

**9:30- 10:30 Parte Prima**  
**« I sentimenti nascosti negli ideogrammi»**



# 10:45- 11:45 Parte seconda :

## «Arti lente, Folklore»



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**



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»



# 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

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

夢

艸

Erba

目

Occhio

𦉳

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»

# 川明り Kawaakari



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

# 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*

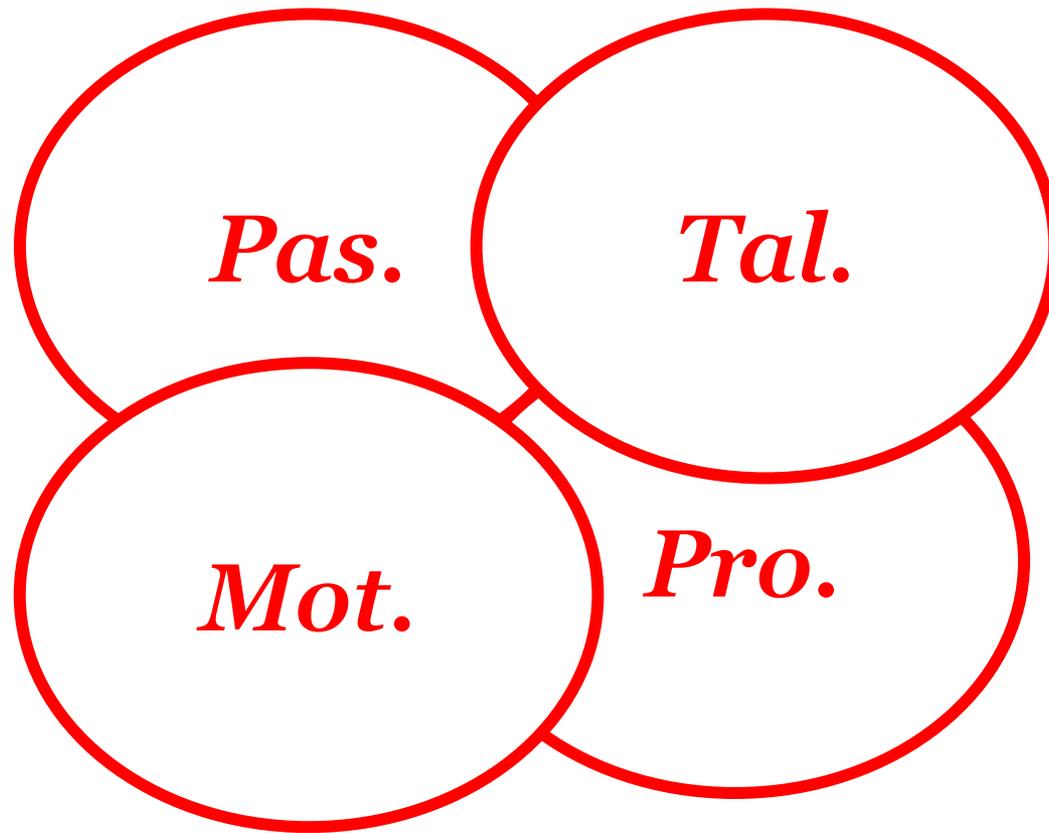
*Talento*

*Missione*

*Professione*

# Ikigai

Il cammino di ricerca della felicità



# Ikigai

Il cammino di ricerca della felicità



*IKIGAI*

# 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.

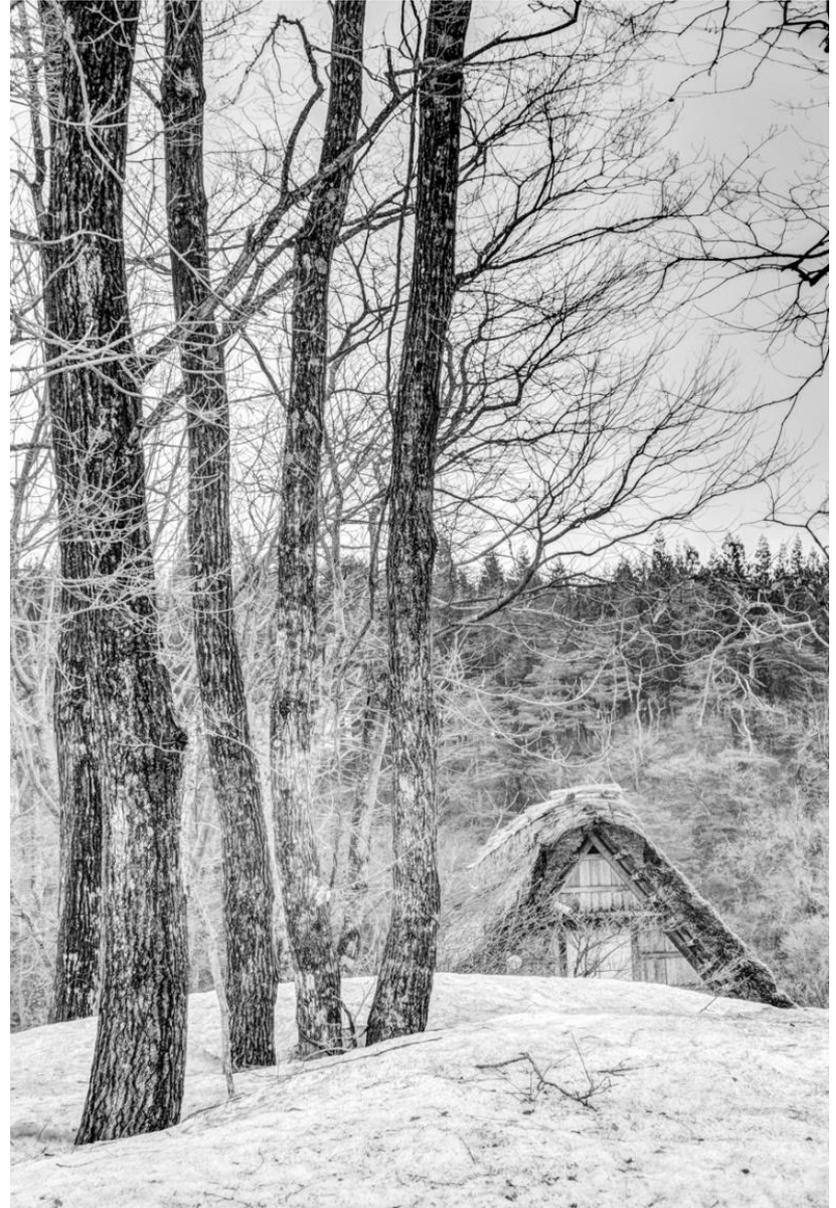
Mi piace pensare che anche noi abbiamo il nostro Yugen...

Ha compiuto da poco duecento anni...

# 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

«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 ,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

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'eroticismo »

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**

**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...

«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

Nel 1982 Akiyama San inventa il termine

**Shinrin-yoku**

**森林浴**

**森 Shin (Foresta) 林 Rin (bosco)**

**Foresta**

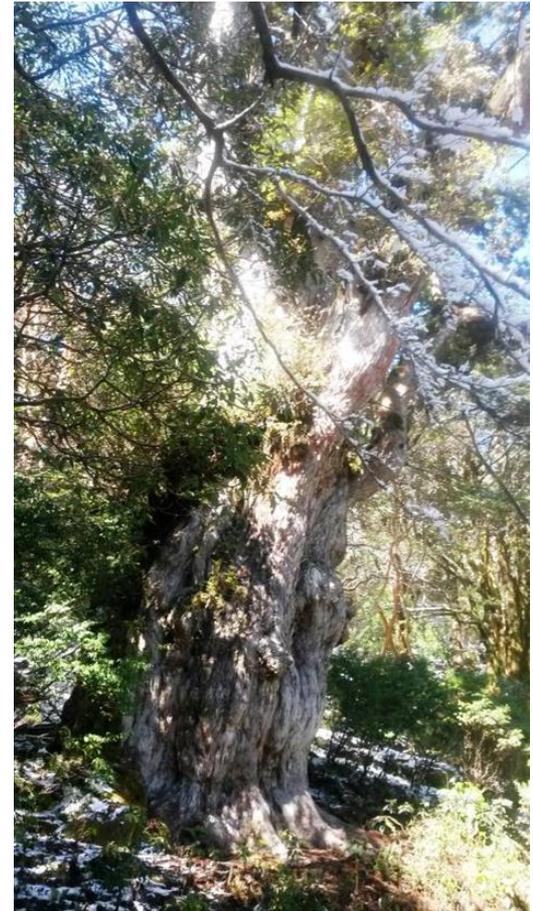
**浴 Yoku = Immergersi, Bagno**

**Lasciarsi guidare dalla natura!**

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

**Dall'Intuizione alla  
Scienza**

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



**Yakushima  
JumonSugi**

# Base Shinrin-yoku, si prefigge di curare :

Insonnia

Diabete

Dipendenze

Affaticamento mentale

Depressione

Eemicrania

Ipertensione

Attacchi di panico

Obesità

.....e molto altro!

# 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.

# 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

セラピーロード  
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...**

**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%

# Mainichi ...Uno Stile di Vita Shinrin-Yoku



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

辶

Strada,  
Movimento

首

Testa

**«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**





**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)**



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.

# 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

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



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

# 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

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»



**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.**

**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

# 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**

# 苔玉 Kokedama



玉 «Gioiello /Perla» di 苔 «Muschio»

SUI

水

Acqua

**SEKI**

**石**

**Sasso, Pietra**

# SUISEKI



# Mochitsuki

## Cerimonia del Mochi



Shi

指

Dita, dito, Indicare

Atsu

圧

Pressione, Spingere

# Shiatsu

# 指圧



# 太鼓 Taiko: I Tamburi Giapponesi



芸者 Geisha:

芸 Gei: Arte

者 Sha: Signora

Geisha: La signora delle Arti

# Gei: Arte



Erba



Nuvola / parlare

# 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!