Le Arti Lente giapponesi

da Ieri a Oggi

Arti marziali

Definizione Arte Marziale:

Con arte marziale si intende un insieme di pratiche fisiche, mentali e psicologiche legate al combattimento. Originariamente utilizzate per aumentare le possibilità di vittoria del guerriero in battaglia, oggi sono una forma di percorso di miglioramento individuale e di attività fisica completa oltre che per difesa personale

Fonte: Wikipedia

Arti marziali

Questo termine è divenuto di uso comune agli inizi degli anni sessanta quando le arti marziali orientali giunsero in occidente.

Già dal 1500 in Europa esisteva un termine per i combattimenti: «scienza e arte del duello di spade»

Marziale deriva dal latino poiché
«Arte Marziale» significa letteralmente
«Arte di Marte» Dio romano della guerra

Oggigiorno vari motivi spingono allo studio di tali Arti:

Apprendere tecniche di combattimento
Autodifesa
Autocontrollo
Meditazione
Responsabilizzazione uso della forza
Consapevolezza dei propri limiti
Sport
Ginnastica e salute fisica

Arti marziali giapponesi

Con questo specifico termine ci si riferisce alle arti marziali sviluppatesi nel Paese del Sol Levante ed esportate in tutto il mondo!

3 sono i termini utilizzati in giapponese:

Bujutsu
L’Arte della Guerra

Bugei
L’Arte Marziale

Budō
La Via Marziale
La Via della Guerra

Il termine "*budō*" è relativamente recente, e viene usato per identificare la pratica delle arti marziali concepite come regola di vita, racchiudendo così le dimensioni fisica, spirituale e morale nell'ottica di un miglioramento, di una realizzazione o di una crescita personale.

Koryū
Antica Scuola / Antica Tradizione

Termine utilizzato nel contesto di arti tradizionali antecedenti al periodo Meiji
Nelle Arti Marziali: tutte le scuole fondate prima del 1862

Koryū: Legame con un Clan Samurai del periodo del feudalesimo.
tecniche armate + tecniche a mani nude
Koryu sono oltre 800!

Arti Marziali in Giappone

In tutto il mondo l'evoluzione delle tecniche di combattimento è andata di pari passo con lo sviluppo degli «attrezzi» usati per tali pratiche

A differenza della quasi totalità dei paesi civilizzati, il Giappone ha avuto uno progresso molto lento e questa differente velocità ha permesso uno studio approfondito delle armi e del loro utilizzo

I periodi di maggior studio furono l'epoca medioevale

ma anche il periodo di completo isolamento

La società era suddivisa in caste, molte delle quali inibite all'uso delle armi

Nell'epoca Meiji anche ai samurai fu proibito portare armi, da qui la necessità di sapersi difendere anche a mani nude

Nel tempo, si aggiunse il desiderio di perseguire una consapevolezza spirituale attraverso il miglioramento delle proprie doti marziali

Per questi motivi le Arti Marziali giapponesi si possono ritenere prodigiosamente differenti

Diversi insegnamenti

Diversi metodi

Diverse filosofie

Che hanno dato vita a

migliaia di scuole e stili

Possono distinguersi in Arti Marziali:

Senza Armi

Con le Armi

Arti Marziali Occulte

Senza armi

Jujutsu

Jūdō

Jūtaijutsu

Karate

Kenpō

Kiaijutsu

Kick boxing

Okinawa-te

Shoot boxing

Shorinji Kempo

Sumo

Te

Tōde

Zendokai

Yawara

Yoseikan budo

Jūjutsu

柔術

柔 Jū: Adattabilità, Flessibilità
術 Jutsu : Arte, tecnica, pratica
Arte della adattabilità

In Occidente chiamato Jujitsu,

Originariamente e alternativamente chiamato taijutsu (arte del corpo)

Arte marziale a mani nude, difesa personale, alle origini praticata dai guerrieri che la utilizzavano per annientare gli avversari, provocandone anche la morte

Radici in un detto popolare

«Il morbido vince il duro»

Come per altre forme di combattimento, importanza nel gestire la forza fisica e mentale

Nel Jujutsu tale forza è la somma della propria + quella dell'avversario

Jū: adattabilità

«Ju significa adeguarsi alla forza avversaria al fine di ottenere il pieno controllo. Esempio: se vengo assalito da un avversario che mi spinge con una certa forza, non devo contrastarlo, ma in un primo momento debbo adeguarmi alla sua azione e, avvalendomi proprio della sua forza, attirarlo a me facendogli piegare il corpo in avanti La teoria vale per ogni direzione in cui l'avversario eserciti forza»

Jigorō Kanō

Storia del Jūjutsu

Origini antichissime, ma notizie certe solo dal XVI secolo quando venne codificato

Maggiore sviluppo nel Periodo Feudale

Ruolo del Bushi, il Samurai, a particolare importanza nella cultura popolare, e con esso il Jujutsu

Per protezione e contesa dei feudi, senso di sopravvivenza hanno contribuito allo sviluppo di tali tecniche di combattimento

Ma tale sviluppo prosegui anche nel periodo di pace conseguenze all'istaurazione dello Shogunato Tokugawa (Periodo Edo)

Senza la necessità di combattere e quindi senza problemi di segretezza… le varie scuole si concentrarono sul perfezionamento delle tecniche:

Massimo splendore del Jujutsu

Non solo guerrieri ma anche gente comune che, associandolo ai riti di meditazione buddhisti, ne traeva beneficio psico- fisico e arricchimento interiore

Senza guerre ma con spirito guerriero ancoro vivo:

Organizzazione di sfide chiamate «tempesta sul dojo»

Combattimenti cruenti al solo fine di confronto tra scuole

Ma nel 1853 il commodoro Perry, della Marina Militare degli Stati Uniti d'America, giunge sulle coste dell'Est con le 4 Navi nere, una flotta di navi da guerra

Il messaggio che fece recapitare allo Shogun Tokugawa era molto chiaro:

«Dovete aprire i porti e porre fine al periodo di isolamento»

Tokugawa cede ed apre due porti alla marina statunitense

Da li a poco, l'imperatore Meiji prese il potere e diede inizio alla Restaurazione del Paese

Uno dei primi editti decreto la fine della casta dei Samurai

Le classi dei samurai, contadini, artigiani e mercanti vennero equiparate e si stabilì una nuova suddivisione sociale:

Nobili

Borghesi

Popolo

Con l’arrivo della cultura d’oltreoceano molti furono i cambiamenti nella mentalità giapponese

Tra le tante, nuove corrente di pensiero che rigettava il passato, in particolar modo la formazione guerriera predominante nel periodo feudale

In aggiunta a ciò, l’arrivo di numerose tipologie di armi da fuoco portò all’abbandono delle Arti Marziali tradizionali e molti Dōjō chiusero i battenti

I pochi Dōjō rimasti erano frequentati da persone che lottavano solo per esibirsi, legate al mondo del crimine, sfide per denaro

Jujutsu viene quindi associato a tali pratiche e il popolo inizia a considerarlo come strumento di violenza gratuita

In questo contesto storico, nacque

Jigorō Kanō

fondatore del nuovo Jūjutsu

Il Jūdō

Jūdō

柔道

柔 Jū: Adattabilità

道 dō: La Via

La Via della adattabilità
Definito un «uno sport da combattimento e un metodo di difesa personale»
Ufficialmente nato in Giappone nel 1882 dal maestro Jigorō Kanō
Chi pratica Jūdō viene chiamato Judoka meno frequentemente Jodoista

Jigorō Kanō

Nasce nei pressi di Kobe nel 1860 in una famiglia benestante

A 17 anni decide di intraprendere lo studio delle Arti di combattimento nonostante fossero ormai superate nel contesto storico pocanzi analizzato

Scelse l'arte marziale del Jū-jutsu

Dopo anni di studio giunse alla sua «verità»

Nuova Disciplina

«Dopo due anni di studio e allenamento, iniziati attorno al 1878, il mio fisico cominciò a trasformarsi e al termine di tre anni avevo acquisito una notevole robustezza muscolare. Sentivo leggerezza nell'animo e m'accorgevo che il carattere alquanto irascibile che avevo da ragazzo diveniva sempre più mite e paziente e che la mia indole acquistava maggiore stabilità. Ero anche consapevole di aver guadagnato benefici sul piano spirituale. Pertanto, alla conclusione dei miei studi di jū-jutsu, approdai a una mia verità: cioè che questo insegnamento poteva essere applicato a risolvere qualsiasi circostanza in ogni momento della vita, tanto che in me si fece strada la convinzione che tale beneficio psicofisico dovesse essere portato a conoscenza di tutti e non solo riservato a una ristretta cerchia di praticanti.»

Jūdō, Un’evoluzione del Jūjutsu

«Per la nuova disciplina che volevo diffondere ho evitato di proposito anche i nomi tradizionali fino ad allora largamente usati, quali "jū-jutsu"... A quel tempo molti avevano del jū-jutsu un concetto diverso dal mio: non pensando per nulla a un beneficio fisico e mentale, li collegavano immediatamente ad azioni violente come strangolamenti, lussazioni, fratture, contusioni e ferite... Le trasformazioni sociali costringevano gli uomini di spada e del jū-jutsu, un tempo celebri, ad affrontare un nuovo modo di vivere, perdendo la protezione dei potenti feudatari, tanto che qualcuno di essi, dedicandosi al commercio a cui non era educato, a volte cadeva in una vita misera di vagabondo, mentre altri, per sbancare il lunario, esibivano le loro capacità senza pudore.

Jūdō

«Perciò, quando si parlava di arte della spada o di jū-jutsu, nessuno immaginava che si trattasse della preziosissima disciplina che tramandava la quintessenza della cavalleria samurai. Queste cose mi indussero a rinnovare almeno il nome della disciplina, altrimenti mi sarebbe risultato difficile anche trovare degli allievi che vi si dedicassero»

Jigorō Kanō

« Il Jūdō è una disciplina concepita come Grande Via, ossia universale. Esso permette di graduare l'insegnamento secondo la necessità e l'interpretazione personale. Può essere concepito come Arte Marziale, ma può costituire un'educazione fisica, interessare la coltivazione mentale e morale, fino a permettere l'applicazione della capacità acquisite al vivere quotidiano»

Jigorō Kanō

Jūdō

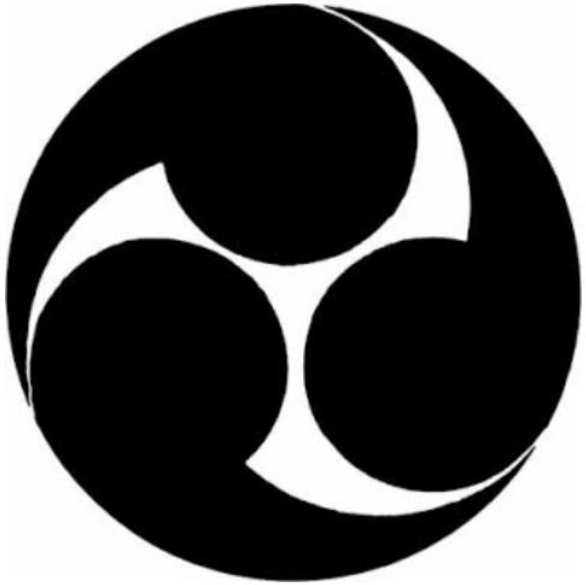
Ufficialmente disciplina olimpica dal 1964

Olimpiadi di tokyo

Ad Atene 2004 è stato lo sport rappresentato da più paesi: 98

A Londra 2012 ben 135 Paesi differenti!

Simbolo del Karate di Okinawa
Hidari Gomon



Hidari= Sinistra
Gomon=Virgole

Sumō

«Strattonarsi»
Combattimento Corpo a corpo

Dohyō
La zona di combattimento

Suddivisa in due parti

Parte a terra: un cerchio dal diametro di 4,55 m posizionato all'interno di un quadrato di 6,7 m. Utilizzate balle di paglia di riso

Parte aerea

La zona aerea sovrasta la zona a terra e prende le sembianze di un tempio shintoista.

4 pendagli colorati rappresentanti i punti cardinali e le quattro stagioni

Dohyō
La zona di combattimento

Oltre che combattimento corpo a corpo, oltre ad essere oggi uno Sport è da sempre considerato essere una vera e propria forma d'arte e una forma di cerimonia shintoista

Shimenawa: La corda Sacra

Rituali prima del Combattimento

Lancio del sale

Gesto propiziatorio e ben augurante

Protezione da ferite, infortuni, cadute eventi sfortunati

Sulle balle a sud-est e a sud-ovest sono appoggiati dei contenitori del sale

Le ceste cadono verso l'esterno del quadrato

Shiko

Movimento a gambe larghe con ginocchia piegate: Sollevano le gambe alternativamente in aria per poi farle cadere con leggerezza

Stretching

Rituale per allontanare demoni e intimorire l'avversario

力士 Rikishi

Termine che indica i lottatori di sumo

Vivono e si allenano in palestre o "scuderie" dette heya

Assumono nome da combattente

Sono divisi in una classifica detta banzuke redatta in base alle vittorie nei tornei precedenti

Divieti del Sumō Moderno

Colpire con la mano a pugno

Infierire con le dita negli occhi

Tirare i capelli

Colpire i genitali

Colpire contemporaneamente le orecchie con i palmi delle mani

Tirare calci al petto e/o all'addome

Piegare all'indietro le dita

Divieti del Sumō Moderno

Afferrare il Mawashi e
rimanere completamente nudi pena la squalifica immediata

Quest'ultimo divieto fu introdotto nel 1913 per adeguare il Sumo alla morale cristiana occidentale riguardo alla nudità

La necessità di istituire tale regola fa presumere che prima del 1913 avvenissero anche combattimenti tra lottatori totalmente nudi

Con le armi

Armi tradizionali
Arco
Lancia

Aikido
Bastone
Spada

Armi da fuoco
Equitazione
Arte del Jitte

Arte del Ventaglio
Nuoto

Aikidō
合気道

Aikidō
合気道

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

合 Ai (Armonia)

気 Ki (Energia cosmica)

道 Dō (disciplina)

Aikidō
合気道

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

Suijutsu
«Destrezza acquatica»

Suijutsu
«Destrezza acquatica»

水 Sui : nuoto
術 Jutsu: Arte, metodo

Tecniche di Combattimento individuale in acqua

Suijutsu

«Destrezza acquatica»

Faceva parte delle tecniche di allenamento dei Samurai, considerata una delle diciotto tecniche marziali fondamentali

Vari insegnamenti, i più importanti:

nuoto a lunga distanza
nuoto nell'oceano
nuotare in armatura
come consumare pasti in acqua

Arte del ventaglio

L’arte (Jutsu) del Ventaglio (Tessen)
prende il nome di
Tessenjutsu
più conosciuta come
Tessen

Tessen non è un ventaglio comune, ma un ventaglio di ferro utilizzato nei combattimenti come arma di attacco o difesa

Arte del ventaglio
Tessen: Perché un’arma?

Durante il periodo dei Samurai, l'etichetta proibiva di portare armi all'interno di abitazioni e castelli, per cui i servitori della Nobiltà indossavano i Ventagli come parte dell'abbigliamento.

Un semplice trucco per poter essere armati anche in situazioni di «Casa»

Inserite nell'obi

(la cintura principale del Kimono)

o

semplicemente tenuti in una mano

Arte del ventaglio
Tessen: Perché un'arma?

Ma l'utilizzo del Tessen durante i combattimenti risale a epoche antecedenti: già in leggende che narrano gli albori della storia nipponica

Arte dell'uso del ventaglio Tessen

Tessen è uno dei ventagli da combattimento giapponesi, non è un ventaglio comune, ma un ventaglio di ferro utilizzato nei combattimenti come arma di attacco o difesa. Comunemente lungo 35 cm

Due i tipi più utilizzati

Menhari-gata

Seta o Washi
Decorato (Spesso con oro o argento) Alcune o tutte le stecche di ferro
8 o 10, o solamente quelle esterne

Tenarashi-gata

Completamente di Ferro
Forma di un Ventaglio chiuso
Amati dai Samurai, utilizzati contro avversari di rango inferiore

Sensu: Ventaglio Pieghevole

Il ventaglio pieghevole, uno dei accessori iconici del Giappone, immancabile souvenir viene chiamato Sensu
Varie dimensioni/ stili / colori

Sensu: Ventaglio Pieghevole

Realizzati in stoffa o carta con struttura di bambù pieghevole

I più comuni Apertura della 120°

Alcuni modelli dai 90° ai 180°

Storia del Ventaglio

Le prime testimonianze risalgono al VI secolo d.C.: raffigurazione di ventagli su pareti di Kofun, le tombe a tumolo

I Sensu erano inizialmente utilizzati da aristocratici e guerrieri

Modello e numero dei listelli indicavano la posizione sociale del proprietario

Struttura in Hinoki, il cipresso giapponese, carta Washi e inserti di seta

Verso la fine del periodo Heian aumentò la richiesta, ma la carta era un bene molto prezioso

Emanati editti che ne limitavano l'uso a esclusive classi sociali

Monaci e politici li utilizzavano come sorta di quaderni, annotazioni sui listelli:

quaderni richiudibili facili da trasportare

Alcuni esemplari di sensu-libri sono conservati in biblioteche storiche, contenevano:

Importanti informazioni, Regole, Ordinanze Annunci, Preghiere, Prescrizioni mediche, Mappe e Poesie

Con la diffusione dell'uso della carta iniziò la popolarità dei Sensu che

divennero accessori multiuso

Usati per rinfrescare ma anche come

taccuino, segnaposto, porta fiori o come semplice tappetino per esterni

Modelli invernali e modelli estivi

Iniziarono le personalizzazioni con dipinti e materiali differenti

Per uomini e donne

Durante il periodo Edo, divennero una forma d'arte

A Kyoto e dintorni sorsero molte fabbriche e botteghe di artigiani specializzati

Con l'apertura Meiji clamoroso successo dell'esportazione in Europa

Regalare un Ventaglio

La forma mobile di un Sensu rappresenta il concetto visivo di prosperità, legato al detto:

«più stretto alla fonte e più ampio lontano»

Da qui il suo utilizzo come regalo di buon auspicio

Immancabile durante i festival Matsuri e durante le varie cerimonie come matrimoni, compleanni, funerali

Utilizzati per pratiche di purificazione per allontanare sfortuna e energie negative

Ventaglio e Norme di galateo

Diversi sono i gesti tipici del protocollo cerimoniale che vengono effettuati con il Ventaglio.

I più importanti sono

due tipologie di saluto:

Ventaglio e Norme di galateo

In piedi: ci porta il ventaglio ad altezza Hara (stomaco) Lo si afferra con entrambe le mani per trasmettere gratitudine e modestia

Ventaglio e Norme di galateo

Seduti: in un ambiente chiuso, si porta il *sensu* a livello del cuore, delineando così un «confine rituale»

costituito dal ventaglio messo in primo piano in segno di rispetto

Ventaglio e Norme di galateo

Ancora oggi i giapponesi utilizzano il ventaglio pieghevole

per una serie di manifestazioni

che non necessitano di inutili parole

Sfumature segrete tramandate de millenni

Le Arti Lente giapponesi

da Ieri a Oggi

May Peace Prevail On Earth
Paz a Todos Los Hombres

Bu

Bu
Marziale

武

Budō

Via Marziale

Via della Guerra

Marziale

Via

Budō

Via Marziale
Via della Guerra

Bu

武

Lancia, Ascia
Arma

Stop
Fermare

Budō
La Via del Disarmo
La Via della Pace

武道

L’obbiettivo finale della guerra non è la sconfitta dell’avversario ma la pianificazione di una pace duratura

L'arte della guerra trattato di strategia militare attribuito al generale Sunzi vissuto in Cina probabilmente fra il VI e il V secolo a.C.

Le Arti Lente giapponesi da Ieri a Oggi

Grazie per l'attenzione