

15:00- 16:00 Parte Prima
« I sentimenti nascosti negli ideogrammi»



16:10- 17:15 Parte seconda :

«Arti lente, Folklore»



15:00- 16:00 Parte Prima
« I sentimenti nascosti negli ideogrammi»



Uno degli aspetti che più appagano nell'apprendimento di una lingua straniera sta nello scovare e decifrare quei pensieri che sono proprietà di quella sola lingua.

...lo stupore inizia a manifestarsi quando il dizionario non propone un solo termine per la traduzione, ma ricorre ad una «spiegazione» più o meno complessa. In quell'esatto momento stiamo trascendendo in uno spazio intrigante di difficile comprensione.

Aikidō, 合気道

**Arte marziale giapponese
mani nude / armi bianche tradizionali
bastone, spada e pugnale**





Ai (Collegamento)

合 *Ai (Collegamento)*

氣 *Ki (Energia cosmica)*

合 *Ai (Collegamento)*

氣 *Ki (Energia cosmica)*

道 *Dō (disciplina)*

Aikidō, 合気道

«Disciplina che conduce all'unione con
l'energia vitale e lo spirito
dell'Universo»



Kotoba : Parola

言葉

Kotoba : Parola



Koto 言
Dialogo, Dire
Parole dettate dal
cuore

Kotoba : Parola

言葉

Koto 言
Dialogo, Dire
Parole dettate dal
cuore

Ba 葉
Foglia

Trasformare il «Dire in una foglia»

Il Linguaggio viene visualizzato con un
arbusto che deve crescere alto, possente,
aitante e vigoroso

Che dia vita a rami forti impreziositi
fronde folte e splendenti e da gemme
«preziose»

Il Dire deve divenire foglia, fiore, frutto
Maestosi alberi

Foglie «Positive»

Amicizia
Sogno
Intelligenza
Armonia
Comunità

Foglie «Impegno e Sacrificio»

Studio

Occupato / Impegnato

Difficoltà

Pazienza

Amicizia

Tomo

Amicizia

Tomo

友

Amicizia

Tomo



**Mano
aperta**

Amicizia

Tomo



**Mano
aperta**



**Mano che
si offre**

Amicizia

Tomo

友

友

Mano
aperta

友

Mano che
si offre

Amicizia

Tomo

友

**Due mani diverse, con caratteristiche
differenti, che si avvicinano, si supportano, si
accompagnano nel viaggio senza ostacolarsi,
mutua assistenza**

Sogno

Yume

Sogno

Yume

夢

Sogno

Yume

夢

+

Erba

Sogno

Yume

夢

艹

目

Erba

Occhio

Sogno

Yume

夢

艸

目

宀

Erba

Occhio

Tetto

Sogno

Yume

夢

艸

Erba

目

Occhio

床

Tetto

夕

Notte/ Luna

Sogno

Yume

夢

Quando l'oscurità della notte copre il nostro
occhio già offuscato dal folto
sopracciglio ..non ci resta che affidarci a
Yume, il Sogno

La quotidianità in Giappone è regolata da norme, svariati gesti alla cui base c'è gentilezza cortesia e rispetto per la natura . In giapponese esistono delle parole e delle espressioni che celano questi sentimenti gentili e, grazie agli ideogrammi, racchiudono in un solo termine quello che per essere espressi in altre lingue avrebbe bisogno di frasi ben più complesse.

木漏れ日 Komorebi



«Luce del giorno che filtra tra le foglie degli alberi e disegna giochi di luce sul terreno»

木漏れ日 Komorebi



«Luce del giorno che filtra tra le foglie degli alberi e disegna giochi di luce sul terreno»

木漏れ日 Komorebi



«Luce del giorno che filtra tra le foglie degli alberi e disegna giochi di luce sul terreno»

木漏れ日 Komorebi



«Luce del giorno che filtra tra le foglie degli alberi e disegna giochi di luce sul terreno»

木漏れ日

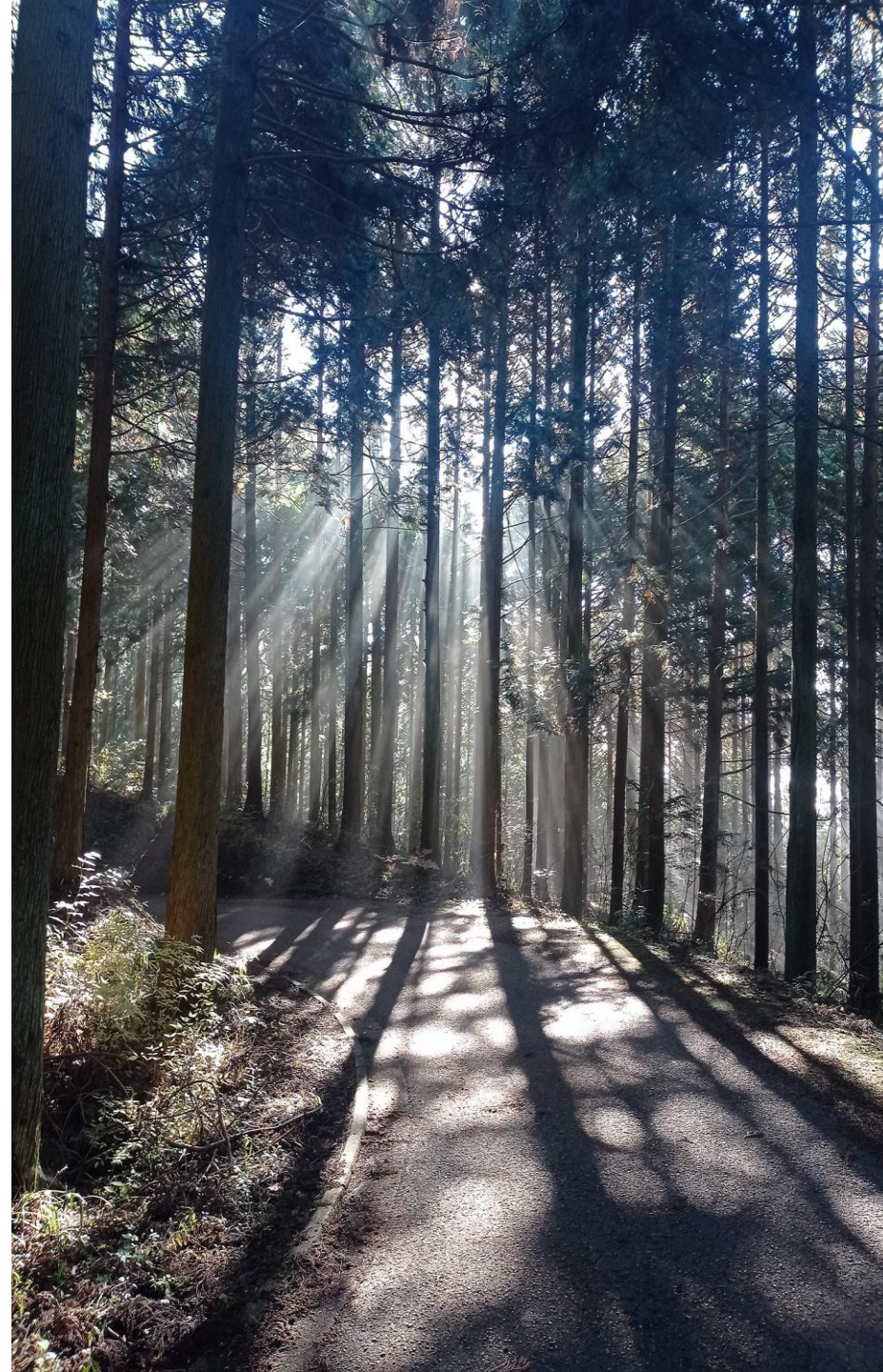
Komorebi



«Luce del giorno che filtra tra le foglie degli alberi e disegna giochi di luce sul terreno»







川明り Kawaakari



«L'ultimo raggio luminoso sullo specchio
d'acqua al tramonto»

川明り

Kawaakari



«L'ultimo raggio luminoso sullo specchio d'acqua al tramonto»

川明り

Kawaakari



«L'ultimo raggio luminoso sullo specchio d'acqua al tramonto»

川明り Kawaakari



«L'ultimo raggio luminoso sullo specchio
d'acqua al tramonto»

川明り

Kawaakari



«L'ultimo raggio luminoso sullo specchio
d'acqua al tramonto»

生き甲斐 Ikigai

生き甲斐 Ikigai

生き=Vivere
甲斐= Motivo, Ragione

生き甲斐 Ikigai

生き=Vivere

甲斐= Motivo, Ragione

Un motivo per vivere

生き甲斐 Ikigai

生き=Vivere
甲斐= Motivo, Ragione

Un motivo per vivere

La ragione per alzarci ogni mattina

生き甲斐 Ikigai

生き = Vivere

甲斐 = Motivo, Ragione

Un motivo per vivere

La ragione per alzarci ogni mattina

Il cammino di ricerca della Felicità

Ikigai

Il cammino di ricerca della felicità



Passione

Ikigai

Il cammino di ricerca della felicità



Passione



Talento

Ikigai

Il cammino di ricerca della felicità



Passione



Talento



Missione

Ikigai

Il cammino di ricerca della felicità

Passione

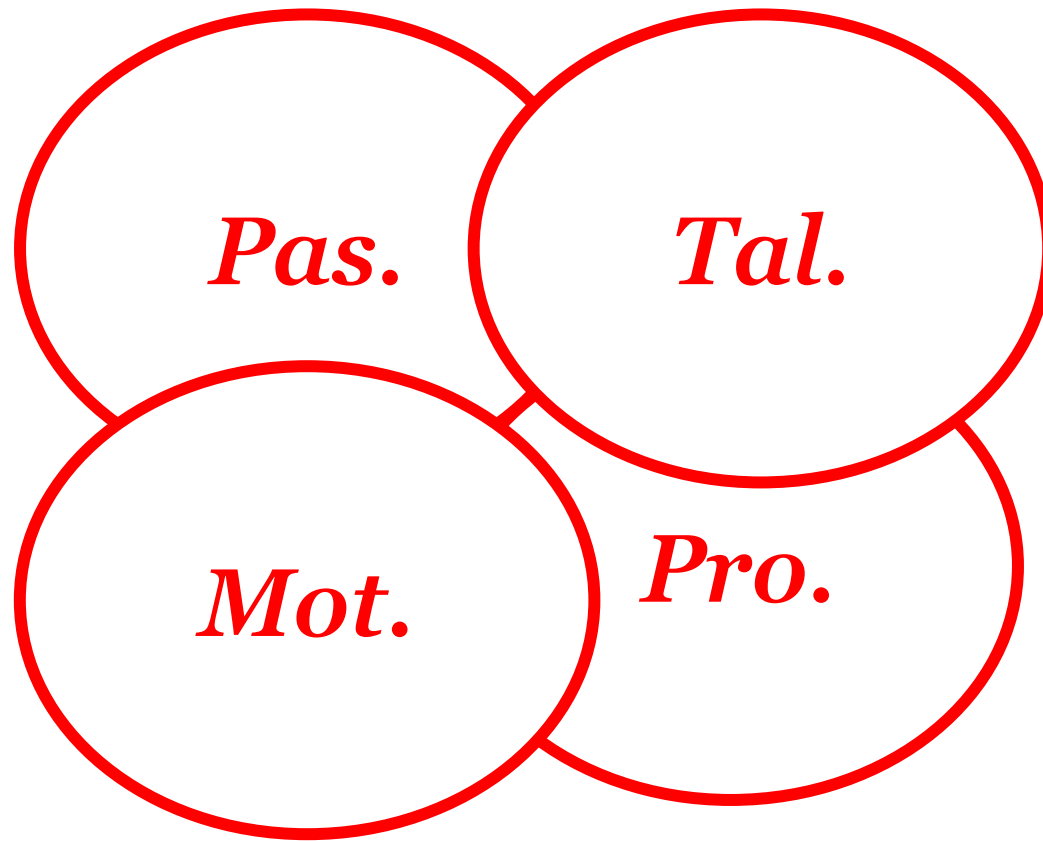
Talento

Missione

Professione

Ikigai

Il cammino di ricerca della felicità



Ikigai

Il cammino di ricerca della felicità



IKIGAI

Ai

愛

幽玄 Yūgen

«Profonda foschia»



Andrea Lippi

«Consapevolezza dell'universo che risveglia un sentimento troppo profondo per le parole»

幽玄 Yūgen

«Profonda foschia»

Una forma di «profondità misteriosa» che contraddistingue lo condizione umana al cospetto di un universo lontano ed inspiegabile, il fascino dell'ignoto.

幽玄 Yūgen

«Profonda foschia»

Una forma di «profondità misteriosa» che contraddistingue lo condizione umana al cospetto di un universo lontano ed inspiegabile, il fascino dell'ignoto.

Siamo alla ricerca del legame tra noi e quel «vuoto straripante» di inspiegabile unità.

幽玄 Yūgen

«Profonda foschia»

Una forma di «profondità misteriosa» che contraddistingue lo condizione umana al cospetto di un universo lontano ed inspiegabile, il fascino dell'ignoto.

Siamo alla ricerca del legame tra noi e quel «vuoto straripante» di inspiegabile unità.

Mi piace pensare che anche noi abbiamo il nostro Yugen...

Ha compiuto da poco duecento anni...

幽玄 Yūgen «Profonda foschia»

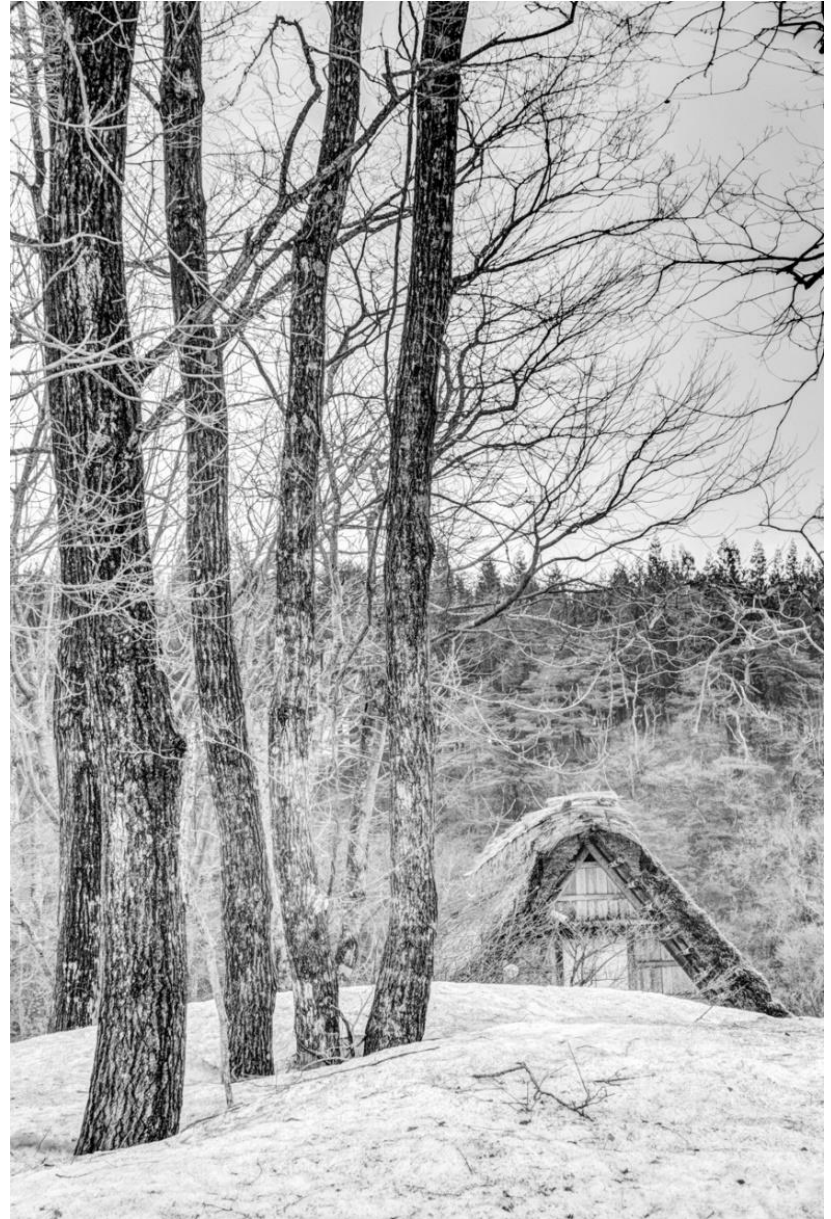


L'infinito, di Giacomo Leopardi

Mononoaware 物の哀れ

« La Nostalgia »

Il rimpianto per il tempo
che scorre inesorabile,
passa e non si ferma,
siamo impotenti di fronte
al caducità.



Il Mononoaware nell'Hanami



«E' necessario per arrivare al non possesso materiale e ideologico»



Wabi-Sabi 侘寂

«Concetto estetico
Zen di bellezza
imperfetta e
incompleta»

Andrea Lippi

Wabi «Sobria malinconia»

Wabi

«Sobria malinconia»

Wabi nasce dall'umiltà, quella sobrietà dettata dalla delicatezza ed eleganza della semplicità

Wabi

«Sobria malinconia»

Wabi nasce dall'umiltà, quella sobrietà dettata dalla delicatezza ed eleganza della semplicità

Sabi

«avvizzito» «povero» «scarno» «sfiorito»

Wabi

«Sobria malinconia»

Wabi nasce dall'umiltà, quella sobrietà dettata dalla delicatezza ed eleganza della semplicità

Sabi

«avvizzito» «povero» «scarno» «sfiorito»

Sabi aggiunge lo scivolare del tempo, il lento cadere della sabbia nella clessidra che provoca il nascere del muschio sulle rocce, dell'attenuarsi delle tinte, delle venature del legno

Wabi-Sabi nel Kintsugi

金継ぎ



« Riparare con l'oro »

Aware

Aware ,Wabi,

Aware ,Wabi, Sabi

Aware ,Wabi, Sabi e Yūgen

**Aware ,Wabi, Sabi e Yūgen
sono i quattro stati d'animo
fondamentali del gusto proprio dello Zen**

**Aware ,Wabi, Sabi e Yūgen
sono i quattro stati d'animo
fondamentali del gusto proprio dello Zen**

**Esiste un termine che racchiude queste
quattro trepidazioni**

Fūryū

風流

Fūryū 風流

Oggi è utilizzato per i termini
« Eleganza, gusto, raffinatezza »

Fūryū 風流

Oggi è utilizzato per i termini
« Eleganza, gusto, raffinatezza »

«Un ideale estetico che implica l'eleganza tradizionale, l'eleganza chic, l'ingegnosità creativa e, a volte, l'erotismo »

**Ma gli ideogrammi che lo compongo,
ci dicono molto di più:**

Ma gli ideogrammi che lo compongono,
ci dicono molto di più:

風 Vento

Ma gli ideogrammi che lo compongo,
ci dicono molto di più:

風 Vento

流 Flusso d'acqua

Ma gli ideogrammi che lo compongo,
ci dicono molto di più:

風 Vento

流 Flusso d'acqua

Vento e flusso d'acqua

Ma gli ideogrammi che lo compongo,
ci dicono molto di più:

風 Vento

流 Flusso d'acqua

Vento e flusso d'acqua

Ma gli ideogrammi che lo compongo,
ci dicono molto di più:

風 Vento

流 Flusso d'acqua

Vento e flusso d'acqua

Il suo antenato Cinese era proprio scritto:

風水

Il suo antenato Cinese era proprio scritto:

風水

Vento + Acqua

Il suo antenato Cinese era proprio scritto:

風水

Vento + Acqua

**Assunse prima la pronuncia di Feng-liu,
e poi quella di Feng Shui:**

Il suo antenato Cinese era proprio scritto:

風水

Vento + Acqua

**Assunse prima la pronuncia di Feng-liu,
e poi quella di Feng Shui:**

Seguire l'acqua e il vento...

Seguire l'acqua e il vento...

Seguire l'acqua e il vento...

«Il vento non si vede, l'acqua non ha una forma tangibile, entrambi sfuggono e non si possono afferrare»

Seguire l'acqua e il vento...

«Il vento non si vede, l'acqua non ha una forma tangibile, entrambi sfuggono e non si possono afferrare»

«Le regole e la razionalità non ci devono condizionare eccessivamente, ma , proprio come la natura ci insegna, dovremmo percorrere il fiume sospinti da una lieve brezza di vento»

Così tra questa immensità
s'annega il pensier mio:
e il naufragar m'è dolce
in questo mare.

L'infinito

Shinrin-yoku

森林浴



Nel 1982 Akiyama San inventa il termine
Shinrin-yoku

森林浴

Nel 1982 Akiyama San inventa il termine
Shinrin-yoku

森林浴

森 Shin (Foresta)

Nel 1982 Akiyama San inventa il termine
Shinrin-yoku

森林浴

森 Shin (Foresta) 林 Rin (bosco)

Nel 1982 Akiyama San inventa il termine

Shinrin-yoku

森林浴

森 Shin (Foresta) 林 Rin (bosco)

Foresta

Nel 1982 Akiyama San inventa il termine
Shinrin-yoku

森林浴

森 Shin (Foresta) 林 Rin (bosco)

Foresta

浴 Yoku = Immergersi, Bagno

Nel 1982 Akiyama San inventa il termine

Shinrin-yoku

森林浴

森 Shin (Foresta) 林 Rin (bosco)

Foresta

浴 Yoku = Immergersi, Bagno

Lasciarsi guidare dalla natura!

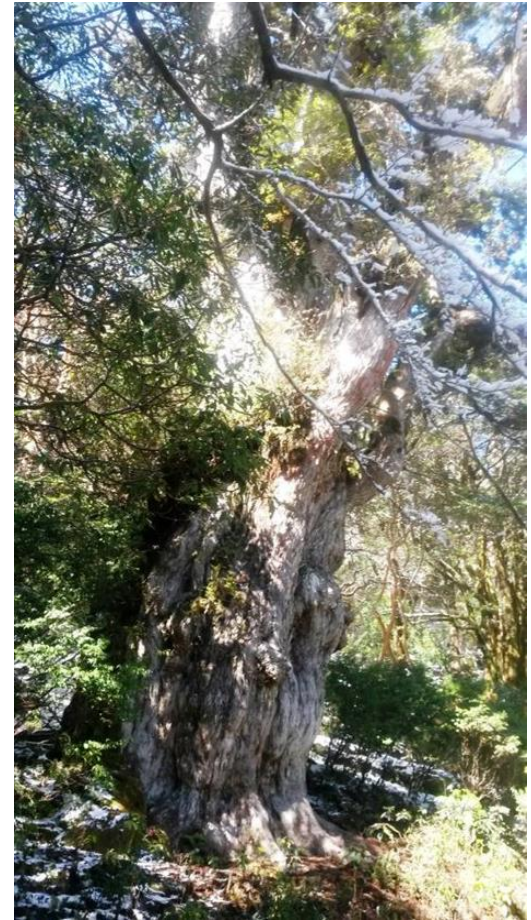
Camminare nella natura fa bene!



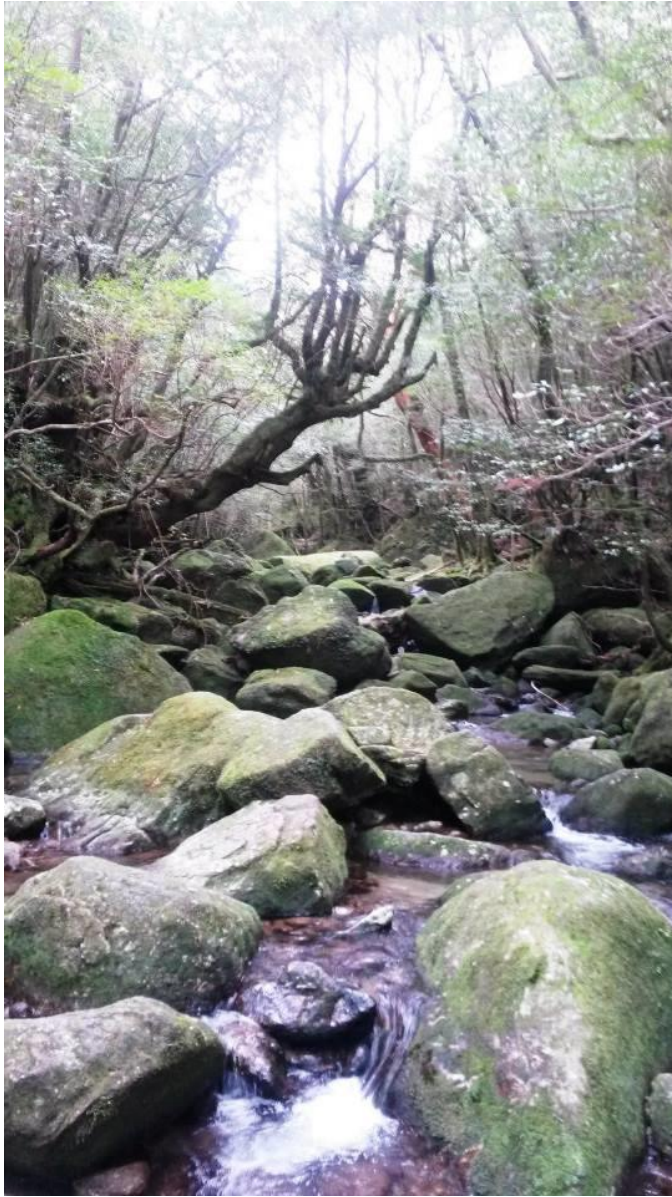
**Fine anni 80 Iniziano i
primi test per passare**

**Dall'Intuizione alla
Scienza**

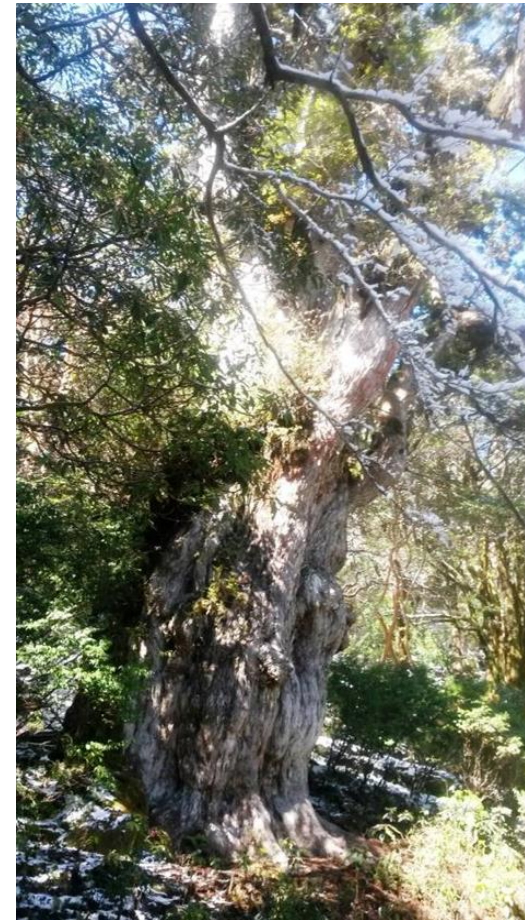
**Tentativo di individuarne
le relazioni causa-effetto**



**Yakushima
JumonSugi**







JumonSugi
5-7 Mila Anni!

Perché in Giappone?





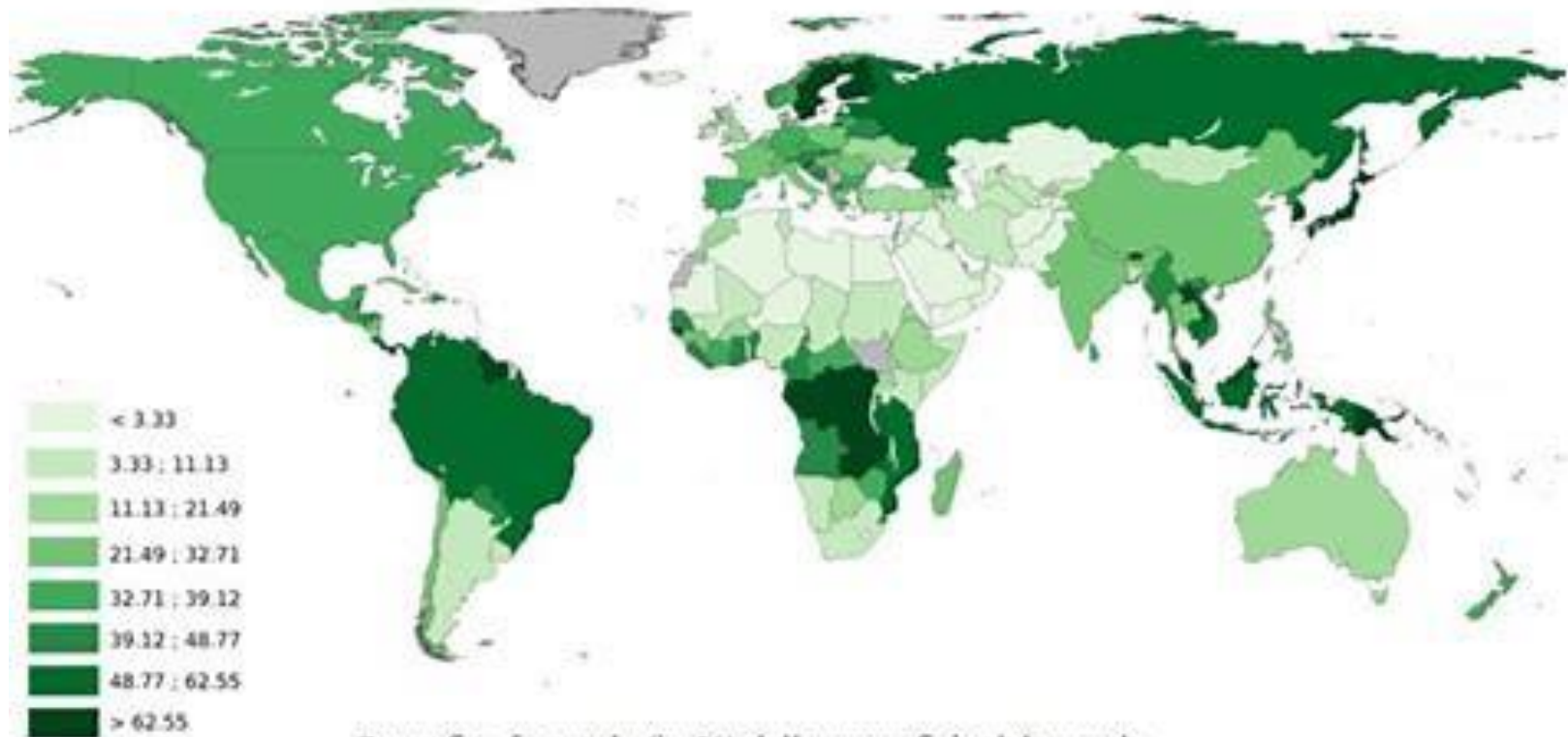


Shinrin-Yoku :

Pratica medica, un vero e proprio stile di vita.



Lo Shinrin-yoku è attuabile in tutto il mondo (o quasi)



Superficie forestale (in %) della superficie del mondo

Base Shinrin-yoku, si prefigge di curare :

Insonnia

Diabete

Dipendenze

Affaticamento mentale

Depressione

Eemicrania

Ipertensione

Attacchi di panico

Obesità

.....e molto altro!

Essere Umano > Uomo > Homo > Humus > Terra



Essere **Umano** > Essere Urbano

746 milioni nel 1950 > 3,9 miliardi nel 2014 !

2050 il 75%



Biofilia

L' Amore per la Natura

Cellule del corpo umano si sono sviluppate a contatto con la natura- Siamo geneticamente strutturati per amare la natura, dobbiamo rispettare tale affinità per poterci mantenere in salute. Staccandoci repentinamente abbiamo causato un un tremendo shock



Allergie, le intolleranze, le dipendenze, e le pessime condizioni di salute

Tecnostress

La «Peste» del nostro secolo



**90% della nostra esistenza
in ambienti al chiuso!**



**5% all'interno di un
abitacolo d'automobile.**



10 ore al giorno davanti ad uno schermo!!





La luce emessa dai dispositivi è chiamata Luce Blu, ha uno spettro visibile con lunghezza d'onda dai 460 ai 480 nm,.

Tale frequenza che tende a bloccare la produzione della melatonina, l'ormone responsabile dei cicli sonno-sveglia (Cicladiano)



Lo Shinrin-yoku

Permette la
riconnesione dei
nostri ritmi a quelli
della natura



E' il ponte tra noi e il mondo naturale

Dà il via al processo di guarigione

Aiuta a mantenere alto il livello di salute

Lo Shinrin-yoku

**La forestoterapia non è né escursionismo
né alpinismo**

**Immergersi nella foresta per godere del
benefico psicofisico**

Foresta curativa

Temperatura e l'umidità dell'aria,
Luminosità

Corrente d'aria e velocità del vento

Suoni della natura

Distanza da rumori urbani

Assenza di sostanze chimiche

Numero e tipologia di alberi



Requisiti base di ogni sentiero :
Lunghezza circa 5 Chilometri
(da percorrere in 4 ore circa)
Pendenza non eccessiva
Ampiezza
Buona luminosità
Segnaletica chiara

Foreste Certificate

La certificazione di terapia forestale è iniziata nel 2006 e ora più di 60 foreste sono certificate dall' Hokkaido a Okinawa.

La terapia forestale è stata introdotta in ogni regione come centro di rilancio turistico e cittadino che valorizza la natura come luogo di scambio e luogo adatto ad attività che aiutano a migliorare la salute delle persone di tutti.

Foreste Certificate



65 forests nationwide

65 Foreste Nazionali

Hokkaido

Tohoku

China

Kansai

Hokuriku
Koshinetsu

Kanto

Shikoku

Tokai

Kyushu

Okinawa



Attivazione dei Cinque Sensi

Vegetale a chi?

Direbbe un albero se potesse parlare, lui che di sensi ne ha molti più dei nostri cinque...

Un processo di risveglio dei sensi ordinari che, giunti ad integrazione, diverranno gli straordinari mezzi di connessione con la natura

Tatto





Toccare!!



Esercizio di radicamento:

stare in piedi con gambe divaricate all'altezza delle spalle o sdraiarsi a terra. Per formare il Circuito ci vogliono due punti di contatto,

Restare in posizione per una ventina di minuti

Regolare il respiro e chiudere gli occhi.

Immaginare che dal nostro corpo spuntino radici che sprofondino e scompaiano nel terreno sottostante.

Olfatto



**Fitoncidi:
Dal greco Phiton+
cidi ,
Pianta e Uccidere.**

**La voce delle piante,
attraverso i fitoncidi
gli alberi
comunicano tra
loro.**

**I più comuni sempreverdi, sono i maggiori
produttori di queste sostanze, dall'uomo
estratte per produrre gli oli essenziali!**

Non solo Fitoncidi!





Esercizio di respirazione (respirazione Yogica)

Il respiro della foresta nella posizione della montagna:

In piedi, braccia sui fianchi, mentre si inspira (dal naso) portare le braccia verso l'alto fino a congiungerle sopra il capo. Dopo 4 secondi alzarsi in punta di piedi spingendo verso l'alto, volgendo i palmi verso l'esterno. Riportare nella posizione di partenza mentre si espira.(ripetere per 3 volte).

Udito



Esercizio di ascolto

1-Mettendosi seduti si inizia a far rallentare i pensieri, cercando di fissare l'attenzione sui suoni che provengono dall'ambiente che si è scelto.

2-Respirazione yogica, si espira associando all'aria in uscita un pensiero negativo(il rumore interno che da noia). Eliminando le distrazioni ci si concentra sul respiro.

3-Quando il silenzio ha preso il posto dei pensieri, iniziare ad accogliere i rumori della natura, adottandoli.

4-Per perfezionare l'ascolto, mantenersi immobili e chiudere gli occhi, cercando un dialogo con gli elementi naturali circostanti.

Le piante si parlano e ci parlano



Vista



Komorebi

L'importanza del colore Verde



Frattali





Esercizio : Osservazione dei frattali.

Fermarsi, regolare il respiro , e soffermare lo sguardo su uno schema naturale ripetuto(scorrere di un ruscello, delle venature di una foglia, o alcuni di quelli da poco elencati). In breve tempo si iniziano a percepire ripetizioni geometriche nell'ambiente circostante, e il riconoscimento di tale regolarità indurrà alla calma e, al tempo stesso, allo stupore.

Gusto



Prepararsi un tè con piante raccolte durante la terapia forestale



Attività Aggiuntive



Camminata Nordica



Yoga



Tai Chi



Meditazione



*Gong e strumenti
armonici*



Haiku

Shin-rin Yoku in Giappone



65 forests nationwide

65 Foreste Nazionali

Hokkaido

Tohoku

China

Kansai

Hokuriku
Koshinetsu

Kanto

Shikoku

Tokai

Kyushu

Okinawa

テラピーロード
Terapī rōdo

テラピーロード
Terapī rōdo

Dimenticare

テラピーロード
Terapī rōdo

Dimenticare

Ricordare

テラピーロード
Terapī rōdo

Dimenticare

Ricordare

Sentire

Mi piace il verbo sentire...

**Sentire il rumore del mare,
sentirne l'odore.**

**Sentire il suono della pioggia che ti bagna le
labbra,**

**sentire una penna che traccia sentimenti su un
foglio bianco.**

**Sentire l'odore di chi ami,
sentirne la voce
e sentirlo col cuore.**

**Sentire è il verbo delle emozioni,
ci si sdraia sulla schiena del mondo
e si sente...**

**Mi piace il verbo sentire...
Sentire il rumore del mare,
sentirne l'odore.
Sentire il suono della pioggia che ti bagna le
labbra,
sentire una penna che traccia sentimenti su un
foglio bianco.
Sentire l'odore di chi ami,
sentirne la voce
e sentirlo col cuore.
Sentire è il verbo delle emozioni,
ci si sdraia sulla schiena del mondo
e si sente...**

Alda Merini

Benefici dello Shinrin-yoku

-Abbassamento frequenza cardiaca e pressione sanguinea

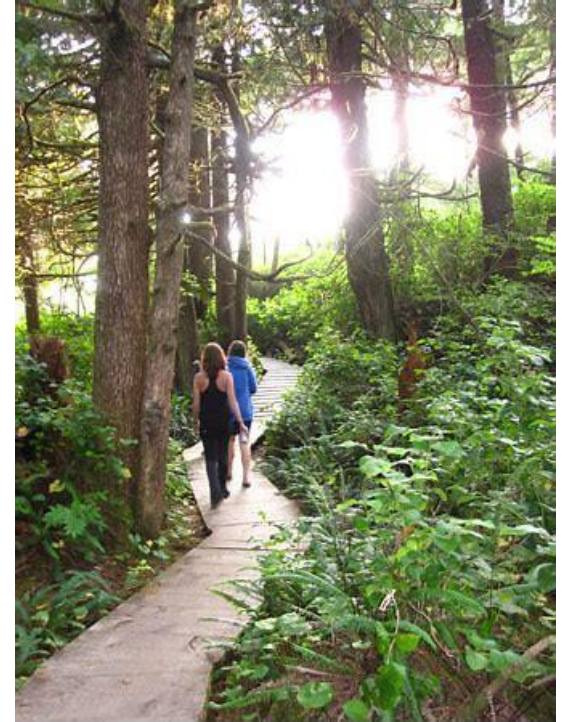
-Accelerazione del processo digestivo

-Aumento dell'energia, allevia ansia stress depressione e rabbia.

Riduzione valore di cortisolo, ormone dello stress)

miglioramento dell'umore del 30%

POMS e valore cortisolo



Benefici dello Shinrin-yoku

-Migliora la qualità del sonno

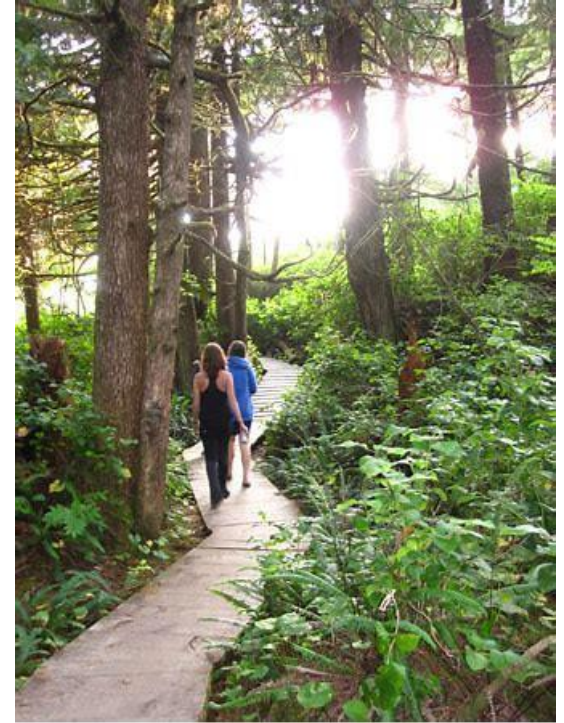
+ 15% , in media 54 minuti

-Stimola e rafforza le difese immunitarie

+ 50% dell'attività delle cellule NK e del numero delle stesse, ed un incremento del 30% (media) della loro concentrazione.

-Aumento della creatività e della capacità di risolvere i problemi

Garantisce un vantaggio cognitivo reale e misurabile del 50%



Questionario Profile of Mood States : POMS

Stato D'animo	Niente affatto	Un po'	Abbastanza	Molto	Estremamente	Cat
	0	1	2	3	4	
Teso						ANS
Arrabbiato						RAB
Stanco						STA
Infelice						DEP
Vivace						VIG
Confuso						CON
Triste						DEP
Attivo						VIG
Nervoso						ANS
Scorbutico						RAB
Energico						VIG
Disperato						DEP
A disagio						ANS
Inquieto						ANS
Distratto						CON
Affaticato						STA
Irritato						RAB
Scoraggiato						DEP
Rancoroso						RAB
Nervoso						ANS
Avvilito						DEP
Amareggiato						RAB
Esausto						STA
Ansioso						ANS
Impotente						DEP
Spossato						STA
Stimolato						VIG
Frastornato						CON
Furioso						VIG
Inutile						DEP
Smemorato						CON
Vigorouso						VIG
Incerto						CON
Sfibrato						STA

ANS	ANSIA / 24
DEP	DEPRESSIONE /28
RAB	RABBIA/20
VIG	VIGORE/ 24
STA	STANCHEZZA/20
CON	CONFUSIONE/20

Mainichi ...Uno Stile di Vita Shinrin-Yoku



Mainichi

Mainichi

毎日

Mainichi

毎日

Mai 每
Ogni

Mainichi

毎日

Mai 每
Ogni

Nichi 日
Giorno

Mainichi: Ogni Giorno

毎日

Mainichi Shinbun

Quotidiano di carta riciclata e vegetale che può essere piantato dopo la lettura.



Mix di carta riciclata, acqua e piccoli semi di fiori o piante aromatiche basta sminuzzarla, piantarla, annaffiarla e in poche settimane darà vita a piantine e fiorellini

Mainichi ...Uno Stile di Vita Shinrin-Yoku







**Per dare una
scossa al nostro
sistema nervoso e
immunitario si
consiglia uno
Shinrin-yoku di tre
giorni e due notti!**



LA VIA DELLE FORESTE

www.laviadelleforeste.it



LA VIA DELLE FORESTE



LA VIA DELLE FORESTE





LA VIA DELLE FORESTE







LA VIA DELLE FORESTE



LA VIA DELLE FORESTE



LA VIA DELLE FORESTE



LA VIA DELLE FORESTE



La Risultati estate 2021

	Media 1 gg
Tensione	-77%
Depressione	-76%
Aggressività	-78%
Stanchezza	-46%
Confusione	-62%
Vigore	10%

VITA NEI BOSCHI

LO SHINRIN-YOKU

E LA CAPANNA

森林浴



ALESSANDRO VERGARI

ELOGIO DELLA CAPANNA

Poetica di un piccolo posto tutto per sé



folia

**Una capanna è una
buona unità di misura
per pesare le vere
priorità della vita**

**Povero ladro
lasciò nella finestra
l'intera luna**

16:10- 17:15 Parte seconda :

«*Arti lente, Folklore*»



16:10- 17:15 Parte seconda :
«Arti lente, Folklore»



セラピーロード

Terapī rōdo

セラピーロード

Terapī rōdo

Therapy road

セラピーロード

Terapī rōdo

Therapy road

Strada Terapeutica

Strada , Percorso

道

Michi / Dō

“Strada”, ”Percorso”. “Sentiero”, ”
Passaggio”, “Strada maestra”, “Metodo”,
“Disciplina”, “Cerimonia” e... “Viaggio”

道

道

道

い

Strada,
Movimento

道

辶

Strada,
Movimento

首

Testa

Shintō, la via delle divinità

神道



Lo Shintoismo identifica e venera
Divinità naturali (i Kami) gli elementi
della natura come rocce, ruscelli, alberi..

Bushidō 武士道



La Via dei Samurai Le regole morali, La disciplina militare

Onestà
Coraggio
Pietà
Gentilezza
Sincerità
Lealtà
Onore

Chadō, la via del Tè

茶道



Kōdō, la via dell'Incenso

香道



Shodō, la via della scrittura

書道



Kadō, la via dei Fiori

華道



Composizione di Luca Ramacciotti

La Tempura



«Il concentrarsi su ogni singolo dettaglio permette a chi lo compie e a chi lo osserva di dissolvere immagini passate o future, favorendo la consapevolezza del presente. Il famoso e, ricercatissimo Qui e ora»

和

Armonia

**L'uomo e la natura devono permanere in
Armonia**

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:
estate:
in un braciere
posto sopra il
tatami (Furo)**

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



Quindi la bevanda che ne risulta è una sospensione (non una infusione): la differenza è che in questo caso la polvere di tè viene consumata insieme all'acqua.
Maccha+ Sospensione:
Eccitante=
Pratiche Zen



楽焼
Raku-yaku



茶筥
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.**

Kōdō, la via dell'Incenso

香道



Shodō, la via della scrittura

書道







Strumenti per lo Shodō

Sumi: L'inchostro

**Nasce dal carbone è preparato in tavolette solide.
Viene disciolto con acqua.**

Shitajiki: Feltro di appoggio

**Viene posto sotto la carta e serve a tenere il foglio
in posizione**

Bunchin : Fermacate per blocco il foglio washi

Suzuri: Pietra per preparare l'inchostro

Efude: Pennello (Varie misure)

Kadō, la via dei Fiori

花道

(Ikebana: 生花)



Matsu : Aspettare

待

È innegabile che i primi ikebana potrebbero lasciare un poco di amaro in bocca perché si scalpita, da buoni occidentali, per fare cose grandiose, ma già dopo alcune lezioni si comprende quanto quegli esercizi siano la necessaria base di tecnica ed occhio e che servono a progredire lungo questa arte.

**Cit: Introduzione all'Ikebana
Luca Ramacciotti**

Matsu : Aspettare

待

Matsu : Aspettare

待

寺

Moto regolare
Operosità
Tempo

Matsu : Aspettare

待

行

Strada
Movimento

寺

Moto regolare
Operosità
Tempo

Matsu : Aspettare

待

L' Attendere non è considerato come un tempo statico, privo di azione

Matsu : Aspettare

待

L' Attendere non è considerato come un tempo statico, privo di azione

E' un Tempo operoso, dove Il movimento richiama il concetto di spazio-tempo

Matsu : Aspettare



«...voi volete essere Tutto domani, noi gradiremmo essere Qualcosa l'anno prossimo e questa attesa non sarà tempo sprecato...ma servirà ad essere pronti ...»

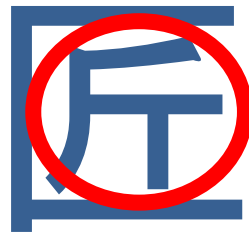


**«È il tempo che tu hai perduto per
la tua rosa che ha fatto la tua rosa
così importante.»**

Takumi



Takumi



斤

**Ascia con manico
ricurvo**

Takumi



斤

Ascia con manico
ricurvo



Scatola

Si viene definiti Artigiani, «Maestri» di un'arte al raggiungimento di 60.000 ore di pratica. Tempo necessario per affinare le proprie abilità

8 ore al giorno / 250 giorni anno / 30 anni



Ongaku

Ongaku

音楽

Ongaku

音樂

音

Suono

Ongaku

音樂

音

Suono

樂

Piacevole

Ongaku

音楽

Musica: Il suono Piacevole

S
h
a
m
i
s
e
n



**Shamisen, uno strumento musicale a tre corde
simile a un mandolino.**

**Appartenente alla famiglia dei liuti e cugino alla
lontana del violino**

**Diffonde le sue armoniche note durante le feste
popolari e spettacoli teatrali.**

**La forma di teatro giapponese per eccellenza è il
Teatro Kabuki.**

Rakugo 落語 «Parole Cadute»



Genere teatrale giapponese Monologo comico

Rakugo-ka: Un solo narratore che indossa il kimono e siede in seiza (sui talloni) sopra un cuscino.



Unici elementi di scena:

**Sensu 扇子 ventaglio di carta e di un lembo di tessuto (手
Tenugui 手拭い**

**questi due elementi possono rappresentare vari oggetti:
sigarette, bacchette, pennelli, portafogli.**

Caratteristica comune è l'uso del dialetto.

Il rakugo moderno: opere totalmente nuove

Il Rakugo Classico si basa sull'antica tradizione orale,

(è l'artista a differenziare la rappresentazione)

Comparso nel XVII secolo, all'inizio del periodo Edo, si caratterizza per la brevità e per la natura farsesca delle storie rappresentate.

Teatro Kabuki



Il Kabuki è nato nel periodo Edo (1603-1868) come un momento di totale libertà
Assistere ad una rappresentazione Kabuki,
è un'esperienza consigliatissima durante
una visita in Giappone, in quanto questa
forma storica di teatro acconsente di dare
un'occhiata alle radici del senso estetico
nipponico.

Non è indispensabile conoscere la lingua locale, si possono seguire le rappresentazioni cantate senza difficoltà

Ci si lascia avvincere dai colori e dalla musica d'accompagnamento.

Sono una sorta di musical , quindi con una parte recitata intervallata da lunghi momenti di canto e danza

I musicisti, hanno anche l'importante ruolo attivo di narrazione.

Il Kabuki è interpretato da soli uomini, alcuni dei quali interpretano i ruoli femminili

Onnagata

女形

**Costumi spesso
esageratamente colorati e
con volti trasformati da
un pesante trucco a
sfondo bianco.**

Bianchi sono anche i caratteristici calzini, elemento distintivo del Kabuki e unica calzatura consentita.

Il palco ha delle sue peculiarità, nate a fine '700 e mantenute fino ai giorni nostri

Struttura rotante e inclinata verso gli spettatori e un ponte di fiori a fungere da passerella laterale e consente l'ingresso di alcuni personaggi di spicco.

Ogni spettacolo mette in scena antiche storie legate alla tradizione del paese, spesso con riferimenti sessuali in chiave ironica, una serie di episodi che, in totale può durare un paio d'ore.

Numerosi sono i combattimenti, spesso rappresentati con spettacolari balzi accompagnati da grida che ne sottolineano la drammaticità.

Anche le danze hanno origini molto antiche, si chiamano Odori

Kabuki anche per stranieri

Si può assistere ad un solo atto
Tablet con traduzione in tutte le lingue



Awa Odori





C
h
o
c
h
i
n



折紙 Origami

L'arte del piegare la carta



折 Oru : Piegare 紙 Kami/Gami: Carta

和紙 Washi

La carta giapponese



Fibre vegetali e rafforzate con canapa o bambù.

Tecnica: pochi tipi di piegature combinate in un'infinita varietà di modi per creare modelli anche estremamente complessi.

Continuità senza fare tagli alla carta

Un foglio quadrato, le cui facce possono essere di colore differente

Bonsai



苔玉 Kokedama



玉 «Gioiello /Perla» di 苔 «Muschio»

Piante sempreverdi o fiorite, rimangono piuttosto piccole a causa delle dimensioni della palla di muschio/terriccio



«Piccoli Bonsai volanti»

SUI

水

Acqua

SEKI

石

Sasso, Pietra

SUISEKI



Mochi



Mochitsuki

Cerimonia del Mochi





Shi

指

Dita, dito, Indicare

Atsu

圧

Pressione, Spingere

Shiatsu 指圧



太鼓 Taiko: I Tamburi Giapponesi



taiko.mp4







芸者
Geisha

芸者

Geisha:

芸者 Geisha:

芸 Gei: Arte

芸者 Geisha:

芸 Gei: Arte

者 Sha: Signora

芸者 Geisha:

芸 Gei: Arte

者 Sha: Signora

Geisha: La signora delle Arti

Gei: Arte

芸

Gei: Arte

世

世

Erba

Gei: Arte



Erba



Nuvola / parlare

Gei: Arte



«Pianta che emana una gradevole fragranza»

Gei: Arte



«Pianta che emana una gradevole fragranza»

L'artista è colui che è riuscito a dare «voce» alla sua pianta grazie ad abilità e alle cure che le ha dedicato in tutte le fasi della crescita!

“Strada”, “Percorso”. “Sentiero”,
“Passaggio”, “Strada maestra”, “Metodo”,
“Disciplina”, “Cerimonia” e... “Viaggio”

道

Luogo, Posto

場

Luogo, Posto

場

土

Terreno

Luogo, Posto

場

土

Terreno

目

Sole

Luogo, Posto

場

土

Terreno

日

Sole

刃

Raggi

場

Ba / Jō

Il terreno illuminato dal sole e
delimitato dai suoi raggi

Luogo, Posto

Dōjō

道場

**Cosa nasce dall'unione di due significati
distanti tra loro?**

Dōjō

道場

Cosa nasce dall'unione di due significati
distanti tra loro?

Non un ossimoro, ma qualcosa di unico:
una strada che si fa luogo, un luogo che
diviene strada... un luogo di crescita,
una strada da abitare.

Il cielo in una stanza....



**Nasce come il sito dove il Buddha raggiunse
il risveglio, diviene poi la zona di preghiera
nei templi buddhisti consacrata
all'isolamento e alla meditazione**

Con il tempo si sposta anche nell'ambito militare e, ancor oggi, diffuso nel mondo delle arti marziali per definire lo spazio dove ha luogo l'allenamento.

L'esercitazione acquisisce l'ulteriore significato di vincolo profondo tra il praticante e la pratica:

Il praticante sposa la pratica e la pratica accetta il praticante

Eremo di Camaldoli



«Giunta alla cella, questa viene benedetta e con parole dense di significato, il novizio viene consegnato alla cella e questa, viceversa, a lui»

In questi anni le nostre case sono diventate il nostro mondo. Chi ha avuto la grande fortuna di non essere toccato in prima persona dal dramma sanitario, ha avuto la possibilità, anche solo per qualche minuto, di vivere il proprio spazio come momento di ricerca, di sperimentazione...di crescita...di creare il proprio Dōjō.

Dōjō

道場

Arriverà, spero presto, il momento di
incontrarci e ricominciare a “viaggiare”
nel senso più profondo di questa
meravigliosa parola

Una pratica, una «Cerimonia in movimento» è da sempre rappresentata dai pellegrinaggi.

Il pellegrinaggio come pratica devozionale ma non solo

Un cammino che diviene un percorso di crescita spirituale



Henro No Michi

へんろの道

La via dei Pellegrini



Shikoku



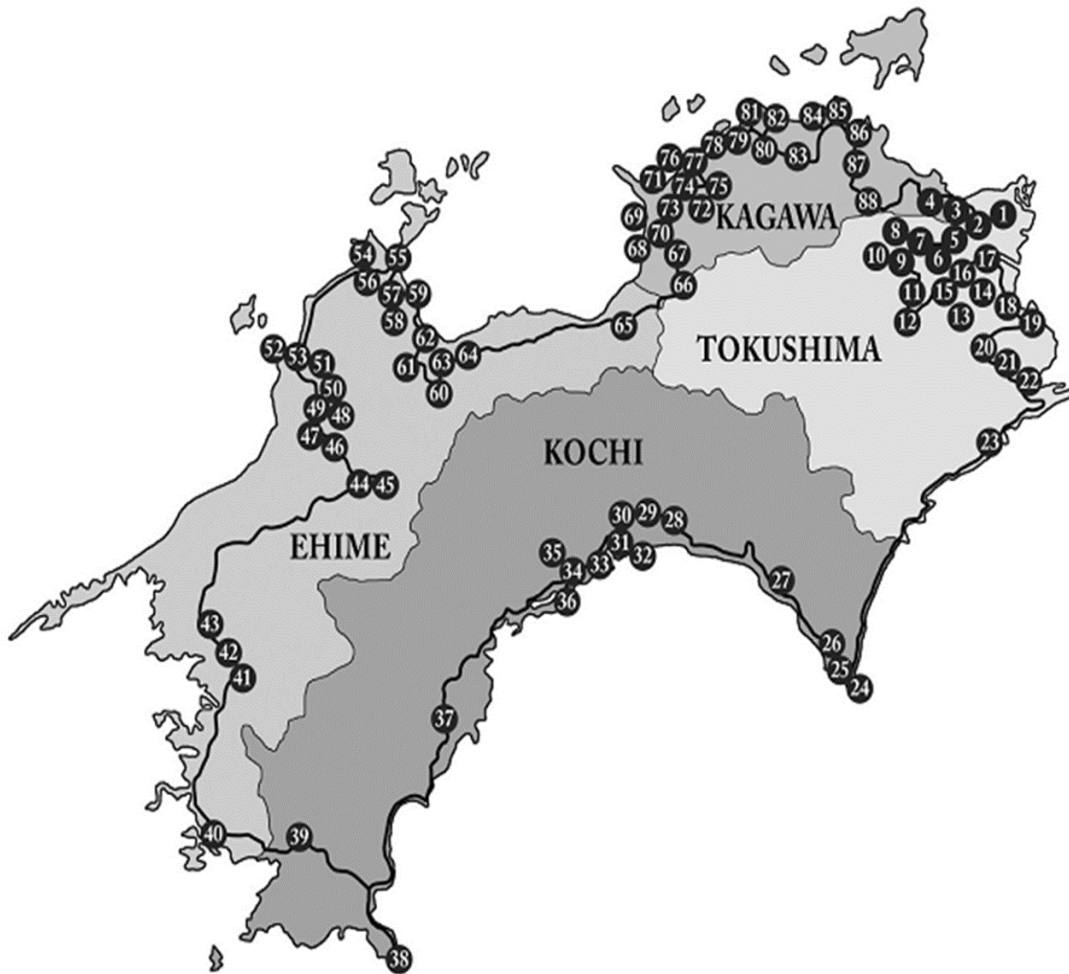
*Dōjō, ruolo di
formazione
spirituale:*

*1-23 risveglio
dell'anima,*

*24-39 preparazione
ascetica*

*40-65,
l'illuminazione*

66-88 Nirvana



Dōjō
Luoghi di
formazione spirituale:

1-Risveglio

Dōjō
Luoghi di
formazione spirituale:

1-Risveglio

2-Preparazione Ascetica

Dōjō
Luoghi di
formazione spirituale:

1-Risveglio

2-Preparazione Ascetica

3-Illuminazione

Dōjō
Luoghi di
formazione spirituale:

1-Risveglio

2-Preparazione Ascetica

3-Illuminazione

4-Nirvana

1-Risveglio

E' il momento in cui la mia anima inizia a risuonare con «qualcosa»

2-Preparazione Ascetica

**La preparazione, lo studio, l'apprendimento,
il rigore , la disciplina...**

3-Illuminazione

**Possiamo comprendere e controllare la
pratica, in tutte le suoi molteplici
sfaccettature**

4-Nirvana

**Nel praticare ci emozioniamo,
ci connettiamo con gli altri e, soprattutto,
trasmettiamo la nostra emozione**

**E da un Nirvana.... 1,3, 5... Risvegli
Reazione a catena**

**E da un Nirvana.... 1,3, 5... Risvegli
Reazione a catena**

**Aumentare l'Rt
«Coefficiente di contagio» per evitare lo
spegnimento «di gregge»**

Dal semplice «transitare»:

Dal semplice «transitare»:

Risveglio: «Vedere»

Dal semplice «transitare»:

Risveglio: «Vedere»

Preparazione Ascetica «Osservare»

Dal semplice «transitare»:

Risveglio: «Vedere»

Preparazione Ascetica «Osservare»

Illuminazione « Vivere»

Dal semplice «transitare»:

Risveglio: «Vedere»

Preparazione Ascetica «Osservare»

Illuminazione « Vivere»

Nirvana « Condivivere»

Incontro 7

Lo Shintoismo e il
Buddismo

Entriamo in tempio
Pellegrinaggi,
Amuleti

