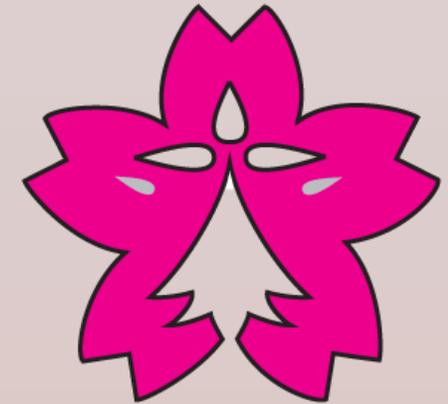




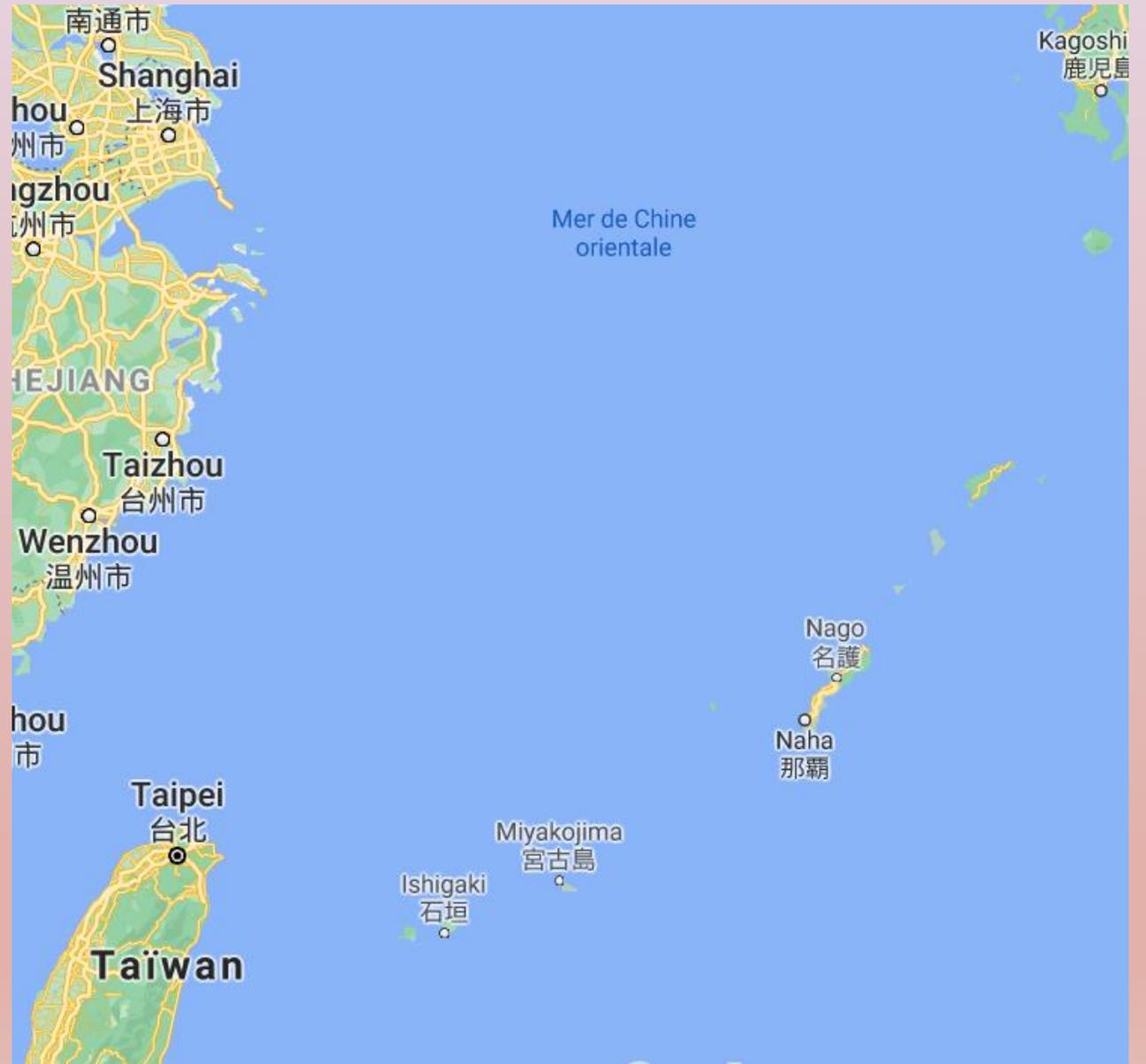
沖縄, Uchina ou
Okinawa



HERMINE
& SAKURA

Géographie

- Une trentaine d'îles
- L'île d'Okinawa se trouve à plus de 1000 Km au sud de Tokyo.
- Au carrefour des liaisons commerciales entre Taiwan, la Chine (Shanghai) et le Sud du Japon (Kagoshima).
- Superficie : 1201 km²
- 1,2 Million d'habitants





Histoire

Les plus anciennes références à Ryūkyū écrivent le nom 琉球 dans le texte chinois Livre des Sui en 607. C'est un nom descriptif qui pourrait signifier « dragon à corne glacé ».

Période des trois royaumes, de 1322 à 1429

- Famille SHO, indépendants mais rendent hommages aux dirigeants Chinois

Royaume de Ryūkyū – 1429 à 1609

- Unification des trois royaumes
- Beaucoup d'immigration chinoise (les 36 familles de Fujian)

Domination Satsuma – 1609 – 1871

- Invasion des Ryūkyū par le clan Shimazu de la province de Satsuma au Japon (Kagoshima).
- Pas de combat (philosophie de non-violence) les îles sont annexées.
- Les Shimazu mettent en place la politique d'interdiction de possession de l'épée par des roturiers. Cela conduit au développement du Tode et du Kobudo (Arts Martiaux).

Domaine de Ryūkyū, 1872–1879

Préfecture d'Okinawa, 1879–1945

- Annexion des îles d'Okinawa au Japon
- Divulgateion de la culture Nippone, interdiction de l'utilisation de l'Okinawaïen

La langue d'Okinawa

- La langue japonaise et la langue d'Okinawa (L'okinawaïen (沖繩口／うちなーぐち, uchinaaguchi)) ont une origine linguistique commune, mais sont distancées au cours de ces 1500 dernières années.
- Son utilisation était "interdite" depuis l'annexion d'Okinawa jusqu'à la Seconde Guerre Mondiale
- Aujourd'hui on parle à Okinawa, le Japonais d'Okinawa en majorité et une minorité parle encore l'okinawaïen.
- A noter que les meilleurs centres d'études de la langue d'Okinawa se trouvent au Brésil, du fait de l'immigration japonaise au début du vingtième siècle.



Musique

- La **musique d'Okinawa** (沖縄音楽, *okinawa ongaku*) ou **shimauta** (島唄, « *chant des îles* ») est directement influencée par la musique des divers pays entourant l'archipel : Le Japon, la Chine, l'Indonésie et la Polynésie.
- La musique d'Okinawa consiste donc en un mélange de musiques traditionnelles relatant la vie des peuples ruraux d'Okinawa, travaillant sur les cultures de cannes à sucre.
- Nous pouvons y entendre un instrument traditionnel d'Okinawa : le *sanshin* qui est un luth recouvert de peau de serpent comportant trois cordes, accompagné au tambour taïko.



Zone Bleue

- C'est dans l'archipel d'Okinawa, que l'on trouve la plus longue espérance de vie (87 ans en moyenne pour les femmes et 79,4 ans pour les hommes) ainsi que le plus grand nombre de centenaires à l'échelle de la planète (environ 33 centenaires pour 100 000 habitants selon les estimations).
- Les raisons ?
 - L'hérédité
 - La cuisine traditionnelle
 - Une pratique régulière d'exercices physiques
 - Une vie sociale et familiale riche



Cuisine

La cuisine d'Okinawa est essentiellement basée sur des aliments complets d'origine végétale, les produits d'origine animale représentant moins de 4% de l'apport calorique (Tofu, Poisson, Porc).

La patate douce est l'aliment de base, composant 69 % des calories totales, suivie du riz (12 %), du blé et de l'orge (7 %) et des légumes secs dont le soja (6 %)².

C'est une cuisine en général pauvre en sel et en matière grasse, et l'apport en protéines se fait essentiellement par l'utilisation de poissons locaux et de Tofu.

Les principaux plats :

- Umibudo - raisin de la mer (caulerpa lentillifera)
- Champuru - mélange de goya (melon Amer), germes de soja, de légumes avec du Tofu et du Porc.
- Tofuyo – Tofu fermenté.
- Le Soba d'Okinawa.
- La langouste, le thon.



Références



22/11/2020

Références

SITES DE REFERENCES :

- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Okinawa_\(%C3%AEle\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Okinawa_(%C3%AEle))
 - <http://okibukan.over-blog.com/article-20747898.html>
 - <https://www.nippon.com/fr/in-depth/a04501/>
 - <https://www.predical-services.fr/quel-est-le-secret-des-zones-bleues/>
 - https://fr.wikipedia.org/wiki/Langues_japoniques
 - https://fr.wikipedia.org/wiki/Musique_d%27Okinawa
 - https://fr.qaz.wiki/wiki/Okinawan_language
 - https://fr.wikipedia.org/wiki/Histoire_des_%C3%AEles_Ry%C5%ABky%C5%AB
- SHIMAUTA - Version Japonaise et Argentine
- <https://www.youtube.com/watch?v=9wzXCOzwKHg>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=xCPti azkBcY>