AÏKI CH'TI

Lettre d'information électronique

N°179

Juillet 2022

Éditorial

C'est les vacances ? Et alors ?

C'est une bonne raison pour participer aux stages nombreux de l'été, pour s'arrêter et réfléchir, pour se cultiver neurones et papilles et aussi —pourquoi pas ?— préparer la rentrée !!!!

Nous vous souhaitons une bonne lecture et à bientôt pour de nouvelles aventures.

François PENIN
Président de la Ligue des Hauts-de-France
et du Comité Interdépartemental Nord – Pas-de-Calais – FFAAA

Table des matières

Éditorial 1
Imagine ! 2
Dopez les présences à vos stages en vous référençant ! 3
Aïki Fit Une préparation physique générale et spécifique au service de l'Aïkido 4
Échos des réseaux sociaux 6
L'Aïkido : Un système éducatif ou une valorisation de techniques de défense ? 7
L'arc et le sabre. Imaginaire guerrier du Japon 13
Annonces de stages 14
Nipponeries Insolites 15
38 – Tataki, un mode de cuisson typiquement japonais 15

Aïki Ch'ti Mode d'emploi 16

International Aikido Federation

Imagine !

un défi pour vos séminaires d'été !

Chers instructeurs et amis,

Le groupe de travail de la jeunesse de l'IAF étendra le défi Imagine en ligne pour tous les enfants, et nous apprécierions beaucoup votre aide pour les inviter à nous rejoindre.

Qu'est-ce qu'ils doivent faire ?

Les enfants devraient préparer une courte vidéo (60 secondes) avec la ou les questions auxquelles ils répondent.

Cette vidéo peut être filmée à l'intérieur ou à l'extérieur du dojo, cependant, veuillez obtenir la permission des parents avant de télécharger des vidéos de leurs enfants sur les réseaux sociaux.

Veuillez consulter les questions ci-dessous et envoyer vos vidéos à cet e-mail : eleonore-ywg@aikido-international. org

Merci d'envoyer les vidéos avant le 31 août 2022 !

Profitez bien !

the European Youth Working Group – IAF, presents

The IMAGINE CHALLENGE 2022

On these troubled times in our continent, we, european aïkidokas, would like to propose a challenge to press the pacific way of aïkido to work through a confrontation.

As the youngsters are often wiser than adults, maybe they can answer the question all the european adults might ask themselves : « what would I do if... ? »

We open this challenge to all the dojos throughout the world, since we are not the only one to wonder about the way crisis are delt.

To make it fun, since light is always the solution, we propose different questions that can be answer in an aïkido way. The idea is to show the world that a struggle can be a source of freedom and inspiration, and that we can grow together, creating harmony when there is a conflict instead of choosing the quicker path ; strike back.

SOME MAY THINK WE ARE DREAMERS, BUT WE ARE NOT THE ONLY ONE :

HELP US SHOW THE WAY AIKIDO FINDS A PEACEFUL SOLUTION IN FRONT OF EVERY KIND OF AGRESSION !

WHAT WOULD I DO IF...

My taller neighbour attacks me

My smaller neighbour attacks me

My louder neighbour attacks me

All my neighbours attack me at the same time

My neighbour attacks me behind my back

My neighbour uses weapon to attack me

My neighbour attacks me when I am sitting by myself, resting

My friend is attacked by his neighbour

We don't know who attacked first

A quick answer doesn't work and we need more time to work this out

Dopez les présences à vos stages en vous référençant !

STAGES AÏKIDO FRANCE

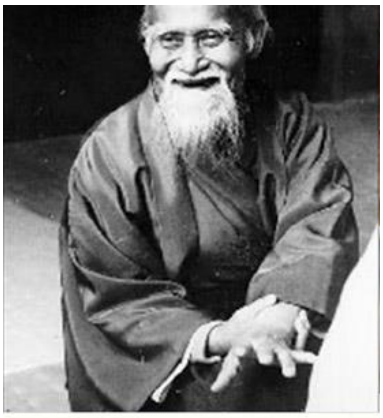
stages-aikido.fr centralise l'ensemble des **stages d'Aïkido** se déroulant en **France**, toutes fédérations (FFAAA, FFAB...) et courants d'Aïkido confondus. C'est un site **collaboratif** : les stages sont ajoutés, en quelques clics, par chacun d'entre vous (enseignant, pratiquant...) afin de faciliter leur diffusion au plus grand nombre.

Commencez maintenant !

https://www.stages-aikido.fr/

Aïki Fit
Une préparation physique générale et spécifique au service de l'Aïkido

Proposé par Le club de Wattignies, contact Patrice PINABIAUX



AIKIFIT

AIKIDO-FITNESS

POURQUOI L'AÏKIFIT ...

- Basé sur le constat que très souvent des difficultés physiques survenaient lors de la pratique de l'aïkido: d'ordre cardio vasculaire, et locomoteur essentiellement.
- Ces difficultés étant rencontrées lors des passages de grade, lors des stages, voir lors des entrainements.
- La conséquence: ***UNE RÉALISATION TECHNIQUE DIMINUÉE ET UN RISQUE DE BLESSURE AUGMENTÉ***
- La pratique de l'aïkido devrait se suffire à elle-même !

PAS SI SIMPLE..!!!

- Ceci reste vrai, à condition de pratiquer l'aïkido de façon quotidienne voire pluriquotidienne.
- Or, de part nos activités professionnelles et familiales, il faut bien reconnaitre que cela frôle l'impossible.
- Certains pratiquants s'orientent vers des activités complémentaires, leurs permettent d'améliorer ou d'entretenir leur condition physique.
- Ces activités telles le jogging, la natation, le cyclisme,...voire le crossfit, sont parfois chronophages et éloignées de la pratique de l'aïkido.

CREATION DE L'AÏKIFIT

- ***Travail de cardio-training***, en intensité maximum sur un temps d'exercice court, récupération minimale entre les exercices: équivalent à ce qu'on retrouve en début de passage de grade…

- ***Travail de tonification musculaire***: ceinture scapulaire, membres supérieurs, abdos, ceinture pelvienne, membres inférieurs: gainage, travail de posture

- ***Travail de proprioception***: en situation instable: amélioration des appuis

EN PRATIQUE !!

I. ÉCHAUFFEMENT: déplacements,
changements d'appuie,
variation de la vitesse des déplacements,
ramassage et jet de balles: travail sur la lucidité pendant l'effort,
savoir comment appréhender son environnement ….

II. TRAVAIL EN ATELIERS: 3 ateliers: cardio, tonification, proprioception: 3 à 4 activités par atelier, sur 30/30 ou 45/15, 3 à 5 tours, avec 2 min de repos entre chaque tours

III. ETIREMENTS

IV. RELAXATION

CONCLUSION

- Une discipline basée sur des exercices de crossfit, centrée sur la pratique de l'aïkido, afin d'améliorer la condition physique et le niveau technique du pratiquant.
- Intégrée à part entière aux cours d'aïkido, elle est assujettie à la prise d'une License FFAAA
- Elle est ouverte à tout public, et peut permettre pratiquant, en s'intégrant au groupe, de s'orienter vers la pratique de

l'AÏKIDO.

Échos des réseaux sociaux

Retrouvez vos actualités en vignettes sur le site du CID Nord-Pas-de-Calais : http://aikido-nordpasdecalais.fr/

Note : notre lettre se fait l'écho de ce qui est posté sur Facebook par nos clubs. Cela nous permet de rendre compte des actualités de ceux-ci en images et à moindre frais. Or tous nos clubs ne publient pas sur Facebook. Cela ne signifie nullement, on s'en doute, qu'il ne sont pas actifs et que leur actualité n'est pas aussi riche. C'est pourquoi nous demandons aux clubs qui ne défraient pas la chronique sur facebook et qui souhaitent nous faire part d'une actualité digne d'intérêt, de nous adresser ces éléments d'information à l'adresse suivante ::

aikido.ligue.npdc@gmail.com

Débat

L'Aïkido :
Un système éducatif ou une valorisation de techniques de défense ?

Auteur : Michel GÉRARD Sensei

Aïkido passion, Aikido sportif, Aikido loisir, Aïkido social, Aïkido convivial, Aikido seniors, Aikido enfants, Aikido femmes, Aïki-taiso, Aiki Mindfulness et l'Aïki-défense modèlent le paysage de l'aïkido.

Toutes ces pratiques, individuelles ou institutionnelles, sont a minima l'expression d'un intérêt certain pour notre discipline ; Pourvu que l'on ne réduise pas l'Aikido à l'une d'entre elles ! Les premières, individuelles, renvoient, chacun à un désir, notre désir (mouvement vers une source possible de satisfaction et de bien-être personnels). Les secondes, institutionnelles, constituent une proposition, une orientation (?), à visée existentielle, promotionnelle inscrite dans un système de marchandisation. L'aïki-défense cible les populations les plus jeunes partant du constat, d'une part, d'une population d'aïkidoka vieillissante et d'autre part, d'une diminution drastique des licenciés confortés par un déficit de médiation, d'information sur ses objectifs et ses méthodes propres qui le singularisent au regard d'autres disciplines martiales. L'aikido Mindfulness, quant à lui, propose « un rééquilibrage personnel en portant une pleine attention à notre intérieur et à notre relation à l'autre, en stimulant toutes nos potentialités que nous n'utilisons plus dans notre mode de vie actuelle ».

Pour autant, ces approches et cette présentation éclatées de la richesse de l'aïkido et des apports qu'elle peut offrir à chacun ne nuisent-elles pas à l'image de notre discipline ? Ne sont-elles pas, pour certaines, contreproductives en oubliant le sens de AÏ (合) et la relation fondamentale d'adaptabilité de Tori et d'Uke, partenaires privilégiés de l'apprentissage. Ne sont-elles pas, centrées sur l'affirmation de notre individualité (notre ego ?) ? Rendent-elles compte de la richesse et de la complexité de l'Aïkido ?

Dans son livre « Traité ses cinq roues »[1], à la fin du chapitre « Terre », Miyamoto Musashi énumère 9 principes de base de sa tactique. Le cinquième est « Savoir distinguer les avantages et les inconvénients de chaque chose » et le neuvième « Ne rien faire d'inutile ».
C'est à travers le filtre de ces 2 principes que je vous invite à échanger avec moi sur cette nouvelle proposition de promotion de l'Aïkido : l'aïkido-défense.

- L'Aïkido peut-il nous permettre de se défendre ? Oui, bien sûr ou… peut-être. Mais est-ce sa finalité ou une résultante? Cette compétence annexe ne repose-t-elle pas sur une confiance en soi, une unification mentale, psychologique et physique acquise d'un travail assidu et régulier sur les tatami ? Si l'implication de l'apprenant est fondamentale, les propositions de techniques d'application des principes appris lors de la pratique des kihon, par les professeurs peuvent aussi participer à cette maîtrise personnelle.
- La pratique de l'Aïkido favorise-t-il un « rééquilibrage » personnel ? Oui, bien sûr. La recherche d'harmonie avec un partenaire dans une situation de conflit est de nature à favoriser la connaissance de soi et la recherche d'une solution préservant l'intégrité de l'un comme de l'autre contraint à un changement d'attitude et à un travail sur soi-même.

Pourquoi ce besoin d'adjoindre des qualificatifs, que je pense réducteurs, à notre discipline ? Pourquoi mettre l'accent sur une des composantes de l'Aïkido plutôt que de valoriser une approche holistique ? *« Le tout est plus grand que la somme des parties* ».

''L'Aïkido est un budo''

On pourrait trouver dans cette assertion la justification d'une tendance à l'aïki-défense.
Ce serait se méprendre sur ce que signifie budo, terme traduit maladroitement par la littérature occidentale en « Art martial ».

En effet, cette traduction renvoie implicitement à la technique (art) et au conflit guerrier (martial) en se confortant au passage par les interprétations étymologiques du Kanji « bu » (武) : marcher avec une lance ou arrêter la lance.
Il y a une autre acception possible qui se réfère, elle, à la mythologie japonaise shintoïste. Les premiers porteurs de lance étaient Izanami et Izanagi, kami qui avaient reçu mission de leurs parents de création et d'ordonnancement du monde[2]. Cette tradition japonaise de l'art martial associe «*bu*» phonétiquement au terme indigène «*musubu*» «donner naissance». «Rassembler», «créer» ou «donner la vie». Dans la conceptualisation japonaise, «*bu*» contient donc une idée proactive et constructive, qui signifie «apporter la paix». La paix ne peut être créée par les affaires militaires seules. Dans son sens le plus large, le terme «*bu*» fait également référence à l'agriculture, à la fabrication et à toutes autres formes de production.

Contrairement à l'image vulgarisée en occident, le budo n'est donc pas une reprise directe de la pratique guerrière des arts martiaux. O Sensei, imprégné de mythologie japonaise, en recherche spirituelle, proposait, je pense, une conception moderne du Budo qui visait une formation globale de l'homme, intellectuelle, mentale (spirituelle ?) et physique, à travers les disciplines

[1] Ecrit au XVI[e] siècle par Miyamoto Musashi, samouraï invaincu dans une vie de combats, ce classique de la littérature universelle inspire encore actuellement les démarches d'amélioration continue (kaizen) des entreprises et la gestion des organisations.
[2] Les premiers dieux invoquèrent deux divinités, l'homme Izanagi et la femme Izanami, et leur rôle fut de créer la première terre. Pour les aider dans leur quête, une lance décorée de diamants nommé Amenonuhoko (lance des cieux) fut donnée à Izanagi et Izanami. Les deux divinités allèrent ensuite au point se situant entre la terre et le ciel, Amenoukihashi (pont céleste flottant) et ils plongèrent dans l'océan primitif la lance richement décorée, et quand ils la retirèrent, les gouttes qui tombaient se coagulèrent formèrent ainsi la première île (Onogoro) de l'archipel japonais.

traditionnelles de combat. L'idée de budo devenant une tension créative vers l'amélioration de soi-même.

L'aïkido est un système d'éducation censé solliciter et cultiver le meilleur de nos capacités physiques et mentales par la pratique stylisée, culturelle d'arts du combat japonais et non pas singulièrement une école de défense personnelle.

L'Aïkido : un bien de consommation ?

Car il s'agit bien de cela. Attirer les populations plus jeunes en leur vendant une image de l'aïkido répondant à une soit disant préoccupation : savoir se défendre.
Je me souviens de jeunes -alors que je débutais moi-même l'aïkido- qui séduits par le jeu de l'acteur Steven Seagal dans le film « Nico » venaient se joindre à nous espérant savoir en découdre rapidement avec un agresseur potentiel. Je n'en croise plus aucun sur nos tatami…

J'ai toujours été interrogatif sur la propension à préférer interpréter, à tordre la réalité plutôt que de chercher à se changer soi-même, à la soumettre à notre ego plutôt que de tenter de l'intégrer dans sa complexité.

Mon attitude n'a rien de réactionnaire ou de conservatrice.
Elle reconnaît simplement dans l'expérience de l'Humanité les moyens d'imaginer, de s'inventer pour ne pas s'enfermer dans une reproduction mortifère. Elle adopte en cela un principe du Kashima no tachi « découvre, retourne à la source et va de l'avant » (on peut y voir un lien avec la théorie de Lavoisier *« Rien ne se perd, rien ne se crée : tout se transforme)*

On m'objectera qu'il faut évoluer avec son temps, être dans le ''flow'', s'inscrire dans la modernité, que ce n'est jamais la même eau d'une rivière qui s'écoule sous nos yeux. Oui… Mais l'eau de la rivière n'a qu'une seule destination : la mer ou l'infiltration dans la terre pour permettre la vie. Quel que soit le lit qu'elle s'est creusé aux cours des temps, elle a conservé la même fonction.

La survie de notre discipline exige-t-elle vraiment cette orientation utilitariste ? Ne profiterait-elle pas davantage d'une inflexion méthodologique qui réinvestirait entre autres sa dimension spirituelle et philosophique dans une exigence de pratique physique.

Retournons à la source. O Sensei était un combattant redoutable, mais il a professé :

正月末　吾月末

Masagatsu Agatsu

La véritable et juste victoire est celle que l'on remporte sur soi-même.

L'aïkido n'est pas gagner et perdre en combattant avec des techniques martiales.
Agatsu signifie avoir la victoire sur soi-même. Pour l'homme qui regarde son vrai moi à l'intérieur de lui-même, son adversaire le plus redoutable n'est autre que lui-même. La résistance du réel, les conflits sont des phénomènes humains naturels (certains l'exprimeraient comme agressions) qui nous permettent de progresser, de rencontrer l'Autre, de trouver un équilibre et voire d'atteindre le bonheur si tant est ce que recherche l'Homme.

Mais n'en revient-on pas alors à l'aïkido dans sa conception fondamentale (ce qu'il est par essence et non par accident ou conjoncture par exemple répondre à une agression) ? : La recherche d'une amélioration continue de soi, (nommée kaizen au Japon) par le truchement de conflits physiques symboliques qui revêtent ainsi une fonction cathartique :

- Développer une attitude assertive envers les Autres et son environnement ;

- Ne pas avoir peur de son agressivité, se donner les moyens de l'exprimer, de la canaliser, de l'épuiser ;
- Travailler sa détermination, se confronter à ses limites, avoir le goût du dépassement de soi ;
- S'interroger sur son comportement, progresser dans son contrôle.

En guise de conclusion

« L'aïkido est communication.
Faire de l'Aïkido, c'est affirmer cette volonté de communication et ce, jusque dans le pire des cas, celui où l'Autre vous nie au point de vouloir vous détruire.
Mais quoi dire ?
Et comment le dire ?
Quel langage ? Pour quel message ?
Toute la pratique de l'Aïkido n'est que dialogue pour lever ces deux inconnues »
(Franck Noêl shihan – in fragments de dialogue à deux inconnues, page 10).
Je ne suis pas certain que l'apprentissage de l'Aïkido axé sur l'enseignement de techniques de défense [3], suffise à répondre à cette problématique.

N'oublions pas que si l'expérience et la connaissance se transmettent, la compétence, elle, ne se transmet pas, elle ne peut être enseignée ou apprise. Elle ne peut être acquise que par une longue pratique assidue ; Elle est auto-découverte, imposée aux apprenants de l'intérieur par leur propre aptitude et leur discipline.

Après ce long (trop long) préambule, je livre enfin à votre réflexion une interview d'Inaba sensei sur le thème du Budo et l'Aïkido.

Inaba sensei (1944 -) est un escrimeur reconnu au japon.
A l'âge de 16 ans, il s'initie à l'aïkido à la maison mère de l'Aikikaï et en poursuit la pratique avec Seigo Yamaguchi sensei. En 1965, il découvre le *kashima shinryu* [une école de sabre] et s'intéresse à la pratique de Zenya Kunii (sōke du kashima shinryu), surnommé « le Miyamoto des temps modernes ».
En 1973, âgé de 29 ans, il devient instructeur de Budo au Shiseikan, dont il sera deux fois directeur (de 1993 à 2009). Il y enseigne actuellement encore l'aïkido et le kenjutsu selon les préceptes du *kashima shinryu* qu'il a renommé Kashima no Tachi.

Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur le budo (hélas non traduits).

Jutsu (Technique) et Michi (Voie) en Aïkido

Question : Comment se battre ? Comment traiter un adversaire qui a perdu ? Comment se comporter quand on perd ?

[3] Pendant que ce texte est publié, j'apprends, sans précision, que le Conseil Technique National a émis un avis défavorable à la mise en œuvre de cette orientation aiki-défense. La fédération communiquera sans doute sur ce sujet

Inaba sensei : *Il est important de comprendre la différence entre Jutsu (la technique) et Michi (la voie). Michi est un mode de vie. Le jutsu est une technique martiale : comment se battre ? Comment utiliser une épée, comment tirer avec un arc et des flèches, etc ? Vous ne pouvez pas être uniquement centrés sur la technique sans considérer également son rôle dans votre façon de vivre, car la technique est un moyen pour suivre la Voie.*

Si vous pouvez trouver une voie à suivre, alors vous pouvez rassembler l'énergie pour vous entraîner à la technique, et vous pouvez développer un esprit fort pour rechercher cette technique. Une fois que vous aurez une image claire du principe d'un Bujutsu (art martial), vous pourrez alors approfondir votre compréhension des facettes de la société humaine. Vous pourrez alors avoir des valeurs intelligibles et vous pourrez approfondir votre compréhension du Michi (Voie) et du Jutsu (technique) qui sont étroitement liés.

Si vous réfléchissez au Budo sans clarifier ce fondement essentiel du Budo, vous ne pourrez pas comprendre ce qu'il est. Le Budo japonais est maintenant populaire dans les pays étrangers Mais la traduction du mot Budo par « arts martiaux », met l'accent sur le Jutsu (technique), qui représente moins de la moitié de la véritable signification du Budo.
Comme le Budo se répand dans les pays étrangers sous le nom d'"arts martiaux", il inclut le risque évident que les gens ne comprennent qu'une partie de sa véritable signification. Vous devez d'abord vous rappeler qu'une prémisse fondamentale du Budo est la reconnaissance que tous les êtres vivants sont destinés à mourir. Ensuite, vous devez réfléchir à la façon dont vous pouvez donner un sens à votre vie.

Très peu de gens vivent jusqu'à 100 ans. Même si vous vivez jusqu'à un tel âge, votre santé déclinera vers soixante-dix ans en raison de causes naturelles. Il faut environ vingt ans pour faire des études quand on est jeune. En outre, vous pouvez avoir besoin d'une formation complémentaire ou de stages de cinq ou dix ans. Vous n'aurez ainsi que 20 ou 30 ans pour vraiment faire quoi que ce soit dans votre vie, et un tiers de ce temps vous le passerez à dormir ! De plus, vous allez devoir penser à manger, etc. Combien de temps avez-vous alors vraiment pour donner un sens à votre vie ? Le temps est limité ! Si vous n'y réfléchissez pas sérieusement, vous perdrez votre temps.

Si vous voulez apprendre l'aïkido, pensez d'abord "Mon temps est limité et partant de là, il est très important." Considérez ensuite : "Qu'est-ce que l'aïkido ?" et "Qu'est-ce que l'Aiki". Si vous pensez que cela n'a aucun sens de pratiquer l'aïkido, vous devriez arrêter et chercher quelque chose d'autre qui est "vraiment important pour vous". Il est vital de considérer ces choses profondément et de vous y engager de tout votre cœur.

Par conséquent, si vous voulez apprendre l'aïkido, vous devriez rechercher "Quelle est l'essence de l'aïkido?" Ensuite, cherchez le professeur approprié et apprendre de lui. Une fois que vous êtes convaincu, pratiquez à fond. Si votre approche est décontractée, comme si vous alliez faire du jogging, vous ne faites que perdre votre temps.

Miyamoto Musashi, le grand maître du sabre et auteur du Livre des Cinq Anneaux a déclaré ce qui suit :

千日の稽古を鍛とし、万日の稽古を鍛とす
Sen nichi no keiko o kita to shi, man-nichi no keiko o kita to su
Mille jours de formation pour forger, dix mille jours de formation pour peaufiner.

Lorsque vous suivez le principe que chaque jour est un jour de pratique, cela signifie trois ans (mille jours) d'entraînement pour forger et trente ans (dix mille jours) d'entraînement pour affiner.

Utiliser le Budo au quotidien : Soyez toujours prêt pour un imprévu.

Question : Enfin, nous voudrions demander comment nous pourrions utiliser le Budo dans la vie de tous les jours. Par exemple, si un pratiquant d'arts martiaux voit des délinquants juvéniles être violent envers d'autres passagers d'un train, il ressent naturellement le besoin d'agir...

Inaba sensei : *La question de savoir comment nous utilisons le Budo dans la vie de tous les jours est en fait la raison même pour laquelle nous pratiquons dans notre dojo. C'est donc une question extrêmement cruciale. En même temps, il y a une limite à la mettre en mots. En fait, une telle tentative peut même être dangereuse.*

La méthode de combat dépend de la situation. La réponse ne peut être trouvée que dans la dynamique entre nous et notre adversaire. Sans tenir compte de cela, je ne pense pas qu'on puisse dire simplement "c'est notre devoir d'intervenir quand quelqu'un a des problèmes" ou "quand on voit un méchant violent, punissez-le" ou "il faut toujours aider les faibles"... Nous devrions toujours ajouter « si c'est une option viable », et si ce doit être nous qui prenons la décision finale.

Parfois, nous lisons dans les journaux que quelqu'un s'est noyé en essayant pour secourir une personne en train de se noyer. Les gens se sacrifient souvent par inadvertance en cas d'urgence. C'est un échec dans le Budo qui requiert notre volonté, notre décision, notre timing et une méthode de combat appropriée. Même si nous avons réussi à secourir une personne en difficulté, nous ne pouvons pas simplement le recommander aux autres (sans tenir compte d'autres facteurs).

Cela dit, il est important de visualiser mentalement les situations potentiellement violentes et de trouver des solutions adaptées. Lorsque vous êtes alerte et préparé, vous pouvez réagir à n'importe quelle situation extrême. Dans le dojo, parallèlement à la répétition orthodoxe des techniques, nous devrions discuter des incidents violents de l'actualité dans les journaux et à la télévision et comment nous pourrions appliquer nos compétences de budoka si nous nous trouvions dans une telle situation. Imaginer des situations possibles : Agressé seul, avec une femme et/ou un enfant, par une personne ou un groupe de personnes dans une rue animée, en voiture, dans une ruelle sombre, dans un parc, à l'heure de pointe du matin, au en début de soirée, tard le soir, etc.

Permettez-moi de vous présenter un enseignement d'un maître épéiste de l'ère de Sengoku Jidai (Epoque des provinces en guerre : 1477-1573) appelé Tsukahara Bokuden (fondateur du Kashima shintō ryū):

武士 (もののふ) のいかに心の猛くても
しらめ事には不覚あるべし
Bushi (mononofu) no ikani kokoro no mōku tomo.
shirame koto ni wa fukaku arubeshi
Peu importe le courage d'un samouraï,
son manque de compétence peut le conduire à une erreur.

Par conséquent, il est impératif de s'entraîner et de préparer notre esprit à s'adapter à toute situation, ainsi que de poursuivre sérieusement notre pratique quotidienne.

Dans la suite de l'interview Inaba Sensei développe comment il envisage d'entraîner et de préparer notre esprit. Mais cet article est déjà beaucoup trop long. Aussi, je vous le proposerai dans un prochain numéro d'Aiki ch'ti.

L'arc et le sabre. Imaginaire guerrier du Japon

https://www.facebook.com/museeguimet/videos/767996014564292/

Découvrez l'exposition "L'arc et le sabre. Imaginaire guerrier du Japon" au Musée national des arts asiatiques - Guimet.
Organisée autour du personnage du samouraï, l'exposition retrace les facettes multiples de ce guerrier et de son environnement culturel : la culture aristocratique, le goût pour le théâtre nô, la cérémonie du thé ou bien la poésie, ainsi que la manière dont il est perçu voire fantasmé ou parodié.

Jusqu'au 29 août 2022

Musée national des arts asiatiques - Guimet

https://www.facebook.com/museeguimet/
https://www.guimet.fr/

pour en savoir plus : https://www.guimet.fr/event/larc-et-le-sabre-imaginaire-guerrier-du-japon/

Annonces de stages

La Gazette de St Gaultier

11éme Edition — du 15 au 20 Août 2022

-Sport- ARTS MARTIAUX

L'AIKIDO Dunkerque fait son Stage...

Comme chaque été depuis onze ans, le Club d'aikido de Dunkerque (Nord), rejoint notre petite ville de **Saint Gaultier**, 36800, au coeur du BERRY, pour «faire son stage d'été», comme le confiait l'un de ses professeurs, François Vaneecloo, à notre Reporter.

Les «Sensei» au Jo

Emma, notre professeure de Yoga

Une vue de Saint Gaultier...

Au programme des rejouissances physiques:

Yoga, avec Emma Vaneecloo:
9h - 10h et 18h - 19h

Aikido et Armes,
encadrés par F.Vaneecloo et O.Bury:
5éme DAN 5éme DAN
10h - 12h (Aikido)
17h - 18h (Armes)

TOP!

Restauration locale
«Allo Allo Brasserie»
(chez Sylvie)
32, place du champ de foire
36800 Saint Gaultier

Tarifs

AIKIDO ET YOGA:	100 € la semaine
YOGA:	40 € la semaine
AIKIDO journée	25 €
Demi journée	15 €

HEBERGEMENT:
Camping, l'Illon (camping municipal de St Gaultier), l'Oasis du Berry ou location...

contact et renseignements: smps.aikido@gmail.com

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

38 – Tataki, un mode de cuisson typiquement japonais

Les saveurs de la gastronomie japonaise envahissent doucement mais sûrement les offres de restaurations occidentales. On connaît le succès des restaurants de Sushis mais ceux-ci ne doivent pas cacher la richesse des propositions nippones en matière culinaire : elles sont infinies. Nous présentons ci-après une façon de préparer poisson ou viande qui, elle aussi, commence à entrer en odeur de sainteté dans nos restaurants en France, et qui est même apparemment très mode jusque dans nos cuisines hexagonales. Je veux parler du tataki.

« Le ***tataki*** (たたき, *tataki*, 叩き ou 敲き) (littéralement « frappé » ou « pilé ». Pour Dave Lowry, également « coupé en morceaux ») aussi appelé *tosa-mi*, désigne une technique de préparation du poisson ou de la viande dans la cuisine japonaise. une

Le poisson (ou la viande) est très brièvement saisi au-dessus d'une flamme chaude ou à la poêle, puis mariné brièvement dans du vinaigre, coupé en tranches fines et assaisonné avec du gingembre (qui est broyé et réduit en pâte, d'où l'étymologie du nom).

La technique est originaire de la province de Tosa, qui fait partie de la préfecture de Kōchi. La technique a été développée par Sakamoto Ryōma, un samouraï du XIXe siècle, qui s'est inspiré de la méthode de cuisson de la viande de résidents étrangers à Nagasaki.

Une recette de tataki de thon au sésame (trouvé sur Marmiton.org)
Ingrédients (4 personnes)

- 350 g de Thon rouge frais ou surgelé
- Huile : 2 c-à-s

Pour la marinade :

- Sauce soja : 3c-à-s
- Huile de sésame : 2 c-à-s
- Gingembre râpé : 3 cm
- 1 citron vert
- Graines de sésame : 3 c-à-s
- Sel, poivre : plus ou moins

Préparation

1. Détailler le thon en tranches épaisses.
2. Mélanger tous les ingrédients de la marinade à l'exception des graines de sésame.
3. Plonger le thon dans la marinade et le retourner de sorte à ce qu'il soit bien nappé.
4. Laisser mariner 1h au frais.
5. Sortir les tranches de thon de la marinade et les rouler dans les graines de sésame.
6. Dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile saisir le thon très rapidement sur chaque face. Il doit rester cru à l'intérieur.
7. Redétailler le thon en tranches plus fines avant de le servir accompagner de wasabi, de sauce soja et de gingembre mariné par exemple. Vous pouvez également le servir accompagné de la marinade.

Sources :

- ***Wikipédia :*** https://fr.wikipedia.org/wiki/Tataki
- ***Marmiton.org :*** https://www.marmiton.org/recettes/recette_tataki-de-thon_371800.aspx

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°179**
- **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 !

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
- _____