

BULLETIN N°2

Arts dans tous ses états

*Vous pouvez aussi proposer un article
Ce bulletin trimestriel est accessible uniquement aux adhérents.*

Proposez à vos amis de nous rejoindre:

300 Chemin de la Cressonnière

83 210 Solliès-Pont

04.94.33.77.95

06.03.43.72.17

www.couleurs-du-temps.fr (logo en bas à gauche)

*B*ien Être

*D*éveloppement
personnel
avec *A*rt thérapie
et *Y*oga

*« Favoriser la créativité,
le développement,
le bien-être et
l'épanouissement
des personnes de tous
âges grâce à l'utilisation
de différents arts, comme
le dessin, la peinture, le
collage, le modelage,
l'improvisation musicale
et théâtrale,
en utilisant l'art thérapie
et les techniques de yoga. »*

*P*einture a *T*empera
(œuf)

*P*romouvoir cette technique

*« Développer et diffuser, plus
particulièrement la technique de
la peinture a tempera (à l'œuf) et
l'histoire de son utilisation
(notamment au cours du
moyen-âge et pour les icônes). »*

*R*estauration

Du *P*atrimoine
et sa *D*éontologie

*« Assurer la pérennité
des œuvres d'art,
par leur restauration
conservation basées
sur les principes
déontologiques et
de promouvoir la
déontologie. »*

Ce bulletin trimestriel est accessible uniquement aux

adhérents,
si vous êtes intéressés,
rejoignez nous.
Vous pouvez aussi proposer un article.

A bientôt..

ARTS DANS TOUS SES ETATS

Numéro 2
Janvier 2011

SOMMAIRE

1er volet du triptyque: Bien être et développement personnel:

- Conte: "Les yeux des Hommes" par Maryvonne Conan (3)
- Poème: "Chant nuptial" par Fabienne de Rivas (5)
- Yoga: "Arjuna, Guerrier de la vie" par Marie-Paule Caron (6)
- Yoga et thérapie: "Quelques problèmes de dos" par Chantal Lajaunie (7)
- "On ne fait d'omelette sans casser d'oeufs", vue par quelques adhérents
- "Réflexion d'une adepte de Natha-yoga", par Brigitte Moreau (11)
- "Le Cheval dans la peinture: représentation, symboles« (à suivre...)
par Vincent Folatre (12)

2 ème volet du triptyque: Peinture a tempera, histoire, icônes, arts sacrés,

- enluminures:**
- "Décoder l'art égyptien" (à suivre...) par Gwénaëlle Leborgne (14)
 - Conte: "Blanche Poulette" par Fabienne de Rivas (16)
 - Pour introduire la calligraphie: "les rêves de Petit Jean", et explications du mot par Maryvonne Conan (19)
 - La prière de l'iconographe, calligraphiée par Maryvonne Conan (20)
 - Enluminure: "S comme....", avec la participation de plusieurs personnes (merci) (21)
 - "Les dragons" par Florence Daluz (22)

3 ème volet du triptyque: Restauration conservation du patrimoine:

- "Une technique de retouche très déontologique: le trattaggio", Sandrine Aulagnon (23)
- "Quand la colère vous tient, exemples rencontrés en restauration", Sandrine Aulagnon (25)

Compte rendu des activités passées: (27)

Les travaux en cours des ateliers
Conférence sur Enguerrand Quarton, peintre, enlumineur

Les futures activités: (28)

Janvier, du 25 au 28: Séminaire d'art thérapie et séance de Hammam et massage, "Retrouver sa divinité intérieure"

Février, du 1 au 3: Stage d'enluminure, les lettrines.

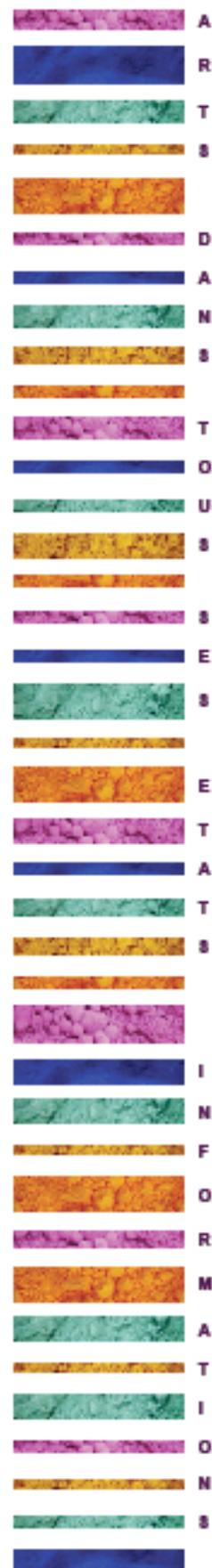
Février, du 20 au 24, en Lorraine: "le cheval et les 4 éléments" avec V. Folatre (en Bretagne, du 1 au 5 Juin 2011)

Avril, Semaine Sainte, du 19 au 24: Stage sur l'icône de la Résurrection, à La Neylière, Monts du Lyonnais, Centre fondateur des maristes

Juin, 10 au 12: Voyage à Assise(Italie), les fresques de Giotto

Citation du trimestre: A méditer, Calligraphiée par M. Conan (29)

"Ne réponds pas à l'insensé selon sa folie, de peur que tu ne lui ressembles toi-même".
"Réponds à l'insensé selon sa folie, afin qu'il ne se regarde pas comme sage".

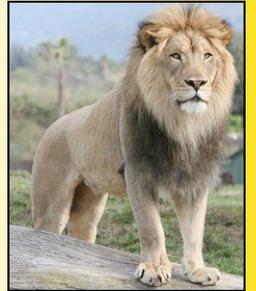


Un conte, création de Maryvonne Conan: « Les yeux des hommes »

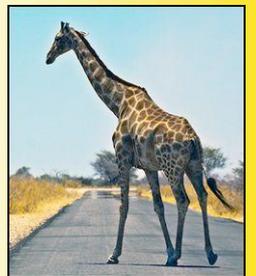
Bien avant que la terre ait reçu le premier message du ciel, en ce temps-là, les hommes se sentaient seuls. Ils ne savaient pas qu'ils devaient tourner leur regard vers les étoiles. Ils étaient démunis parce qu'ils ne reconnaissaient pas dans leurs prunelles l'éclat du merveilleux cosmique qui est la promesse contenue dans le ciel de chaque nuit étoilée.

Alors, le plus courageux des hommes qu'on appelait justement Fier Courage, décida d'interroger les bêtes.

Il alla voir le lion et il fallait vraiment être Fier Courage pour aller parler au lion. "Lion, lui dit-il, toi, le plus noble des animaux, dis-moi : où places-tu ta croyance et ta force pour vivre ?" Mais le lion rugit, secoua sa belle crinière et ne répondit pas à Fier Courage.



Celui-ci, résolu dans sa mission, alla voir la girafe. "Girafe, l'interrogea-t-il, où places-tu ta croyance et ta force pour vivre?" La girafe allongea son long cou car elle était flattée que l'homme vienne lui parler mais elle détourna sa tête avec une élégance affectée : elle était gênée de ne pas savoir répondre. Fier Courage ne lui posa pas d'autre question.



Il s'en fut voir l'éléphant. "Dis-moi, ô toi le pacifique, où places-tu ta croyance et ta force pour vivre?" le pria-t-il. L'éléphant eut l'oeil pétillant mais cette question était la seule dont il semblait qu'il eût oublié la réponse. Alors, par jeu, il dessina avec sa trompe un point d'interrogation.



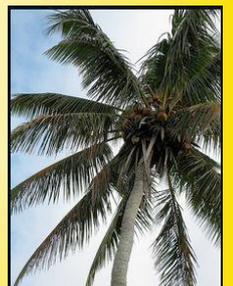
Fier courage était fatigué. Il alla au bord du grand fleuve et là, il attendit l'alligator. Lorsque ce dernier fut près de la rive, il l'interpella pour lui demander quelles étaient sa croyance et sa force pour vivre. L'alligator fit claquer ses puissantes mâchoires et battit l'eau si furieusement avec sa queue que Fier Courage en fut tout éclaboussé.



Il revint vers les hommes et, à sa mine déconfite, tous comprirent qu'il n'avait pas trouvé de réponse à la question que chacun se posait.

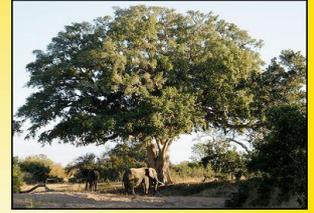
Petit Malin s'avança alors timidement au milieu du cercle formé par les hommes de la tribu et dit qu'il irait à son tour rechercher la clef de ce mystère qui agitait leurs cœurs.

Sur son chemin, il rencontra un grand cocotier. "Dis-moi, lui dit-il, ô si grand cocotier, Où places-tu ta croyance et ta force pour vivre? Un singe était en train de grimper à ce moment là sur l'arbre et Petit Malin évita de justesse d'être assommé (...)



par une noix de coco que lui lança l'animal. Le cocotier resta muet mais Petit Malin prit avec lui la noix que lui avait jetée le singe facétieux.

Plus loin, un sycomore étalait ses longues branches dans le ciel. Petit Malin le salua et lui demanda où il plaçait sa force et sa croyance pour vivre. Les feuilles du sycomore bruissaient doucement. Comme Petit Malin était las, il s'assit à l'ombre de l'arbre. Puis il cassa et mangea la noix de coco. Enfin, il s'endormit, bientôt bercé par le chant des oiseaux venus se nicher au-dessus de sa tête.



Plus tard, il se remit à nouveau en quête. Un baobab, plus que centenaire, se dressait au milieu du chemin. "Majestueux baobab, dis-moi, où places-tu ta croyance et ta force pour vivre?" l'apostropha Petit Malin. N'en recevant pas de réponse, il s'approcha de l'arbre et en fit le tour : cette promenade respectueuse dura près de dix bonnes minutes tant le baobab avait un large tronc et tant les pas de Petit Malin étaient précautionneux.



Notre héros n'osait pas s'en retourner tout de suite dans la tribu des hommes: aussi poursuivit-il sa route.

Il s'arrêta devant l'aliboufier. Il se disait qu'il aurait peut-être plus de chance avec cet arbrisseau qu'avec les grands arbres qu'il avait déjà interrogés. Mais lorsqu'il demanda à l'aliboufier quelles étaient sa croyance et sa force pour vivre, il fut déçu car l'arbre ne lui répondit pas. Petit Malin remarqua la résine odorante qui suintait sur l'écorce de l'aliboufier et il s'en enduisit légèrement le front comme d'un baume. En effet sa tête lui faisait mal. Il se faisait du souci car, au terme de sa recherche, il devait s'en retourner sans réponse.



A l'inverse de Fier Courage, Petit Malin raconta toutes ses aventures : avec le cocotier, avec le sycomore, avec le baobab, et, pour finir, avec l'aliboufier.

Alors le chef et grand sorcier de la tribu des hommes défit son masque de plumes et se prosterna la face contre la terre. Il se releva ensuite et dit : "O hommes, pourquoi chercher vainement le secret de notre existence? Le cocotier offre une bonne nourriture de chair sucrée et le lait de coco si doux à boire. Petit Malin s'est reposé à l'ombre du sycomore. Nous vivons avec les plantes, avec les bêtes, et grâce à elles. Nous avons besoin d'en parler. Mais le silence sied mieux à celui qui possède en lui le sens du sacré. C'est pourquoi Petit Malin a tourné sans paroles autour du baobab. Puis il a calmé sa fièvre avec le benjoin produit par l'aliboufier. O hommes, cet arbre-là nous donnera aussi des feuilles à brûler pour que la fumée d'encens s'élève jusqu'aux dieux du ciel que nous honorerons pour nous avoir donné la vie."

Les regards des hommes se tournèrent vers le ciel car chacun était rempli de Ferveur attentive.

En cet instant, les constellations brillaient très fort et les hommes les regardèrent Avec tant de pénétrante émotion que l'éclat des étoiles vint se poser sur leurs yeux.



Un poème, création de Fabienne De Rivas: « Chant nuptial »

Pour Isabelle et Bertrand

Sur la peau des amants
pareils aux accents absolus d'un tambour
vibrent les chants de l'Amour
de ceux qui se sont choisis entre ortie et épeautre
de ceux que les cieux ont guidé l'un vers l'autre
par les chemins escarpés d'éternité
jusqu'au dépouillement sacré
Union au tréfonds de l'océan du sens
destinées entrelacées des sens éveillés

L'arbre vole constellé d'étoiles
abri des anges vigilants
La fleur murmure pour les âmes sœurs
L'oiseau survient au passage du vent
en trilles de vie et de sanglots

Rien n'a plus d'importance que l'aria qui ouvre la porte à la mort
urgente et absente en même temps
elle s'invite aux noces
elle lie le feu et l'eau à l'oracle des anneaux

Point de lit de roses parfumées inaltérables
mais un jardin exigeant aux quatre saisons vives

Mélodie de Terre et d'Esprit
élevée à l'octave supérieure de l'Amour
au delà des détours du Temps



Œuf peint par
Fabienne

Yoga: «Arjuna, Guerrier de la vie» par Marie-Paule Caron



Peut-être ne connaissez-vous pas Arjuna, ce guerrier confronté à ses ennemis, nombreux et féroces...

Héros d'un des grands textes anciens de l'Inde, (la « Bhagavad Gîta » entre Vème et IIème siècle avant JC), Arjuna est un prince guerrier, en proie au doute devant la bataille qui risque d'entraîner la mort des membres de sa famille.

Accablé de découragement et de chagrin au moment le plus critique de sa vie, sur le champ de bataille, il se trouve confronté aux grands questionnements sur la Vie et le sens de l'action humaine.

Ce héros, vous le connaissez bien. Vous le côtoyez chaque jour, vous êtes en relation intime avec lui à chaque instant : ce guerrier héroïque, c'est vous.

Ses ennemis sont nombreux et variés, venant de toute part et provoquant des luttes sans merci au plus profond de sa chair et de son âme.

Son champ de bataille est notre vie en général, mais aussi et surtout notre vie intérieure ...

Ce lieu secret où se déchainent toutes les passions, ce lieu où se rencontrent et s'entrechoquent toutes nos émotions, nos désirs, nos peurs, nos fantasmes les plus cachés, nos valeurs morales, nos acquis ancestraux, notre éducation et toutes les forces obscures de l'inconscient déchainé.

Arjuna, ce héros humain, confronté à ses doutes et ses lâchetés, déchiré entre ses passions et ses devoirs, campe la condition humaine dans toute sa bassesse mais aussi dans toute sa splendeur.

Il devra faire de lourds sacrifices, prix à payer de son avancée vers la liberté intérieure et le dépassement de sa condition.

Mais, heureusement, Arjuna n'est pas seul sur le champ de bataille : Krishna, le conducteur de son char, est là. Il est son guide spirituel, son instructeur divin, lequel, au travers de la confusion générale, va illuminer le sens de son action, lui donner la lucidité, la clarté d'esprit et la connaissance.

Arjuna disposera alors de l'outil du Yoga (au sens de la discipline philosophique et spirituelle) pour parvenir à trouver la juste voie et à s'élever au-dessus de la conscience ordinaire.

Son être spirituel, son guide intérieur, lui apportera aussi le réconfort et la parole de certitude.

Arjuna peut ainsi accéder à une conscience élargie de son action et de sa vie et développer son côté lumineux et numineux.

Vaste programme de toute une vie, riche et lumineuse, qui sera la seule garante d'une belle mort, riche et lumineuse...



Yoga et thérapie: «Quelques problèmes de dos»

Par Chantal Lajaunie:

« Voilà presque 30 ans que j'enseigne le yoga et que je cherche encore et encore, assoiffée de connaissances. J'ai donc attaquée cette année et pour deux ans consécutifs une formation de yoga-thérapie (yoga et médecine) avec le Docteur Lionel COUDRON de l'Institut IDYT de l'Université de Lariboisière à Paris. Cela va m'aider à approfondir l'anatomie, les pathologies et les outils de yoga appropriés à chaque maladie.

Je vais donc essayer de vous faire part de quelques notes en commençant par la colonne vertébrale. Elle demeure notre axe de vie et le sujet de la première leçon du programme.

D'abord quelques notions de notre fonctionnement général et la prochaine fois je vous parlerai des pathologies : lombalgie, dorsalgie et cervicalgie.

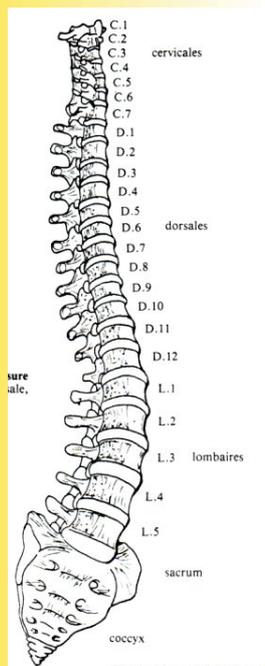
Bonne lecture. »

Chantal LAJAUNIE

QUELQUES RAPPELS SUR LA COLONNE VERTEBRALE OU RACHIS

Description générale

La colonne vertébrale est une structure osseuse constituée de 33 vertèbres superposées, s'étendant de la base du crâne au bassin, qui entoure et protège la moelle épinière et soutient la tête et le tronc.

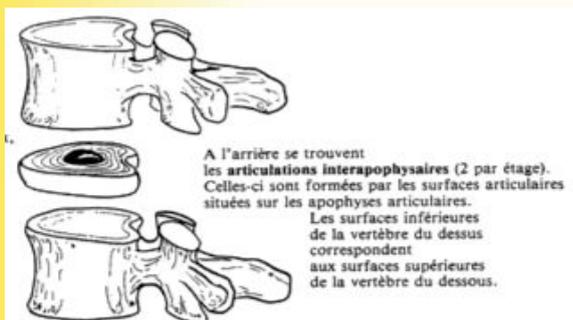


Rôle

Le rachis, pour assurer son rôle de soutien et ne pas souffrir de la verticalité dispose de moyens d'amortissements. Ils sont d'une part mécaniques : les disques intervertébraux, mais aussi fonctionnels : les courbures. Un creux formé en arrière correspond à une lordose, un creux formé en avant correspond à une cyphose. Ainsi, le rachis cervical - 7 vertèbres - forme une lordose, le rachis dorsal - 12 vertèbres - forme une cyphose, le rachis lombaire - 5 vertèbres - forme une lordose et le coccyx - 4 vertèbres - une cyphose. Ces sinuosités sont normales.

La forme en S de la colonne vertébrale positionne le centre de gravité du corps à la verticale des pieds, ce qui permet de garder l'équilibre en position debout. Elle assure également sa souplesse. Ces courbures doivent être respectées, même encouragées.

Les vertèbres et les articulations

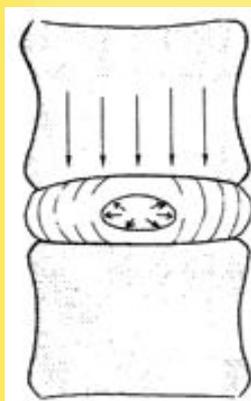


Chaque vertèbre est formée, en avant, d'un segment principal qui sert d'articulation principale et en arrière, d'un cadre osseux délimitant le trou dans lequel passe la moelle épinière et les nerfs. Partant de ce cadre, des apophyses qui donnent elles même des surfaces articulaires au nombre de une de chaque côté et d'une en arrière.

Il existe donc quatre surfaces articulaires pour chaque vertèbre avec sa voisine du dessus et quatre autres (...)

avec sa voisine du dessous, soit au total huit articulations par vertèbre. Elles peuvent donc souffrir de troubles ligamentaire, cartilagineux ou musculaire.

Les systèmes d'attaches



le disque intervertébral est un amortisseur

Les pressions sont reçues sur le corps vertébral par l'intermédiaire du disque.

Le nucléus tend à répartir ces pressions dans toutes les directions de l'espace.

Les fibres de l'annulus sont alors mises en tension.

L'annulus reçoit donc des pressions verticales et horizontales.

L'ensemble compose un amortisseur fibro-hydraulique qui fonctionne parfaitement s'il est étanche.

Mais le disque est fragile et tend à vieillir prématurément, du fait de mauvaises conditions mécaniques : dans la statique comme dans le mouvement, il y a souvent addition de pincements et de cisaillements.

Les attaches internes relient les corps vertébraux par le biais du fibrocartilage dont est composé le disque. Ce disque possède en son centre un noyau qui permet l'articulation des corps les uns aux autres. Tout autour des vertèbres la capsule, entoure comme un manchon les deux corps

vertébraux. Le disque est attaché à cette capsule.

Des épaissements de la capsule forment des ligaments épais et solides. Les capsules et ligaments sont fortement innervés, ce qui permet la proprioception (qui se rapporte à la sensibilité du système nerveux aux informations provenant des muscles, des articulations et des os) et l'étirement des tissus. Mais c'est aussi l'occasion de souffrir dès lors que ces capsules ou ligaments seront étirés de manière intempestive.

Les groupes musculaires

Autour de ce premier système ligamentaire, une gaine de muscles profonds entoure les articulations. Ils ont un rôle de soutien et de positionnement fin et permettent un maintien dans la durée de la position verticale.

Puis une autre couche de muscles plus superficiels permet les grands déplacements. Ils sont moins durants.

N'oublions pas les muscles à distance comme les abdominaux qui participent aussi à la physiologie du rachis.

Les nerfs

La moelle épinière mesure 45 cm et s'arrête vers L2. Elle se prolonge par des nerfs qui sortent à des étages sous-jacents.

A chaque étage sortent des racines nerveuses en passant par des trous formés pour cet effet.

L'existence d'un pincement d'un disque, en réduisant la hauteur entre ceux-ci, l'existence d'arthrose et de bec de perroquets, entraîne une compression des nerfs et conduit à des douleurs (radiculalgies).

Le rachis participe aussi au positionnement de la tête et en particulier l'horizontalité du regard. Il est donc parfaitement dépendant de toute la position du corps dans l'espace.

Du rachis émergent non seulement les nerfs issus du système nerveux volontaire, mais également du système nerveux autonome. Tout le système sympathique transite dans le rachis et fait relais dans des ganglions paravertébraux. Ces plexus sont souvent le siège de douleurs plus ou moins conscientes. Les dermalgies réflexes sont alors un moyen très simple de vérifier leur bon état de fonctionnement.

L'irrigation

La colonne est un espace osseux non extensible. A ce titre, non seulement les racines

nerveuses peuvent souffrir d'une compression, mais il existe également un autre système qui peut être comprimé, le système vasculaire. La région cervicale est particulièrement exposée.

SYMBOLISME

La colonne vertébrale est considérée comme notre identité propre, un axe fondamental de notre bien être moral et spirituel. C'est notre partie la plus profonde et toute atteinte sur cette zone peut avoir des répercussions psychologiques importantes. C'est également le lieu d'expression de très nombreuses souffrances psychiques par le retentissement des muscles contractés et des filtres à la douleur insuffisant.

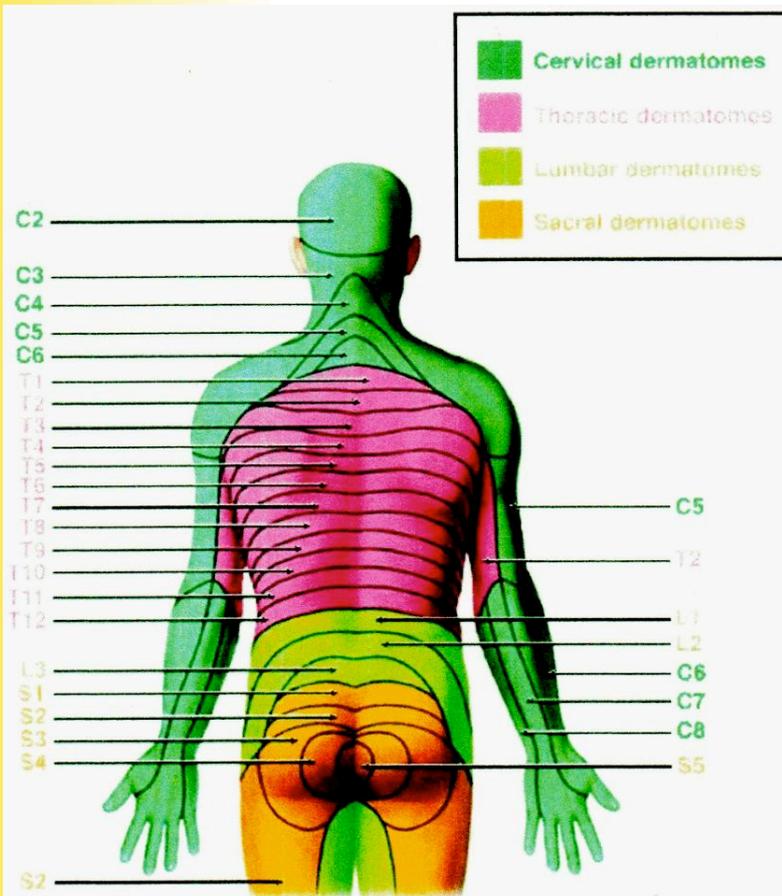
Elle représente l'échelle que l'on doit gravir, chaque vertèbre étant un étage.

Chaque segment est associé à un chakra (centre énergétique du corps).

Symboliquement, souplesse et faculté de rester en verticalité est synonyme d'humanité et de faculté d'être en bonne santé.

LES DOULEURS DE DOS

Il existe des douleurs qui sont uniquement des **projections** d'origine extra vertébrales à projection dorsale. Comme par exemple un ulcère à l'estomac.



Les douleurs d'origine **vertébrale** sont bien sûr les plus fréquentes. Elles sont le fait d'une irritation des petits faisceaux nerveux qui sont irrités mais, en général, la zone de projection de cette douleur se fait un peu plus bas. Par exemple, une douleur observée par la palpation sur l'épineuse D5 (T5 sur l'illustration) est en fait d'origine D3D4 (T3T4).

Il existe des **radiculalgies** plus importantes comme la fesse ou le bas du dos. Cela suit toujours le même processus que l'on vient de voir. Les douleurs de fesses sont en relation avec les lombaires, les douleurs d'omoplates par exemple en rapport fréquent avec des vertèbres cervicales.

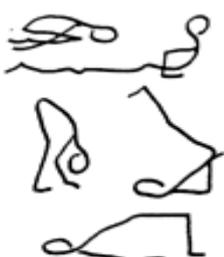
Les douleurs peuvent aussi être signe d'une souffrance **capsulo-**

ligamentaire. C'est le cas des lombalgies chroniques dans la plus part des cas. Ces ligaments sont soit étirés, soit irrités par le disque ou par des excroissances osseuses (ostéophytes) développées au pourtour d'une surface articulaire dont le cartilage est altéré par l'arthrose "bec de perroquet".
(...)

Enfin, les **douleurs** peuvent être strictement musculaires par des **contractures** liées à une déchirure musculaire, à une douleur articulaire. Mais ces contractures musculaires peuvent elle-même, par la contraction qu'elles entraînent, provoquer des compressions des racines nerveuses et donc provoquer des douleurs voir même des sciatiques, des cruralgies ou des névralgies-cervico-branchiales.

STRUCTURE D'UNE SEANCE CLASSIQUE DE YOGA

(Concernant mes cours collectifs)

<p>RELAXATION</p> 	<p>Passer en revue toutes les tensions du corps, voyager à l'intérieur des organes, en prendre conscience, les apaiser, les soulager mentalement. Laisser venir le calme.</p>
<p>RESPIRATIONS PRELIMINAIRES</p> 	<p>Allonger et harmoniser geste et souffle. Prendre conscience de ses capacités respiratoires. Décrasser ses poumons et de surcroît ses pensées négatives. Etre disponible.</p>
<p>ASANA Postures</p> 	<p>Délier le corps et les articulations par des assouplissements et étirements progressifs en pleine conscience de ses possibilités. Pas de compétition avec les autres ou soi-même. Juste doser l'effort et l'aisance, sentir ses propres limites. Agir sur le corps, partir du plus dense (de ce que nous avons de plus concret en nous) pour arriver au plus subtil. Accomplir des gestes rituels dans le but de faire passer dans le corps un savoir. Chacun trouvera la posture juste dans une action corporelle, une attitude mentale, une prise de conscience, une totale présence et une qualité d'intériorité.</p>
<p>PRANAYAMA Respirations contrôlées</p> 	<p>Connaître son véritable rythme respiratoire pour appréhender son état du moment. Lorsque l'on est présent et bien conscient de son souffle, faire les premiers exercices permettant de maîtriser cette pulsion de vie fondamentale. Un souffle court, rapide, irrégulier est le miroir d'un état psychique perturbé. En prendre conscience et peu à peu modifier ce souffle. Des exercices respectant l'inspiration, l'expiration et les temps d'arrêt permettront ainsi de se recentrer, de se reprendre et de retrouver une paix intérieure.</p>
<p>MEDITATION Concentration</p> 	<p>Trouver une assise calme et aisée. Lâcher prise. Contrôler les activités fluctuantes de la pensée. Etre un témoin actif. Trouver la vérité en soi-même par quelques exercices de concentration. Retrouver son être profond en renouant avec lui par la méditation.</p>

INFOS

Chantal donne des cours de yoga (1h):

Le jeudi à 17h15, 18h30 ou 19h45

À Solliès-pont: 04.89.29.82.70

06.20.46.82.81

« On ne fait pas d'omelette sans casser d'oeuf", par:

« Cette expression est venue résonner plusieurs fois dans ma tête,

notamment au sens propre quand je dis à mes élèves que je vais aller faire l'œuf!

Non, non, rassurez-vous, je ne me prends pas encore pour une poule, bien que je puisse imiter son cri de satisfaction lorsqu'elle a fait son œuf! Mais c'est lors de la préparation du liant pour notre peinture a tempera, que j'ai eut l'idée de vous demander, ce que cette phrase vous évoquait.

Merci de vos réponses. » Sandrine.



« Il est vrai qu'il y a toujours un prix à payer lorsqu'on veut obtenir quelque chose, exemple une belle auréole à l'or! Quelle peine avec le gesso et l'or qui ne veut pas adhérer, que de travail pour le brunissage et tout recommencer. Mais quelle récompense lorsqu'on commence à entrevoir ce qui sera une fois le travail achevé. » Marie-Thérèse.

« L'expérience du corps ». Vincent

Réflexion d'une adepte de Natha-yoga par Brigitte Moreau

Tout au long de sa vie l'homme avance avec son « temple » (ses corps physique et énergétiques) comme "vase".

En fond du vase, son énergie (l'énergie "sexuelle", celles de ses désirs, ses besoins de survie), en haut son ouverture vers la conscience, la vision juste (et le bonheur suprême pour celui qui atteint l'éveil), au centre, le cœur (l'égo, les sentiments, les doutes, les blocages de l'éducation...).

En natha-yoga on se sert de tous les outils découverts par les grand sages, il n'y a pas besoin d'être un ascète pour avoir le droit de les utiliser, ils nous sont offert de passeur en passeur.

« C'est le yoga du peuple » (citation d'un grand passeur : Christian Tickhomiroff – <http://www.natha-yoga.com>).

Le pratiquant se sert du souffle, de postures et de concentrations pour entretenir le "vase", établir une circulation énergétique harmonieuse, gage de bonne santé et tenter de réduire l'influence du cœur « bouffeur » d'énergie et écran de fumée cachant la porte qui nous permettrait d'atteindre la plénitude.

Le but de la pratique étant de retrouver le parfait équilibre (l'équilibre originel) et d'avancer le corps sain, plein d'énergie, le cœur et l'esprit serein avec du recul face aux événements de la vie.

Et comme on n'a qu'une vie, il y a du boulot ! Le chemin est long et parfois escarpé mais toujours lumineux.

Avec l'âge, l'expérience ou (et) par une pratique régulière du yoga on prend conscience de beaucoup de choses, la sagesse commence à venir avec le "lâcher prise" de tous ses principes dus à l'éducation, la culture et les blessures de la vie afin de retrouver son être intérieur (celui qui sait ce qu'il nous faut vraiment pour être heureux).

Quand on se « lâche », ça ne plaît pas forcément à tout le monde... Nos réactions peuvent surprendre, certains liens peuvent être détruits, « on ne fait pas d'omelette sans casser des œufs ! » mais c'est souvent le prix à payer pour atteindre le calme, la paix intérieure et la voie du bonheur.

INFOS

Brigitte donne des cours de natha-yoga:

Le mercredi à 18h

À Solliès-Pont: 04.94.33.41.60

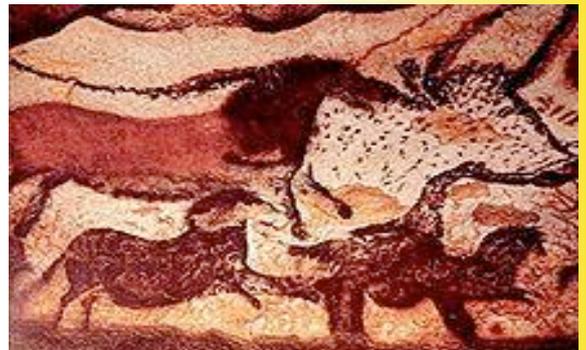
"Le Cheval dans la peinture: représentation, symboles" par Vincent Folatre

Depuis que l'homme a côtoyé le cheval dans ce que l'on nomme l'équus avant l'équus ferus et l'équus caballus (cheval monté) Il n'a eu de cesse de s'approprier son image (voir structure anthropologique de l'imaginaire) symbole de force, beauté, puissance, virilité, mort, transe, folie, pouvoir, perte, orgueil...Les qualificatifs ne manquent pas à travers l'histoire de l'homme et du cheval tout deux champions de la relation social comme le loup.

Le fait majeur par rapport aux autres animaux qui accompagnent l'homme dans ses migrations est que le cheval va être attelé et chevauché. Cette fonction particulière va engager tout une série de mythes , de légendes, de contes qui vont bouleverser non seulement les représentations anthropomorphiques et imaginaires de l'homme mais également dans les avancées technologiques colégataires comme la traction animal, le cheval dans l'art de la guerre, les connaissances et inventions développées à partir de son utilisation sont nombreuses et souveraines : le collier par exemple.

C'est à partir de cette analyse que je vous propose de faire un voyage avec Lui à travers la peinture

Lascaux nous montre un cheval libre sans doute à cette époque un cheval qui représente celui d'une chasse. En effet à cette époque si l'homme se déplace comme tous les migrants, il n'a pas encore rencontré cet animal pour utiliser son énergie mais pour le manger. (l'hippophagie est encore bien représentée dans notre société avec les boucheries chevaline, il est des symboles divinatoires persistants parce qu'ils ont des fonctions magiques)



Un autre symbole important est ce cheval sculpté dans la falaise de craie **d'Uffington** en Angleterre, sur une distance de 200 mètres de falaise. A la question pourquoi ? Certains chercheurs disent que cet édifice était pour honorer la déesse Epona (Celttes) (santé de la jument et de son poulain). Bien qu'il soit probable que ce peuple connaissait les mathématiques pour métrer et relier les différents points structuraux pour dessiner un tel chantier, nous n'avons pas la réponse vu du ciel aujourd'hui de qui pouvait regarder cette image d'en haut alors que les hommes de cette époque ne vivaient qu'au sol ?

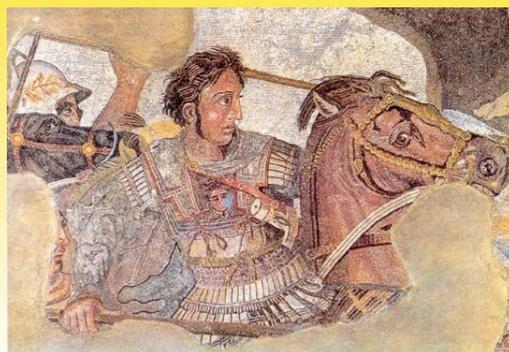
(.....)

Dès lors que l'homme va se sédentariser à l'époque Sumérienne il va domestiquer le cheval. Celui-ci va être représenté sur les pièces des monnaies, le mobilier, les bijoux...

Il devient subitement un animal pouvant parfois faire partie de la famille humaine comme c'est le cas chez les Indiens d'Amérique.

La mythologie, les constellations, l'imaginaire et sans doute les rêves de ces hommes là sont peuplés de chevaux, mais aussi d'animaux fantastiques comme la Licorne, le Centaure...

(A suivre....)



Alexandre le grand et son cheval Bucéphale.



Licorne et chevaux ailés

INFOS

Equi-thérapie, le cheval comme médiateur

Vincent FOLATRE

Bretagne, St Martin sur Oust

09.50.76.03.84

Thérapies brèves

Séminaires

cf le site: <http://chevalconfiance.free.fr/>

Séminaires avec art-thérapie:

« Le cheval et les 4 éléments » en 2011: Février, du 20 au 24, en **Lorraine**.

Juin, du 1 au 5, en **Bretagne**.

« Le cheval et les 4 éléments est une idée originale de Daniel Folatre, psychanalyste, reprenant l'évolution de l'espèce humaine en empruntant dans l'imaginaire les résonances alchimiques des 4 éléments : l'eau, la terre, le feu, l'air en perpétuel mouvement avec l'animal cheval dans son utilisation.

Largement développée dans un mémoire de recherche à l'université européenne des sciences et ressources humaines de Paris, j'ai commencé par appliquer ce concept sur le terrain avec succès depuis 2005. Actuellement toujours en constante évolution, cette démarche est devenue, pour moi, proche de la pensée Taoïste. » Vincent Folatre

«Cheval réel, imaginaire et les rêves » en 2011: Juillet, du 18 au 22, en **Lorraine**.

"Décoder l'art égyptien" par Gwénaëlle Leborgne

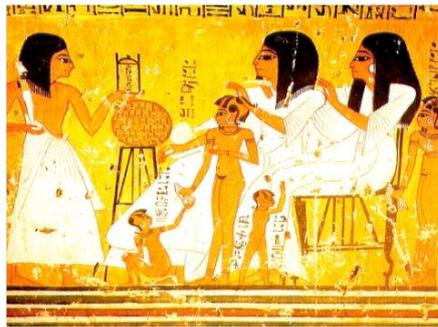
INTRODUCTION

L'art égyptien est un raisonnement à l'intérieur duquel rentre un certain nombre d'éléments et où le pouvoir de l'image est prépondérant. Dans une peinture ou un bas-relief, énormément de détails foisonnent et la lecture d'une telle scène comporte plusieurs stades :

- La première lecture permet d'appréhender des images compréhensibles au premier coup d'œil.
- Puis, une deuxième lecture est nécessaire avec une interprétation religieuse pour une scène de temple, funéraire pour une scène sur une paroi de tombe, ou une interprétation de la vie quotidienne pour une scène située par exemple dans un palais.



Temple de Sethi Ier à Abydos



tombe d'Inherkhaou



Fresque du palais d'Amenhotep III à Malgatta

- Enfin, une troisième lecture, symbolique, facilite la compréhension de tous les détails complémentaires à la lecture initiale.

Ceux qui mettaient en scène tout ce qui était montré sur les parois des temples et des tombes étaient des artisans appelés les « scribes des contours » (*sech ked*) et les scribes eux-mêmes. En effet, les formes typiquement égyptiennes que l'on retrouve dans l'architecture, la statuaire, les bas-reliefs ou les objets de la vie quotidienne ne sont que des hiéroglyphes. D'où le terme « scribe des contours ». Grâce à ce code écriture-image, les Egyptiens ne sachant pas lire pouvaient quand même comprendre un certain nombre de codes aidant à la lecture des scènes. Les prêtres et le pharaon pouvaient faire passer leurs messages à travers ces images. Si je prends un exemple : le symbole

(.....)



Étui à miroir de
Toutânkhamon

ânk est utilisé pour former un étui à miroir retrouvé dans la tombe de Toutankhamon ; ce signe hiéroglyphique n'est pas employé par hasard. En effet, le miroir qui se trouve à l'intérieur porte également le nom de *ânk*. Les Egyptiens appelaient *ânk*, la vie et le miroir, car le miroir permettait de saisir la vie.

Aujourd'hui, nous pouvons lire une partie des scènes pharaoniques en ayant un sens aigu de l'observation sans comprendre les hiéroglyphes. C'est

parce que les Egyptiens ont tout expliqué à travers leurs dessins, explications que l'on ne retrouve pas forcément dans les textes. Seulement, nous ne savons pas toujours décoder ces dessins. C'est pour cette raison que des rituels nous échappent encore, ainsi que des techniques de construction comme, par exemple, leur manière de transporter les obélisques, bien que tout cela soit dessiné (cf. le bas-relief du temple des millions d'années d'Hatchepsout à Deir el-Bahari).

Par conséquent, si de nombreuses significations nous échappent, c'est parce qu'ils ont utilisé « une grammaire » de l'image qui comporte des codes. Ces codes font partie de la pensée égyptienne. Afin de les comprendre, il faut connaître les hiéroglyphes et pénétrer leur schéma de pensée. Je vais essayer petit à petit de vous donner quelques codes essentiels à la compréhension de cette civilisation.



miroir de
sat-hathor-iounyt

(A suivre)

INFOS

Gwénaëlle

Donne des cours d'égyptologie à Solliès-Pont

06 13 93 12 66

<http://kemetmaa.fr/>

Stage égyptologie et peinture:

en Mai 2011 à Solliès-Pont.

- « Les divinités égyptiennes »
- « La vie quotidienne en Egypte »



Exemple de réalisation sur papyrus

Un conte, création de Fabienne de Rivas: « Blanche poulette » et œufs peints par Fabienne

Il était une fois, il y a déjà bien longtemps, une douce et jolie petite poule blanche, plus petite que les autres, qui se nommait Blanche Poulette.

Elle habitait un poulailler agréable et très confortable en bas d'une colline verte avec de nombreuses autres poules : en particulier une poule rousse que l'on appelait Roussette, toute dodue, coquette à souhait qui ébouriffait ses plumes pour se pavaner, et une grande poule brune dénommée Brunette, qui était sérieuse et avait un air pincé. Brunette et Roussette étaient les plus proches voisines de Blanche Poulette; elles sortaient souvent ensemble pour picorer de bons grains dans la cour de la ferme et caqueter à qui mieux-mieux.

Toutes les poules pondaient de bons oeufs que le fermier ramassait chaque matin. Toutes, à l'exception de Blanche Poulette qui commençait à s'inquiéter, à se sentir différente des autres.

- Je suis petite, je ne grandis pas comme vous, disait-elle à ses congénères.

Roussette répondait : - Allons, allons, fais comme moi, lèves la tête bien haut et fais gonfler tes plumes, tu te sentiras mieux.

- J'aimerais tant pondre un oeuf même un tout petit, rien qu'un !...

Brunette ajoutait : - Il ne faut pas te désespérer, gentille Blanche Poulette, tu es encore jeune! Patience, tu pondras bientôt de jolis oeufs blancs comme tes plumes même si tu ne grandis plus .

Quand le printemps revint, ce fut une immense joie dans le poulailler :enfin chacune pouvait couvrir ses oeufs, l'espérance d'une belle nichée faisait glousser toute la maisonnée. Bien installées dans leur nid, Roussette et Brunette oublièrent Blanche Poulette. Toute triste, notre petite poule s'éloignait souvent de ses congénères : elle n'avait pas d'oeuf à couvrir ! pas de petit poussin à attendre ! Elle était seule, vraiment seule !



Un jour, pour tromper sa solitude, elle prit le sentier de la colline verte, bien au-delà de la basse-cour, en quête d'aventure qui lui permettrait d'oublier le poulailler.

Après s'être régalée de beaux vers grassouillets, elle contourna un bosquet fleuri et buta contre un obstacle inattendu :

- Qu'est-ce que c'est que ça ?

Elle recula de trois pas et observa attentivement : - Cette chose n'a pas de pattes, pas de tête, c'est lisse, c'est vert sombre et plutôt rond.....comme un galet...c'est peut-être une pierre ?

Non, les pierres ici sont roses ou beiges et souvent pointues comme les cailloux du chemin.

Alors ? Alors...

(.....)



Cela n'a pas de pattes, pas de tête, c'est lisse, vert sombre et plutôt rond..... comme la carapace d'une tortue !

Oui ! une tortue endormie encore enfouie sous la terre....

Blanche Poulette tourna autour plusieurs fois : sa curiosité était tout aiguisée, elle se mit à creuser, en chantonnant gaiement.

Mais plus elle creusait, plus la tortue perdait de sa ressemblance avec une tortue !

Cela n'a pas de pattes, pas de tête, c'est lisse, vert sombre et de plus en plus rond...ah ! mais c'est donc un oeuf!!

Blanche Poulette avait trouvé un oeuf, un oeuf énorme, un oeuf plus gros qu'elle, certes, mais un vrai oeuf!....tout seul comme elle : un oeuf à qui il manquait sûrement une maman.

Et Blanche Poulette se prit à rêver qu'elle était enfin une maman poule câlinant son poussin....

- Oh, mais je ne peux pas faire cela, il y a sûrement une maman oiseau qui cherche son oeuf égaré.

Il fallait s'en assurer.

Alors, elle alla demander aux dindes, aux pintades, aux oies, aux canes.

Elle appela partout dans la campagne mais personne ne répondit. Personne ne le réclama.

Ce gros oeuf tout vert avait trouvé une maman.



Blanche Poulette décida de prendre soin de cet oeuf providentiel. Courageusement, elle entreprit de le déplacer pour le mettre à l'abri dans le poulailler, ce ne fut pas facile, il était lourd; elle ne voulait surtout pas l'abîmer.

Blanche Poulette était si occupée et si heureuse qu'elle n'aperçut pas les regards stupéfaits des autres poules.

Brunette et Roussette avaient quitté leur nid, pour mieux voir l'oeuf de Blanche Poulette.

C'est Roussette qui rompit le silence : - C'est ridicule!... Une petite poule, couvrir cet énorme oeuf vraiment !

Brunette ajouta : - Enfin, cela ne se fait pas, ce n'est pas un oeuf de poule !

Et Roussette se moqua encore : - Sais-tu ce que couvrir signifie? Couvrir les oeufs pour les tenir au chaud et toi, tu ne peux même pas grimper dessus !!

Brunette renchérit : - Sois raisonnable, Blanche Poulette, tu ne peux pas couvrir n'importe quel oeuf!

- ça suffit ! Cria Blanche Poulette qui était très en colère (si elle avait pu, elle serait devenue toute rouge !), vous allez me laisser tranquille maintenant. Je veux couvrir mon oeuf, je veux m'occuper de mon poussin, je monterai à l'échelle pour le couvrir !

Pendant quelques temps, plus personne n'osa rien dire et le poulailler vécut à nouveau au rythme des couvées, nuit et jour, délaissées de courts instants pour quelques escapades gourmandes : picorer dans la cour ou le jardin et vite retrouver les oeufs dans les nids douillets.

Dans le secret des coquilles se préparait, garçon ou fille ?

Blanche Poulette faisait tout son possible pour compenser sa petite taille. Elle tricotait même une couverture de toutes les couleurs afin d'envelopper au plus vite son précieux oeuf.

Seulement voilà ! elle sentait bien que les poules ne la comprenaient pas, surtout Roussette et Brunette, qui étaient restées distantes depuis le jour de sa grosse colère.

Le pire arriva lorsque ça et là , les poussins commencèrent à sortir de leur coquille : partout on entendait les exclamations joyeuses des poules. Cependant, Blanche Poulette couvait toujours et son oeuf ne bougeait pas.....Pourtant la couverture était terminée depuis longtemps!

Non! Cela ne pouvait plus durer, il fallait partir : elle avait pensé que son oeuf lui permettrait d'être comme les autres et ainsi de trouver des amis....mais c'était tout le contraire ! Surtout depuis que tous les poussins piaillaient dans la basse-cour tandis qu'elle était seule au poulailler.

Alors, elle alla s'installer dans un coin bien abrité de la colline verte avec son oeuf qu'elle bichonnait de plus en plus : elle attendait son poussin avec amour.

Là, elle était bien tranquille, loin des regards hostiles et des caquètements indignés.

Parfois elle collait son oreille contre l'oeuf et écoutait...

Pendant des jours et des nuits, rien ne se passa, mais elle couvait sans relâche en chantonnant : ? Petit poussin, viens ! ?

Là-bas, à la ferme, les poussins avaient grandi : il y avait plein de petites poules et plein de petits coqs avec de belles plumes et des crêtes rouges toutes neuves, lorsque l'évènement tant attendu se produisit :

L'oeuf vert , le gros oeuf s'anima de l'intérieur puis enfin sa coquille se craquela sous la couverture de Blanche Poulette.

Blanche Poulette appelait doucement avec des mots tendres :

- Mon poussin, je t'attendais depuis si longtemps, mon petit, mon bébé....

Il y eut alors un grand bruit et la coquille vola en plusieurs éclats pour laisser paraître son bébé !..... tout ridé, tout fripé, aux plumes mouillées avec un énorme bec et des pattes griffues!

Malgré cette vision extraordinaire, Blanche Poulette était si heureuse de l'éclosion de son oeuf qu'elle continua d'adresser ses mots doux à son petit déjà aussi grand qu'elle .

- Mon poussin, mon petit, mon bébé, je t'attendais depuis si longtemps, mon beau bébé je t'appellerai Griffounet. ..

- Mon petit, mon bébé, je suis ta maman, Griffounet chéri .

Griffounet reconnut Blanche Poulette comme sa maman car il savait qu'il était aimé.

Très vite tout le monde eut peur de lui à cause de sa taille et de son air terrible . Pourtant il resta toujours gentil et protecteur pour sa petite maman poule.

C'est pourquoi Blanche Poulette ne retourna jamais à la ferme, mais peu lui importait: elle avait trouvé sa plus belle joie de vivre.

Le jour arriva où Griffounet devint assez fort pour emporter Blanche Poulette par-delà les nuages dans un monde amical où ils furent accueillis avec allégresse et respect.



Fabienne De Rivas

Pour introduire la calligraphie: "les rêves de Petit Jean", et explications du mot par Maryvonne:

Rappelez-vous:

« Chaque soir, la mère de Jean lui apporte dans son petit lit le même livre et un crayon de couleur. Elle lui montre le modèle d'une lettre. Et, avant qu'il ne s'endorme, Jean s'amuse à colorier, sur plusieurs pages, cette lettre ou sa sœur aînée : la minuscule ou la majuscule. Lorsqu'il connaîtra bien son alphabet il aura le droit de regarder le livre qui contient toutes les lettres. L'abécédaire sera sa récompense. Il en rêve presque toutes les nuits..... »

Voici un autre de ses rêves:

« L'abécédaire est posé sur l'étagère du milieu de la bibliothèque. Au-dessus, prospère une immense fougère. Mais Maria l'a trop bien arrosée. Le livre, sur le rayonnage de dessous, s'imbibe de gouttes d'eau. Petit Jean s'angoisse à l'idée de ne pouvoir jamais regarder les lettres magnifiques. Or à la peur succède bientôt la surprise! Comme celle qu'il a eue en faisant pousser des haricots dans du coton humide. Oui! Les lettres germent! Et, en germant, en émergeant du livre, elles s'assemblent. Elles forment des mots. Voici a, o, i qui se mêlent à s, v, r. Le mot savoir s'épanouit. J'apprends à lire se dit le garçon..... »

Calligraphie

Du grec "kalos" : beau idéal et "graphein" : écrire, dessiner, la calligraphie est, étymologiquement, la belle écriture.

Les peuples du pourtour méditerranéen mettent au point divers alphabets, depuis les phéniciens, les araméens, les grecs et les étrusques jusqu'aux romains qui introduisirent l'alphabet latin dans l'Europe de l'Ouest.

En Occident, une variété étonnante de modèles d'écriture nous est offerte et nous sommes attirés par les dimensions esthétique et spirituelle des lettres et de leurs tracés.

En Egypte ancienne, l'écriture des hiéroglyphes - les textes profanes des scribes étant consignés en démotique - était dévolue au domaine sacré.

L'écriture arabe est instituée d'abord pour mettre en valeur le texte du Coran.

En Chine et au Japon, la calligraphie est un art à part entière en même temps qu'un exercice spirituel.

Avec l'alphabet hébraïque, un sens mystique des Ecritures peut être révélé à partir notamment de la valeur chiffrée des lettres et de la symbolique.

Nous intéresser à la calligraphie peut nous rendre heureux.

Elle nous ouvre à une mémoire collective et ipso facto, via l'histoire et la culture, nous invite à accueillir les autres et aussi par sa beauté, le Tout Autre.

Elle nous rend humbles et exigeants dans l'exercice de cet art choisi.

Rapprochons-nous donc, autant que faire se peut, de l'Alpha et de l'Oméga !

Et que le Bien Ecrire ne nous coupe ni du Bien Lire ni du Bien Ecouter ...

Prière de l'iconographe

Toi, maître Didin

de tout ce qui existe,

éclaire et dirige

L'âme, le cœur et l'esprit

de ta servante.

Conduis ses mains

afin qu'elle représente

dignement et parfaitement

Ton image,

celle de ta Sainte Mère

et celle de tous les Saints,

pour la Gloire,

la Joie et l'embellissement

de ta Sainte Eglise.



Enluminure: "S comme....", avec la participation de plusieurs personnes (merci)



alamandre: être élémentaire du feu invisible à nos yeux mais associée dans la nature à la chaleur et à la transformation des fleurs en fruits, imaginez-la tel un tison dans le sillage des abeilles et des papillons! (Fabienne de Rivas)

érénité, sagesse, implicité mais en réfléchissant un brin, je choisis alade en pensant aux salades de champs que l'on ramasse en ce moment dans la nature et qui englobe les 3 autres mots car être dans, avec, en contact de la nature apporte calme et sérénité, choisir de cueillir le juste nécessaire avec conscience et connaissance, c'est bien un début de sagesse et puis, une bonne salade de salades de champs, c'est la simplicité même !! Je pourrai rajouter aveur avec l'association et le mélange de différentes variétés de alades.. (Christine Montoya)

andrine, définition: uperbe, ublime, ensationnelle, ympathique, ensuelle, ex- ymbol, plendide, uave, uggestive, érieuse (trop)..... (Yvon Lemaitre)

exagénaire..... eptuagénaire: des idées, des projets, pleins les têtes, des moyens.....pas toujours au rendez-vous. (André Industri)



uryanamaskar, alutation solaire une très belle pratique énergétique. (Brigitte Moreau)

anctuaire: lieu sacré ou l'on se déplace en prière (Vincent Folatre)

andrine à and-rime, quand au sable du temps, il manque un jambage pour la rime mais non le mouvement de danse de la ballerine (Maryvonne Conan)

iloë, ource chantante ussure ms fin aveur fraîche du désir
ecret d'avenir oleil, ombre dans l'eau aphir en morceaux
abrures d'un miroir ans tain. (Marie-Pierre Mathey)

INFOS

Stage: « Enluminure: les lettrines »
Février 2011, Du mardi 1 au 3
3 après midi

Lettrine « S » enluminée par
Sandrine Aulagnon

"Les dragons" par Florence Daluz

ORIGINES DES DRAGONS

La plus ancienne mention connue du Dragon, datant de 5000 ans avant notre ère, est sumérienne : le Dragon Asag qui déroba des tables de la Loi gravé par le puissant dieu Enlil. Ce dernier chargea le dieu solaire Ninurta de pourchasser le Dragon. A l'issue d'un combat titanesque, le Dragon fut vaincu et l'Ordre sauvé. Ce récit semble avoir posé pour l'éternité le mythe du dragon. Une hypothèse sur l'origine des Dragons sumériens explique que les habitants auraient trouvés des ossements de dinosaures et ainsi seraient apparues les légendes sur les Dragons.

Dans l'Antiquité, au Proche-Orient, le Dragon symbolisait le mal et la destruction. Cette conception se retrouve, par exemple, dans l'Enuma Elisha, œuvre épique de la littérature mésopotamienne (v. 2000 av. J.-C.). Incarnation des océans sous forme de Dragon, la déesse Tiamat, l'un des principaux personnages de cette légende, commanda aux hordes du chaos et son anéantissement précéda l'apparition de l'univers ordonné.

Dans la tradition européenne (mythologie grecque, celtique et nordique), le Dragon est une créature ailée et soufflant le feu, dont le corps écailleux fait penser à une appartenance au monde



Dragon à tempera (Sandrine)

des reptiles. Ainsi le Dragon joue un rôle important dans les légendes héroïques grecques antiques comme les Dragons de la Colchide, celui du jardin des Hespérides, ceux de la fontaine de Castalie, le monstre que tua Persée, et plus tard, au Moyen Âge, comme les Dragons tués par le chevalier Gozon et le chevalier de Belzunce, et ceux qui figurent dans l'Arioste. La victoire sur un Dragon est d'ailleurs l'exploit qui couronne la vie de maints héros légendaires du Moyen Âge: le roi Arthur, Lancelot, Tristan, Siegfried, saint Georges, saint Marcel (qui vint à bout de celui de Paris), etc.



Ganobie, mosaïque

En Asie, les Dragons sont des créatures magiques d'une formidable puissance. Presque toujours dotés de parole, ils peuvent être de très puissants magiciens, prendre figure humaine, séduire les humains par le son de leur voix... Ils sont parfois considérés comme étant d'une espèce supérieure (et antérieure) à toutes les autres créatures mythologiques et à l'Homme.

LE DRAGON GARDIEN DE TRÉSORS

Une légende, relativement partagée, veut que les Dragons soient des gardiens de trésors. Ce trésor que gardent les Dragons, est souvent enfoui au fond d'une caverne. Il est généralement constitué d'or, de pierres précieuses, de perle et d'autres bijoux. Dans la tradition chinoise, le Dragon veille sur la perle miraculeuse qui renferme la sagesse et la connaissance, pure comme l'or, symbole de perfection spirituelle et d'immortalité. Ce trésor est associé à la vie, à l'énergie vitale, à la lumière, au bonheur, à la vertu, à tout ce qui est positif et digne d'être recherché.



Mosaïque de Florence Daluz

INFOS

Florence Daluz
« Atelier de Haute-Coupeure », Ollioules:
Mosaïste, lapidaire
06 87 86 60 13
www.daluzcreations.e-monsite.com/
Cours de mosaïque

Une technique de retouche très déontologique: le *tratteggio*, par Sandrine Aulagnon

Le métier de restaurateur-conservateur des œuvres d'art est rattaché à des règles déontologiques élaborées dans une charte en 1972. Son premier article, nous annonce:

« Art 1 : **Toutes les œuvres d'art de toutes les époques**, dans l'acceptation la plus large, allant des monuments aux œuvres peintes et sculptées, **même réduites à des fragments** et depuis le vestige paléolithique jusqu'aux expressions figuratives de cultures populaires et de l'art contemporain, **quel qu'en soit le propriétaire** (particulier ou organisme) sont l'objet, EN VUE DE LEUR SAUVEGARDE ET DE LEUR RESTAURATION, des instructions suivantes, sous le nom de « Charte de la Restauration 1972 ».

Une des idées déontologiques est la visibilité des restitutions esthétiques.

Selon l'Article 9 de la Charte de Venise:

« La restauration est une opération qui doit garder un **caractère exceptionnel**. Elle a pour but **de conserver et de révéler les valeurs esthétiques et historiques** du monument et se fonde sur le **respect de la substance ancienne** et de documents authentiques. Elle s'arrête là où commence l'hypothèse, sur le plan des reconstitutions conjecturales, **tout travail de complément reconnu indispensable pour raisons esthétiques ou techniques** relève de la composition architecturale et **portera la marque de notre temps**. La restauration sera toujours précédée et accompagnée d'une étude archéologique et historique du monument »



C'est pourquoi il est indispensable de conserver et de révéler toutes les parties originales. Il est interdit de les masquer, jusqu'aux petites écailles contenues dans une grande zone lacunaire. Ce sont, d'autant plus, des indices pour la restitution des couleurs, tel un puzzle. Bien sûr, le travail de masticage et surtout celui de son nettoyage mettant en évidence chaque écaille éparse, est assez long. Beaucoup plus long que de recouvrir la zone. C'est là que se situe l'enjeu et le métier! Ainsi vous conviendrez et pouvez affirmer que les repeints étudiés dans l'article précédent du bulletin n°1 sont complètement anti-déontologiques!

La dernière étape de restauration est la restitution colorée esthétique, appelée retouche ou plus professionnellement « réintégration ». Au niveau de la matière, elle s'effectue avec des matériaux stables (qui varient peu dans le temps), des tests de vieillissements accélérés sous différents agents vieillissants: UV, chaleur, humidité, etc, ont été faits au préalable. Et des matériaux réversibles, c'est-à-dire qui puissent s'enlever facilement sans abimer l'original. C'est-à-dire que le liant de la réintégration doit être différent de celui du tableau et que les solvants nécessaires pour supprimer le premier n'altéreront pas l'œuvre. Donc pas de retouches à l'huile sur une peinture à l'huile!!!!

Il s'agit principalement de l'aquarelle ou de résines synthétiques éprouvées.

(...)

La mise en œuvre de la réintégration est souvent illusionniste, à la demande générale, tout à chacun préfère voir l'œuvre paraissant sans ou avec très peu d'altération. Ainsi les différentes étapes de restauration-conservation sont prises en photo, pour témoigner de l'état lacunaire précédent et pouvoir illustrer ce qui a été rajouté, ce qui n'est pas original. Les retouches sont aussi très visibles aux rayonnements ultra-violets.

Il a été mis au point des techniques semi-visibles qui témoignent plus directement des restitutions faites. Elles sont le plus souvent appliquées aux œuvres très anciennes pour accroître la mise en évidence des parties originales.

Il s'agit du pointillisme et du *trattegio*.



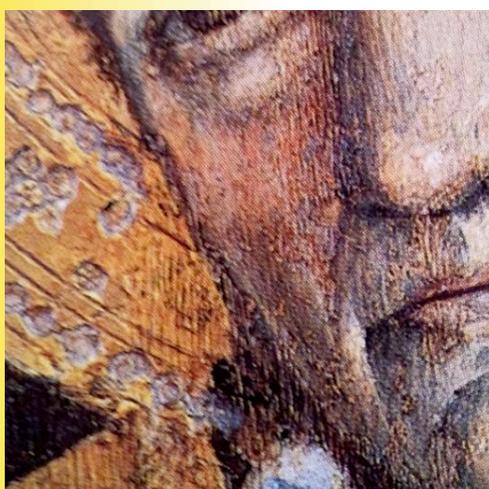
Ces techniques permettent de faire passer au second plan les zones lacunaires. En effet, non réintégrées ces zones « coupent » l'harmonie générale de l'œuvre, elles attirent le regard au détriment de la représentation du tableau. Mises en teinte et réintégrées, ces zones ne sont plus visibles de loin, la lisibilité est à nouveau harmonieuse. Cependant l'interprétation proposée, l'hypothèse faite lors de la réintégration est visible de près et témoigne de l'intervention du restaurateur et de ses propositions.



Le *trattegio* est la juxtaposition de traits verticaux souvent (traditionnellement mais pas toujours) de couleurs pures. C'est alors notre œil qui fait le mélange lors de la vision. La couleur pure garantit encore davantage la stabilité de la réintégration et la neutralité de l'intervention.

Cette technique s'applique particulièrement aux panneaux peints médiévaux. Elle peut être plus ou moins poussée comme sur ce retable d'Enguerrand Quarton.

Le *trattegio* a été mis au point en Italie (d'où son nom) après les inondations de l'Arno en 1966, qui avaient ravagé de nombreuses œuvres d'art. Il n'était pas pensable de réintégrer de manière illusionniste tous les dégâts. De même, grâce à cette technique ces œuvres témoignent de cet épisode tragique de leur histoire. Comme le Crucifix de Cimabue ci-dessous.



"Quand la colère vous tient, exemples rencontrés en restauration", par Sandrine Aulagnon

Et oui, les tableaux ne sont pas à l'abri des sentiments des gens. Ils procurent attirance ou dégoût, admiration ou moquerie, convoitise, spéculation, apaisement, tristesse, ressource ou joie.

Les œuvres suscitant certains attachements, particulièrement sentimentaux (souvenir de famille ou de moments chaleureux, coup de cœur pour tel ou tel type de tableaux), par là même, certaines personnes désireuses d'en faire réagir d'autres, de se venger, de montrer son opposition vont le faire en vandalisant ces œuvres-attachements!

Le cas est légion à la suite de tous les affrontements, révolutions et guerres! Les plus belles pièces, pas forcément en valeur esthétique irrationnelle, mais en valeur marchande (tout aussi irrationnelle d'ailleurs, liée aux phénomènes de mode créant l'offre et



La demande) sont pillées, dérobées. Au point de vue « Conservation » il n'y a rien à dire, même si au niveau moral ce soit tout à fait condamnable, à part peut être la manipulation et le transport qui ont pu altérés l'œuvre. Mais les œuvres, les tableaux ayant une connotation évidente avec les « vaincus » sont la proie de la haine et de la violence humaines: lacérations, destructions sous toutes ses formes, transformations. Certains portraits étaient devenus cible de jeu de fléchettes!

Et en période de paix, me direz-vous ? Et bien, ils sont aussi à la merci des sentiments de haine, de colère, de jalousie ou autres.

Dernièrement, un client est venu me voir avec trois œuvres.....



Il rajoute: « voici ce qu'est capable de faire une femme jalouse! »

Tableau éventré, encadrement aux vitres pulvérisées, taillades au couteau.....

Relativisons, il fallait mieux qu'elle passe sa dangereuse colère sur des œuvres plutôt que sur un être humain! Il existe aussi des « punching ball »! Mais l'acte est volontairement choquant (sans doute à la hauteur du désespoir de son acteur). Il s'est produit la même violence destructrice sur les véhicules (moto et auto) d'une connaissance.

(...)

Heureusement en restauration d'œuvres d'art, nous pouvons faire des miracles.
Quelques détails avant:



Après plusieurs heures de travail:



Tableau en cours de réintégration



La lisibilité des œuvres est retrouvée, mais la marque de ce vandalisme reste indélébile!



ACTIVITES PASSEES, TEMOIGNAGES:

Stage initiation enluminure: (Novembre)

3 après midi, en petit comité chez Isabelle à Pierrefeu. Ambiance amicale et expériences enrichissantes.

Prochainement à Solliès-Pont: le 1, 2 et 3 Février.

Conférence sur Enguerand Quarton: (Décembre)



Belle découverte de ce peintre et enlumineur qui a marqué la peinture provençale du XV^e siècle.

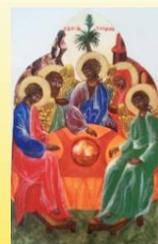
Possibilité de représenter ce diaporama sur sa vie et son œuvre si plusieurs personnes sont intéressées.

Vous vous souvenez de l'iconographie symbolique de ce « Couronnement de la Vierge » ?

Les œuvres en cours (et finies) des ateliers

(non exhaustif, il me manque des photos!):

(A suivre....)



ACTIVITES A VENIR:

Sauf indication d'autres lieux, les activités se dérouleront à **Solliès-Pont**
(plus de renseignements: consultez le site ou téléphonez)

2011	Janvier,	du 25 au 28:	Séminaire Ressource et bien être: hammam, massage, art thérapie
	Février,	du 1 au 3:	Stage initiation enluminure, les lettrines
	Février,	le 5 (Sam):	1 ^e journée « découverte des chakras »
	Février,	17 (je):	Atelier « Ressource et Guérison »
	Février,	du 20 au 24:	Séminaire: « le cheval et les 4 éléments », Lorraine
	Mars,	le 5 (Sam):	2 ^e journée « découverte des chakras » avec B. Moreau
	Mars,	du 6 au 11:	Stage ados: « Cheval, découvertes et créativité », Lorraine
	Mars,	le 17 (je):	Atelier « Ressource et Guérison »
	Avril,	le 9 (Sam):	3 ^e journée « découverte des chakras » avec B. Moreau
	Avril,	le 14 (je):	Atelier « Ressource et Guérison »
	Avril,	du 19 au 23:	Semaine Sainte, « Icône de la Résurrection" La Neylière (69)
	Mai,	du 3 au 5:	« les gestes simples pour une bonne santé » (Respirations conscientes, yoga adapté, automassage, expressions picturales)
	Mai,	du 17 au 19:	Enluminure en détail.
	Mai,	Indéterminé:	« divinités égyptiennes » « Vie quotidienne en Egypte ancienne»
	Juin,	du 10 au 12:	Voyage à Assise , « les fresques de Giotto »

SESSION DE PÂQUES

Peindre une icône

De la Résurrection

À la Neylière (Pomeys)

Stage

Du mardi 19 au SAMEDI 23 avril



- Après un diaporama explicatif de cette iconographie et ses symboles, réalisation de votre icône durant la semaine Sainte (5 jours).

- Si vous le souhaitez, bénédiction de celle-ci durant la messe pascale

- Du jeudi Saint au dimanche de Pâques une animation et des célébrations vous seront proposées :

- Audition d'œuvres musicales
- Chant
- Méditation
- Marche ...

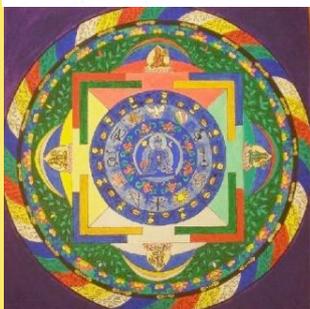
INSCRIPTION INDISPENSABLE

Citation du trimestre

Calligraphiée par Maryvonne Conan



ATELIER RESSOURCE ET GUERISON, par Sandrine Aulagnon



ou encore

Image d'un rêve

Episode d'un conte

... etc

Réalisation d'une œuvre
qui symboliquement et énergétiquement
vous porte.

En petit groupe (maximum 9 personnes),

Atelier régulier:

3 heures (en une séance) tous les mois.

Judi de 14h30 à 17h30

ou Samedi de 9h30 à 12h30

*Quelque soit votre niveau en "peinture",
même pour ceux
qui pensent ne pas savoir faire!*

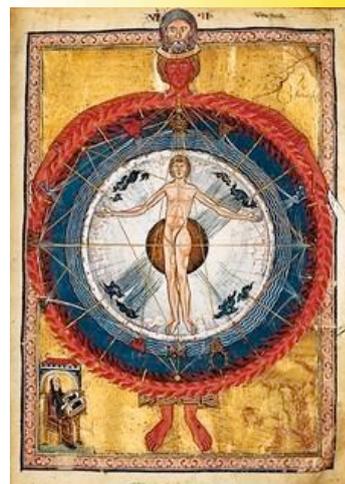
Au préalable, séance individuelle de 1h à
1h30, pour **déterminer ensemble,
l'œuvre" qui vous correspond ici et
maintenant**, en fonction de vos envies, de
vos croyances, de vos recherches

Il sera demandé au sein du groupe,
**tolérance et respect pour les différences
qui peuvent exister entre les participants.**

A priori, la réalisation pourra
se faire avec la technique de
la **peinture a tempera (œuf)**
qui vous sera expliqué au fur et à mesure.
Elle est intéressante symboliquement par
l'**Oeuf**

(le Tout et le Commencement),
par la **joie de créer la matière de sa
peinture** et par
son **élaboration alchimique**
(transformation de poudres colorées en
lacs de peinture avec l'œuf et l'eau, pour
un film qui traverse le temps).

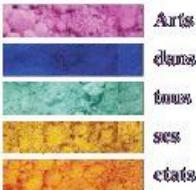
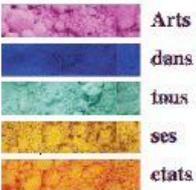
Tout le matériel est fourni,
33 € par mois
La séance préalable est à 60 €



Directement sur le site:

http://www.couleurs-du-temps.fr/presentation/arts_dans_tous_ses_etats/documents/Atelier_Ressource_et_Guerison.pdf

PROPOSEZ A VOS AMIS DE NOUS REJOINDRE:

 Adhésion ARTS DANS TOUS SES ETATS, 2010/2011 			
Membre bienfaiteur (minimum: 100 euros)	Membre adhérent (20 euros)	Couple adhérent (35 euros)	Étudiant (15 euros)
Nom	Monsieur ou/et Madame		
Prénom(s)* <i>les couples doivent renseigner les 2 prénoms</i>	<i>de monsieur</i> ou/et <i>de madame</i>		
Adresse postale			
Adresse mail			
Téléphone	fixe mobile		

 Adhésion ARTS DANS TOUS SES ETATS, 2010/2011 			
Membre bienfaiteur (minimum: 100 euros)	Membre adhérent (20 euros)	Couple adhérent (35 euros)	Étudiant (15 euros)
Nom	Monsieur ou/et Madame		
Prénom(s)* <i>les couples doivent renseigner les 2 prénoms</i>	<i>de monsieur</i> ou/et <i>de madame</i>		
Adresse postale			
Adresse mail			
Téléphone	fixe mobile		