AÏKI CH'TI

Lettre d'information électronique

N°144

Mars 2021

Éditorial

Bonjour à toutes et à tous, pratiquants, enseignants et membres des bureaux de nos associations,

L'envie irrépressible de continuer d'être là malgré… tout

Voilà quelques temps que nous ne nous étions pas écrits. Que dire : l'absence de pratique se ferait-elle sentir ?

Oui, notre frustration est à son comble et pourtant de-ci de-là, des irréductibles Aïkidokas sévissent bon an mal an à travers les diverses actions de leurs clubs, de leur Ligue et de notre Fédération.

Pour certains, braver les frimas de l'hiver n'apporte que plus de saveur à ces bribes de pratique arrachées au temps.

Pour d'autres, c'est le temps d'apprendre, de partager et de s'enrichir autour de visios à l'instar de celle dirigée par Bruno ZANOTTI et Philippe TRAMON Senseis sur l'AïkiTaïso.

Pendant ce temps, des Aïkidokas se retrouvaient pour un stage fédéral en salon avec Hélène DOUE et s'offraient une immersion, que dire un bain de jouvence, au sein d'une communauté de pratiquants issue de toutes les origines.

Tout cela pour dire que la privation momentanée, aussi dure soit-elle, ne doit en aucun cas entamer notre résolution de pratiquant.

Maintenons nos liens en n'hésitant pas à participer activement à toutes ces initiatives !

Quelle plus belle marque de respect que notre présence dans ces actions pouvons-nous offrir à toutes ces personnes qui, dans nos clubs et nos structures, s'attachent à la conservation de ce lien qui nous unit autour de notre discipline.

Remercions nos intervenants, soutenons nos clubs, nos Ligue et notre Fédération en restant actifs et en engageant notre énergie à préparer notre reprise.

On ne lâche rien et on se retrouve bientôt pour de nouvelles aventures !

Bonne lecture !

François Penin
Président de la Ligue des Hauts-de-France

et du Comité Interdépartemental Nord – Pas-de-Calais – FFAAA

Sommaire

Éditorial 1
Aïki Ch'ti Mode d'emploi 3
Rendez-vous en visio-conférence le samedi 27 mars 3
Aux armes et cetera ! 4
1- Aïkido Kaigan no Maru – Calais 5
2- Taïso via ZOOM 5
3- Aïkido Club de Liévin 6
4- Aïkido Solrézien : cours Enfants aux armes pour maintenir du lien ! 6
5- Valenciennes par tous les temps, de jour comme de nuit ! 6
6- Marcq Aïkido : les rencontres du dimanche matin 7
7- Makoto Enbujo, kenjutsu kashima 7
Bonne pensée : Musique et Aïkido ? 8
Tourisme : Reportage à Lille pour NHK (TV Japon) - Bière et Gastronomie du Nord 10
Nipponeries Insolites 11
5 – la pagode plie mais ne rompt pas 11

Aïki Ch'ti Mode d'emploi

Amis lecteurs, bureau des clubs et Aïkidokas en tous genres,

- **Les rubriques d'Aïki Ch'ti sont ouvertes à la participation de toutes et de tous, adressez vos participations à l'adresse suivante** : **aikido.ligue.npdc@gmail.com**
- **Télécharger et imprimer cette lettre : *Aïki Ch'ti* N°144**
- **Retrouver tous les numéros d'*Aïki Ch'ti* cliquez sur ce lien : http://aikido-nordpasdecalais.fr/medias/aiki-chti/**
- **S'abonner à *Aïki Ch'ti* sous sa version électronique, il suffit de renseigner ce formulaire d'abonnement puis de le valider.**
  Et ensuite, d'ouvrir régulièrement nos lettres !

Rendez-vous en visio-conférence le samedi 27 mars

Suite à la Visio du samedi 20 février animée par P. TRAMON et B. ZANOTTI Senseis, au regard des retours que nous en avons reçus et des questions posées, nous avons le plaisir de vous annoncer une deuxième intervention sur ce thème et aussi la pratique de l'Aiki Taïso à deux.

Animateurs : Bruno ZANOTTI et Philippe TRAMON

Samedi 27 mars 2021
De 10h à 12h

À qui s'adresse cette visio-conférence ?

Pratiquant et pratiquante licenciés de la FFAAA intéressés par le sujet.

Important !

Vous n'avez pas suivi la première visio, Vous n'êtes pas enseignant ou gradé,
Peu importe ! Sautez le pas et rejoignez-nous pour partager ces moments d'échange !!!

les personnes intéressées par ce webinar suivront la procédure de pré-inscription décrite ci-après. La ligue se réserve le droit de déterminer les priorités au vu des préinscriptions, en fonction du nombre de préinscrits et en fonction des possibilités techniques offertes par le medium « Zoom ».

Comment se pré-inscrire à la séance du 27 mars

Il suffit d'adresser sa candidature par messagerie électronique à Olivier Bury chargé d'orchestrer la visio-conférence sur Zoom à l'adresse suivante : olivier.bury0783@orange.fr

Comment et quand se connecter ?

Olivier Bury adressera un message électronique aux participants retenus avec les instructions de connexion en temps utiles.

Fiers de nos valeurs et impatients de nous retrouver autour de cette nouvelle visio !

Cagnotte LEETCHI au profit des *Restos du Cœur ouverte jusqu'au 31mars*

La tenue de ces visio-conférences est gratuite pour les participants, la Ligue prenant en charge les frais occasionnés et la rémunération des intervenants. Toutefois la Ligue a souhaité associer à l'opération une cagnotte Leetchi en soutien à l'action des *Restos du Cœur*, que les participants pourront abonder selon leurs vœux.

Gardez à l'esprit que vous pouvez participer, à votre libre arbitre et selon vos moyens, à cette cagnotte Leetchi en ligne destinée à travers les Restaurants du Cœur aux personnes qui y ont recours malgré eux, mais aussi comme marque de respect de nos animateurs.

Adressez vos dons en suivant ce lien : https://www.leetchi.com/c/aiki-visio

---

Aux armes et cetera !

Aux armes, jo ou ken, ou à tout autre version de la pratique : taïso, kenjutsu, exercices de mise en forme, stretching, nos clubs tentent « quoi qu'il en coûte » de maintenir ce lien que toutes et tous espèrent bientôt pouvoir retisser dans des conditions plus normales. Vous en trouverez ci-après quelques témoignages régionaux. Par ailleurs, les sollicitations via l'application zoom fleurissent et c'est tant mieux. Outre les initiatives récentes de la Ligue, le club de Calais propose ainsi un rendez-vous Taïso bi hebdomadaire animé par Olivier Bury dont vous trouverez également les modalités ci-après.

1- Aïkido Kaigan no Maru – Calais

#Kangeiko 3 ou plutôt devrais-je dire #Harugeiko étant donné les températures printanières à la base de voile Tom Souville à Blériot-Plage sur la Côte d'Opale. Ce fût une belle séance de kenjutsu Kashima No Tachi sous le soleil, exactement, animée par Olivier avec Océane, Loïc, Hubert, Yann, Pierre, Jean-Paul.
Avec un Haïku pour l'occasion !

Hélios, ce matin,
Annonce, de ses rayons,
Le Haru* naissant

Biz Yannick Bourlon

- Haru : printemps en japonais

2- Taïso via ZOOM

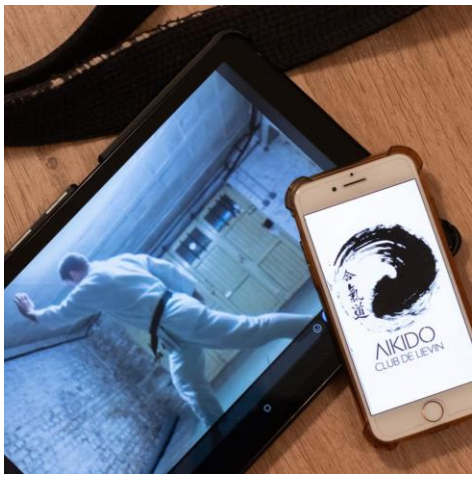
Bonjour à toutes et à tous,

Afin de continuer à nous entretenir et de maintenir un lien social dans notre petite communauté Aïkido, pendant cette période de confinement, le Cercle d'Aïkido et de Kenjutsu Kaigan No Maru de Calais organise des cours en direct et en interactif, à raison de 2 cours hebdomadaires, les mardis et jeudis, de 19h à 20h.
Ces cours seront assurés par notre senseï OLIVIER BURY (5ème Dan FFAAA – DEJEPS) se feront en ligne, par l'application Zoom. Il vous suffit de cliquer sur le lien qui est ci-dessous :
https://univ-littoral-fr.zoom.us/j/85620610538?pwd=RG8wZFhTWWYrdEtnb0E3bFVtWWgydz09
Quelques minutes avant le cours, assurez-vous toutefois, svp, que l'appareil que vous allez utiliser est bien prêt (chargement, connexion, webcam activée) et que les autres utilisateurs du wifi familial évitent la consommation de bande passante (Jeux vidéo en réseau, films/séries, téléchargements volumineux, streaming musical…), et fermez les autres applications en cours d'exécution sur votre PC.
En cliquant sur le lien, soit vous installerez l'appli Zoom sur votre PC ou votre tablette, soit vous passerez par le navigateur web Chrome, Edge, Firefox ou Safari (Apple). Il vous sera alors demandé d'accéder à une réunion en ligne…

Nous vous proposons de pratiquer, à domicile, en tenue décontractée, dans un endroit que vous pouvez aérer, de vous munir d'une bouteille d'eau, d'une serviette, d'un tapis de yoga (si vous avez), d'un bokken et d'un jo (à défaut d'un manche à balais).
A très bientôt,
Bien Amicalement.

Olivier BURY / Yannick BOURLON

3- Aïkido Club de Liévin



Aiki Taiso et remise en forme tous les mardis et jeudis à 18h30 en facebook live et Zoom.🥋😁
i vous voulez nous rejoindre sur la réunion ZOOM venez en message privé.

4- Aïkido Solrézien : cours Enfants aux armes pour maintenir du lien !

5- Valenciennes par tous les temps, de jour comme de nuit !

6- Marcq Aïkido : les rencontres du dimanche matin

14 février, jour de la Saint-Valentin : Bravo à tous nos Aïkidokas, qui, bravant les conditions actuelles, se sont rassemblés pour pratiquer le bokken en protection malgré les grands froids. Si ce n'est pas de l'amour !!!

7- Makoto Enbujo, kenjutsu kashima

Bonne pensée :
Musique et Aïkido ?

L'Aïkido présente la caractéristique de solliciter aussi bien le corps que l'esprit. Or, l'esprit s'exprime essentiellement par les mots. Partant, il n'est pas étonnant de découvrir ici ou là des textes de réflexion sur l'aïkido, sa pratique et les liens que cet art entretien avec tous les autres « arts », fussent-ils beaux ou non. Ici, il nous est donné de découvrir la réflexion d'un Aïkidoka, Pascal SUIN, sur les correspondances que l'on peut établir entre l'Aïkido et la Musique. S'il date de Juin 2003, il conserve toute sa fraîcheur et son actualité. Nous tenons à remercier Louis DUSSART, du club de Pont-à-Marcq, de nous l'avoir porté à connaissance.

A votre réflexion, le témoignage de Pascal SUIN !

En tant qu'Aïkidoka enseignant, par ailleurs instrumentiste et choriste, au-delà de la technique, j'adhère à son témoignage datant de 2003.
Pascal m'a initié les premiers accords de guitare.

Et de citer : « la sagesse ne peut venir que de l'expérience » Morihei Ueshiba

Louis DUSSART – Aïkido Pont-à-Marcq

Vous avez dit « Harmonie » ? « Onegaï shimasu »

Chef de cœur et directeur d'une « **harmonie** » , c'est bien sûr ce terme qui a retenu mon attention. Pourquoi l'Aïkido m'a-t-il attiré ? Pourquoi je m'y sens si bien ? Quelques analogies (liste non exhaustive) dans l'esprit et la pratique de ces arts apparemment si différents me sont apparues. Permettez-moi de vous les faire partager.

La « préparation mentale »

Prépare l'esprit afin qu'il soit entièrement disponible à la pratique qui va suivre. Ce temps de silence, de retour vers soi permet de se débarrasser de tous les soucis quotidiens, des tensions qu'engendrent une vie toujours plus mouvementée, du « stress ». C'est de la disponibilité à tous les niveaux qui est nécessaire.

L'entraînement d'Aïkido débute par une recherche personnelle, mais en communion avec les autres pratiquants, de ce « vide intérieur » nécessaire pour être prêt à accueillir et à donner en toute simplicité.

Ce qu'on appelle souvent « décontraction » avant un concert ou avant un morceau est loin d'être un relâchement physique mais bien une préparation de l'esprit, la recherche du bien être à l'intérieur de soi-même afin de pouvoir s'exprimer au mieux et avec les autres.

Rappelons-nous Maître Ueshiba : « J'absorbe en moi toute l'énergie de l'univers ».

L'échauffement

Avez-vous remarqué avec quel soin toutes les parties du corps sont sollicitées ? De l'orteil au crâne, tout est prêt pour nous faire découvrir ces gammes de sensations de plus en plus élevées et raffinées permettant à chacun d'optimiser ses capacités de création et de communication.

La préparation de l'instrument ou de la voix requiert également beaucoup d'attentions, D'abord le soin et le respect qu'on doit à ces « prolongements » de nous-mêmes. Des gammes, des vocalises « chauffent » la voix ou l'instrument afin qu'ils répondent à nos désirs les plus capricieux.

L'« accord » ensuite permet à chacun de se mettre sur la même longueur d'ondes, de se mettre en parfaite « harmonie » avec les autres. Respect de l'un, de l'autre, de soi-même.

Le mouvement

Ce souffle, cette aspiration, ces gestes qui « passent » entre deux partenaires deviennent une pure merveille (et un plaisir partagé) quand on domine les techniques de base et qu'on s'achemine vers la relation pure, le mental, l'esprit. « Sans toucher le partenaire » !!!

La même beauté s'exprime chez le choriste ou l'instrumentiste qui fait vivre, partager ce qu'il ressent. Quant au chef d'orchestre ou de chœur, admirez le préparer et accomplir son mouvement afin de prolonger, de donner l'esprit, ce souffle de vie qu'il a dans tout son être.

Ces gestes purs appellent à « l'harmonie » bien au-delà de leur grâce et leur esthétique.

La « voie »

L'Aïkido comme la musique nécessite une longue pratique et un entraînement rigoureux. Combien d'années de travail assidu, de recherche permanente tant sur le plan technique, physique, mental ou relationnel faut-il avant de se « réaliser » ! C'est l'engagement dans une voie, **la voie de « l'harmonie ».**

J'ai eu la chance et le bonheur de rencontrer des personnes qui, par leur compétence et leur humanité, m'ont fait partager leur passion et leur philosophie. Merci à eux. Puissions-nous être nombreux à profiter de ces valeurs avec nos jeunes générations, les vraies valeurs de la Vie.

Bon plaisir – Pascal SUIN

Tourisme : Reportage à Lille pour NHK (TV Japon) - Bière et Gastronomie du Nord

Attention, grand moment vidéo !
JP🎥

https://www.facebook.com/watch/?v=1507867232679694

Depuis le lancement de l'***Échappée Bière***, il s'en est passé des choses, mais si on nous avait dit qu'un jour on mangerait un welsh avec un doublage en japonais...🤣

A l'occasion du tournage d'un reportage touristique sur Lille, nous avons eu le plaisir d'être les guides de NHK, une chaîne de TV japonaise.

Au programme, une halte *chez Célestin - La Micro-Brasserie du Vieux Lille*, une dégustation de welsh à *La Petite Table,* Vieux Lille, un repas au *Bloempot*, cantine flamande de Florent Ladeyn et un passage à *L'Estaminet Lillois* !

Oui, faire la promotion de la Ville de Lille et de la Métropole Européenne de Lille demande des sacrifices 😀

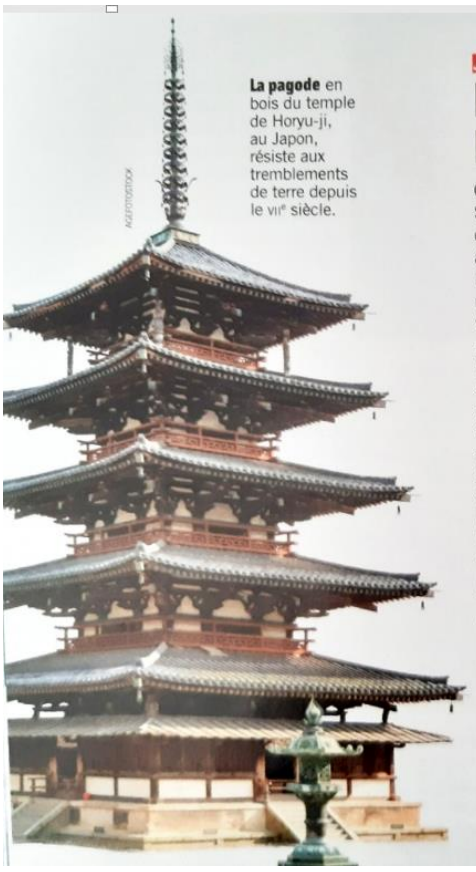
Nipponeries Insolites

Pas besoin de parcourir la Route de la Soie pour que le Japon vienne à soi. Il est partout et, pour nous qui faisons de l'aïkido, il nous est familier. Vraiment ? Vous croyez ? Peut-être bien et peut-être pas ! Cette nouvelle rubrique sans prétention aucune se veut ludique et instructive, elle portera tant sur les coutumes, la culture que la civilisation japonaise et se veut éclectique en diable. Elle interrogera notre rapport à ce pays du Soleil levant que nous chérissons sans toujours bien le connaître. Elle s'appuie sur des informations trouvées ici ou là au petit bonheur la chance, parfois des broutilles ou des anecdotes, parfois des découvertes scientifiques. Elle lève pour vous des lièvres et agrémente ses propos de « pour en savoir plus » pour les plus curieux d'entre vous ! Bonne lecture !!!

Par Dominique Aliquot

---

5 – la pagode plie mais ne rompt pas



La pagode en bois du temple de Horyu-ji, au Japon, résiste aux tremblements de terre depuis le VIIe siècle.

JAPON

DES TOURS DE BOIS QUI VIBRENT MAIS NE ROMPENT PAS

Quel est le point commun entre la Skytree Tower, tour de radiodiffusion de 634 mètres de haut érigée en 2012 à Tokyo, et la pagode du temple de Horyu-ji, plus ancien édifice en bois du monde ? Le *shinbashira*, pilier central typique des pagodes à cinq étages, qui permet aux structures de résister aux milliers de secousses telluriques que connaît chaque année le Japon. Pour en comprendre le principe, il suffit de réaliser une expérience simple : empilez cinq bols à l'envers sur un plateau, puis imprimez à celui-ci une secousse latérale : la « tour » s'écroulera. Recommencez l'expérience après avoir percé au fond des bols un trou par lequel vous aurez glissé une baguette : la « tour » restera en place.
Temples bouddhistes, sanctuaires *shinto* ou châteaux, tous sont construits en bois, qui offre une meilleure résistance aux séismes et aux typhons que la pierre. À condition de suivre certaines règles ancestrales, tels le *shinbashira* mais aussi le *kigumi*. Cette technique d'assemblage sans clou ni vis qui remonte, elle aussi, à la période Jômon (de 10 000 à 700 avant J.-C.), s'appuie sur 4000 types d'emboîtements. Les pans de bois sont ainsi constitués de pièces maintenues uniquement par des tourillons. De sorte qu'en cas de secousse, l'édifice, comme articulé, ne rompt pas ! L'onde sismique parcourt la structure jusqu'à la toiture, dont le poids et l'inertie absorbent les vibrations. Au niveau des fondations, des pilotis reposent sur des blocs de pierre, séparés par des couches d'argile et de gravier qui atténuent l'effet des secousses.
Les édifices japonais s'apparentent donc à un jeu de construction en bois. C'est ainsi qu'en 1941, craignant les attaques de l'aviation américaine, les Japonais ont démonté et mis à l'abri l'intégralité de la pagode du Horyu-ji. Par ailleurs, la restauration des monuments est très aisée. Les charpentiers démantèlent le bâtiment et rénovent les pièces endommagées. Le sanctuaire *shinto* d'Ise, trésor national datant de la fin du VIIe siècle, est ainsi reconstruit tous les vingt ans. Un esprit occidental pourrait mettre en doute l'authenticité de tels ouvrages. Pour les Nippons, la question ne se pose pas : leur conception du patrimoine se fonde sur la transmission de la mémoire des gestes et des techniques, privilégiant le travail de l'artisan plutôt que le monument. L'Unesco, d'ailleurs, a inscrit de nombreux édifices en bois traditionnels du Japon au Patrimoine mondial.

SOPHIE CREUSILLET

Source : Sciences & Avenirs N°198, août 2019

Pour en savoir plus :

- Pour avoir une idée des assemblages Kigumi, pointez ce site : https://twitter.com/TheJoinery_jp/ Vous y découvrirez des animations 3D de ces montages avec toutes leurs variantes
- Un article en anglais présentant le Musée Kigumi à Tokyo : http://www.spoon-tamago.com/2018/03/07/kigumi-the-japanese-museum-of-interlocking-wooden-joints/
- Des maquettes qui suivent les principes du Kigumi à faire réaliser par les enfants : https://kigumi.com.au/

Ligue Hauts-de-France d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires - Comité interdépartemental Nord-Pas-de-Calais

- Portail Ligue Hauts-de-France : http://aikido-hautsdefrance.fr
- Site internet CID Nord-Pas-de-Calais : http://www.aikido-nordpasdecalais.fr/
- Contact : aikido.ligue.npdc@gmail.com