#6 LES JAPONAIS D'OKINAWA

Mode de vie, régime alimentaire et rituels

L'île d'Okinawa, en savoir un peu plus sur ses particularités pour illustrer la philosophie japonaise de l'ikigai.

©Cécile Lemercier - www.ikigai-consulting.fr

Extraordinaire longévité....

particulièrement sur cette île d'Okinawa, le nombre de centenaires est de 24.55/100000. Habitants.

Les grands principes de leur mode de vie:

- Régime alimentaire (en détail p.4)
- La vie en plein air, la marche, la randonnée.
- Une joie de vivre insolite qui émane des natifs et qui guide leur vie.
- Consommation de Thé vert
- Sens de l'appartenance à une communauté.
- Entretenir l'amitié
- Respect d'une alimentation légère
- Observer un repos suffisant
- Entretenir sa forme, marcher, randonner
- Restez toujours Actifs, ne prenez pas votre retraite, s'il vous plait...
- Ne remplir son estomac qu'a 80%
- La culture du thé
- Spiritualité, méditation

©Cécile Lemercier - www.ikigai-consulting.fr

Un sentiment communautaire exceptionnel

Le « yuimaru » est un cercle de cohésion ou le travail d'équipe qui les incite à s'entraider leur est inculqué depuis leur enfance. Chacun est responsable à la fois de lui-même et de sa communauté.

- Une grande discrétion, sans volonté de contrôle.
- Un Sentiment d'appartenance.
- Les activités individuelles sont très souvent en lien avec la vie collective.
- Un Sens du collectif, s'investir à aider son prochain.

Recours à « l'icharibachode »: le fait de traiter les autres comme s'ils étaient tes frères même si c'est la première fois que tu les vois.

©Cécile Lemercier - www.ikigai-consulting.fr

le régime alimentaire d'Okinawa

- Consommation d'**une grande variété** d'aliments essentiellement d**'origine végétale** (210 sortes d'aliments y compris des épices, 18 aliments différents par jour).
- Ils mangeront au moins cinq Fruits et légumes par jour, avec le **principe de la variété des couleurs.**

- Consommation de poissons trois fois par semaine.
- Consommation de viande une à deux fois par semaine maxi.
- Peu de consommation de sel 7 grammes par jour en moyenne.
- "**Hara hachi bu**" la loi des 80 pour 100, pas de plat, entrée, dessert, utilisation de nombreuses petites assiettes, pour éviter d'abuser des quantités et facilite la variété des plats. **La pratique du zen recommande de ne se remplir l'estomac qu'aux deux Tiers.**

- **30 % de l'apport quotidien provient des légumes** : de piment rouge carotte épinards chou-fleur aubergine salade comme des Pommes de terre. La salade, des légumes et **aliments dérivés du soja comme le tofu**. Les Céréales constituent la base du régime alimentaire, **tous les jours du riz blanc ou les pâtes Soba.**
- **Consommer très peu de sucre sous forme directe.**
- Privilégier le sucre de canne.

- *Les bénéfices de la restriction calorique elles sont connues de façon intuitive par la religion bouddhiste depuis au moins neufs siècles.*

©Cécile Lemercier - www.ikigai-consulting.fr

Les 15 antioxydants naturels du régime d'Okinawa

Tofu, miso, thon, carottes, goya, konbu, chou, nori, oignon, pousses de soja, hechima, haricots de soja, patates douces, piment, le thé Sanpin-cha (mélange de thé vert et jasmin).

Les secrets du thé vert : contrôle du cholestérol, diminution du taux de sucre dans le sang, régulation de la circulation sanguine. Protection contre la grippe grâce à la vitamine C.>

Bougez doucement, c'est favoriser la santé et la longévité avec quelques rituels comme:

Le Radio Taiso (le réveil musculaire matinal de 3 mn 1/2, le **Yoga**, **la salutation au soleil**, le **Tai Chi**, « bouger les mains comme les nuages », le **Qi Qong** et ses cinq éléments : Terre, Eau, Bois, Métal et Feu;
ou le **Shiatsu**... Choisissez celui qui vous conviendra le mieux.

©Cécile Lemercier - www.ikigai-consulting.fr