

14:45- 15:45 Parte Prima

« I sentimenti nascosti negli ideogrammi»



16:00- 17:00 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)*

気 *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



Erba



Occhio



Tetto



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

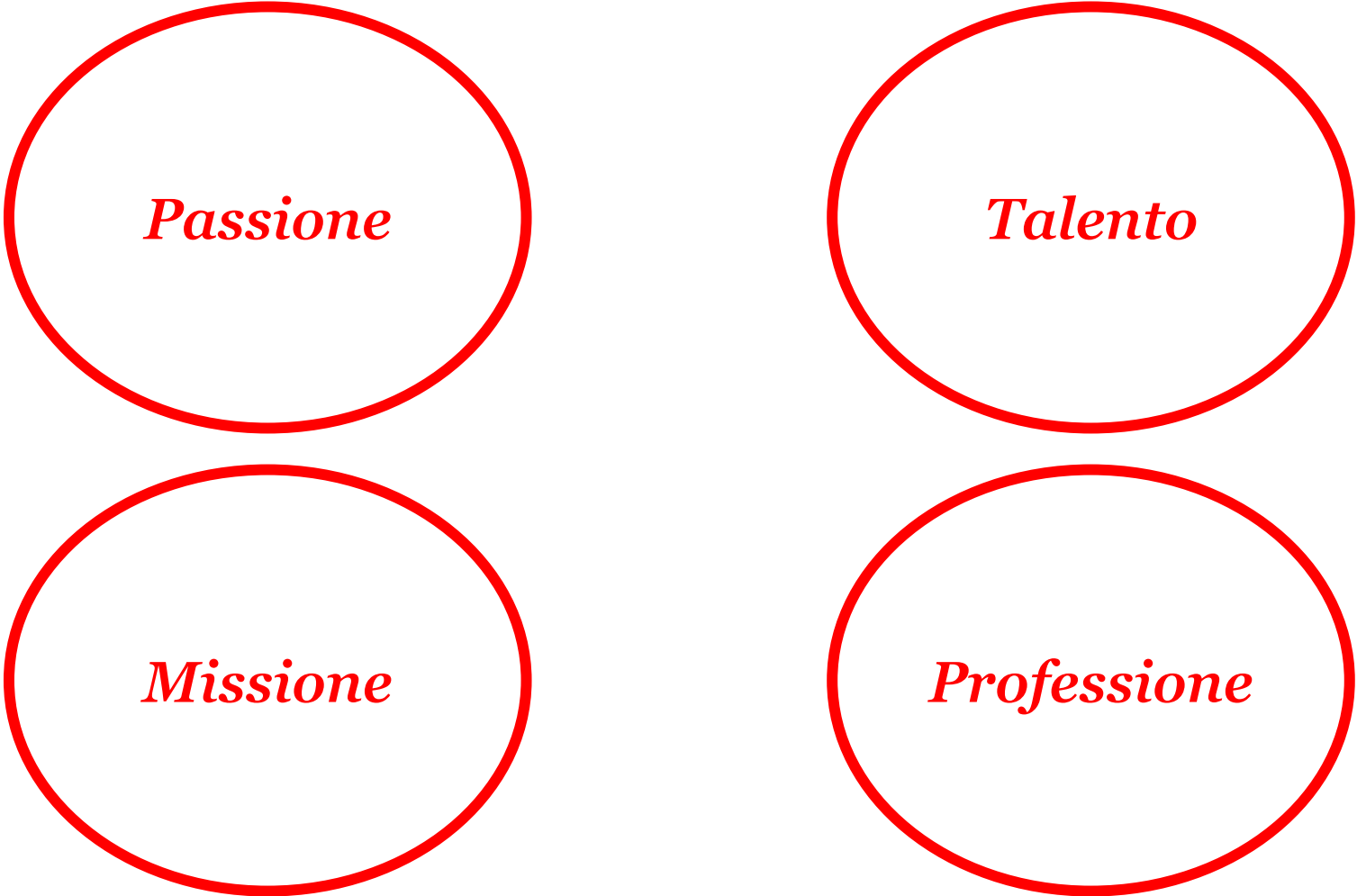
Un motivo per vivere

La ragione per alzarci ogni mattina

Il cammino di ricerca della Felicità

Ikigai

Il cammino di ricerca della felicità



Passione

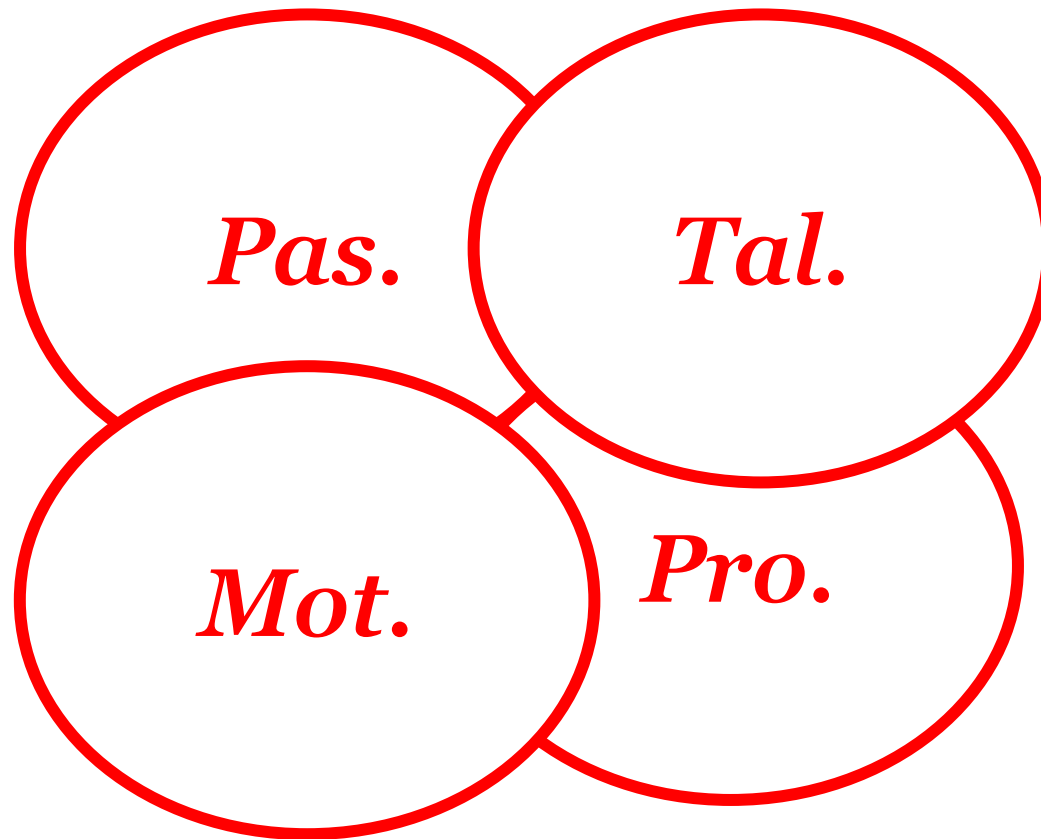
Talento

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.

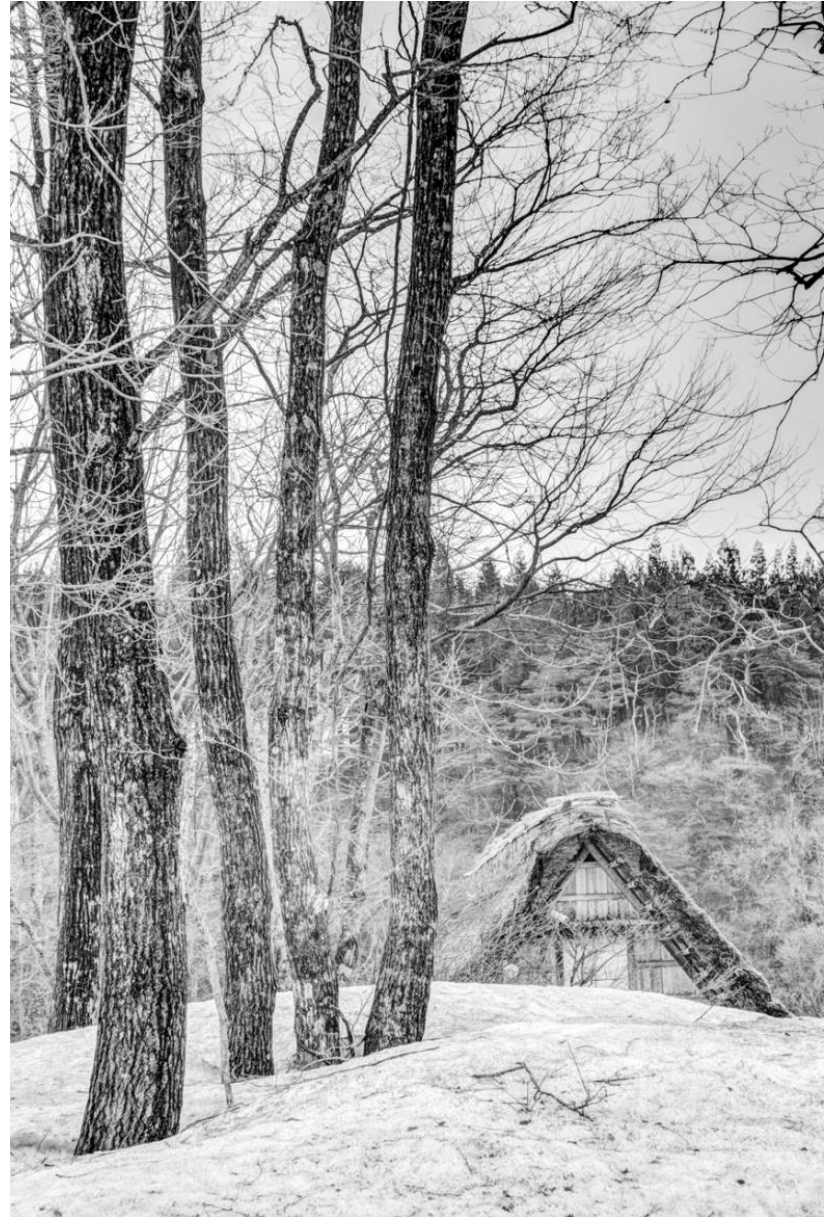
Mi piace pensare che anche noi abbiamo il nostro Yugen...

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.



Andrea Lippi

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'erotismo »

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

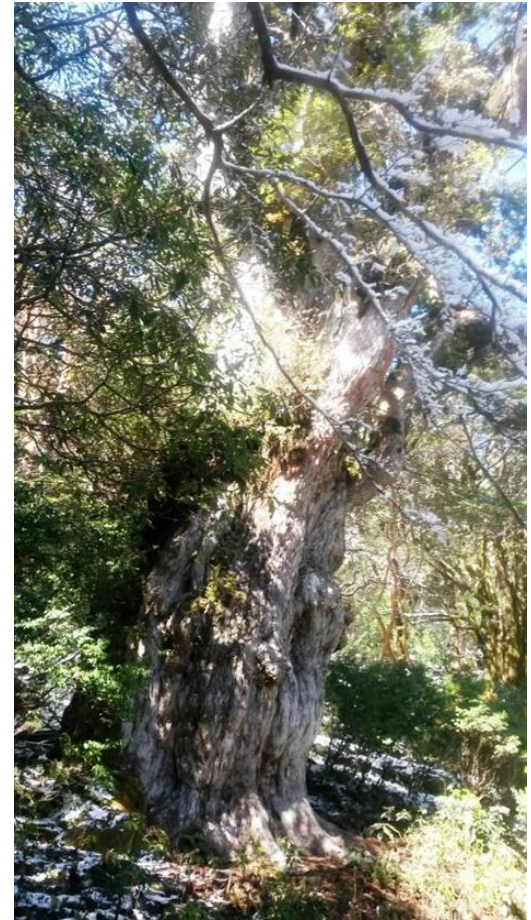
森 Shin (Foresta) 林 Rin (bosco)
Foresta

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

Emicrania

Ipertensione

Attacchi di panico

Obesità

.....e molto altro!

Lo Shinrin-yoku

Permette la
riconnessione 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



16:00- 17:00 Parte seconda :

«Arti lente, Folklore»



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

之

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:
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



茶筌
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'inchiostro

**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'inchiostro

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.»**

Cit: Piccolo Principe

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

Shamisen



**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 cantante 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!