



*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

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!

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 un 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	Shoot boxing
Jūdō	Shorinji Kempo
Jūtaijutsu	Sumo
Karate	Te
Kenpō	Tōde
Kiaijutsu	Zendokai
Kick boxing	Yawara
Okinawa-te	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 proseguì anche nel periodo di pace conseguente all'istituzione 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
ancora 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 lì a poco, l'imperatore Meiji prese il potere e diede inizio alla Restaurazione del Paese

**Uno dei primi editti decretò 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

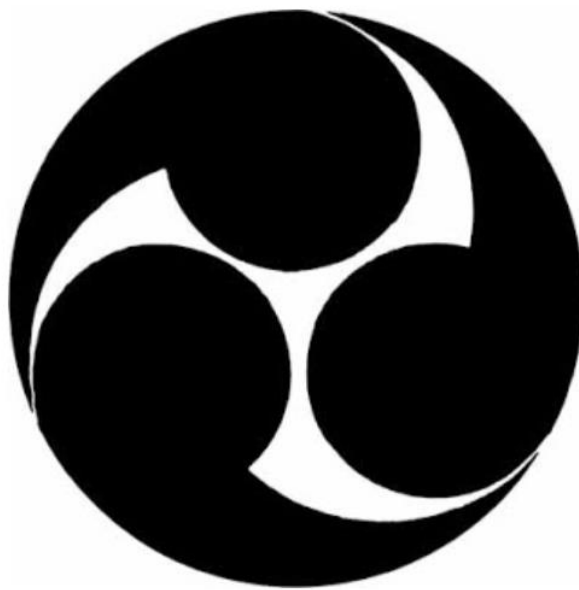
Ufficialmente disciplina olimpica dal
1964

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

Sumō

**Obbiettivo: atterrare l'avversario o
costringerlo ad uscire dalla zona di lotta
chiamata dohyō**



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

Origine del Sumō



Inizi del VI secolo

Nato da riti shintoisti legati alle feste
autunnali per il raccolto

In passato molto più articolato con
elementi di combattimento più variegati

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 Senu 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*

Arti Marziali Occulte

Ninjutsu

Shinobijutsu

Shurikenjutsu

Ninjutsu

Il Ninjutsu è un'Arte Marziale
un Koryū (Scuola Antica)
molto famoso in Giappone ma
soprattutto nel resto del Mondo

Ninjutsu

**Tattica / Strategia militare di guerra non
convenzionale:**

**Pratiche spirituali + Arti Marziali
Specifiche e Tradizionali con e senza armi.
Praticata dagli Shinobi, coloro che facevano
parte di un gruppo specializzato di spie e
mercenari.**

**Fuori del Giappone conosciuti come
Ninja**

Pazienza
Nintai

忍耐

Pazienza

Dal latino pati = sopportare, soffrire,
tollerare

E dal greco paskein = provare una sensazione
positiva o negativa, sopportare, soffrire

«Paziente è colui che sopporta una
situazione sfavorevole, un'avversità, come
una malattia per esempio»

Pazienza
Nintai

忍耐

忍

Occultare, nascondere,
celare, imboscare

耐

Resistere,
sopportare

Pazienza Nintai

忍耐

Sopportare in silenzio, di nascosto, senza
farsi notare...che nessuno si accorga del
nostro stato di Paziente!!!!
Perseveranza, Stoicismo...

Ninjutsu

忍術

忍

Occultare

Nascondere

Pazienza Sopportazione

Muoversi non visti

agire di soppiatto

術

Tecnica / Arte

Ninjutsu 忍術

« Arte / Tecnica delle operazioni furtive »



Tra le funzioni del
Ninja:

Lo Spionaggio
IL Sabotaggio
L'Infiltrazione
L'Assassinio
La Guerriglia

Ninja 忍者

Persona che occulta, che nasconde, che
agisce di soppiatto-



Ku no ichi

Ninja femminile



Ku no ichi

Ninja femminile

Ku no ichi

9 no 1

Uno dei nove

In un clan,

l'elemento femminile

aveva pari dignità

Kata

**Un termine comune a tutte le Arti Marziali è
Kata, traducibile come forma, modello,
esempio**

Definizione:

**«Una serie di movimenti codificati che
rappresentano varie tecniche di
combattimento in modo da evidenziarne i
principi fondanti e le opportunità di
esecuzione ottimali: spazio, tempo e velocità»**

**I kata, sono forme nate da secoli di studio
e codifica da parte dei Maestri di ogni
scuola e pensiero**

**Queste forme hanno lo scopo di
tramandare la conoscenza acquisita nei
Dojo**

**Ogni Kata ha due aspetti:
didattico – spirituale**

**Movimento associato a autocontrollo
della respirazione**

E due categorie di azione:

Una serie di movimenti «evidenti»

**Elementi nascosti che sfuggono alla
comprensione immediata**

**Vengono celati alcuni passaggi per non
farli copiare**

Principio Esoterico

Kata in tutte le Arti Lente

Kata oltre che nelle Arti Marziali, si applica a tutte le arti Dō

道, la «Via»

Shodō, Kadō (l'ikebana), Kodō, Chadō

Ovunque la componente fisica e mentale
si legano per giungere ad una elevata
condizione spirituale

Samadhi

Citazione: Zen e Arti Marziali

«Molte persone nel mondo occidentale praticano le arti marziali come sport, senza lo spirito dello Zen o del Bushido come fondamento. Senza una preparazione allo Zen, difficilmente si può comprendere la piena estensione della filosofia della pratica delle arti marziali. Senza lo Zen, la pratica delle arti marziali è una pratica priva di significato, e diventa semplicemente uno sport o una forma di divertimento»

Bujutsu

L'Arte della Guerra

Bugei

L'Arte Marziale

Budō

La Via Marziale

La Via della Guerra

Bu
Marziale

武

Budō

Via Marziale

Via della Guerra

武道

武

Marziale

道

Via

Bu

武

𠂇

Lancia, Ascia
Arma

止

Stop
Fermare

Budō

La Via del Disarmo

La Via della Pace

武道

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



*Le Arti Lente
giapponesi
da Ieri a Oggi*

Grazie per l'attenzione

