

28.11.2025 – 08:00 Uhr

La pleine conscience sous toutes ses facettes: de bonnes raisons pour découvrir le Japon autrement



La pleine conscience sous toutes ses facettes: de bonnes raisons pour découvrir le Japon autrement

La terre, l'eau, le feu, le vent et le vide: dans la vision japonaise du monde, ces cinq forces forment le fondement de la vie spirituelle. Elles ne représentent pas seulement les forces de la nature, mais reflètent aussi des caractéristiques et des rituels humains: Chi (terre) représente l'enracinement, Sui (eau) la purification, Ka (feu) l'énergie, Fū (vent) le mouvement, et Kū (vide) l'invisible. Loin de grandes métropoles et des itinéraires classiques, sanctuaires, rituels et fêtes ouvrent un monde inexploré, dans lequel les miko, des prêtresses shintoïstes, guident les visiteuses et visiteurs vers la tranquillité, avec des conséquences à long terme.

Chi (terre): sentir l'enracinement

Le sanctuaire Mikumari se trouve tout en haut du mont sacré Yoshino, à environ 50 kilomètres au sud de Nara (sur l'île de Honshū). Après environ une heure de train, une courte montée à pied ou un trajet en funiculaire vous mènera jusqu'au site monastique. Entre les sentiers couverts de mousse, la miko accomplit ses rituels: balayer, brûler de l'encens, prier, et faire ressentir aux personnes présentes le lien avec les kami, les dieux japonais. Si vous le souhaitez, allumez vous-même de l'encens et écrivez une prière sur une tablette en bois accrochée dans le sanctuaire. Lorsque les miko, vêtues de robes lumineuses, interprètent des danses séculaires, cela donne corps à l'âme du Japon en lien avec la nature. Les pentes du mont Yoshino sont recouvertes de forêts de cèdres et de cerisiers; au printemps, la montagne irradie d'innombrables nuances de roses. Des sentiers de randonnée mènent aux temples et aux points de vue sur la vallée. Plus au nord, le parc Nara abrite 1200 cerfs sikah qui vivent en liberté et se promènent entre les sanctuaires et les chemins.

Sui (eau): la pureté qui libère l'esprit

Au sanctuaire Shirayama Hime, à Hakusan (préfecture d'Ishikawa, sur l'île de Honshū), les pensées deviennent limpides: juste sous le mont sacré Hakusan (2702 mètres d'altitude), les miko pratiquent le misogi, un rituel de purification où l'eau de source froide purifie le corps et l'esprit. Les personnes venues du monde entier peuvent participer à des rituels simplifiés (mai-octobre, inscription recommandée). Depuis le sanctuaire, deux chemins

balisés mènent au sommet en cinq bonnes heures. Par temps clair, la vue s'étend des Alpes japonaises jusqu'à la mer du Japon. Un baume pour l'âme des adeptes de randonnée. Il est possible de passer la nuit à l'auberge de montagne; si vous revenez le jour même, prévoyez la descente. Dans la vallée, la Route Blanche de Hakusan à Shirakawa-go, longue de 33 kilomètres, traverse forêts, cascades et sources d'eau chaude jusqu'au village de Shirakawa-go, classé au patrimoine mondial de l'humanité. Elle se distingue notamment par la cascade Ubagataki, avec ses trois niveaux et son bain onsen. Un moment de bien-être absolu qui fait oublier les difficultés de la marche en montagne.

Ka (feu): l'élan qui pousse vers l'avant

Les personnes en quête de détente viennent se ressourcer lors du festival du feu Oniyo à Kurume, préfecture de Fukuoka (sur l'île de Kyushu). Ici, les miko dansent autour d'énormes torches en bambou pouvant atteindre 13 mètres de haut et peser 1,2 tonne, que l'on porte dans les rues pendant des heures. La chaleur, les étincelles qui pleuvent, les éclairs de lumière et la fumée pénètrent les sens – un rituel spectaculaire qui chasse tous les soucis. Ensuite, il ne faut pas hésiter à faire une promenade en ville: au temple Daihonzan-Naritsan-Kurume, la statue de Kannon de 62 mètres de haut est dotée d'une plate-forme d'observation qui offre une vue imprenable sur la ville et la rivière Chikugo. Si vous vous intéressez à l'artisanat local, vous pouvez visiter les ateliers des tissus Kurume Kasuri ou des vernis Rantai et les essayer vous-même. Dans les rues, cela sent les yakitoris grillés, le puissant arôme du tonkotsu et le saké local.

Fū (vent): écouter la voix des dieux

À Izumo (préfecture de Shimane, sur l'île de Honshū), le vent joue avec les tambours et les cloches. Lors de la danse du kagura, un rituel ancestral en l'honneur des dieux, des rubans en tissu flottent dans l'air, et des masques dansent en rythme. Le vent représente la connexion entre le ciel et la terre, entre l'homme et la divinité. Sous la direction des miko, les touristes peuvent prendre part à un rituel qui leur donnera un nouvel élan. Les environs d'Okuizumo sont magnifiques avec leurs gorges, leurs ruisseaux et leurs cascades comme Yaedaki et Ryuzugataki. N'oubliez pas vos chaussures de randonnée! Les personnes qui le souhaitent peuvent escalader le mont Hiba ou se détendre dans des sources d'eau chaude. Une visite des musées tatara vous permettra de découvrir l'art du sabre et de la forge de la région, vieux de plus de 1000 ans.

Kū: un vide qui comble

Un élément qui nous est inconnu, mais qui nous fait du bien: le vide silencieux. Sur l'ancien sentier de pèlerinage Kumano Kodo, sur la péninsule de Kii (région du Kansai), les marches mènent à travers des escaliers couverts de mousse, des forêts denses et des ruisseaux limpides. Au sanctuaire de Kumano Nachi Taisha et à la cascade tumultueuse de Nachi, le tonnerre de l'eau, la brume qui monte et l'aura paisible des sanctuaires vous enveloppent de bien-être. Le quotidien semble alors bien lointain. Et l'on revient de son voyage au Japon non pas vide, mais la tête pleine de souvenirs et d'impressions.

Liens additionnels:

En savoir plus sur les rituels des miko: www.jinjahoncho.or.jp/en

Découvrir la région de Nara: www.japan.travel/fr/destinations/kansai/nara/nara-city-and-around

Le mont Yoshino: www.japan.travel/fr/spot/985/

Fleurs de cerisier sur le mont Yoshino: www.japan.travel/fr/spot/988/

En savoir plus sur le misogi: www.japan.travel/en/japans-local-treasures/misogi-purification-ritual

Le parc national de Hakusan: www.japan.travel/national-parks/parks/hakusan/explore

Randonnée sur le mont Hakusan: www.japan.travel/fr/spot/2240

Le long de la Route Blanche de Hakusan à Shirakawa-go: www.japan.travel/fr/spot/669

Le village de Shirakawa-go: www.japan.travel/fr/spot/2031/

Bain onsen relaxant dans la région de Hakusan: www.japan.travel/fr/spot/1393

Tout savoir sur le festival du feu Oniyo: www.japan.travel/fr/spot/2266

Découvrir les villes de Kurume et de Yanagawa: www.japan.travel/fr/destinations/kyushu/fukuoka/kurume-and-yanagawa

En savoir plus sur la région d'Izumo: www.japan.travel/fr/destinations/chugoku/shimane/oku-izumo-area

Musée du sabre tatara: www.japan.travel/fr/spot/2317

Tout savoir sur les chemins de pèlerinage du Kumano Kodo: www.japan.travel/fr/world-heritage/sacred-sites-and-pilgrimage-routes-in-the-kii-mountain-range et www.japan.travel/fr/spot/104

Chute d'eau de Nachi: www.japan.travel/fr/spot/972

À propos de JNTO

L'Office National du Tourisme Japonais (JNTO) a été créé en 1964 afin de promouvoir le développement du tourisme japonais. Basé à Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo, le JNTO est impliqué dans différentes activités nationales et internationales. L'objectif est de donner envie aux touristes du monde entier de venir au Japon. Le JNTO exploite 26 bureaux à l'étranger aux quatre coins du monde.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur:

Site Internet: www.japan.travel

Facebook: [@DecouvrirleJapon](https://www.facebook.com/DecouvrirleJapon)

Instagram: [@visitjapanfr](https://www.instagram.com/visitjapanfr)

YouTube: [@visitjapan](https://www.youtube.com/visitjapan)

Contact presse

Panta Rhei PR AG

Dr. Reto Wilhelm

Weinbergstrasse 81

CH-8006 Zurich

Tél. +41 (0)44 365 20 20

jnto@pantarhei.ch

Medieninhalte



Concentration totale: une prêtresse miko se prépare à un rituel. © ACworks



Concentration totale: une prêtresse miko se prépare à un rituel. © ACworks



Un océan de rose: paysage sur le mont Yoshino. © Visit Nara



Le festival du feu Oniyo. © Visit Fukuoka



Incontournables et célèbres dans le monde entier: le sanctuaire de Kumano Nachi Taisha et la chute d'eau de Nachi. © KUMANO TRAVEL

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100018582/100936906> abgerufen werden.