



*Le Arti Lente  
giapponesi  
da Ieri a Oggi*

# Camellia Sinensis



# 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-acuminata, 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 decine d'anni

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

# 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)

**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

艸

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

# 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  
frantumarne 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, arrotolate 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 te 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 Te 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 te 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

# 莖茶 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**

# 莖茶 Kukicha

**Caratteristica fondamentale:**

**Non contiene caffeina**

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

# 莖茶 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 dolciumi in Giappone**

# 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

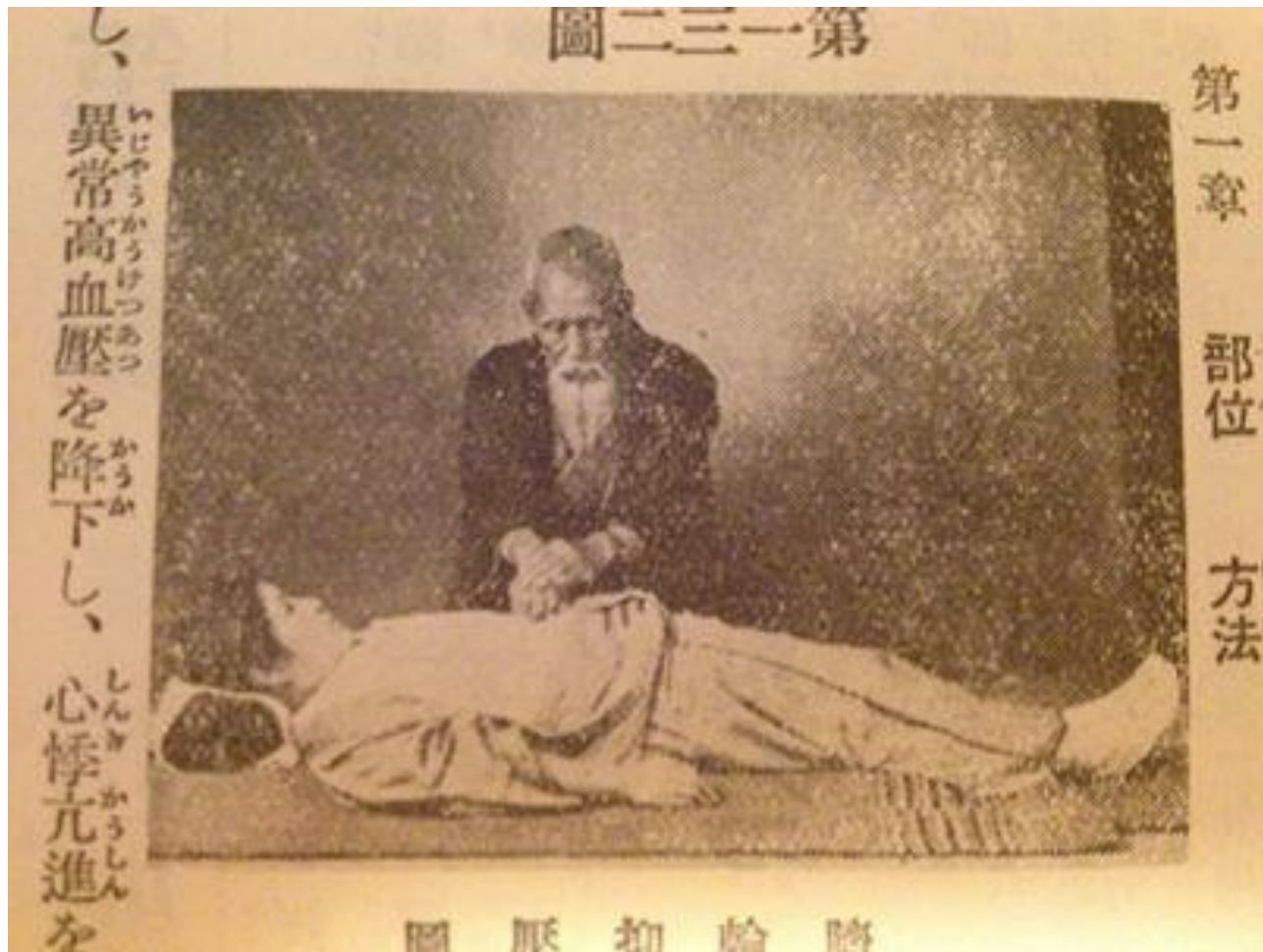
# 麦茶 Mugicha

**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**

# 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 PREISTORIA 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

# 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 (20000 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

# **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  
Anno**

**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  
«picchettamenti» 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. Tempura pron. Tempura

Es. Kenbiki pron. Kembiki

Es. Kanpō pron. Kampō

# Kanpōyaku

«La Medicina erboristica cinese»

# 漢方藥

# Kan

«dalla Cina»  
(Dinastia Han)



**E' lo stesso Kan di Kanji!**  
**Contiene il fiume giallo, simbolo della**  
**dinastia Han**

Pō

«Direzione, Metodo»

方

# Kanpō

«Metodo Cinese»

漢方

**Yaku**  
«Medicina»

**薬**

# Yaku

«Medicina»

薬

艸

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 riscosse  
subito grande considerazione

Da li inizio 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.**

**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 Giappone:**  
**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,  
Anima 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 Anno

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

# 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**

# 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 terapisti 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**

Shiatsu

指圧

# Shiatsu

指 Shi= Dito

圧 Atsu= Pressione

Shi

指

扌

Mano

旨

Eccellenza

# Eccellenza

匕  
白

匕

Cucchiaino

白 = 白

Bianco-Riso-  
Eccellenza-Ricchezza

Shi

指

Dito

**Eccellenza della Mano, la  
«Ricchezza del tocco»**

Atsu

厩

厶

Rupe

土

Terreno

**Atsu**

**圧**

**Pressione**

# Shiatsu

指 Shi= Dito,

Eccellenza della Mano

压 Atsu= Pressione

Pressione esercita con  
l'eccellenza della mano , la  
ricchezza del Tocco

## **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*

# Namikoshi Tokujiro

Nasce nel 1905 nel pieno del periodo Meiji,  
A Kagawa Shikoku!!

Anno di grande esaltazione: abbiamo sconfitto la  
Russia!

5 fratelli , lui il terzo, nome dal nonno samurai  
Famiglia agiata, azienda produttrice di ombrelli  
15 artigiani e affari in tutto il territorio giapponese  
compresi i nuovi «territori» Hokkaido e Manciuria  
nel 1911 lungo periodo di piogge azienda fallisce  
gli ombrelli di carta > con la pioggia la carta messa  
sull'intelaiatura non aveva tempo di asciugare  
grosso ordine dalla Manciuria > No consegna >  
grosso debito > fallimento

**Trasferimento In Hokkaido per lavori di bonifica**

**Niseko, oggi nota località sciistica**

**allora landa di terra incolta**

**Freddo ma lavoro e grandi spazi per**

**grano saraceno e per tutti e 7 i Namikoshi**

**Non ricchi ma vita dignitosa**

**Masa, avverte forti dolori > bambini massaggiano**

**Takujiro ha un dono**

**Esentato dai lavori nei campi si dedica alle cure**

**della madre che, miracolosamente, guarisce**

**1921 ( Era Taisho) Tokujiro con 11 yen e 50  
centesimi, prestito dal fratello maggiore, si  
trasferisce a Tokyo per poter imparare tecniche del  
massaggio**

**Non conosceva nessun massaggiatore, nell'attesa,  
per sopravvivere distribuiva giornali**

**Dispensava pareri sullo stato della salute e  
proponeva massaggi ai suoi clienti dei giornali  
che divennero clienti di massaggio in cambio di  
abbonamento al giornale!**

**Proposta di diventare distributore, ma rifiuta**

**La sua missione è il massaggio**

**Attraverso una rivista conosce il massaggiatore  
Yoshimasu Odagawa, e ne diviene allievo  
1925 torna in Hokkaido > centro massaggi.**

**Fratello, sorella e 4 parenti > suoi allievi**

1930 , in Era Showa, conferenza di un famoso  
ideologo e e scrittore

L'autore, arrivato alla stazione di Sapporo,  
ebbe un attacco di cuore.

Annulare la conferenza?

Chiamano Namikoshi che,  
dopo aver tastato Hara, disse:

«Non preoccupatevi.

Riuscirà a tenere la conferenza»

E così fu

Per contraccambiare

Pollici assicurati per centomila yen

**duecentomila yen > braccio destro di Saburo  
Miyatake,**

**lanciatore di baseball**

**centocinquantamila yen > bellezza di Yaeko  
Mizutani**

**attrice**

**Notizia fece scalpore e porto popolarità**

**A Namikoshi**

**1933 affidò il centro massaggi di Sapporo al  
fratello Haruo**

**Tokujiro, torna a Tokyo per diffondere il suo  
Shiatsu**

**Piu facile che 9 anni prima ma non semplice  
con moglie e tre bambini**

,

**Fu costretto quindi a trasferirsi ben sette volte  
e alla fine aprì il suo nuovo studio di Shiatsu  
Si dice che nella vita, dopo aver sbagliato sette  
volte, all'ottava si abbia successo: mi sono  
trasferito sette volte e all'ottava sono giunto  
qui.**

**All'epoca in Giappone era in vigore il  
calendario imperiale  
corrispondeva al 2600.**

**Fondo la prima scuola per poter far vivere lo  
Shiatsu per sempre**

**Ingannevole il termine «scuola»  
non venivano ammessi più di quindici  
studenti 13,2 mq.**

**Il giorno dell'inaugurazione la settantenne  
madre Masa diventa la prima alunna**

**Una volta diplomata torna nell' Hokkaido e  
praticherà fino agli 80 anni  
(Morirà nel recarsi da un paziente)**

**« IL CUORE DELLO SHIATSU E' CUORE  
DELLA MADRE :  
LA PRESSIONE DELLE MANI FA'  
SCORRERE LE SORGENTI DELLA VITA»**

**«CON LO SHIATSU SI DONA NUOVA VITA»**



*Le Arti Lente  
giapponesi  
da Ieri a Oggi*

*Grazie per l'attenzione*

# Cibo che nutre, cucina che unisce

Barcella Simonetta

Esperta di cucina naturale vegetale

Cucina   
tradizional  
e italiana

Pasti sani,  
gustosi ed  
equilibrati

  
Cucina  
semplice  
giapponese