



*Le Arti Lente
giapponesi
da Ieri a Oggi*

A detailed botanical illustration of Camellia japonica. The central figure is a woody branch with several large, dark green, glossy, ovate leaves. Two large, single flowers are shown in full bloom, featuring five white petals and a prominent, bright yellow center of numerous stamens. Several buds are also visible along the branch. Surrounding the main illustration are ten numbered anatomical details: 1. A single stamen with a yellow anther and a long filament. 2. A pistil with a yellow ovary and a long style. 3. A cross-section of the ovary showing three locules. 4. A single seed. 5. A cross-section of a fruit showing three locules. 6. A whole, round, brown fruit. 7. A cross-section of a fruit showing three locules. 8. A whole, round, brown fruit. 9. A cross-section of a fruit showing three locules. 10. A detailed view of the flower's base, showing the attachment of the petals and stamens.

Camellia Sinensis

Nomenclatura:

Camellia: dal nome latinizzato del missionario boemo - gesuita

Georg Joseph Kamel (1661-1706), sacerdote nelle Filippine e celebre botanico.

(Non fu lo scopritore della pianta ma venne scelto il suo nome per il suo apporto alla scienza)

Sinensis: Dal Latino = Cinese

Camellia Sinensis

Descrizione:

Arbusto eretto che, allo stato naturale, può crescere fino ai 5 o agli 11 metri (esistono due varianti) ma, abitualmente, si mantiene a grandezza di cespuglio sempreverde o dimensioni di albero minuto.



Camellia Sinensis

Le foglie sono lunghe dai 4 ai 15cm, e
larghe dai 2 ai 5cm

La loro forma è ovato-acuminate,
con il margine dentato

Il loro colore è verde-chiaro lucente



Camellia Sinensis

I fiori di Camellia hanno un diametro di 4 cm, sono semplici, di colore bianco, con 6/8 petali con stami color giallo-oro



Camellia Sinensis

Coltivazione:

La pianta è originaria dell'Asia, in particolare della parte continentale del Sud e Sudest Asiatico

Oggigiorno coltivata in tutto il mondo. soprattutto in zone tropicali e subtropicali

La temperatura ideale è tra i 10° e i 30 °C

Necessità di precipitazioni annue abbondanti

Il terreno più adatto è quello acido e permeabile

Camellia Sinensis

Curiosità:

In Italia sono stati vari i tentativi di coltivazione, i primi risalgono al 1800 presso l'Orto botanico di Pavia.

La vita «produttiva» inizia normalmente a 3-4 anni dalla semina, e durerà per alcune decina d'anni

Bisogna però dire che alcuni esemplari selvatici superano abbondantemente il secolo d'età

Camellia Sinensis

Curiosità:

**Può essere coltivata in quota, ne esistono a
2.500 m di altitudine**

**Ed è proprio a queste altezze che la qualità
del «prodotto finale» raggiunge
l'eccellenza.**

Camellia Sinensis

La Camellia sinensis nasce quindi in asia
dove viene chiamata Ch'a-yeh

Nel mondo è conosciuta come

La pianta del tè

Come scriviamo il nome di questa nota e comunissima bevanda, la più diffusa nel mondo dopo l'acqua?

TÈ – TEA – THÈ – THE - THEA

**Da dove nasce il dubbio su come scrivere
questa semplice parola?**

**Lo possiamo trovare scritto in tutti questi
modi e sentirla pronunciare in altrettante
modalità, tutte riconosciute, tutte accettate in
quanto il suo nome, così come le sue origini,
non sono italiane, Essendo un
«forestierismo», nella nostra lingua si presta
a svariate interpretazioni**

TÈ – TEA – THÈ – THE - THEA

Bisogna pensare alla sua provenienza e spostarci laddove, da secoli, è alla base culturale e sociale, tradizione millenaria legata a riti di accoglienza, meditazione e benessere fisico e mentale:

Non c'entra l'Inghilterra e il rito delle 5 del pomeriggio, il paese che ha dato vita è

La Cina

TÈ – TEA – THÈ – THE - THEA

Come detto, la pianta è chiamata Ch'a-yeh

E' da li che nasce il termine Cha, utilizzato
in tutti i paesi Asiatici, in Cina e Giappone
scritto con il relativo ideogramma:

茶

TÈ – TEA – THÈ – THE - THEA

Ma torniamo a noi, come siamo arrivati al termine utilizzato in occidente?

**L'Accademia della Crusca è chiara in tal proposito, la forma corretta è «tè»
Deriva dalla traduzione del valore fonetico dell'ideogramma**

茶

Cha (pronuncia Cià)

TÈ – TEA – THÈ – THE – THEA

Ma torniamo a noi, come siamo arrivati al termine utilizzato in occidente?

**L'Accademia della Crusca è chiara in tal proposito, la forma corretta è «tè»
Deriva dalla traduzione del valore fonetico dell'ideogramma**

茶

Cha (pronuncia Cià)

**CHA è una sillaba contratta formata dalle
sillabe**

CHI + Ya = Cha

**Il suono di Chi+ya può condurre al suono
tia, che gli anglofoni hanno deciso di
scrivere Tea**

In Italia è stato scelto «tè»

**Il primo testo che sancisce «Cha» come il
nome cinese di questa bevanda:**

**«Il canone del tè» di Lu Yu
760 d.C.**

**un vero e proprio manuale del rito e delle
diverse tipologie di tè**

CHA

茶

茶

Erba

余

Amaro

CHA

茶

Erba Amara

Origini del Tè



Le foglie di tè, molto prima di essere utilizzate per produrre la bevanda, erano utilizzate come medicina

Origini del Tè

Come testimonia un antico dizionario cinese scritto durante la dinastia Han (25-220 d.C.) in alcune zone della Cina occidentale, le foglie di Camellia venivano compattate e cotte a vapore per dare vita ad un mattone, una sorta di pastiglia, che ne rendeva facile la lavorazione e il trasporto

Alla bevanda ottenuta dall'infusione, si aggiungevano zenzero e cipolla: intruglio destinato ad un uso medicale

Origini del Tè

Durante tali epoche e in quelle successive
la popolarità del tè crebbe rapidamente

Tra i vari motivi: diffusione della pratica
del buddismo che vietava il consumo di
alcolici

Primi consumatori e esperti di tè:

Monaci Buddhisti

Verso il VII secolo l'utilizzo del tè si diffuse
a tutte le classi sociali

Origini del Tè

Verso il 750 dC, nacquero le prime Botteghe del tè e il consumo divenne popolare, in particolar modo nelle città.

In questo contesto storico Lu Yu pubblicò il primo trattato sul tè, ancor oggi considerato la bibbia di questa bevanda

Si deve a questo testo la diffusione del Tè
in tutta l'Asia prima,
e nel resto del mondo poi

«Il canone del tè» di Lu Yu

3 volumi, Moltissime informazioni:

Origini

Metodi di coltivazione

Tipi di utensili

**Tecniche e segreti per preparare al meglio
la bevanda**

**Il tutto arricchito con racconti inerenti a
coltivazione, produzione e consumo**

Tipologie di tè

I sei tipi base di tè sono:
il tè nero, il tè blu,
il tè giallo, il tè Pu'erh, il tè bianco
e il tè verde

Tutte le varietà di tè si preparano dalle
foglie e dai germogli della pianta di
Camellia Sinensis e differiscono le une
dalle altre per il metodo di essiccazione e
lavorazione

Tè Nero

Le foglie della *Camellia sinensis* dopo essere state raccolte: fatte macerare, poi essiccate, arrotolate e tritate

Questo procedimento porta all'ossidazione delle foglie (unico con ossidazione completa)

Così facendo si ottiene una bevanda dal caratteristico colore bruno-bruno scuro dai sapori più intensi, duraturi e con maggiori quantità di caffeina rispetto alle altre tipologie

Tè Nero

A differenza del tè verde, conserva il suo
sapore per diversi anni

Per questo motivo, è stato a lungo un bene
di scambio

Mongolia, Tibet e Siberia, fino al XIX
secolo, i mattoni compressi di tè erano
forma di valuta!

In Cina viene chiamato anche tè rosso

Tè Nero

Viene prodotto per la maggior parte in paesi come l'India, lo Sri Lanka, la Turchia, l'Indonesia ed il Kenya

Alcune varietà più famose di altre, ad esempio Earl Grey, un tè nero aromatizzato al bergamotto

Tè Nero

La percentuale di caffeina è la maggiore tra i vari tipi di tè:

Una tazza di tè nero infuso per circa 5 minuti, contiene da 40 a 100 mg di caffeina

caffè espresso circa 80 mg

La durata dell'infusione condiziona l'aroma dell'infuso

Tè Blu

Più conosciuto Oolong

Le foglie vengono parzialmente ossidate,
tipico di Cina e Taiwan

«Wulong» :Drago scuro

Le foglie raccolte vengono subito essiccate al
sole, i contenitori vengono «scossi» al fine di
frantumare i bordi

Tè Blu

La foglia ingiallisce, i bordi diventano rossastri grazie alla reazione con l'ossigeno delle sostanze chimiche rilasciate dalle foglie durante la frantumazione

Il tutto viene poi trattato con il calore, arrotondate ed essiccate

In base al grado di ossidazione delle foglie, al tipo di manipolazione cui vengono sottoposte dopo il trattamento termico e alla tostatura finale che subiscono, si possono ottenere tè oolong con caratteristiche molto diverse

Tè Blu

**Contiene discrete quantità di caffeina:
circa 16 mg ogni 100 ml**

Il tè oolong è una buona fonte di antiossidanti e contiene molti sali minerali. La presenza di polifenoli lo rende utile per contrastare l'azione di radicali liberi, riducendo i danni alle cellule e prevenendo l'invecchiamento

Tè Giallo

Le foglie vengono sottoposte a processo rapido riscaldamento il quale inibisce gli enzimi responsabili dell'ossidazione e lasciandole poi riposare con il calore e l'umidità residue
processo noto come «postfermentazione»

Il tè giallo è una varietà piuttosto rara e costosa, prodotta solo in alcune aree della Cina

Tè Giallo

Il tè giallo è ricco di antiossidanti, che aiutano a combattere i radicali liberi, causa dell'invecchiamento.

Questa varietà di tè contiene anche la teobromina, uno stimolante naturale del cervello e dei centri nervosi, che svolge anche una leggera azione diuretica e vasodilatatrice

Caffeina: circa 13 grammi ogni 100 ml di bevanda

Tè Pu'erh

Questa tipologia di tè è anche conosciuta con il nome di Tè «Postfermentato»

Uno dei meno conosciuti fra tutti i tipi di tè, ma anche uno dei più salutari

Si tratta di un tè scuro post-fermentato estratto da una particolare varietà della *Camelia Sinensis*, chiamata “Da Ye” o “Grande Foglia”

che cresce solo in alcune regioni Cinesi fra cui quella dello Yunnan

Tè Pu'erh

Da qui il suo quasi esclusivo utilizzo in Cina

Particolarità: le foglie vengono sottoposte
ad un particolare processo di
«fermentazione»

Vengono poste per vari anni in un ambiente
caldo umido, dove vengono attaccate da
muffe e batteri: caratteristico gusto di terra
bagnata.

Unica tipologia che, come il vino, acquista
prestigio con il passare degli anni
(10 e più anni)

Tè Pu'erh

Valori di caffeina più bassi rispetto al tè nero

Si tratta di un tè molto utilizzato grazie alle sue innumerevoli proprietà.

Studi recenti hanno evidenziato il fatto che il Pu Erh aiuti ad abbassare il livello del colesterolo (soprattutto LDL) nel sangue, ma anche trigliceridi e zuccheri. E' considerato una sorta di “spazzino” del sangue, in quanto aiuta l'organismo a depurarsi dalle tossine e contrastando la ritenzione idrica

Tè Bianco

Il tè bianco è una varietà di tè prettamente cinese, recentemente coltivato anche a Taiwan, nella Thailandia e in Nepal

La bevanda si ottiene dalle gemme o dalle prime foglie della pianta che prima di essere leggermente lavorate vengono lasciate essiccare alla luce naturale del sole, così da prevenirne l'ossidazione

Tè Bianco

Il termine «bianco» è dato dal colore della peluria che ricopre le gemme ancora chiuse

Il colore in tazza non è bianco, ma vicino ad un giallo pallido

La caffeina è presente in discrete quantità:
circa 15 mg ogni 100 ml

Il tè bianco è parzialmente ossidato, dal punto di vista nutrizionale molto simile ai tè giapponesi, i Tè Verdi

Tè Verde

Per produrre il tè verde si evita completamente l'ossidazione delle foglie che vengono immediatamente cotte al vapore o in grandi Wok

Le foglie rimangono verdi, ma il colore non è la sola diversità: a livello organolettico le proprietà sono molto diverse

Tè Verde

Come per le altre tipologie, l'origine è cinese ma la sua diffusione in Occidente è dovuta alla tipologia sviluppatesi in Giappone

I Tè verdi giapponesi.

Consumo e diffusione:

Tè Nero 78%

Tè Verde 20%

Tè Oolong 2%

Tè in Giappone

Quando in Giappone si parla di tè, ci si riferisce sempre alla tipologia più diffusa e consumata ovvero il «tè verde»

Fu importato dalla Cina, durante la dinastia Song, (corrispondente Heian)

Lo introdusse un monaco buddista

I giapponesi elaborarono varie tipologie di Tè verde, diversi per lavorazione e parti della pianta utilizzate

Tipologie di tè in Giappone

I tè verdi giapponesi sono tra più rinomati ed apprezzati al mondo.

Molti giapponesi li consumano su base giornaliera, talvolta anche al posto dell'acqua, perché il tè verde non è solo una bevanda dal gusto rinfrescante, ma è anche un ottimo alleato della salute grazie alle sue proprietà nutritive

Inoltre, il gesto di offrire del tè è grande sinonimo di ospitalità

お茶

O - Cha

Onorevole Tè

Tipologie di tè in Giappone

Tipologie più diffuse:

煎茶 Sencha (tè disseccato)

番茶 Bancha (tè ordinario)

焙じ茶 Hōjicha (tè tostato)

茎茶 Kukicha (tè di rametti)

玄米茶 Genmaicha (tè al riso tostato)

玉露 Gyokuro (tè rugiada di giada)

抹茶 Matcha (tè macinato)

煎茶 Sencha

煎 Dissecato
茶 Tè

Il sencha è la varietà più popolare di tè giapponese e viene prodotto in numerose zone. Le foglie vengono raccolte, immediatamente cotte al vapore e poi arrotolate: Tè decotto

Le foglie sono esposte direttamente alla luce del sole; è utilizzato in Giappone per il consumo giornaliero, essendo il più diffuso tè verde giapponese (Oltre l'80%)

番茶 Bancha

番 Ordinario

茶 Tè

Con bancha si indicano in generale quei tè realizzati utilizzando le foglie e gli scarti non utilizzati per la produzione del sencha. Ha un sapore più leggero e meno rotondo.

E' un tè a basso contenuto di caffeina

焙じ茶 Hōjicha

焙 Tostato

茶 Tè

Questa tipologia di tè viene prodotta tostando le foglie di sencha o bancha, donando così delle caratteristiche organolettiche differenti.

L'hōjicha ha un colore marroncino, la caffeina è minore e le proprietà astringenti dei tannini vengono ammorbidite

莖茶 Kukicha

莖 Rametto

茶 Tè

Il Kukicha è ottenuto utilizzando i rametti più sottili della pianta del tè ed è conosciuto anche come Tè dei Tre anni

Fu introdotto in Europa da George Ohsawa, il fondatore della macrobiotica

茎茶 Kukicha

Ohsawa gli attribuì l'appellativo di
«tè dei tre anni»

3 anni: momento in cui i rametti iniziano a
spuntare dalla pianta che, una volta raccolti,
vengono poi tostati

I rametti si presentano come piccoli steli, le
foglie sono di dimensioni ridotte e il
processo di tostatura li fa assomigliare ad
aghi di pino

茎茶 Kukicha

**Da bere durante l'intero arco della giornata
ma soprattutto a colazione**

**Non serve aggiungere dolcificanti,
soprattutto se si vuole beneficiare appieno
delle caratteristiche di questa bevanda**

**E' consigliato anche durante i pasti,
consumato tiepido, perché stimola la
digestione e favorisce l'azione dello stomaco**

茎茶 Kukicha

Caratteristica fondamentale:

茎茶 Kukicha

Caratteristica fondamentale:

Non contiene caffeina

**Bassissima percentuale di teina: una
decima parte di quella contenuta negli
altri tè verdi**

荳茶 Kukicha

Effetti sulla salute:

Stimola il processo brucia grassi

Riduce la formazione del colesterolo

Migliora la densità ossea

Stimola le difese immunitarie

**Rallenta il processo di invecchiamento
cellulare e dei tessuti**

Riduce la pressione arteriosa

玄米茶 Genmaicha

玄米 Riso Integrale
茶 Tè

Questo tè è realizzato mescolando delle foglie di sencha o bancha a del riso integrale tostato.

Ha un profumo intenso, un sapore ammandorlato ed un colore che tende al giallo

玄米茶 Genmaicha

Alcune aziende produttrici aggiungono
anche un pizzico di Matcha
(te verde in polvere)

È povero in caffeina e ha un aroma
lievemente di orzo tostato; ottimo
abbinato al cioccolato

玉露 Gyokuro

玉露 Rugiada di giada

Tecnica di produzione sia simile a quella del Sencha ma coltivazione delle foglie è differente

Prima della raccolta (fine di aprile), le piante vengono coperte con un telo nero per circa tre settimane

Processo che blocca i raggi del sole e la fotosintesi: particolari caratteristiche chimiche delle foglie e aumentando i livelli di teanina

la principale sostanza che dona Umami

玉露 Gyokuro

Dopo il periodo sotto il telo, vengono raccolte a mano solo le foglie più giovani, poi cotte al vapore, arrotolate ed essiccate

Sapore ricco e rotondo, unico, altissima qualità

Nome: colore verde pallido dell'infusione
Elevato contenuto in caffeina (0.16%)
ma L-Teanina molto alta riduce
l'assimilazione della caffeina e
ne attenua gli effetti

Tencha 碾茶- Matcha 抹茶

Il tencha viene coltivato con la stessa tecnica del gyokuro, ma le foglie non vengono arrolate

Dalla macinatura del Tencha nasce una polvere verde: il Matcha

E' il tè che viene servito durante la cerimonia tradizionale

È anche un aroma per i gelati e altri dolci in Giappone

Chadō, la via del Tè

茶道



Cha no yu 茶の湯

«acqua calda per il tè»,
conosciuto in Occidente anche come
Cerimonia del tè
Un rito sociale e spirituale



Codificata verso la fine del XVI sec.
dal monaco buddhista zen
Sen no Rikū (maestro del Tè di vari shogun)



床の間
Tokonoma

茶花
Chabana







In primavera
ed estate:
in un braciere
posto sopra il
tatami (Furo)

In autunno ed
inverno:
in una buca a
forma quadrata
ricavata nei tatami
(Irori)



E' una sospensione
(non una infusione):
la differenza è che in
questo caso la
polvere di tè viene
consumata insieme
all'acqua.

Matcha+
Sospensione:
Eccitante=
Pratiche Zen



楽焼
Raku-yaku



茶筴
Chasen



茶杓
Chashaku



掛物
Kakemono



楽焼

Raku-yaku: La Ceramica



Tecnica di costruzione e di cottura
Arte al servizio di un'arte:
La cerimonia del tè

**Esaltare l'armonia delle piccole cose e la
bellezza nella semplicità
Naturalezza delle forme**



Dimensioni: contenuta nel palmo della mano

**Raku : «rilassato, piacevole, gioia di vivere «
deriva dal sobborgo di Kyoto nel quale era
estratta l'argilla nel XVI secolo.
Divenne anche il cognome e il sigillo della
stirpe di ceramisti**



**Le tazze vengono cotte 750- 950 °C,
raggiunta la temperatura vengono
rimosse e
lasciate raffreddare all'aria aperta**

麦茶 Mugicha

麦 Orzo

茶 Tè

Tè d'orzo

Diffusa quasi quanto il tè verde,
il mugicha è da sempre considerata
un'ottima bevanda rinfrescante

Preparato facendo bollire in acqua i chicchi
d'orzo non decorticati tostati

麦茶 Mugicha

Origini nel Periodo Heian, solo i ceti aristocratici della società.

Con il passare del tempo, diviene una bevanda popolare, in particolare nel periodo Edo quando si diffusero i venditori ambulanti (mugiyu-uri)

Ideale in estate: aiuta a contrastare afa e calura, normalmente servito freddo

Umami

Il quinto sapore

Dolce, salato, amaro, acido e Umami

Saporito, sapido

Gusto fondamentale dal 1908

Professor Ikeda durante ricerche sul sapore
forte del brodo di alghe

Si può confondere con il salato ma
chimicamente differente

Per la precisione è il sapore di glutammato:
Particolarmente presente in cibi ricchi di
proteine

Umami

Nostri cibi con Umami:

Parmigiano Reggiano

Pomodoro maturo

Funghi porcini secchi

La colatura d'alici

Aglione

Brodo di carne



NaturalBio

L'arte tradizionale della

LA CERIMONIA DEL Tè

con Izumi Kadosé



GIOVEDI' 30 MARZO

h.20,00
c/o NaturalBio
via Lago di Como, 6
Bolgare BG

Per info e costi
info@naturalbio.bg.it
0354499669



L A G R A N D E V I A

Generazione ORO

La Via della longevità felice

Nasce un nuovo progetto, dedicato agli over 60. Cibo, esercizio fisico, meditazione, percorsi nella natura, ma anche tanta leggerezza, sono gli ingredienti necessari a raggiungere un obiettivo di salute globale e pertanto di felicità.

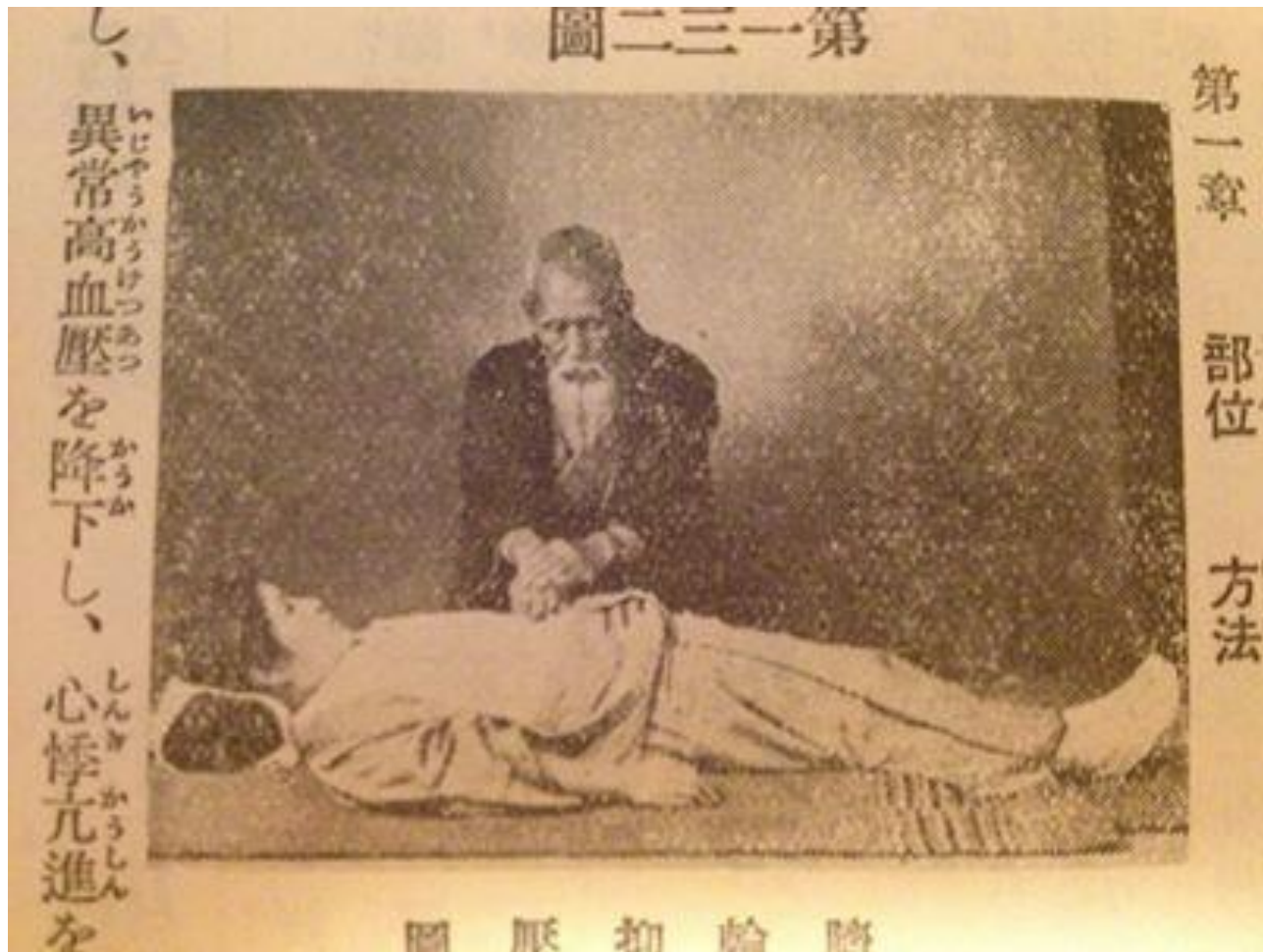
**L'anziano (felice) diventa così
l'Albero Maestro da cui imparare**

Dott. Franco Berrino



*Le Arti Lente
giapponesi
da Ieri a Oggi*

La storia della medicina giapponese nella storia del Giappone



MACRO PERIODI

1- PERIODO JŌMON, LA PRESITORIA

2- PERIODO YAYOI + KOFUN+ NARA
LA CONTAMINAZIONE DAL CONTINENTE

3- PERIODO HEIAN
CULLA DELLA CULTURA GIAPPONESE

4- PERIODO MEDIOEVALE ED UNIFICAZIONE

5- PERIODO EDO, PAESE BLINDATO

6- PERIODO MEIJI, L'APERTURA A OCCIDENTE

7- PERIODO MODERNO

1- PERIODO JŌMON, LA PRESITORIA **13000/9500 A.C. - 500 A.C. circa**

**La Preistoria, periodo di pace e
assenza di differenze sociali, nessun
contatto con il continente**

1- PERIODO JŌMON, LA PRESITORIA 13000/9500 A.C. - 500 A.C. circa

Tra storia e mitologia l'origine dello Medicina in Giappone

**Così come in altri paesi asiatici, le
primitive pratiche mediche
consistessero in riti sciamanici in cui
venivano usati contemporaneamente più
metodi tra i quali le danze, gli esorcismi e
l'uso di erbe medicinali**

1- PERIODO JŌMON, LA PRESITORIA 13000/9500 A.C. - 500 A.C. circa

La prima tipologia di massaggio aveva il
nome di
Teate
手当

Te
Mano

手

Ate

Colpire nel punto giusto, affidabilità.



Teate

«Mani che colpiscono nel punto giusto»

手当

Teate

«Mani su»

Sin dai tempi antichi, l'istinto dell'uomo lo portava a lenire il senso di dolore appoggiando una mano nella zona interessata.

Il Teate, oggi «Trattamento» , viene citato nel Kojiki, libro di mitologia giapponese, riferito tempi Mitici (200000 ac)

Il padre della medicina giapponese, Sukunahikonakami, curava i suoi pazienti con le sue mani nude.

Non solo mito, anche molti reperti archeologici ritrovati in diverse parti del mondo ci raccontano che la terapia manuale, il massaggio, è un' arte primitiva: dal massaggio europeo a quello Cinese.

**E' proprio alla Cina che tali reperti attribuiscono le più remote origini: 5000 e i 3000 prima di Cristo, il nome di tale pratica:
Anmo**

In Cina: Basi della MTC

Anmo è una delle componenti della Medicina Tradizionale Cinese che comprendeva, oltre al massaggio Anmo, oggi Tuina, le basi di varie forme di

fitoterapia

agopuntura

esercizio fisico (Qigong)

una terapia dietetica

Da medicina ancestrale (2100-1100A.C.) a demoniaca e shiamanica (1100-476 A.C.)

1- PERIODO JŌMON 10000 -500 ac

Teate In giappone, Cina MTC e Anmo

2- PERIODO YAYOI + KOFUN+ NARA **LA CONTAMINAZIONE DAL CONTINENTE** **500 A.C. – 794 D.C.**

**Arrivo di Cinesi e Coreani: La prima
apertura al continente e
Accettazione di nuove tecniche**

2- PERIODO YAYOI + KOFUN+ NARA **LA CONTAMINAZIONE DAL CONTINENTE** **500 A.C. – 794 D.C.**

**Parliamo ancora di Cina, I e II secolo
durante la dinastia Han (Kan per i
giapponesi), il paese vive un periodo di
splendore e sviluppo:
Viene ufficializzata la MTC**

2- PERIODO YAYOI + KOFUN+ NARA **LA CONTAMINAZIONE DAL CONTINENTE** **500 A.C. – 794 D.C.**

Uno degli strumenti principali della MTC è
Anmo

In Cina raggiunse il suo apice tra il VI e il X secolo, istituzionalizzazione nella scuola di Medicina dell'Impero e ancora oggi, con il nome di Tuina, è insegnata nelle università

(Corsi triennali di specializzazione post-Laurea in medicina)

«An» premere

«Mo» massaggiare

«Tui» spingere

«Na» afferrare

Tessuti e organi vengono trattati
livello locale con digitopressione

Tecniche manuali e prese speciali
impastamenti, trazioni, pressioni e
«picchiettamenti» con mani, dita, gomiti
piedi

2- PERIODO YAYOI + KOFUN+ NARA **LA CONTAMINAZIONE DAL CONTINENTE** **500 A.C. – 794 D.C.**

In Giappone, tra il IV, V, VI e VII secolo
Attraverso la Corea
Organizzazione sociale
Unità di misura
Calendario
Buddismo
Taoismo
Kanji (Caratteri Cinesi)
MTC...e con essa Anno

2- PERIODO YAYOI + KOFUN+ NARA **LA CONTAMINAZIONE DAL CONTINENTE** **500 A.C. – 794 D.C.**

**Grazie all'opera dei Monaci Buddisti che,
a partire dal VI secolo giunsero e si
stabilirono in Giappone, che favoriscono
il diffondersi su larga scala dei
fondamenti teorici della MTC , e con
essa, il massaggio Anmo**

Anmo, in Giappone, prende il nome di
Anma 按摩
mantenendo i principi Mtc

2- PERIODO YAYOI + KOFUN+ NARA LA CONTAMINAZIONE DAL CONTINENTE 500 A.C. – 794 D.C.

**Anche la MTC assume un nome
Giapponese:**

Kanpō, nome completo Kanpōyaku

**conosciuta come
medicina Kampo**

Precisazione linguistica

N, eccezioni di pronuncia

Se la N è seguita da P , B o M

dovrà essere pronunciata come M debole.

Es. Tenpura pron. Tempura

Es. Kenbiki pron. Kembiki

Es. Kanpō pron. Kampō

Kanpōyaku

«La Medicina erboristica cinese»

漢方薬

Kan

«dalla Cina»
(Dinastia Han)

漢

Kan

«dalla Cina»
(Dinastia Han)

漢

E' lo stesso **Kan** di **Kanji**!

Pō

«Direzione, Metodo»

方

Kanpō
«Metodo Cinese»

漢方

Yaku

«Medicina»

薬

十

Erba

楽

Piacere

Yaku

«Medicina»

薬

L'Erba che dona piacere, sollievo

Yaku

«Simbolo delle farmacie»



Kanpōyaku

«La Medicina erboristica cinese»

Il termine Kanpō risale al 414
l'imperatore è gravemente malato
un medico coreano esperto in MTC risolse la
situazione.

La pratica curativa a base di erbe riacquisì
subito grande considerazione

Da lì iniziò un processo di studio ed
elaborazione che dura tutt'oggi.

2- PERIODO YAYOI – KUFUN E NARA **500 A.C. – 794 D.C.**

**Nel 608 il principe giapponese Shotoku.
Decise di promuovere viaggi-studio in Cina
per specializzazioni in questa disciplina.
Negli stessi anni, i Monaci continuavano i
loro studi e la loro opera di diffusione
sviluppando anche pratiche fisiche, le
prime forma di Arti Marziali.
Monaci + Tradizione familiari
contribuirono a tramandare questo sapere.**

Mano a mano il sistema medico cinese si diffuse sempre più capillarmente e divenne infine il sistema standard per il Giappone.

Nell'anno 808 d.C. venne pubblicato in Giappone il Dido Rui Ju Ho: il primo compendio di medicina. Questo compendio conteneva un centinaio di volumi concernenti tutte le discipline mediche che erano praticate nei santuari

La Cina è il luogo di nascita della medicina tradizionale cinese e ha una lunga storia. Tuttavia, la Cina possiede solo lo 0,3% dei brevetti nei mercati della medicina cinese all'estero, come dimostrato da dati pertinenti, mentre il Giappone e la Corea del Sud rappresentano oltre il 70% dei brevetti della medicina cinese. Ciò che è ancora più sorprendente è che il Giappone richieda il 90% del mercato della medicina cinese del mondo

1- PERIODO JŌMON 10000 -500 ac
Teate In giappone, Cina MTC e Anno

2- PERIODO YAYOI +KOFUN+NARA 500 ac- 794 dc
Arrivo della MTC e di Anno, nascono in Giapppone:
Anma e Kanpō

3- PERIODO HEIAN

CULLA DELLA CULTURA GIAPPONESE

795-1185

Periodo classico, Assimilazione e metamorfosi, nasce una raffinata aristocrazia

3- PERIODO HEIAN
CULLA DELLA CULTURA GIAPPONESE
795-1185

La Metamorfosi

**Kanpo integra vari stili o arti di
manipolazione**

La Metamorfosi

Il processo di metamorfosi coinvolse anche
Kanpō, e il testo che lo certifica verrà
pubblicato nel 984
Ishinpō o Ishinhō
è il più antico testimone delle origini della
medicina giapponese sopravvissuto ed oggi
Tesoro Nazionale

Opera in 30 volumi di Tanba Yasuyori

Opera basata su in gran parte su di un
Opera medica cinese chiamata
Zhubing Yuanhou Lun

«Trattato generale sulle cause e le
manifestazioni di tutte le malattie»

La maggior parte dei testi cinesi citati in
Ishinpō sono andati perduti
Sopravvissuto, solo di riflesso, nel lavoro di
Tanba

La Metamorfosi

Con Kanpō si trasforma anche Anma
Parte integrante della formazione medico e
terapeutica, con agopuntura, moxibustione

Lo studio dei meridiani, degli agopunti e
del Ki permetteva una diagnosi e la
proposta di una cura con massaggi,
agopuntura
ed erbe.

3- PERIODO HEIAN

CULLA DELLA CULTURA GIAPPONESE

795-1185

Kanpo, a quell'epoca, si concentrava sul potere delle erbe, condividendo principi con la MTC ma con una sostanziale differenza:

Nel kanpō, i rimedi a base di erbe sono creati con formule standardizzate ma...

3- PERIODO HEIAN

CULLA DELLA CULTURA GIAPPONESE

795-1185

**Nel Kanpō la diagnosi non è solo dei sintomi
ma vengono presi in considerazione i tratti
della persona nel suo insieme**

**Una valutazione basata sull'individuo, le sue
caratteristiche e il suo stato di salute psico-
fisica (Sho)**

**Quindi lo stesso rimedio non può essere
Universale**

Nel corso di quei secoli,
Anma e le altre tecniche di provenienza
cinese si diffusero soprattutto tra la
nobiltà della corte imperiale e
aristocrazia

Le conoscenze venivano trasmesse da
maestro a discepolo, solo in ambienti
colti , non per il popolo

Scuole un'élite con accesso riservato
all'aristocrazia e al clero. E, negli ultimi
anni dell'epoca, ai militari di alto rango.

1- PERIODO JŌMON 10000 -500 ac
Teate In giappone, Cina MTC e Anmo

2- PERIODO YAYOI +KOFUN+NARA 500 ac- 794 dc
Arrivo della MTC e di Anmo, nascono in Giapppone:
Anma e Kanpō

3- PERIODO HEIAN 795-1185
Trasformazione e perfezionamento giapponese della
Kanpo, il testo che lo certifica: Ishinpō

4- PERIODO MEDIOEVALE ED UNIFICAZIONE 1185-1600

**Alternarsi di Shogun e
imperatori, continue battaglie tra
feudi , 3 unificatori !**

4- PERIODO MEDIOEVALE ED UNIFICAZIONE 1185-1600

L'Anma, elaborato ed evoluto, inizia a far parte del bagaglio delle conoscenze dei Samurai, la cui priorità era il mantenersi in buona salute psico-fisica

Anma

Arti marziali

Alimentazione

Attività fisica

Zen

Nozioni di erboristica

4- PERIODO MEDIOEVALE ED UNIFICAZIONE 1185-1600

**Il massaggio Anma
rivitalizza
tonifica**

rilassa i muscoli

ripristina tono normale post contratture

ha effetti diretti sui tessuti cutanei

stimola funzionamento organi e funzioni

fisiologiche

combattere il dolore

Favorisce circolazione sanguinea

1- PERIODO JŌMON 10000 -500 ac
Teate In giappone, Cina MTC e Anmo

2- PERIODO YAYOI +KOFUN+NARA 500 ac- 794 dc
Arrivo della MTC e di Anmo, nascono in Giapppone:
Anma e Kanpō

3- PERIODO HEIAN 795-1185
Trasformazione e perfezionamento giapponese della
Kanpo, il testo che lo certifica: Ishinpō

4- PERIODO MEDIOEVALE ED UNIFICAZIONE
1185-1600
Evoluzione di Anma, studiato ed utilizzato
soprattutto dai Samurai

5- PERIODO EDO, PAESE BLINDATO 1185-1600

Raggiunta l'unificazione, periodo di totale chiusura verso l'esterno, con cui furono proibiti tutti gli scambi e fu instaurato un rigido sistema feudale

Sviluppo arti interne e fioritura di ogni inclinazione intellettuale

5- PERIODO EDO, PAESE BLINDATO 1185-1600

Nei primi anni di quest'epoca, anche Kanpō e Anma si sviluppano al pari delle altre arti lente

**In questi anni la pratica erboristica è l'aspetto più rilevante della Kanpō
conoscenze erboristiche cinesi + uso delle
piante autoctone giapponesi.**

**Nella Kanpō oltre ai rimedi vegetali
anche animali e minerali.**

**Ma i rimedi Kanpo sono di qualche
centinaio inferiori rispetto alla
farmacologia cinese.**

**Elaborate e approvate circa 150 ricette,
molte delle quali ancor oggi approvate dal
Ministero della Salute (Farmacie Kanpō)**

160 erbe

**La radice di liquirizia cinese
presente in 94**

**Lo zenzero in forma secca o fresca
compare in 63 formule**

La radice di peonia in 44 formule

**Radice di angelica cinese, e la corteccia di
cannella e il ginseng**

**L'artemisia solo come ingrediente in 3
formule ma usata nella tecnica Moxa**

Una grande attenzione alla diagnostica

**Anch'essa ispirata dalla medicina
tradizionale cinese:
tecniche della palpazione e l'esame dei
sensi**

**Analisi del soggetto nel suo complesso
globale
dando importanza all'unicità e della
esclusività di ogni essere vivente**

Medicina Tradizionale giapponese

Per tutti questi motivi si può affermare che, nonostante le origini abbiano attinto dalla ultramillenaria medicina cinese, Le Tecniche Kanpō, Compresa Anma, si possano definire tradizionali giapponesi



Onnagata
女形

Con il passare degli
anni, i giapponesi si
abbandonarono ai
piaceri della vita, lussi
e lussurie

Anima e arti ne
vengono condizionate

Kabuki si proibì la
presenza femminile e,
ancora oggi, tutti i
ruoli sono ricoperti da
uomini

Decadenza di Anima

L'Anima cominciò a perdere la sua caratteristica di arte curativa e fu «declassato» a strumento di piacere psicologico e sessuale.

Verso la fine di questo periodo, Anima, secondo alcuni, perse il contatto con le nobili origine terapeutiche

5- PERIODO EDO, PAESE BLINDATO 1185-1600

Iniziale sviluppo di Kanpō e Anma
Kanpō sempre in espansione,
Anma poi declassato

6- PERIODO MEIJI, L'APERTURA A OCCIDENTE 1867-1912

**Restaurazione Meiji, fine Shogunato e
apertura all'occidente**

Viaggi in Europa

Meiji era fanatico sostenitore dell'Occidente per questo incoraggiò viaggi all'estero, mirati, principalmente , ad acquisire Innovazioni in ogni campo...

Tra questi viaggi, si scelsero Francia e soprattutto Germania per i viaggi alla scoperta della medicina occidentale

Grande fermento!
arrivano numerosi testi di medicina
occidentale oltre al già tradotto
Kaitaishinsho

Tra varie novità anche molte terapie
manuali come massaggi, chiropratica ed
osteopatia , terapia dell'edema spongioso
(forma di fisioterapia)

Mix con 300 tipi di terapia «locale»
Anpuku, Anma, Douin, Kappo, Jyujutsu
loro forme combinate.

I Termini medici giapponesi derivano del tedesco

Arerii- Allergia, da Allergie

Kapuseru-Capsula, da Kapsel

Zeminaaru- Seminario, da Seminar

Adorenarin,-Adrenalina, da Adrenalin

Enerugii,-Energia, da Energie

6- PERIODO MEIJI, L'APERTURA A OCCIDENTE 1867-1912

La medicina Kanpo, nonostante la sua popolarità, entrò in declino quando il governo Meiji decise di riconoscere come ufficiale solo il sistema medico occidentale e nel 1883 fu addirittura approvata una legge che ritirava le licenze mediche a tutti i praticanti di medicina Kanpo esistenti

6- PERIODO MEIJI, L'APERTURA A OCCIDENTE 1867-1912

Nonostante la perdita del loro ruolo ufficiale, un piccolo gruppo di questi medici continuò a praticare di nascosto e privatamente e permise la sopravvivenza di questa scienza medica

Nello stesso periodo, i terapeuti Anma volevano riportare la loro Arte alle originarie funzioni curative

Ripreso un antico metodo

Ma il nome Anma era legato alla decadenza del periodo Edo, per cui nacquero nuove terminologie, per differenziarle dal recente passato poco nobile.

(Pensiamo all'odierno Tuina)

«Anma da bagno», una sorta di massaggio
Anma decadde a semplice massaggio
voluttuario e rilassante con elementi
occidentali incorporati

**Alcuni terapeuti decidono di modificare
Anma isolando il solo atto pressorio
riconoscendogli una propria funzione
curativa**

**Questa nuova tecnica basata sulla
pressione prese il nome di
Shiatsu**

7- PERIODO MODERNO 1912 - ...

Dopo questo periodo di crisi la medicina
Kanpo iniziò a riacquistare la sua
precedente popolarità nella prima metà
del XX secolo ottenendo riconoscimenti
nazionali ed internazionali

7- PERIODO MODERNO

1912 - ...

Dopo la visita in Cina del presidente Nixon avvenuta nel 1972, l'agopuntura che è parte integrale della medicina Kanpo venne riabilitata e riconosciuta anche a seguito della comparsa di un articolo relativo alla sua efficacia sul New York Times

Situazione attuale

Dagli anni '70 la medicina Kanpo viene riabilitata definitivamente in Giappone: pienamente legittimata e ampiamente integrata nel sistema sanitario giapponese

Legislazione sulla MT e rimborso della previdenza sanitaria nazionale

**In Giappone l'84% dei medici usa la
Kampo nella pratica quotidiana**

**Nel rapporto annuale sulla salute lavoro
e welfare del 2011-2012**

**Medici registrati: soli medicinali Kanpo:
295.049**

**Farmacisti registrati come distributori
esclusivamente di medicinali campo:
276.517**

**Prescrizioni medicine e trattamenti Kanpo
in particolare in ambito
ginecologico 88%
urologico 83%
cardiologico 83%**

**Si registrava inoltre una presenza di
92.421 agopuntori
900.664 moxa cauteristi
104.663 professionisti del massaggio
50.428 judo terapeuti**

A partire dall'aprile del 2000 la lista dei rimborsi della previdenza sociale sanitaria nazionale includeva la prescrizione di

147 formule Kampo

192 sostanze erboristiche

utilizzate nella prescrizione di formule
Kampo

L'agopuntura la Maxibustione il massaggio tradizionale giapponese e la judoterapia sono parzialmente coperti da un'assicurazione sanitaria privata





*Le Arti Lente
giapponesi
da Ieri a Oggi*

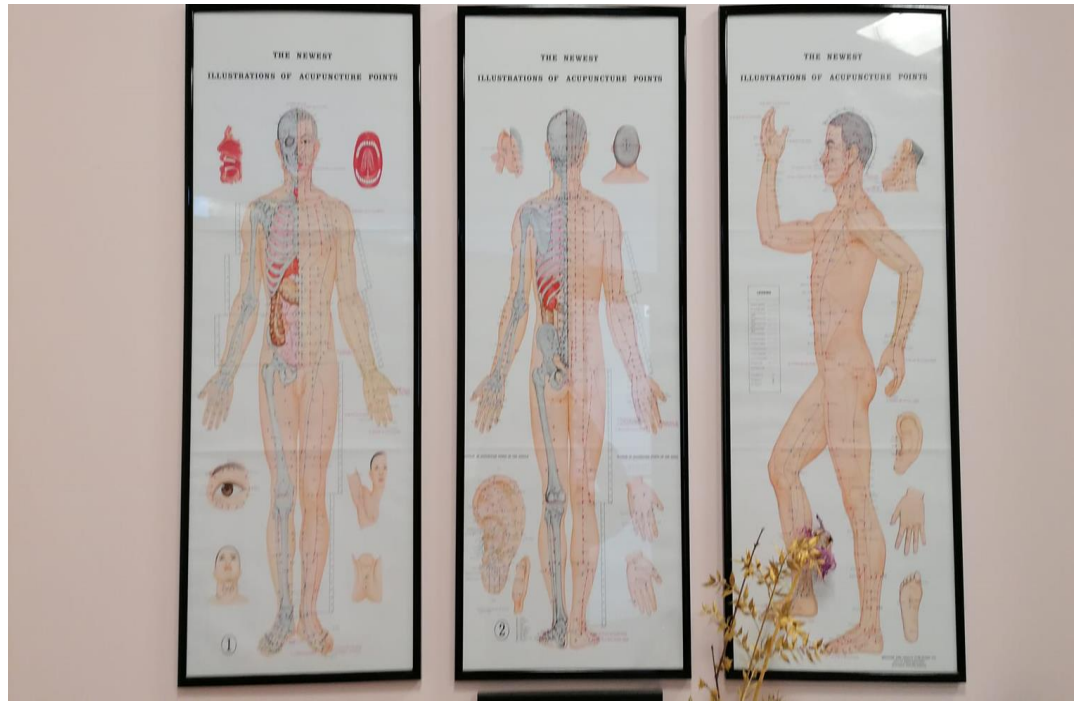
Grazie per l'attenzione



*Le Arti Lente
giapponesi
da Ieri a Oggi*

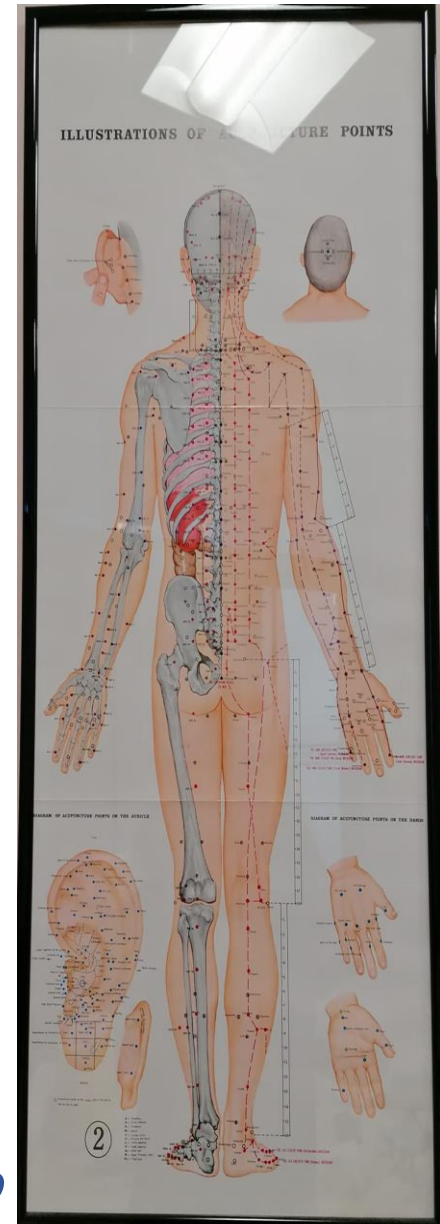
Shiatsu e
Reiki
KiorokiSensei



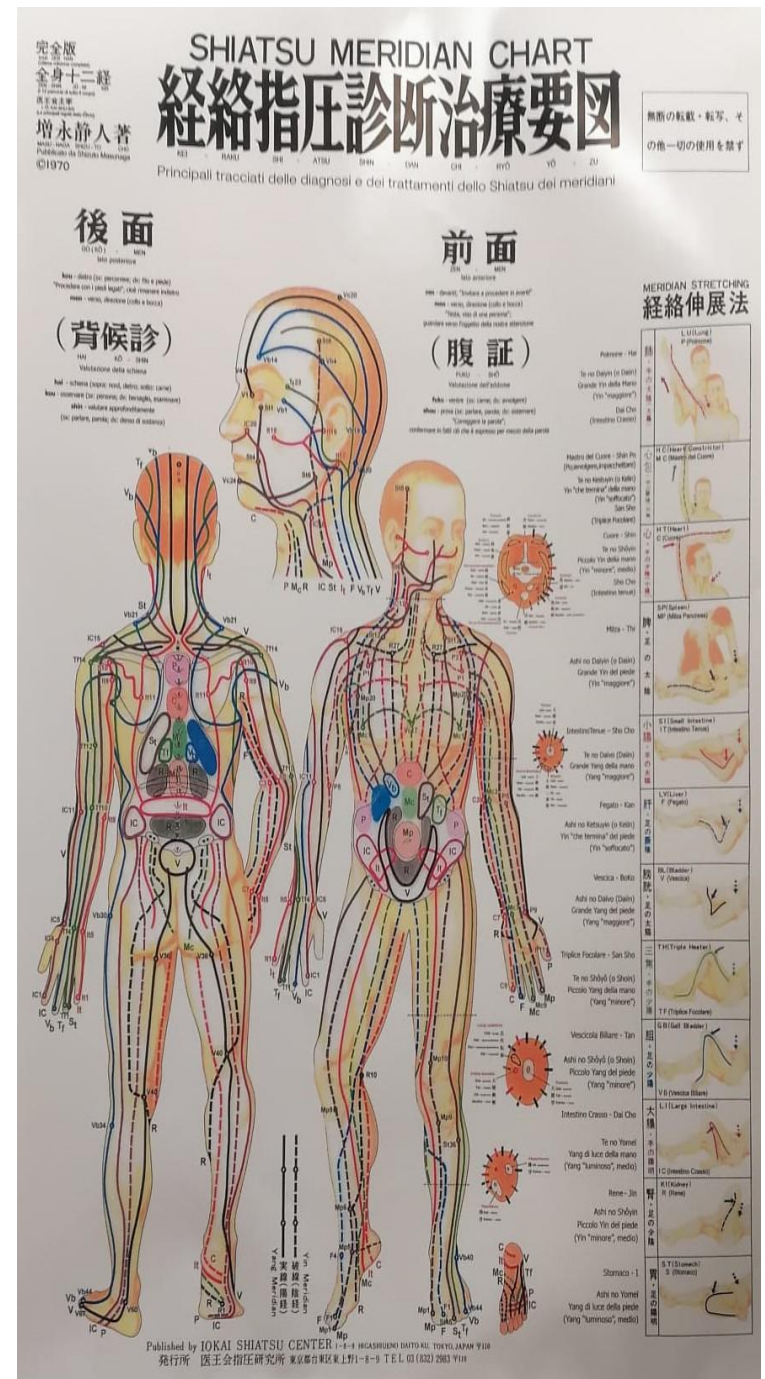


Mappe della Medicina Tradizionale Cinese

*(...per accontentare il nostro emisfero
sinistro...)*



Mappa tradotta dal M^o Valter
Yugen Umelesi





Shi = Dito

Atsu = Pressione

**« Il Cuore dello SHIATSU è
come l'amore materno, le
pressioni sul corpo stimolano
le sorgenti della vita**

Tokujiro Namikoshi

I tre principi dello Shiatsu sono : pressione perpendicolare, pressione costante, concentrazione.

LE ORIGINI : I primi trattamenti manuali, da cui certamente ha attinto la pratica dello Shiatsu in Giappone, riportano a **tradizioni millenarie**, ma le **prime tracce** scritte risalgono agli **anni venti**, con un libro intitolato "**Shiatsu Ho**".

La pratica Shiatsu venne però **ufficializzata solo dopo la metà del novecento**, grazie all'opera di **Tokujiro Namikoshi**, che riuscì a far approvare dal Ministero della Salute del Giappone la prima scuola di Shiatsu autorizzata, il **Japan Shiatsu College**, tutt'ora esistente. Verso la **fine degli anni sessanta** a **Tokyo Shizuto Masunaga**, dopo aver insegnato Shiatsu diversi anni presso la scuola Namikoshi ed essersi laureato in psicologia a Kyoto, fonda lo **Iokai Shiatsu Center**

Ricercatore e innovatore, nella sua pratica introduce l'utilizzo dei **Meridiani Energetici** attingendo dalla **Medicina Classica Cinese**. Conseguentemente, i **modelli esportati** anche in **Occidente**, furono principalmente **due** e con approcci diversi: il modello **Namikoshi** ed il modello **Masunaga**. Il **primo** ha mantenuto una **visione basata sugli aspetti anatomici e fisiologici del corpo**, mentre il **secondo**, ha introdotto **un punto di vista più "energetico"** attraverso la sollecitazione dei **Meridiani** per mezzo di pressioni e stiramenti.



Shizuto Masunaga – Tokujiro
Namikoshi



Shigeru Honoda –
T.Namikoshi



Shizuto Masunaga –
Mario Vatrini



M° Yugi
Yahiro



**M° Shizuto
Masunaga**

IOKAI

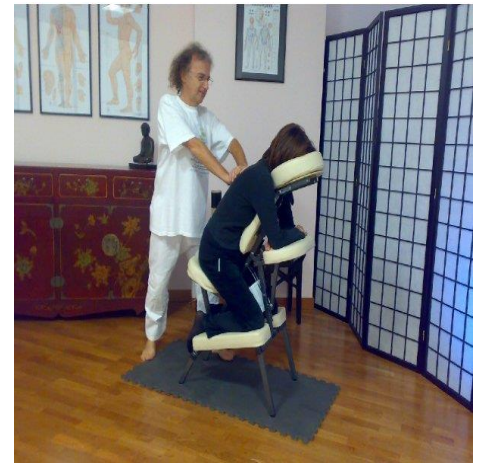
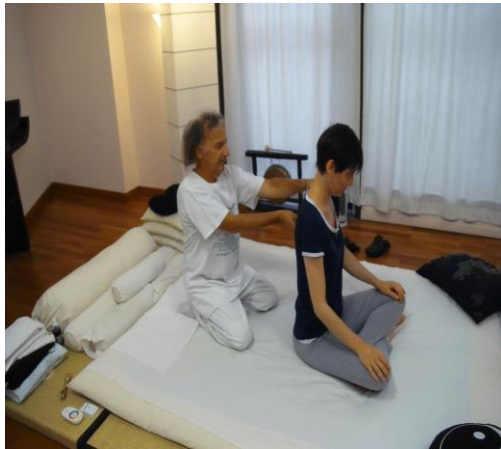
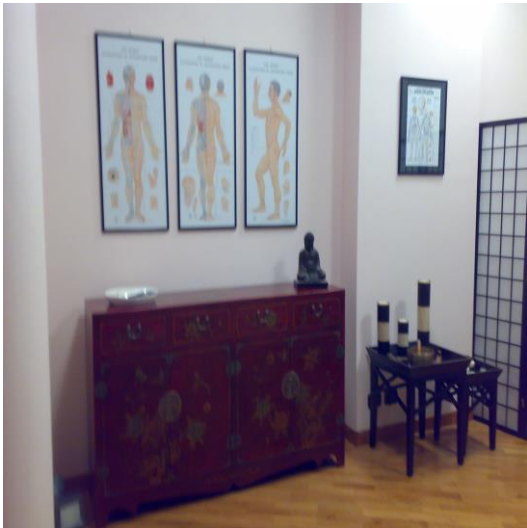
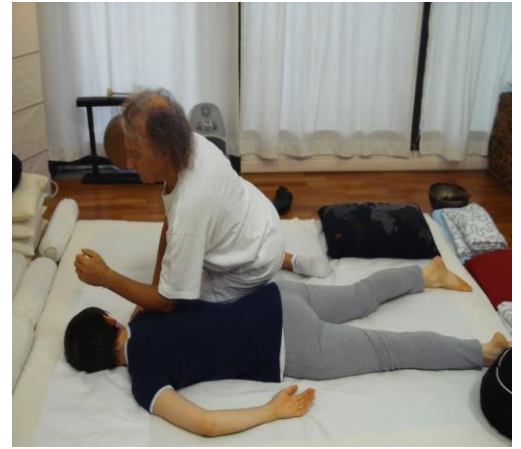
I(医)" significa trattamento sanitario, "O(王)" significa Re, autorità o Maestro, e "KAI (会" significa associazione



Shigeru Honoda – Tokujiro
Namikoshi



Shigeru Honoda –
Salvatore Trifiletti





www.shiatsuapos.com

Professione regolamentata ai sensi della L. 4/2013

Lo Shiatsu è iscritto nell'elenco del M.I.S.E. (Ministero delle Imprese e del Made in Italy)

'Professioni non organizzate in albi, ordini o collegi'



指圧道



LO SHIATSU NEL «SOCIALE» E NELLE «FRAGILITA'»

dal cuore alle nostre mani...



Non sei solo...

LA PRATICA DELLO SHIATSU IN AMBITO SOCIALE;
PASSATO, PRESENTE, FUTURO.



REIKI



Dott. Mikao Usui

IL MIO LIGNAGGIO

Dott. Mikao Usui

Hayashi, Tagata

Phyllis Furimoto

Claudia Hoffman

Mary Shaw

Christine Henderson

Bruce Way

Neal Lyster

John Pickering

Martin Lee

Ole Gabrielsen

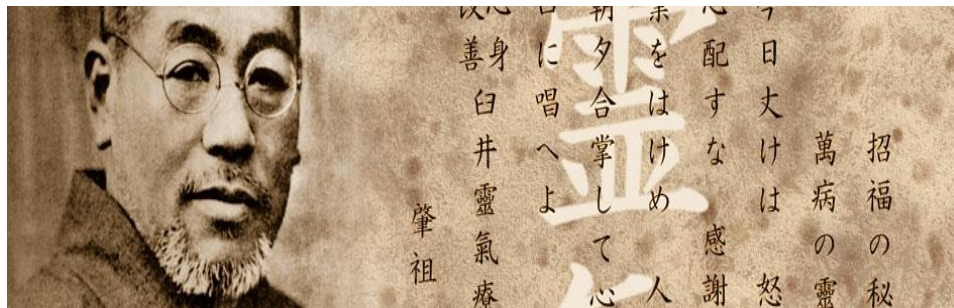
Elisabetta Elliott

Fabio Dosha

Salvatore - KiorokiSensei

Solo per oggi :

- 1) Non mi preoccupo**
- 2) Non mi arrabbio**
- 3) Sarò gentile con ogni essere vivente**
- 4) Lavorerò onestamente**
- 5) Sarò riconoscente**





*Per le emozioni visibili e invisibili,
per la silenziosa condivisione e il nutriente confronto,
per quando le parole non servono o sembrano non bastare,
per l'impegno e la tenacia,
per la fiducia e la schietta perplessità,
per le risa... e le lacrime...*

I shin den shin

Con riconoscenza... Grazie di cuore. Yugen

DA CUORE A CUORE

GRAZIE





*Le Arti Lente
giapponesi
da Ieri a Oggi*

Grazie per l'attenzione