Numéro 14 Mai 2017

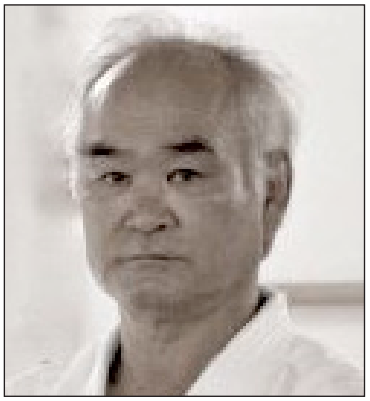
MUSUBI
La lettre du Birankai Europe

# Les trois principes de Chiba sensei pour une diététique raisonnable

Ma philosophie concernant la diététique est le 'Shin Do Fu Ji' : le corps et la terre sont inséparables.

Shin (le corps) signifie le corps physique, l'être. 'Do' (la terre) représente les conditions multiples qui entourent l'être : l'environnement, le lieu et les saisons. 'Fu Ji' (inséparables) signifie que le corps et la terre sont un même ensemble. Cette philosophie correspond au concept de la circulation de l'énergie : l'être humain absorbe de l'énergie en mangeant, d'autres entités et crée avec cette énergie de nouvelles entités. Cette vue est à rapprocher de la conception bouddhiste de la réincarnation, fondement de la vision bouddhiste de l'univers.

Toutes les formes de vie dépendent de l'existence d'autres formes de vie. Nous existons dans un cycle de vie continue, au cours duquel nous ingérons d'autres formes de vie et absorbons leur énergie comme source de notre force de vie. Avec cette énergie absorbée, nous créons alors d'autres formes de vie. La théorie de la réincarnation du Bouddhisme n'est pas seulement un concept abstrait de renaissance, c'est aussi une réalité qui se déroule sous nos yeux. Nous devons réaliser que la consommation de toutes ces formes de vie, sont un sacrifice nécessaire au maintien de nos propres vie. Cette connaissance fondamentale constitue la source


Chiba Sensei

de la vénération de la vie. De là, nous prenons aussi conscience de l'importance de l'esprit de sacrifice dans nos vies personnelles.

Cette philosophie peut être reformulée en une loi simple et universelle, applicable à toute forme de vie : 'Respect des autres'. La vénération de la vie peut se manifester selon trois principes : 1 – connaitre ce qui est suffisant, 2 – ne pas gaspiller, 3- ne pas dévorer.

Ce sont là les principes de la nutrition. Ces trois principes pointent vers un thème central : Dans ce courant universel de la vie, nous ne devons pas sacrifier plus que nécessaire.

Ces principes de reconnaissance nous conduisent vers l'importance d'une bonne mastication lorsque nous mangeons. Bien mastiquer est important à cause de la néces-

*suite en page 2*

## Sommaire

**1** Diététique ..... Shihan TK Chiba
**3** Nouveau dojo ..... Alexander Gheorghiu
**5** Séminaire à Kolonos..... Alexander Gheorghiu

**31 septembre 2017 : Date limite de reception des articles pour l'édition de novembre 2017.**

## Le Birankai en Europe

**Fondateur**
TK Chiba Shihan 8e dan

**Shihankai Birankai Européen**
Norberto Chiesa 6e dan, Birankai France
Gabriel Valibouze 6e dan, Birankai France
Dee Chen 6e dan, Birankai Royaume-Uni
Tony Cassells 6e dan, Birankai Royaume-Uni
Chris Mooney 6e dan, Birankai Royaume-Uni
MIke Flynn 6e dan, Scottish et Borders Birankai
Daniel Brunner 6e dan, Birankai Suisse
Patrick Barthélémy 6e dan Birankai France
Joe Curran 6e dan, Birankai Royaume-Uni

**Pays membres**
Birankai Autriche
Birankai France
Birankai Allemagne
Birankai Hellénique
Birankai Israël
Birankai Pologne
Birankai Portugal
Birankai Suisse
Birankai britannique
Scottish et Borders Birankai

***Le Musubi BE*** est publié deux fois par an en mai et novembre. L'édition en anglais est disponible sur britishbirankai.com et l'édition en français sur birankai.eu/shiun_fr.html

Les articles personnels reflètent les opinions de leurs auteurs. Toute soumission doit respecter les contraintes de place, et doivent être envoyées à la rédactrice, à la rédactrice assistante ou au secrétaire de rédaction.

Rédactrice (English) : Dee Chen
deechen626@gmail.com
Rédacteur (French) :
Jean-luc Busmey jlbusmey@neuf.fr
Éditeur adjoint : Wellington Tsang
wellington.tsang@gmail.com
Conseiller en graphisme :
Franco Chen

© Copyright 2017
Tous droits reserves. La reproduction est interdite sans autorisation expresse écrite.
150617

## Une diététique raisonnable…… *suite de la page 1*

sité biologique d'absorption des nutriments, mais cela permet aussi d'établir un dialogue silencieux avec les formes de vie sacrifiées. A travers ce dialogue, nous nous unifions avec elles et nous pouvons alors vraiment gouter leur essence.

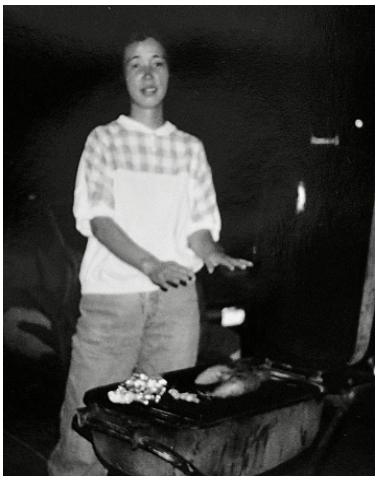
Les visions orientale et occidentales sont assez différentes à ce sujet. La chrétienté nous enseigne que dieu et les êtres humains existent dans des domaines différents, de même que les êtres humains et les autres formes de vie. Elle nous enseigne que les autres formes de vie sont créées pour servir à l'humanité. C'est là une vision anthropocentrique de l'univers .

Bouddha nous enseigne que les herbes, les arbres la terre et tout ce qui existe , possède un peu de sa nature. Selon lui, non seulement les êtres humains mais aussi les herbes, les arbres et les rochers ont une parcelle de la nature de Bouddha.

De même la religion shinto nous enseigne qu'il existe huit millions de dieux dans l'univers.

Cela signifie que dans la perspective shinto, il existe des dieux pour toutes formes de vie ainsi que dans les phénomènes naturels. Dans le bouddhisme et le shintoïsme, les humains ne dominent pas les autres formes de vie et par conséquent ne peuvent en faire ce qu'ils veulent.

Revenons maintenant à mon thème de base : la philosophie "Shin Do Fu Ji". Tout d'abord, la mise en pratique de la philosophie (en


Madame CHIBA lors d'un barbecue à San Diego en 1988

d'autres termes : les fondamentaux de la diététique) doit être basée sur la terre. Cela signifie que la nourriture que vous consommez doit être issue des formes de vie endémique de l'endroit où vous vivez. De plus, vous devez consommer la nourriture selon la saison (printemps, été, automne et hiver). Les avancées technologiques de la réfrigération et des transports mondiaux nous permettent de consommer n'importe quoi, n'importe quand. Sans en être conscient, nous mangeons de la nourriture venant du monde entier, même lorsqu'elle elle est localement hors saison. En ces jours de facilité moderne, il est nécessaire de faire très attention à la nourriture que nous consommons.

Deuxièmement vous devez manger de la nourriture aussi proche de sa forme d'origine que possible. Ainsi quand vous mangez du riz, prenez du riz brun. Quand vous mangez des aliments à base de blé, privilégiez la farine non raffinée. Quand vous mangez du poisson tachez de le consommer entièrement autant que possible. Les petits poissons devraient être consommés entièrement avec la tête et le reste. Les plus gros devraient être cuisinés avec la peau et les arêtes. Lorsque vous mangez des crudités, mangez en les racines, les feuilles, les tiges et les fleurs. En résumé, vous devez consommer la nourriture avec le moins de préparation possible.

Troisièmement mangez de la nourriture qui a encore de la vie (du Ki) en elle. La question à se poser est de savoir si ce que vous mangez pousserait si replanté en terre. Est-ce vivant ? (a-t-elle du Ki ?). Mangez de la nourriture aussi proche de cet état que possible. Pour exemple de ce genre de nourriture : crudité à base de racines, haricots, graines non traitées, algues

et semences. Ce sont les plus proches des aliments idéaux. Concernant les poissons la préparation devrait tout garder (tête, peau, viande et arêtes). Le poisson séché ou fumé, les fritures, les tempura de petit poisson etc. sont des préparations idéales pour le poisson.

Faites cependant attention à la viande. Elle est peut être appropriée dans les climats froids. Il est vrai que les japonais ont été végétariens depuis longtemps et nous n'avons qu'un historique récent concernant la consommation de viande. L'ingestion de grandes quantités de viande à un impact physiologique négatif sur nous. Notre intestin grêle est plus long que celui des européens, du à notre régime traditionnellement végétarien. La viande transite ainsi plus longtemps dans notre corps et sa décomposition acidifie notre sang.

Quand vous mangez de la viande, mangez aussi des crudité colorées ou des pommes de terre et buvez du vin rouge pour compenser son acidité extrême. La plupart des viandes sur le marché aujourd'hui, a été élevé artificiellement. Quasiment tous les poulets sont diabétiques car ils sont entassé dans des espaces réduits sans liberté de mouvement et alimentés de nourriture à haut pouvoir calorique et d'antibiotiques. Concernant les poissons, la limande à queue jaune et le thon que les japonais adorent, ont un gout totalement différent selon qu'ils aient été capturés dans l'océan ou élevés dans des fermes marines. Si vous devez manger de la viande, sélectionnez une viande élevée dans un environnement naturel. L'agneau en est l'exemple quasi-idéal.

C'est parce que je ne fais pas confiance au poisson du marché aujourd'hui, que je vais si souvent à la pêche. Les filets préparés peuvent être trop lavé, au point que les nutriments ont disparus avec le lavage. De plus, ils ne sont pas équilibrés car la tête, la peau et les arêtes sont souvent absents. Ils n'ont pas le pouvoir de s'harmoniser

la diététique est importante car il s'agit de la fondation du développement créatif de la vie et du vivant.

Chiba sensei avec son Kotetsu, lors d'une partie de pêche sur une jetée à San Diego en 1988

Nous ne devons pas négliger le type de nourriture que nous consommons. Le choix conscient de notre régime et aussi une manière concrète d'appréhender et de ressentir sa propre participation dans la loi universelle de la nature

Il est important de comprendre que chaque individu doit choisir le régime qui lui est le mieux adapté, en fonction de son analyse , de son expérience, des coutumes, des saisons, du climat de l'endroit, de sa profession, de sa constitution physique, de son environnement familiale etc. ..

Prenons par exemple un individu qui est souple physiquement, mais qui a peu de masse musculaire et de force. Si le rapport souplesse-force est considéré sous un rapport négatif(-) positif(+), alors cet individu est trop du négatif(-). Pour rétablir l'équilibre idéal de son corps il devra inclure les éléments suivants dans sa nutrition : des protéines de qualité supérieure (graines, haricots, viande ou poissons naturels), des légumes variés (bardane, carottes, radis, navets, Ignames, oignons, pommes de terre etc .) ainsi que toutes sortes d'algues. Ce sont des aliments yang (+) positifs. La consommation de ce type d'aliments compensera sa tendance négative (-). Il devra, de plus y inclure des huiles végétales et des sels de haute qualité, tels que de l'huile de sésame, de l'huile végétale naturelle et des sels neutralisés tels que le sel de sésame, du miso (pate de graines de soja) et de l'umeboshi (prune marinée). Tout étant nourriture positive (+). Même s'il n'apprécie pas les arêtes, les éperlans et le poisson blanc fumé accompagnent bien la bière lorsqu'ils sont bien grillés. La clairvoyance japonaise d'antan, a par exemple créé entre autres soupes, la soupe miso avec de petits poissons grillés.

Il est bien connu que pendant la guerre russo-japonaise, la condition physique des soldats japonais était parmi les meilleurs. Même si elle aurait dû être classée comme l'une des plus mauvaises, à cause de leur régime 'pauvre' selon les standards européens de la nutrition. De nos jours, le régime alimentaire traditionnel et simple des japonais, est en cours de réévaluation au vu des excès nutritionnels actuels.

Comme je l'ai mentionné plus haut, la nutrition est le fondement de l'activité de la vie. Cependant, comme nous sommes des animaux (êtres) sociaux, c'est aussi la base de l'harmonie entre les gens. Le régime alimentaire doit avoir un coté social. L'obsession de faire certains régimes peut perturber l'harmonie des groupes ou dans votre famille. Par rapport à la nourriture vous devez faire preuve d'une certaine

*suite en page 4*

# Tam sensei féru de tradition martiale, ouvre son dojo le Mu Gen Kan à Woking dans le Surrey

Le dojo Mu Gen Kan vient d'ouvrir ses portes le 21 janvier 2017, sous la direction de Thomas Tam Sensei, à Woking dans le Surrey. Ayant grandi dans la fascination des arts martiaux, il a pratiqué très jeune le Wing Chun dont son père était un expert. Il a donc rejoint naturellement notre dojo. Son entrainement commença à l'automne 2006 à l'âge de 18 ans alors qu'il s'éloignait de son foyer pour poursuivre des études à l'université de Warwick. Son séjour à l'université fut ponctué par une pratique régulière au dojo de l'université Gen Sen Jyuku, dirigé par Chris Mooney Shihan, ou il s'intégra rapidement et devint vite un membre important. En 2008 il devint à la demande générale, président du dojo. Mais le dojo du campus n'était pas suffisant pour satisfaire les appétits du jeune dragon et il rendit alors de nombreuses visites au dojo Ei Mei Kan dojo à Birmingham, ou il devint vite un élément fondamental. L'attitude de Tam Sensei et son habilité étaient et reste indiscutable pour ceux qui le connaissent. Il reçut le grade de shodan en 2010, le grade de nidan en 2012 et le grade de sandan le 1er octobre 2016.Lors de l'ouverture mémorable et prévisible de son propre dojo, son enseignant de long date Chris Mooney Shihan a dit :' le dojo est peut être petit, mais il est sans limite'. Nous les étudiants du Gen Sen Jyuku et ses amis du Ei Mei Kan, lui souhaitons un grand succès pour le future et nous sommes fiers de le connaitre.

**Alexander Gheorghiu 4e kyu**
**Gen Sen Jyuku**
**(Ei Mei Kan) Central Aikikai**
**British Birankai**

**Une diététique raisonnable…**
*suite de la page 3*

souplesse, que vous soyez hôte ou invité. Il faut une grande force intérieure pour pratiquer ce style de vie 'entre les deux'. C'est un chemin difficile que de percevoir clairement les fondamentaux de votre propre régime et de garder suffisamment de mesure et de compréhension pour rester en harmonie avec les autres. Mon 'motto' est : 'rester en harmonie sans se laisser submerger'.

**Shihan TK Chiba 8e dan**
**Fondateur Du Birankai**

**Article de *Sansho,* été 1998**

# Le Birankai hellénique se distingue par son hospitalité, lors du séminaire d'Aïkido à Kolonos

Nous pratiquons de manière à pouvoir appliquer les préceptes de l'aïkido, non pas d'une manière conflictuelle dénuée de sens mais pour une vie remplie de sens, à l'intérieur du dojo comme à l'extérieur.

Dans un grand bruit de réacteur d'avion, notre univers s'élargit brusquement lorsque le dojo de l'université de Warwick amena dix-sept de ses étudiants vers le Shu Ren Kan de Kolonos à Athènes, pour un séminaire du Birankai hellénique avec Chris Mooney shihan (Ei Mei Kan).

Le magnifique dojo tout blanc avec ses lignes droites impeccables étaitd comme un second foyer, qui semblait familier même s'il nous était jusque-là inconnu. Son hospitalité bienveillante fut le plus bel exemple de l'héritage de T.K. Chiba Shihan.

Dès le vendredi soir, trois classes de bienvenue nous servent d'échauffement pour le lendemain. Le samedi fut une journée entière d'entrainement avec la possibilité de faire un Misogi dirigé par Jenny Flowers shidoin (Athens Aikido) ; cette pratique réveilla notre âme ainsi que le voisinage. Nous fîmes notre possible pour voler leurs techniques aux grecs, mais en fait ils partagèrent bien volontiers leurs trésors d'expérience, permettant ainsi à nos membres les plus timides d'apprendre par l'excellence.

Le soir de cette journée, chacun contribua à élaborer un repas commun, comprenant des aliments de choix tels que de la spanakopita et de la moussaka, de délicieuses salades, du vin de production local et une bière artisanale que le dojo garde dans son réfrigérateur pour les grandes occasions. Au dessert, il y avait des halva et des baklava ainsi que toutes sortes de biscuits et gâteaux.

Pour témoigner de notre gratitude, Xuelin Liu,une étudiante de notre dojo depuis le mois d'octobre dernier, joua deux morceaux remarquables sur sa flute chinoise et fut gratifié par une ovation enthousiaste. Les plus jeunes d'entre nous entamèrent ensuite un jeu de touche-touche avec les enfants et certains des enseignants les plus anciens s'y laissèrent même entrainer.

Le séminaire se termina le dimanche sur un chant Kan Ze On (Enmei Jukku Kannon Gyo) dirigé par Chris Mooney Shihan. Notre dojo resta jusqu'au vendredi suivant, afin de profiter de cette étonnante cité et d'en respirer l'histoire. Cela n'empêcha pas certains pratiquants de revenir tous les soirs pratiquer avec Matt Teale Shidoin (Aikido Adelaide), fondateur du dojo de Kolonos, dirigé maintenant par son élève Angelos Tsantilas Sensei.

Sur le chemin du retour un évènement malencontreux obligea l'un de nous à rester sur place deux nuits supplémentaires. Mais peu importe : Chris Mooney Shihan nous avait informé que quelque soient les problèmes rencontrés en Grèce, le dojo nous viendrait en aide. C'est ce qu'ils firent fidèles à leur hospitalité, avec rapidité, élégance et de manière sécurisante facilitant la procédure pour nous permettre de revenir chacun à la maison dans de bonnes conditions.

De ce voyage le message à retenir, est que le Birankai n'est pas un terme flou ou une super organisation dirigé de l'étranger : c'est un terme signifiant 'amitié'. Nous souhaitons dire merci au Shu Ren Kan, merci à ses étudiants et merci au Birankai hellénique, pour nous avoir montré les délices de l'internationalisme et nous espérons pouvoir vous revoir très bientôt. Ευχαριστώ. Ευχαριστώ πολύ (Merci. Merci beaucoup).

**Alexander Gheorghiu 4e kyu**
**Gen Sen Jyuku**
**(Ei Mei Kan) Central Aikikai**
**British Birankai**

# British Birankai

## 2017 Summer School

# Makoto Ito Shihan

**British Birankai Shihan**

**and**

**Teaching Committee**

**at**

# Worcester University

# 22 – 28 July 2017

**For details and booking contact**

**Ian Grubb**

ian@britishbirankai.com