

Edito: au centre est l'aïkido

Voici près de deux mois que nous sommes éloignés les uns des autres et du tatami pour raison de confinement et de virus... Il semblerait que Dame Nature nous ait envoyé chacun dans notre chambre pour méditer sur ce que nous avons fait jusque-là et sur ce que nous sommes individuellement, mais aussi au sein de la société. Est-ce que cela nous coupe littéralement de l'aïkido ?

Bien au contraire ! Car c'est dans les moments difficiles que l'aïkido peut nous aider le plus, par sa philosophie, par son esprit martial comme par l'entretien de nos corps de confinés. Et que nous impose la période que nous traversons collectivement ? De préserver les autres en nous préservant nous-même (et inversement), un des grands principes de notre discipline: « en protégeant les autres, on se protège », citation des « 7 Samourai » de Kurosawa.

Elle nous invite également, par le biais de notre introspection imposée, à nous ajuster, à aller vers davantage de justesse et d'harmonie dans nos gestes, nos attitudes, nos liens sociaux... Et qu'est-ce que la justesse sinon une valeur essentielle de l'aïkido, c'est-à-dire un acte visant la préservation de l'intégrité, de la beauté et de la stabilité de nos corps, esprits et de ce qui nous entoure ?

Oups!!! Je me suis un peu emportée là ! Redescendons un peu sur Terre...

Saurons-nous tous retrouver le chemin du dojo après cette hibernation involontaire?....

Avec ces indications, plus facilement sans doute. Merci Uchi!



Par Alain
Amical souvenir du



Francesco Dessi

J'ai voulu ce nouveau numéro de l'Echo du Dojo plus tôt que prévu, pour que nous continuions à faire liens en ces moments d'isolement, et pour que nous n'oublions pas notre beau club de la Gâtine au milieu de la tempête....

Grâce à toutes celles et ceux qui y ont contribué, il existe donc, et c'est une belle œuvre ! Merci

à Alain, Fifi, Nino, Baptiste, Tessa, François et Jean-Charles pour leurs efforts et motivations partagés! Et si on a pu vous faire sourire, respirer ou vous inspirer un peu c'est gagné !

Bonne lecture, et profitez bien de cette longue parenthèse dans la beauté du silence. Portez-vous bien surtout, vous et vos proches.

Grand Jeu: 3 « fake news » (poissons d'avril retardataires) se sont glissés dans ce numéro . A vous de les trouver... ;)

Le dojo vous envoie ses souvenirs en BD

Stage Inazuma Kai du 12 janvier à Cholet

Ce fut le stage d'ouverture de l'année 2020, en mémoire de Jean-Michel Mérit. Le sérieux et la convivialité étaient au rendez-vous, comme à l'accoutumée. Merci au club de la Verrie pour son accueil chaleureux et son sens de l'organisation.



Ouch! Impressionnant!! J'ai intérêt à faire gaffe!



Là, je crois qu'il se paie ma tête!



Mais qu'est-ce qu'il me prépare l'Ancien?



Oups! C'est chaud là!



Ah ah! J'ai eu! Trop facile! C'est qui son prof, faut que j'lui dise un mot!



Cette fois, je suis prêt! Il ne m'aura pas 2 fois!



Hihihii! A son tour d'en prendre plein la figure! Y'a pas d'raison....



Oooooh! C'est boooooo!

Weekend à Concarneau les 1er et 2 février

Nos amis de Concarneau nous ont chaleureusement accueilli pour la deuxième formation d'Alain, axée sur « équilibre/déséquilibre et relation à l'autre ». Pour la formation du samedi, un travail par petits groupes a été réalisé autour de 4 techniques imposées: Shomen Uchi Ikkyo Omote, Ai Hanmi Kote Gaeshi, Chudan Tsuki Ushiro Kiri Otoshi et Ryote Dori Kokyu Nage. Le travail a été réalisé en 2 temps: une réflexion théorique autour de la table le matin, suivie d'ateliers pratiques et d'échanges sur le tatami l'après-midi. Un cours d'Alain spécial a conclu cette seconde session de formation passionnante.

Euuuh... ^^
Je sèche....

Donnez, donnez! Mais ne donnez pas trop
sinon vous mangerez des épluchures de
pommes de terre!



Ooooooh lààààà!
Mais où il croit aller
lui?



Blasé, je
suis blasé...



Bon. Je vais
peut-être arri-
ver à en faire
quelque chose
de ces élèves....



J'ai pas intérêt à me
planter là.... Concen-
tration maxtmale!



Oh oh! Je crois que j'ai un
souci... Déséquilibré... Ah,
au secours, j'ai peur!!!



C'est bon, j'ai com-
pris, pas la peine
d'insister....

Le stage du dimanche fut très réussi avec une quarantaine de participants. Sur la même thématique que la formation de la veille, il a permis de travailler la sensation du déséquilibre à mains nues puis au ken, pour finir au Niten Ryu. Ce fut intense et d'une grande richesse.

Merci à Alain pour ses enseignements, à l'école de Concarneau pour sa parfaite organisation, sa convivialité et ses hébergements. Un grand merci aussi à Claire et Myriam de Cognac pour leurs photos, que j'ai emprunté librement à partir du site facebook de leur club (<https://www.facebook.com/aikidoclubcognac/>). J'espère qu'elles ne m'en tiendront pas trop rigueur :).

Images exclusives de confinés pratiquants!



Pour celles et ceux qui sont cocon-finés dans leur foyer:

Tessa et Baptiste s'entraînent avec sérieux dans leur salon, un peu étroit dirait-on... Vous trouverez joint à cet Echo n°8 les deux vidéos qu'ils nous ont fait parvenir généreusement. :)



Pour celles et ceux qui n'ont pas la chance d'avoir un ou une partenaire connaisseur(euse) à la maison:

Comme nos généreux professeurs l'ont fortement conseillé à votre rédactrice en cheffe, je pratique le ken une fois par jour pour entretenir mes quelques acquis et éloigner mes démons intérieurs.



Avec un peu de méditation au lever et quelques étirements dans la matinée, ça entretient bien le physique comme le moral.

Parfois, je suis suivie par un futur aikidoka.... Reconnaissez-vous l'exercice réalisé par Ewen, 3 ans? ;)

Quelques nouvelles de notre Grand Professeur:

Après 3 semaines enfermé dans le dojo à chuter et rechuter seul sur le tatami (et à tourner en bourrique), l'esprit M'Alain a réussi finalement à s'échapper et à retourner dans sa maison de campagne. Là, à défaut de partenaire bipède pour continuer à travailler avec lui, il a rejoint ses semblables à 4 pattes avec lesquels il persévère assidument. OUAH! OUAH! Il a du chien ce prof!



*Club Aïkido de la Gâtine - 1, rue du Petit Sanitat—79200 Parthenay -
Site : <http://www.aikido-de-la-gatine.fr>—Mail: aikido.gatine@gmail.com*

Occupations de confinés

Essayons l'origami avec Nino

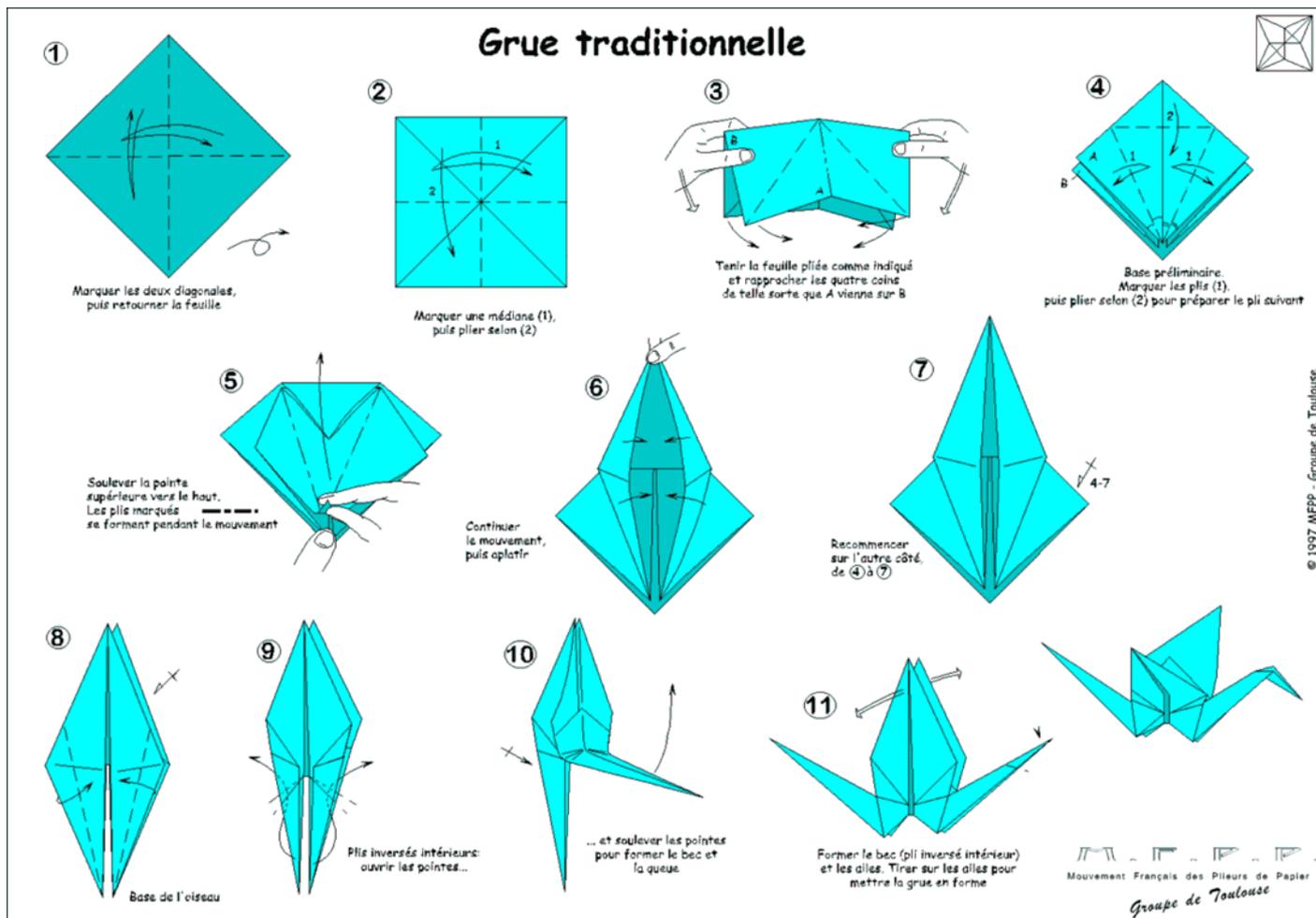
Vous connaissez tous l'origami ? Vous savez, cet art japonais qui consiste à transformer une simple feuille de papier en objet, en animal, par des pliages plus ou moins complexes...

Eh bien ! Il se trouve qu'en réalité cette technique artistique est originaire de Chine mais chuuut... Le mot origami, lui, est bien japonais : oru signifie « plier » et kami « papier ».

Aujourd'hui nous allons vous initier en vous proposant de réaliser le plus populaire : la grue.

Au japon, la grue est un animal important. Il paraît (si on en croit les croyances), que « quiconque plie 1000 grues de papier verra son vœux exaucé ». En raison de cette légende, elle est devenue symbole de paix.

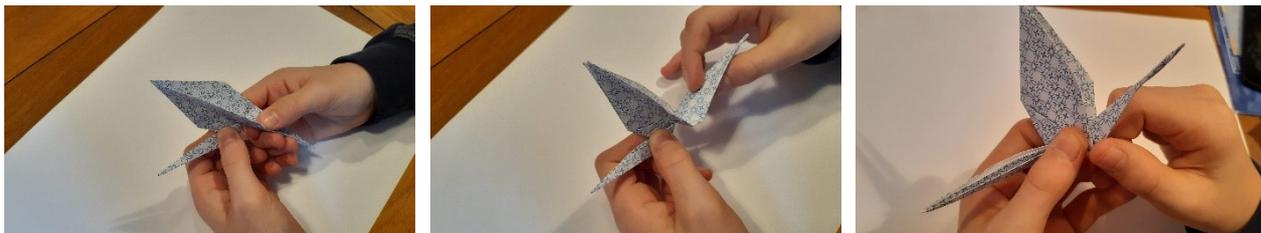
Voici un tuto et, pour vous aider, quelques photos des étapes importantes.



Etape 3:



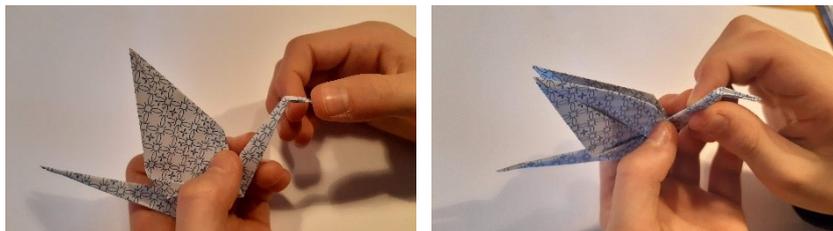
Etape 10 :



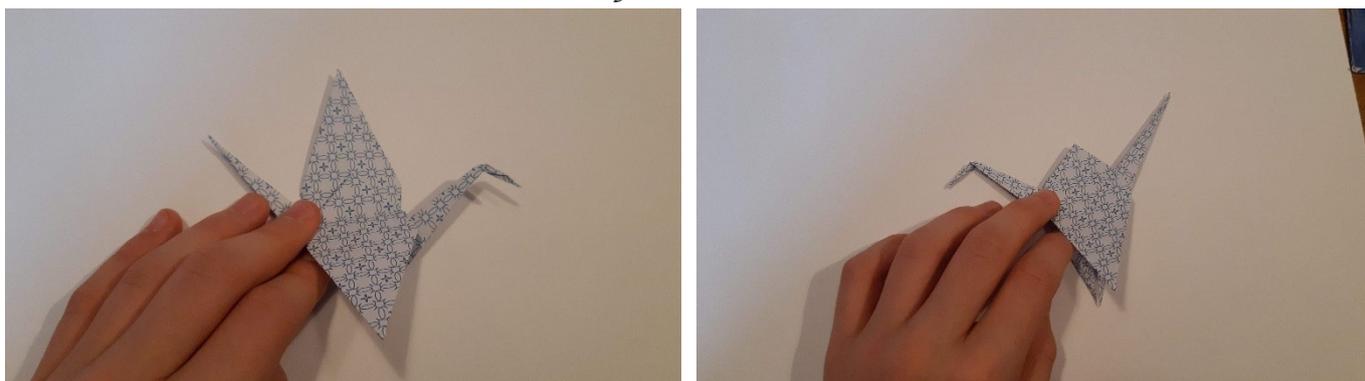
Si vous n'y arrivez pas, courage, vous allez devoir refaire la même chose de l'autre côté !

Etape 11 :

(Conseil : prenez le côté le moins bien fait, pour que la queue soit la plus belle)



Etape 11 (suite) :



Et voilà, vous avez fini ! Bravo, ce n'était pas un origami très facile !



Occupations de confinés bis

Testons la cuisine nippone avec François



En ces temps de confinement, on a presque tous envie d'un peu d'évasion, de prendre et d'utiliser son temps différemment. Certains se lancent dans une série, d'autres dans le tricot en anticipant pour l'hiver prochain, alors que d'autres reliront l'intégrale des œuvres de leur bibliothèque. Et si vous êtes fan des mangas de Jiro Taniguchi, vous vous laisserez peut-être replonger dans les ruelles de Kyoto au travers des pages du « Gourmet Solitaire ». Et, ... troquer votre kimono contre un tablier et vous essayer à des exploits culinaires.

Alors essayons... des sushis ?? Cela ne va pas se faire sans soucis ! Et pourquoi pas des gyozas, autrement appelés : « raviolis japonais ». Les ingrédients se trouvent facilement sans faire trop de kilomètres alors c'est parti ! Ah oui, prévoyez minimum 2-3 heures de préparation avant de vous mettre autour de la table !! (La recette indique 30 minutes).

Ingrédients pour 20 pièces soit 4 pers max !!

La pâte à Gyoza : 75 gr de farine de blé + 75 gr de farine de riz + 10 cl d'eau

La farce : 120 gr de viande hachée + 120 gr de chou vert + 1 oignon émincé + 1 gousse d'ail + 2 cm de gingembre frais, râpé + 3 cuillères à soupe de sauce soja + 3 cuillères d'huile de sésame + sel / poivre

La sauce : sauce soja

Réalisation de la pâte : Mélangez à la main les 2 farines + eau, faire une boule et laissez reposer.

Réalisation de la farce : plongez les feuilles de chou 1 minute dans de l'eau bouillante, égouttez et émincez finement. Mélangez tous les ingrédients de la farce.

Réalisation des gyozas : Roulez la pâte en 1 boudin, coupez-le en 20 parts (=20 gyozas). Etalez en disques d'environ 10 cm de diam. Attention, farinez votre plan de travail, mais pas trop. Déposez un cuillère de farce au centre de chaque disque, puis refermez en ayant préalablement légèrement humidifier les bords du disque. Pincez les bords en laissant le minimum d'air.



Cuisson des gyozas : faites dorer d'un seul côté les gyozas dans un filet d'huile d'olive 5 minutes. Versez de l'eau à mi-hauteur, couvrez et laissez cuire jusqu'à totale évaporation.



Et voilà c'est prêt, régalez-vous !! すべてに良い食欲 ...

Bon appétit à tous !

Et vous comprendrez que, pour avoir le bon geste, la bonne technique, ... comme en aikido, il va falloir essayer, persévérer et répéter, encore et encore ... pour entrevoir le début du chemin.

Club Aikido de la Gatine - 1, rue du Petit Sanitat - 79200 Parthenay -
Site : <http://www.aikido-de-la-gatine.fr> - Mail: aikido.gatine@gmail.com

Respirons et reconnaissons la beauté de l'impermanence



Cerisier Fifi



Cerisier bibi



Cerisier Alain

*Ses fleurs sont éphémères,
comme ce virus...*



Pommier bibi

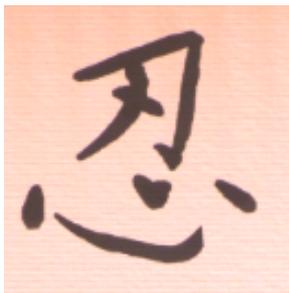


Un petit paradis sur Terre....



Miniature, qui suis-je?

Citation calligraphique: la patience



« C'est cela l'enseignement du Bushido: supporter et faire face aux calamités et à l'adversité en général avec une infinie patience et une conscience toujours pure. ».

I. Nitobe

C'est aussi « l'expression raffinée de la confiance »...

Ecoutes musicales pour garder l'esprit-cœur ouvert

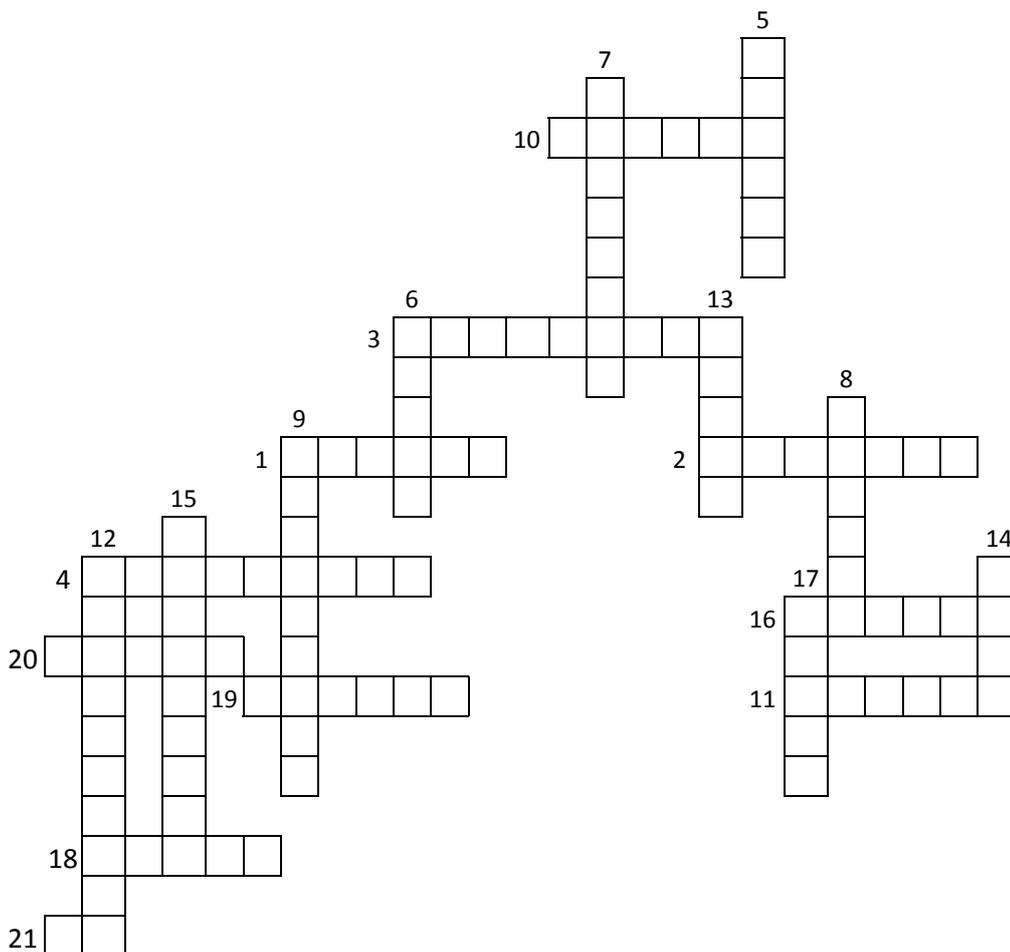
*« Mental » et « Je dors sur mes deux oreilles » de Grand Corps Malade.
Vous pouvez les écouter un peu partout sur le web (youtube, deezer...).*



Exerçons notre détente!

Se remémorer, pour ne pas s'endormir sur nos lauriers!

1. Terme désignant le déplacement en aikido.
2. Prénom du fondateur de l'aikido.
3. Terme désignant les techniques de base en aikido.
4. Surnom du 7ème samouraï dans l'œuvre de Kurosawa.
5. Mot désignant le maître d'une discipline au Japon.
6. Terme japonais désignant le jeune élève.
7. Grande dynastie de shogun ayant permis la paix au Japon aux 17^e et 18^e siècles.
8. Deuxième principe en aikido.
9. Projection dans les quatre directions, en aikido.
10. Sabre en bois.
11. Terme désignant l'attitude juste dans les arts martiaux.
12. Retournement de l'avant bras, en aikido.
13. Dans les arts martiaux, frappe au niveau des points vitaux.
14. Terme désignant la saisie, en aikido.
15. Mot d'aikido signifiant « pied glissé ».
16. L'esprit-cœur dans le langage japonais.
17. En japonais, désigne la hanche.
18. Position à genoux formelle au Japon.
19. Cerisier en japonais.
20. Principal clan d'un roman célèbre inspiré du Japon féodal.
21. L'énergie vitale.



Réponses aux jeux de l'Écho n°7.

- Devinette: citation du film « Après la pluie » de Akira Kurosawa
- Mots croisés: 1. Niten ryu 2. Saotome 3. Uchi 4. Mifune 5. Shodō 6. Tawashi 7. Furoshiki 8. Ikebana 9. Kokyu nage 10. Ikkyo

Le coin des inspirations

Hibernation printanière

Aujourd'hui, la question c'est: ce que je fais , ce que je ne fais pas, ce que je fais, ce que je n'aurais pas dû faire....Bon, et maintenant je fais quoi ?

En aikido, mes réflexions m'amènent à raisonner sur mon parcours: plus j'avance, plus mes pas me ramènent à mes débuts. Finalement, au bout de tant d'années, est-ce que le chemin ne doit pas nous mener à aspirer finir ceinture blanche avec un émerveillement de débutant?

Une grande boucle pour revenir à l'essentiel , dépouillé , candide et oublier la vacuité d'arriver, d'espérer.

Avec les événements récents, ma « connaissance » paraît tellement minime et inutile sur certains points, et finalement me laisse démuné, mais avec un petit quelque chose en plus .

Notre capacité de défense physique, dans un monde sans vrai risque, doit pousser à réfléchir aux vrais combats que l'on doit mener, qui sont bien moins mortels, mais autrement plus épanouissants.

Mais finalement ce travail, cette échéance, est peut-être la réussite réelle et importante. Et continuer l'entraînement est la voie la meilleure pour creuser la personnalité et la corriger un petit peu .

Pour cet *Echo*, je vous propose un confinement, qui devient confinement, ou introspection , ou rien du tout.

Jean-Charles



Expiration—fin du voyage



Les membres du comité directeur s'activent actuellement pour répondre aux diverses questions qui se posent suite à cette interruption imposée de nos activités, qu'il s'agisse des stages annulés ou bien des modalités d'une reprise des cours et à quel moment. Nous vous tiendrons informés dès que des décisions seront prises.

Un dernier numéro de *l'Echo du Dojo* (plus court) est envisagé pour début juillet, en guise de clôture d'une saison particulière, autour du déconfinement, de la gratitude Si vous êtes inspiré(e)s, n'hésitez pas à m'envoyer vos œuvres au mail suivant:

marion.escalle@lilo.org

