Université nationale des Sciences Médicales de Mongolie. Auteur de *Edo no Onsen-gaku* ("Étude du thermalisme à l'époque d'Edo"), *Onsen Kyoju no Tojiyoku* ("La cure thermique du professeur Thermes"), *Onsen Kyoju no Nihon Hyakumeito* ("Les 100 stations thermales japonaises du professeur Thermes"), entre autres publications.

Thermalisme à la japonaise : le summum de la relaxation

Faire trempette dans une eau bien chaude relaxe le corps et l'esprit et, pour les Japonais, il s'agit là d'une coutume tout simplement incontournable. Depuis des temps immémoriaux, en tous points du pays, l'on a su employer pour son confort ces sources chaudes jaillissant du sous-sol. L'un des meilleurs experts en sources thermales a bien voulu nous éclairer sur l'historique et la science du thermalisme japonais, ses bienfaits thérapeutiques, et ses aspects culturels.

Rédigé par Matsuda Tadanori Photos : Aflo

Ci-dessus : Un bain à ciel ouvert est appelé *roten-buro*. Plongez-vous au cœur de la nature pour libérer votre esprit. (Station thermique Ashinomaki Onsen, Préfecture de Fukushima)



En haut : Plaisirs délicieux d'une source
thermale sur toile de fond hivernale.
(Source thermale Shirahone, Préfecture
de Nagano)
En bas : *Yumomi* signifie refroidir l'eau
en la remuant. L'exécution du *yumomi*
constitue ici un spectacle à part en-
tière, chansons humoristiques comprises.
(Source thermale de Kusatsu, Préfecture
de Gunma)



En haut : La lumière naturelle du soleil
filtre au travers des portes vitrées, tandis
qu'à l'intérieur, le doux éclat d'une lampe
appelle à la relaxation. (Source thermale
Aoni, Préfecture d'Aomori. Photo : Kuroda
Hiroshi/Aflo)
En bas : Une autre sorte de thermalisme –
Laissez le sable humide et chaud vous en-
velopper de vapeur. Le corps se réchauffe
entièrement, au doux bruit relaxant du
ressac. (Station thermale de sable chaud
dans la Préfecture de Kagoshima)





Se déplacer en chaise roulante est souvent une entreprise périlleuse, et les destinations s'en trouvent souvent limitées, mais WHILL vient à votre secours. Les usagers ne tarissent pas d'éloges au sujet du design futuriste, accentué de noir et blanc, de leur chaise électrique : « Je ne manque plus d'occasions de sortir ! » ou encore : « Avec ma WHILL, j'ai du style. »

Au-delà du design, la grande attraction de WHILL, c'est la performance. Inclinez le levier de commande pour aller dans n'importe quelle direction. Facile à manœuvrer et bien conçue : un confort sans stress où que l'on aille. Chaque roue avant comporte 24 mini-pneus multidirectionnels avec la rotation centrée sur l'essieu arrière, le tout mû par une puissante propulsion à quatre roues motrices. Tout cela se traduit par une mobilité complète dans toutes les directions, et une adaptabilité sans faille à tous types de terrains, en montée, en descente, ou sur le gravier.

Un nouveau mode de déplacement pour passer de "Où puis-je aller ?" à "Allons-y !" : WHILL, la mobilité personnelle dans la joie. (par WHILL, Inc.)

Performance et style font de WHILL le fauteuil électrique idéal pour l'extérieur et, par-dessus le marché, dans le plus grand confort. Extrême-gauche : 24 petits pneus sur chaque roue de devant permettent à la chaise roulante de faire un tour complet et stable. Centre gauche : Inclinez la manette de contrôle pour rouler sans effort où bon vous chante. Gauche : Servez-vous de l'appli de télécommande de votre smartphone pour déplacer le fauteuil roulant à distance.

L'ingénierie médicale redonne du tonus à la vie

Innovations technologiques et nouveaux concepts permettent de créer de nouveaux appareils et accessoires d'aide à la mobilité pour que leurs usagers vivent une vie plus autonome et plus riche. En même temps, en milieu hospitalier comme à la maison ou au-dehors, des robots de communication offrent de la compagnie, de la conversation et tendent une main secourable. L'évolution de la technologie permet de rendre plus chaleureuse la relation entre humains et machines, et ouvre de nouveaux horizons pour le futur.

Photos: Aflo, Huis Ten Bosch Co., Ltd., Murata Manufacturing Co., Ltd., National Institute of Advanced Industrial Science and Technology, Natori Kazuhisa, Panasonic Corporation, Robo Garage Co., Ltd., SoftBank Corp., Waseda University, WHILL, Inc., YUKAI Engineering Inc.

Séjournes dans le premier hôtel où des robots vous accueillent

C'est une première mondiale : un service d'accueil confié à des robots dans un hôtel au Japon. Chez Henn na Hotel ("Hôtel Bizarre"), les clients sont accueillis à leur arrivée non par des humains, mais bien par des robots. L'un d'entre eux, humanoïde, siège à l'accueil. Il a l'apparence d'une femme revêtue de l'uniforme de l'établissement et soutient votre regard, cillant parfois tandis que vous arrangez votre réservation. Un autre robot est un porteur, transportant les bagages, et un troisième se charge du vestiaire. L'hôtel est aussi respectueux de l'environnement, tirant

parti des technologies les plus avancées en matière de réduction de la consommation et de traitement des déchets. La direction de l'hôtel a l'intention d'aller encore plus loin, en confiant aux robots plus de 90 % des services de l'établissement. Pourquoi ne pas imaginer qu'un jour des hôtels peuplés de robots arriveront à des sommets de commodité et de confort, révolutionnant l'hôtellerie mondiale ! Cet hôtel est situé dans l'enceinte du parc à thème Huis Ten Bosch, situé à Sasebo, Préfecture de Nagasaki.



À gauche : Un humanoïde répondant au nom d'Actroid et un robot-dinosaure font partie des employés-robots de la réception de l'hôtel. Des technologies de reconnaissance vocale et de moteurs de conversation leur permettent d'effectuer leur travail. Ci-dessus : Le vestiaire est également tenu par un robot qui veillera sur vos effets jusqu'à votre retour.



ROBOT 1



Pepper

Pepper est le premier robot au monde capable de "communiquer" au moyen d'émotions quasi-humaines. Au moyen d'une caméra et de capteurs, il reconnaît votre expression et le ton de votre voix et traite ces informations dans son circuit neural pour déterminer puis exprimer ses propres sentiments. Les données présidant aux réactions de Pepper sont conservées dans une base de données d'intelligence artificielle (AI) sur cloud, lui permettant de déterminer quoi faire ensuite. Bien sûr, ce n'est qu'une machine, mais elle améliore sans cesse ses capacités au fil des interactions avec les humains. Hauteur : environ 128 cm ; poids, environ 28 kg. (Par SoftBank Corp.)

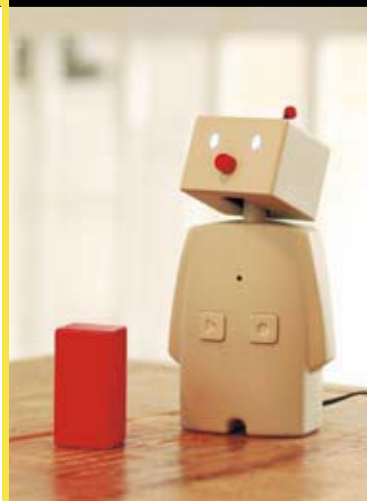
ROBOT 2



KIROBO

Ce robot communicant, appelé KIROBO, a passé un long séjour dans la Station Spatiale Internationale, d'août 2013 à février 2015. Après qu'il ait passé avec succès des tests de performance en apesanteur, de bruit, de vibration, on l'a envoyé sur la station à bord de la fusée radioguidée de transport KOUNOTORI 4. Une fois arrivé, KIROBO a pu tester avec l'astronaute Wakata Koichi la communication humain-robot dans l'espace. Il a aussi passé haut la main des tests de performance, comprenant entre autres la nage, la marche et le saut dans l'espace. Hauteur : environ 34 cm ; poids, environ 1 kg. (par Dentsu Inc., Centre de Recherches de Sciences Avancées et de Technologies de l'Université de Tokyo, Robo Garage Co., Ltd., Toyota Motor Corporation)

ROBOT 3



BOCCO

BOCCO est développé dans l'optique de faciliter la communication avec les enfants restés à la maison en l'absence de leurs parents. Envoyez un message au moyen d'un smartphone ou autre, et BOCCO peut le lire à voix haute aux enfants à la maison. Ses capteurs peuvent déterminer si les fenêtres sont ouvertes ou pas, et si les lumières sont allumées ou éteintes. Il peut, le cas échéant, envoyer des alertes pour signaler ce qui se passe à la maison. Le design mignon et les mouvements de BOCCO en font la mascotte des enfants. Hauteur : 19,5 cm ; poids, 220 g. (par YUKAI Engineering Inc.)

ROBOT 4



PARO

PARO ressemble à un bébé phoque, mais c'est un robot programmé pour détecter la lumière, reconnaître les sons et réagir au toucher. Ces informations lui servent à reconnaître son environnement pour agir en conséquence. Doté d'intelligence artificielle, il répond à son nom et sait quoi faire pour rendre heureux son propriétaire. Plus de 20 ans de recherches et d'essais cliniques ont prouvé que les interactions avec PARO ont un effet thérapeutique, améliorant la relaxation et la motivation. PARO est reconnu aux États-Unis comme un équipement médical, et actuellement plus de 3 000 exemplaires sont en fonctionnement dans une trentaine de pays. Longueur : environ 57 cm ; poids, environ 2,5 kg. (Institut National de Sciences Avancées et de Technologies Industrielles)

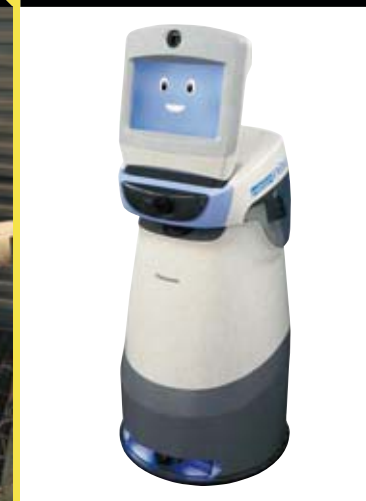
ROBOT 5



Jukusui-kun

Cet ourson a été créé pour venir en aide aux personnes souffrant d'apnée, un trouble provoquant de courts arrêts respiratoires durant le sommeil. Les victimes de ce syndrome souffrent d'anxiété au moment du coucher, mais les symptômes peuvent être éliminés simplement par un changement de position en dormant. Jukusui-kun est un coussin en forme d'ourson doté d'un micro pour détecter les ronflements, et d'un capteur à poser sur la main pour mesurer l'oxygénation du sang. Si la respiration s'interrompt, le robot vous signale d'un coup de patte qu'il est temps de changer de position. Un allié précieux pour un sommeil sans souci. Longueur : 85 cm ; poids : 1,7 kg. (Par l'Université Waseda)

ROBOT 6



HOSPI-Rimo

Le concept présidant à la création d' HOSPI-Rimo est de faciliter une communication vidéo spontanée avec les patients de l'hôpital et les résidents à long terme de l'institution. Le "visage" de l'écran facilite les conversations à distance entre infirmières et patients et aide le personnel à veiller sur les résidents. Les amis et membres de la famille peuvent aussi l'employer pour des "visites" à distance. Le robot peut se rendre où on a besoin de lui, à la place d'une infirmière, ce qui pourrait alléger la charge de travail du personnel. Autre fonction pratique, les quatre caméras qui équipent HOSPI-Rimo, devant, derrière, et des deux côtés, lui permettent de se déplacer par lui-même en évitant les obstacles, et aussi d'être dirigé à distance. Hauteur : environ 130 cm ; poids, environ 100 kg. (Par Panasonic Corporation)

ROBOT 7



Murata Cheerleaders

Les dix membres de l'équipe de majorettes de Murata Manufacturing dansent en équilibre sur des ballons. On dirait qu'elles risquent de tomber à tout moment, mais de subtils ajustements leur permettent de garder l'équilibre. Leur travail d'équipe leur permet également de ne jamais se bousculer. Elles accomplissent leur travail, qui est de divertir et de garder de bonne humeur les spectateurs. Leur performance est facilitée par diverses avancées technologiques telles que des gyro-capteurs pour corriger l'inclinaison, des microphones ultrasoniques et des capteurs infrarouges pour un positionnement précis. Tous ces capteurs cachés dans leur corps gracieux leur permettent de réjouir une nombreuse audience. Hauteur, environ 36 cm ; poids, environ 1,5 kg. (Par Murata Manufacturing Co., Ltd.)

Le défilé des robots de communication

Les robots nouvelle génération n'attendent pas le signal d'un humain pour se mettre en marche. Ils offrent compagnie et communication. À la maison comme à l'hôpital, dans les maisons de retraite et ailleurs encore, nombre de robots sympathiques améliorent la vie des gens.



Yuzu

Il affine la cuisine japonaise par son parfum incomparable

Photos : Natori Kazuhisa Collaboration culinaire : Araki Noriko



En haut : Le yuzu est plein de pépins et donne peu de jus, donc c'est surtout le zeste que l'on emploie. (Photo : Aflo)
À gauche : Colocase mitonnée et garnie d'un zeste de yuzu. Émincé, haché, ou râpé, le zeste dévoile tout son arôme.

Une peau d'un jaune d'or et un parfum acidulé : le charme discret d'un fruit appelé yuzu. Le yuzu se récolte sur les branches d'un arbuste à larges feuilles persistantes de la famille des rutacées. Une fois planté, l'arbuste ne donne pas de fruits avant au moins dix ans, mais c'est en revanche l'agrumes qui résiste le mieux au gel puisqu'on en trouve même dans la région septentrionale du Tohoku, où les hivers sont notoirement froids. Le fruit mûrit à partir de l'automne (vers octobre) jusqu'au début de l'hiver. On le cueille aussi avant maturité, aux alentours du mois de juillet alors que sa peau est encore vert foncé et il est alors vendu sous le nom de *ao-yuzu* ("yuzu vert").

Les Japonais ont depuis longtemps coutume d'employer le yuzu dans leur gastronomie. Le fruit contient beaucoup de pépins et donne peu de jus, donc l'on emploie surtout le zeste, finement pelé ou émincé, pour donner du goût à des bouillons ou des plats mitonnés. Une préparation simple consiste à ajouter de fins morceaux de zeste à un bouillon bien

chaud, de fermer le couvercle pour ne point laisser échapper les arômes jusqu'au moment de servir et de ravir l'odorat des convives lorsque le couvercle est retiré et que s'élève la vapeur parfumée.

Dans la cuisine, le yuzu sert à diverses préparations. Une présentation qui lui permet de déployer tous ses charmes est le *yuzu-gama* ("marmite de yuzu"). L'on emploie sa peau arrondie comme un petit bol, lors de repas formels comme le dîner du Nouvel An ou les banquets *kaiseki ryori*. Il suffit de découper la partie supérieure de l'agrumes, d'en extraire l'intérieur puis de le garnir d'ingrédients, un mélange vinaigré par exemple. Le jaune de la peau ajoute une touche colorée à la présentation et, bien sûr, le zeste parfumé transmet ses arômes au contenu. « L'arôme est indispensable à la réussite d'un repas délicieux, et lorsque l'hiver arrive, le yuzu est tout simplement incontournable. Il n'est pas cher, on le trouve partout, mais son petit goût acidulé est imbattable. Un petit plus bien pratique », selon l'experte culinaire Araki Noriko.

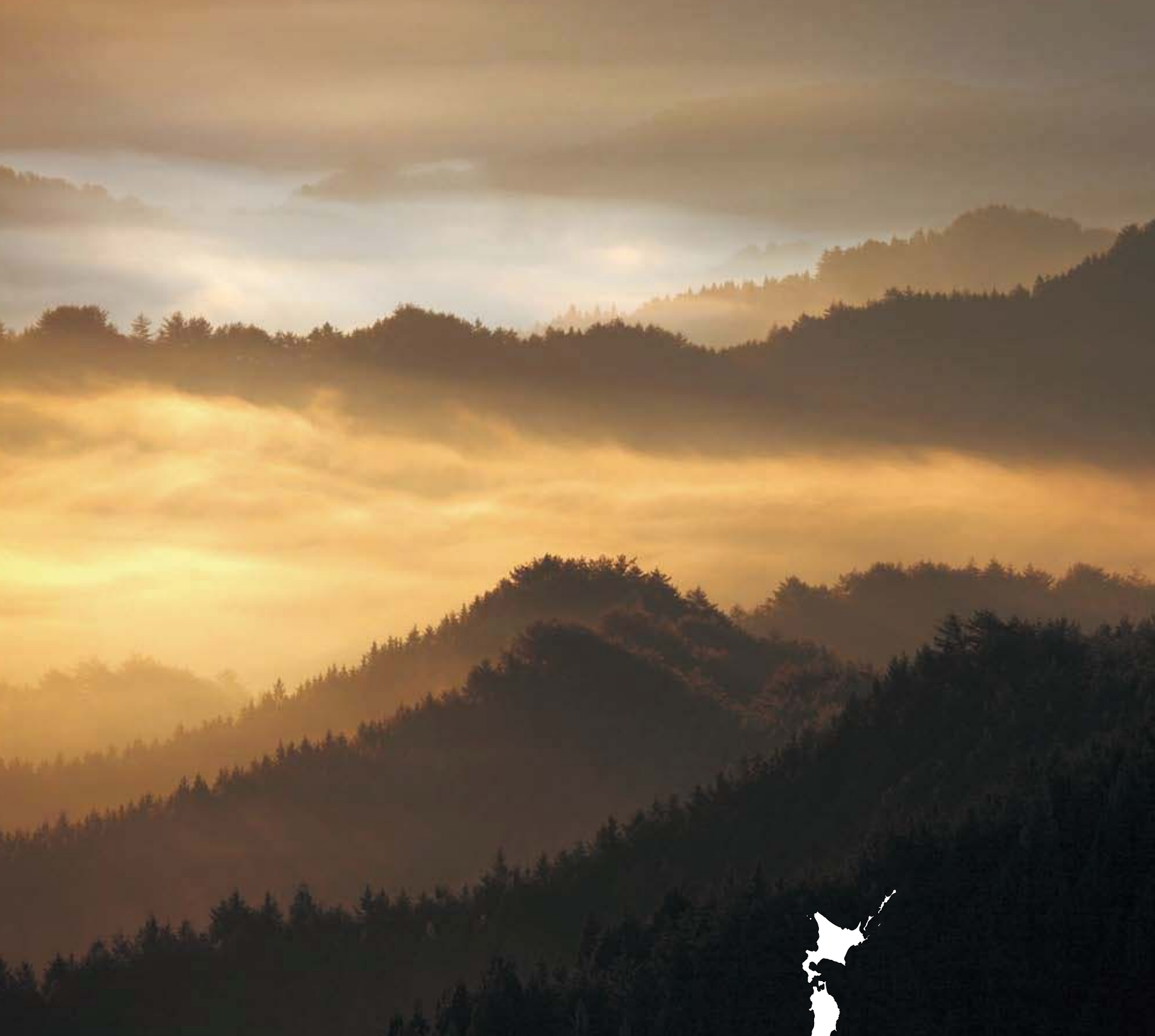
Très acide, le jus est aussi mélangé à de la sauce de soja ou un bouillon pour en faire cette sauce acidulée appelée *ponzu*, que l'on ajoute dans les pot-au-feu et les plats cuits à la vapeur. Le yuzu immature *ao-yuzu*, une fois écrasé et mélangé à du piment chili vert et du sel, est un condiment prisé dans la région du Kyushu où on l'a nommé *yuzu kosho* ("poivre yuzu"). On en saupoudre les nouilles *soba* ou on l'emploie pour donner du peps à un assaisonnement pour salades.

En outre, le yuzu n'a pas que des emplois comestibles. Au Japon, lors du jour le plus court de l'année (le solstice d'hiver, généralement le 22 décembre), on a coutume de faire flotter sur l'eau fumante du bain des morceaux de pelure ou des quartiers de yuzu. L'on prétend que barboter dans le bain *yuzu-yu* aux doux arômes apporte réconfort non seulement au corps, mais aussi à l'âme.

De délicieux arômes de la table jusqu'au bain ! Le yuzu énergise la vie japonaise, et soigne les bobos de l'âme.

Le *yuzu-gama* ("marmite de yuzu") tire avantage de toutes les caractéristiques de l'agrumes. Dans les marmites, l'on distingue (en commençant au premier plan) : œufs de saumon ; radis daikon saumuré et carotte ; feuilles de *komatsuna* bouillies et champignons *shimeji*.





Balade au
Japon

Mont Koya

S'approcher du ciel dans un pèlerinage au lieu sacré

Photos : Miyamura Masanori et Aflo

La brume du petit matin voile les flancs du Mont Koya, créant un panorama qui touche au sublime. Les temples qui s'y trouvent célèbrent cette année leurs 1200 ans.



Ci-dessus : Au premier plan, le portail principal du grand temple Kongobu-ji. La salle principale, que l'on aperçoit derrière, contient des portes coulissantes *fusuma* magnifiquement illustrées (*fusuma-e*) et un jardin qui vaut le détour.
À gauche : La grande pagode Konpon Daito est le bâtiment principal du complexe Danjo Garan. Elle contient cinq statues de Bouddha et 16 piliers ornés d'illustrations du monde de l'Éveil spirituel bouddhiste, le *satori*. (Photo du bas par Terui Sohei)
À droite : Statue de Seitaka Doji, l'un des huit suivants (Hachidai Doji) de Myo'o, un demi-dieu vénéré dans le bouddhisme ésotérique. Propriété du Temple Kongobu-ji.





Ci-dessus : Moines en route vers le Torodo, transportant un repas végétarien traditionnel *shojin ryori* dans de simples boîtes de bois. Ce rituel, appelé Shojingu, a lieu chaque matin, à 6 h et 10 h 30, et ce, sans interruption depuis 1200 ans. À droite : L'un des plaisirs simples du pèlerinage aux temples et sanctuaires : le carnet de pèlerin, ou *shuin-cho*. Les autorités religieuses apposeront leur sceau sur une page pour marquer votre visite. La couverture est faite d'un joli papier *washi* traditionnel. La collection des sceaux des temples dans le *shuin-cho* est une bonne façon de commémorer son périple.



Un repas végétarien traditionnel *shojin ryori* servi dans une maison d'hôtes (Seinanin) d'un temple. L'on peut être certain que le *goma-dofu* (pâte de sésame blanc additionnée de poudre kuzu) sera au menu. Souvenirs à rapporter chez vous : mignonnes gaufrettes *kosuzu monaka* en forme de cloche, fourrées de pâte de fèves (en haut à droite) ; petits pains *sasamaki anpu*, qui sont des *manju* cuits à la vapeur faits de gluten de blé et de farine de riz (*nama-fu*), enveloppés dans des feuilles de bambou *sasa* (en bas à droite).



La mascotte Koya-kun a fait sa première apparition cette année à l'occasion du 1200e anniversaire du temple. Vous la rencontrerez si vous venez visiter les lieux le week-end ou lors d'une fête religieuse.

La Préfecture de Wakayama est située au sud de la partie centrale de la grande île de Honshu, et les monts Kii qui s'y trouvent sont un objet de vénération depuis les temps anciens. Sur les hauteurs, la région du Mont Koya (d'une altitude de quelque 900 mètres et classée au Patrimoine Mondial par l'UNESCO) est considérée comme un lieu sacré par la tradition bouddhique depuis 12 siècles, lorsque que le prêtre Kobo Daishi (Kukai) y fonda un centre monastique pour le bouddhisme ésotérique Shingon en l'an 816.

Le Mont Koya dans son intégralité est considéré comme un lieu de prière. Pas moins de 117 bâtiments religieux sont

disséminés au sein du complexe, et le plus sacré d'entre eux est le Temple Kongobu-ji. Parmi les bâtisses, l'on peut voir le Danjo Garan, lieu où Kobo Daishi fonda le centre monastique, ainsi que diverses salles et pagodes dont l'architecture illustre divers concepts ésotériques. Franchissez le portail Chu-mon et le premier bâtiment qui s'offre à vos yeux est le Kondo, littéralement "Salle d'Or," où se tiennent divers rituels religieux. À côté se dresse le Konpon Daito, la grande pagode centrale qui, du haut de ses 48,5 mètres, est le symbole du Mont Koya. À l'intérieur, piliers et murs sont ornés d'illustrations du Bouddha et de saints Bodhisattvas, assemblés comme un mandala tridimensionnel,

évoquant l'éveil spirituel que l'on peut atteindre grâce à la pratique enseignée par Bouddha. L'éclairage nocturne confère à la pagode une aura lumineuse qui se détache majestueusement sur le ciel sombre.

Au sein du domaine du Mont Koya, l'endroit considéré comme l'épitomé du sacré est l'Okunoin, où l'on dit que le fondateur du temple, Kobo Daishi, est toujours présent, plongé en méditation. Les fidèles l'imaginent toujours vivant virtuellement, prêt à tendre la main à ceux dans le besoin, et pour eux cet endroit offre l'accès le plus direct à qui désire le vénérer. C'est ici que, deux fois par jour, on lui apporte sa nourriture lors du rituel de Shojingu. L'allée des pèlerins qui mène à l'Okunoin est bordée d'antiques cèdres plusieurs fois centenaires qui ajoutent encore à l'atmosphère mystique.

Si vous voulez passer la nuit sur place, il n'y a rien de mieux qu'un logement au temple pour effectuer certaines pratiques spirituelles. Le complexe comporte 52 logements pour les hôtes (*shukubo*), et la nuitée comprend toujours petit déjeuner et souper, composés de plats végétariens traditionnels *shojin ryori* préparés avec soin. Tôt le matin, vous aurez l'occasion de vous

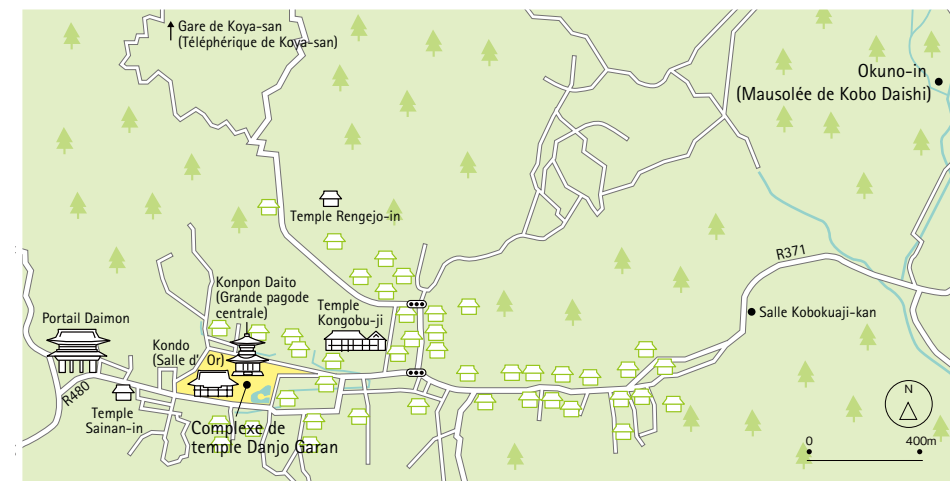
joindre à un service religieux où l'on chante des sutras, tandis que divers rites de vénération prennent place devant l'autel. L'on vous proposera peut-être de vous essayer à copier un soutra, ou bien allez donc méditer à la manière Ajikan, préconisée par la pratique Shingon, en vous asseyant dans la position du lotus et en vous concentrant sur votre respiration. Environné de nature dans ce coin tranquille du Japon, cette pratique spirituelle pourrait bien vous apporter un apaisement revitalisant que vous ne trouveriez peut-être pas ailleurs.

De part et d'autre de la grand-route qui court d'est en ouest non loin des temples, se trouvent des boutiques offrant nourriture, boisson, gâteaux traditionnels et souvenirs. Comme souvenir, rapportez donc du *goma-dofu* (pâte de sésame mêlée de poudre de kuzu en un bloc assez ferme que l'on emploie souvent dans le *shojin-ryori*), des friandises, ou encore des objets plus typiquement religieux, comme des chapelets *juzu* et des carnets de pèlerin *shuincho* où conserver les impressions des sceaux rouges des temples et des sanctuaires visités.

Pour une pause bienvenue au cours de vos voyages, cet endroit sacré proche des cieux pourrait bien s'avérer idéal.



Ci-dessus à gauche : Une expérience particulière au Mont Koya est la pratique de l'Ajikan, la méditation. Au Temple Rengejo-in, les visiteurs s'assoient en contemplation silencieuse, écoutant les explications d'un moine. Ci-dessus à droite : Le Temple Sainan-in offre une autre occasion unique : fabriquer sa copie manuscrite personnelle des enseignements d'un soutra. À droite : Non loin de l'allée qui mène à l'Okuno-in se dresse la salle Kobokuaji-kan. Ici vous pourrez enfilier un chapelet de prière *juzu* et le rapporter chez vous.



Plan de la région du Mont Koya

● Comment s'y rendre
Depuis l'Aéroport International du Kansai, prenez un train de la ligne Nankai jusqu'à la gare de Tengachaya (environ 35 min). Changez pour la ligne Nankai Koya jusqu'à la gare de Gokurakubashi (90 min). Montez alors à bord du téléphérique Nankai Koya-san jusqu'à la gare de Koya-san (5 min). Des autobus en partent régulièrement en direction du portail Daimon, l'entrée du complexe, et pour l'Okuno-in.

● Pour en savoir plus
Secte Shingon de Koya-san, Temple principal Kongobu-ji :
<http://www.koyasan.or.jp/en/>
(site en anglais, français et japonais)
Association Koya-san Shukubo
<http://eng.shukubo.net/>
(site en anglais et en japonais)
Temple Rengejo-in (Maison d'hôtes) :
Tel: +81-736-56-2233
(0736-56-2233 depuis le Japon)
Temple Sainan-in (Maison d'hôtes) :
<http://sainanin.com/e>
(site en anglais et en japonais)
Salle Kobokuaji-kan
(pour fabriquer son chapelet juzu) :
<http://www.16.plala.or.jp/kobokuajikan/>
(site en japonais)



Parez-vous d'un sachet délicatement parfumé :

Nioi-bukuro

Photo : Kuribayashi Shigeki Collaboration : Shoyeido Incense Co.

D'aériens fils de soie sont tissés pour former un petit sachet, qui est ensuite rempli d'une garniture odorante, tels des clous de girofle ou du bois de santal. Ce sachet parfumé typiquement japonais, appelé *nioi-bukuro*, se porte à même la poitrine ou se niche dans un tiroir ou une boîte à chaussures afin d'apporter sa fragrance délicate aux vêtements ou aux chaussures. L'on peut s'en procurer dans les magasins de souvenirs des lieux touristiques, ou chez le marchand d'encens.

La culture japonaise traditionnelle accorde une grande place aux plaisirs du sens olfactif. Dans la pratique du *kodo* ("la voie du parfum"), l'on fait brûler un bois aromatique en suivant une étiquette codifiée, ouvrant aux adeptes une perception différente du monde. Cette esthétique se manifeste aussi parfois dans la poésie *waka*, lorsque le poète se laisse inspirer par divers arômes. La tradition perdure de nos jours

avec le sachet *nioi-bukuro* – il s'agit d'associer une fragrance au caractère de la personne qui la porte. L'origine de ces petits sachets remonte au VIII^e siècle environ, lorsqu'on faisait brûler un encens appelé *ebiko* pour éloigner les insectes des vêtements ou des livres. Durant l'époque d'Edo (1603-1867), les *nioi-bukuro* prenaient souvent la forme d'une manche de kimono, et faisaient partie de la panoplie indispensable de l'élégante à la page.

Il peut être plaisant d'offrir un *nioi-bukuro* à une personne en particulier, en essayant de choisir le parfum qui s'associe le mieux au caractère qu'on lui prête. Ces petits sachets créent de précieux moments esthétiques tandis que l'on se met à l'écoute de leur arôme. Découvrez avec eux le sens esthétique unique des Japonais, pour qui le parfum est une forme de communication.