

# @ Abano.TV

www.Abano.TV

## TV magazine



## Aspettando l'Oriente

# ad Abano Terme

dal 17 Marzo al 9 Aprile 2006

@Abano.TV Magazine - Supplemento all'edizione del 9/03/2006 di @Abano.TV - Copyright 2006 Inartis S.r.l.



Città di Abano Terme



terme euganee  
abano montegrotto



Provincia di Padova



Veneto  
Tra la terra e il cielo



# Arabelli

Boutique Uomo - Donna



Viale Stazione, 136  
35036 **MONTEGROTTO TERME** - Padova  
Tel. 049.793454 - Fax 049.8911322

via Jappelli, 18  
35031 **ABANO TERME** - Padova  
Tel. 049.667122

apriori

MABRUN

MISSONI

Gran Sasso  
Biondi

DI RIPABIANCA  
CANALI

D  
DISMERO

MARINA RINALDI  
allegri

Ermenegildo Zegna  
ESCADA

Henry Cottons


ABANORIENTE

# Higan®

2006

*l'altra sponda del fiume*


## Higan come nasce

 La legge della Natura ci insegna che da un incontro di forti passioni nasce nuova vita. È successa la stessa cosa per Higan: un gruppo eterogeneo di persone, accomunate dallo stesso interesse per il mondo Oriente, ha deciso di investire tempo e lavoro per creare un'occasione di incontro tra le molte entità che, con grande entusiasmo, operano per approfondire e diffondere le diverse discipline ed arti orientali, e con l'intento di fornire l'opportunità di avvicinarsi ad esse a coloro che ancora non le conoscono.

Il travaso delle conoscenze è quindi uno degli obiettivi principali di questa ambiziosa iniziativa, che vuole diventare un imperdibile appuntamento annuale con la cultura e l'Arte orientale: non una kermesse di folklore esotico e di costume, bensì un percorso di crescita denso di contenuti, perseguito con spirito di collaborazione.

**La redazione e il Comitato Organizzatore**


## How Higan was conceived

 Nature's laws teach us that from the encounter of strong passions a new life is born. The same thing happened with Higan: an heterogeneous group of people, having the same interest in the Orient in common, decided to supply time and effort in order to create a chance for the many entities, which very enthusiastically work to study in depth and spread the various Oriental crafts and arts, to meet in order to provide the chance to approach them to those who still don't know them.

The outflow of knowledge is therefore one of this ambitious enterprise's main aims that means to become a definite yearly appointment with the Oriental art and culture: it isn't an exotic folkloristic festival, but rather a means of development rich in contents, pursued with a cooperative spirit.

**The editorial staff and the Organizing Committee**

## Wie Higan entstand

 Die Gesetze der Natur lehren uns, dass durch das Zusammentreffen starker Neigungen ein neues Leben beginnt.

Dies geschah in gleicher Weise mit Higan: eine heterogene Personengruppe, die das Interesse an der orientalischen Kultur verband, entschied sich dazu, Zeit und Einsatz aufzubringen, um Menschen die mit viel Enthusiasmus die unterschiedlichen orientalischen Disziplinen und Künste studieren und verbreiten, eine Möglichkeit der Zusammenkunft auch mit Personen, die bisher noch nicht die Gelegenheit hatten mit dieser Welt in Kontakt zu treten, zu geben. Der gegenseitige Wissensaustausch ist folglich einer der Hauptziele dieses ehrgeizigen Unternehmens und er soll eine feste jährliche Verabredung mit der orientalischen Kunst und Kultur werden: nicht ein exotisches folkloristisches Festival, sondern eher ein Entwicklungsweg, reich im Inhalt und ausgeübt mit einem kooperativen Geist.

**Die Redaktion und der Organisationsausschuss von Higan**



## @Abano.TV Magazine

supplemento all'edizione del 9/3/2006  
di @Abano.TV - Reg. Trib. Padova n. 1973/2005

<b>Direttore Editoriale</b>	Jean-Marc Windholz
<b>Direttore Responsabile</b>	Alessandro Mantovani
<b>Progetto grafico</b>	Gilda Lasalandra
<b>Coordinamento e P.R.</b>	Elisa Bolognesi
<b>Collaboratori</b>	Edoardo Rossi, Dott. Fabio Smolari Prof. Antonio Paoli, Silvio Franceschinelli, Riccardo Siviero, Elena Parolin, Matteo Rosin
<b>Foto</b>	Archivio Fotografico Inartis S.r.l. Istituto Il Mulino, Casadei Libri
<b>Editore</b>	Inartis S.r.l. z.a. San Daniele Palazzo 12 35031 Abano Terme (PD) P.Iva 03554360283 Tel. 049 89 12 158 - Fax 049 89 14 900 Per la tua pubblicità su @Abano.TV Tel. 049 73 89 541



Copyright © 2006 Inartis S.r.l.  
Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione anche parziale  
se non su autorizzazione scritta di Inartis S.r.l.

Stampato nel mese di marzo 2006  
Stampato presso Chinchio Industria Grafica S.p.a. - Rubano (Padova)

# Indice

<b>Higan 2006</b>	
<b>L'Oriente ad Abano Terme</b>	<b>4</b>
 <i>Higan 2006 - The Orient at Abano Terme</i>	
 <i>Higan 2006 - Der Osten in Abano Terme</i>	
<b>Programma completo Higan 2006</b>	<b>6</b>
 <i>Complete Programme</i>	
 <i>Komplettes Programme</i>	
<b>Guida alla mostra di Bonsai</b>	<b>15</b>
 <i>A guide to the bonsai exhibition</i>	
 <i>Führung zur Bonsai-Ausstellung</i>	
<b>Il Karesansui</b>	<b>20</b>
 <i>The Karesansui</i>	
 <i>Der Karesansui-Garten</i>	
<b>Corso base di manutenzione bonsai</b>	<b>22</b>
 <i>Basic course on the care of indoor bonsais</i>	
 <i>Basiskurs zur Pflege von Hausbonsai</i>	
<b>Lo Shodo</b>	<b>25</b>
 <i>Shodo</i>	
 <i>Einführung Shodo</i>	
<b>Incontro tra medicina termale e orientale</b>	<b>27</b>
 <i>Meeting between thermal and Oriental medicine</i>	
 <i>Begegnung zwischen Thermalmedizin und orientalischer Medizin</i>	
<b>Diecimila anni!</b>	
<b>Il mito della longevità nella cultura cinese</b>	<b>28</b>
 <i>Ten thousand years! The myth of longevity in the Chinese culture</i>	
<b>Ricetta di cucina</b>	
<b>Ravioli al vapore di carne e vegetariani</b>	<b>30</b>
 <i>Cuisine Recipes - Meat and vegetable steamed ravioli</i>	
<b>La cucina più sana? Orientale o mediterranea?</b>	<b>32</b>
 <i>The healthiest diet? Oriental or mediterranean?</i>	
<b>L'arte cinese del tè</b>	<b>34</b>
 <i>The Chinese Art of Tea</i>	
 <i>Die chinesische Teekunst</i>	
<b>Manga e Anime Giapponesi</b>	<b>37</b>
 <i>Japanese Manga and Anime</i>	



# Higan 2006



L'Oriente ad Abano Terme dal 17 marzo al 9 aprile 2006



"Higan" è una manifestazione che nasce con lo scopo di creare un'occasione di incontro per le molte entità che, con grande entusiasmo, operano per approfondire e diffondere le diverse discipline ed arti orientali. Intende inoltre fornire l'opportunità di avvicinarsi ad esse a coloro che ancora non le conoscono. La scelta del nome "Higan" è avvenuta inizialmente per il periodo dell'anno in cui si svolge la manifestazione: in giapponese significa "equinozio di primavera". Ma gli ideogrammi possono essere, come sempre accade nella scrittura di questa lingua, soggetti ad interpretazione ed in relazione al contesto in cui vengono utilizzati possono assumere significati diversi. "Higan" quindi, tradotto come "l'altra sponda del fiume", rappresenta un altro mondo che vorremmo conoscere meglio, mentre nel "passaggio dall'illusione all'illuminazione" identifica perfettamente la finalità culturale della manifestazione.

Praticando il mondo del bonsai da molti anni mi sono reso conto, attraverso i contatti avuti con le altre discipline, che abbiamo non solo molti punti in comune, ma che ciascun percorso può essere complementare all'altro.

In questo contesto operano persone con esperienze straordinarie che, secondo la tradizione orientale, cercano il miglioramento di se stessi attraverso un cammino di continuo approfondimento per mezzo della disciplina scelta.

Il travaso delle conoscenze è uno degli obiettivi principali di questa iniziativa, ed esso avverrà in uno spirito di collaborazione dove ciascuno metterà a disposizione degli altri la propria esperienza lungo un percorso denso di contenuti, che, in accordo con l'insegnamento delle discipline orientali, attraverseremo in uno spirito di armonia e serenità.

**Edoardo Rossi**  
Direttore Artistico Higan

## Higan 2006

The orient at Abano Terme from 17 to April 9, 2006



"Higan" is an event which aims at the creation of an occasion spurring the meeting of the many entities that, with great enthusiasm, work in order to study and spread

the different Oriental specialities and arts. It also means to provide all those people who still don't know them an opportunity to approach them.

The choice of the term "Higan" was initially due to the time of the year in which the event takes place: in Japanese it means "Spring equinox". But ideograms, as it always happens in the writing of this language, can be subjected to interpretation and have different meanings according to the context in which they're used. Therefore "Higan", translated as "the other shore of the river" represents another world which we would like to learn more about, whereas the "transfer from illusion to enlightenment" perfectly identifies the event's cultural purpose.

Belonging to the bonsai world for many years I've realized that, being in contact with the other Oriental crafts, we not only have many things in common, but each one can integrate the others.

In this context people with extraordinary experiences work who, according to the Oriental tradition, try to improve themselves through a continuous investigation in their chosen craft.

The flow of knowledge is one of the event's main aims, and will take place in a spirit of cooperation in which everyone will make available to the others his own experience in an environment rich in contents that, in agreement with the teachings of the Oriental crafts, we'll explore in a spirit of harmony and calmness.

**Edoardo Rossi**  
Higan Art Director

### Il Tema di quest'anno

## Ku, il concetto di vuoto nelle arti orientali



Trenta raggi si riuniscono in un centro vuoto ma la ruota non girerebbe senza quel vuoto.

Un vaso è fatto di solida argilla, ma è il vuoto che lo rende utile.

Per costruire una stanza, devi aprire porte e finestre; senza quei vuoti, non sarebbe abitabile.

Dunque, per utilizzare ciò che è devi utilizzare ciò che non è.

Lao Tsu Tao te Ching

## Higan 2006

Der Osten in Abano Terme von 17. März bis 9. April 2006



"Higan" ist eine Veranstaltung, die organisiert wird, um das Treffen von vielen Personen, die mit großem Enthusiasmus an der Vertiefung und Publizierung der verschiedenen orientalischen Disziplinen arbeiten, zu ermöglichen. Das Weiteren möchte diese Veranstaltung allen Interessierten, die diesen Personenkreis noch nicht kennen, die Gelegenheit geben, sich ihm zu nähern. Das Name "Higan" wurde aufgrund der Jahreszeit in der die Veranstaltung stattfindet, ausgewählt: auf japanisch bedeutet "Higan" "Frühlingsäquinoktikum", d. h. Frühlingsanfang.

## Calendario Eventi Higan 2006 - dal 17 marzo al 9 aprile 2006

Marzo													Aprile										
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Manga & Anime										Viaggio in Cina			Kimono & Bambole										
							KU & DO			Arti Marziali			Arti e Mestieri										
ven. 17 marzo 2006 inaugurazione							ven. 24-sab. 25-dom. 26 marzo 2006						sab. 1-dom. 2 aprile 2006			ven. 7-sab. 8-dom. 9 aprile 2006							




Die selben Ideogramme können aber auch, wie dies oft in der Schreibweise dieser Sprache geschieht, auf unterschiedliche Weisen interpretiert werden, im Zusammenhang mit dem Kontext, in dem sie verwendet werden.


Darum stellt "Higan", übersetzt als "die andere Seite des Flusses", eine andere Welt - die wir besser kennenlernen möchten - dar, während die Interpretierung von "Durchgang aus der Illusion zur Helligkeit" den kulturellen Zweck der Veranstaltung einwandfrei charakterisiert. Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit der Welt der Bonsai und es ist mir durch die Kontakte mit anderen Disziplinen begreiflich geworden, dass wir nicht nur viele Punkte gemeinsam haben, sondern dass jeder Weg der zum anderen führt, zu einer Bereicherung für uns werden kann. In diesem Bereich arbeiten Personen die außerordentlich erfahren sind und deren Ziel es ist, gemäß der orientalischen Tradition, die individuelle Verbesserung zu erreichen.


Der Austausch der Kenntnisse ist einer der wichtigsten Zwecke dieser Initiative. Die Veranstaltung wird in einem Rahmen stattfinden, wo jeder seine Erfahrung zur Einschätzung des anderen einsetzen wird, in einem Geist von Harmonie und des Friedens, in Übereinstimmung mit der Anweisung der orientalischen Disziplinen.

Edoardo Rossi  
Higan Kunstdirektor


### Museo Civico al Montirone


 Situato nell'antica zona delle terme, all'inizio della zona pedonale, il museo civico al Montirone ospiterà dal 17 marzo al 9 aprile una serie di mostre di elevato prestigio.


 Set in the spa's ancient area, at the beginning of the pedestrian precinct, the al Montirone municipal museum will host a series of high-level exhibitions from March 17th to April 9th.

 Im alten Bereich des Badekurortes, am Anfang der Fußgängerzone, befindet sich das Städtische Museum des Montirone. Es werden zahlreiche hochqualifizierte Ausstellungen vom 17. März bis 9. April stattfinden.


### Teatro Congressi Pietro d'Abano


 Il Teatro Congressi Pietro d'Abano diventa punto di riferimento della manifestazione sia a livello dimostrativo/concettuale, che a livello logistico, dove verranno presentati importanti argomenti di tradizione orientale.


 The Pietro d'Abano Conference Theatre becomes the reference point of the event both on a demonstrative/conceptual level and on a logistic one, in which important themes on Oriental tradition will be introduced.

 Das Kongress-Theater Pietro d'Abano wird zum Bezugspunkt der Veranstaltung, sowohl auf demonstrativer als auch auf logistischer Basis, als Präsentationsort der wichtigsten Argumente der orientalischen Tradition.

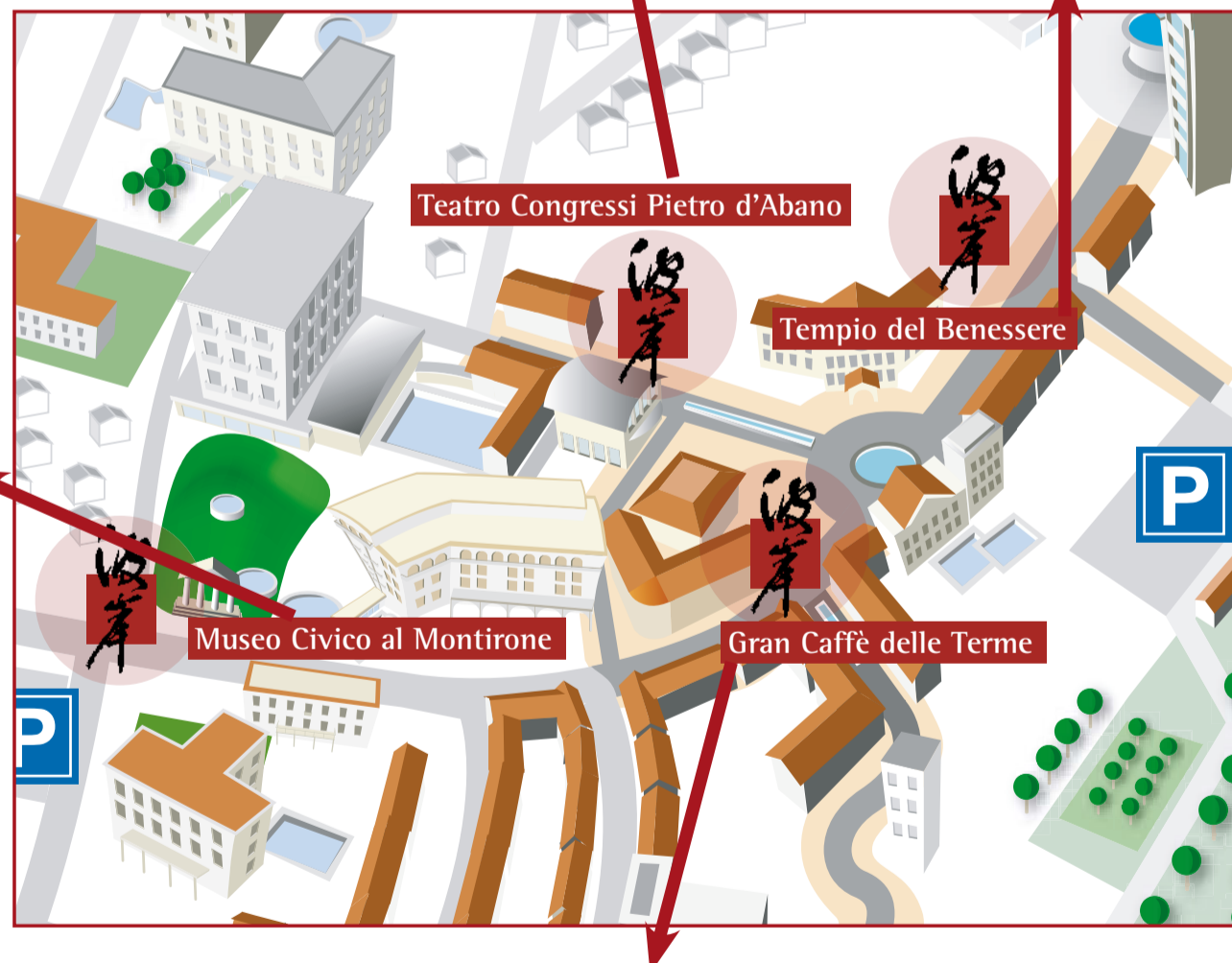
### Il Tempio del Benessere

 "Il Tempio del Benessere" ospita importanti appuntamenti di Higan 2006: il workshop di tecniche originali Reiki giapponesi condotto dal Maestro Frank Arjava Petter dal 24 al 26 marzo, e nel weekend dedicato alle arti marziali, 1 e 2 aprile, la meditazione buddhista Chan del Maestro Bertona, la lezione teorico-pratica gratuita ed il workshop di approfondimento di baguazhang condotto dal Maestro Zhang Dugan.


 "The Temple of Wellbeing" hosts important appointments throughout Higan 2006: the workshop of original Japanese Reiki techniques managed by Master Frank Arjava Petter from March 24 to March 26 and, during the week-end devoted to the martial arts, April 1 and 2, the Buddhist Chan meditation of Master Bertona, the free theoretical-practical lesson and the baguazhang in-depth workshop managed by Master Zhang Dugan.


 Der "Tempel des Wohlbefindens" hat wichtige Veranstaltungen von Higan 2006 zu Gast: den Workshop der Original-Techniken des japanischen Reiki unter Leitung von Meister Frank Arjava Petter vom 24. bis 26. März und am den Kampfkünsten gewidmeten Wochenende vom 1. bis 2. April, die buddhistische Chan-Meditation des Meisters Bertona sowie die kostenlose theoretisch-praktische Lektion und den Vertiefungs-Workshop im Baguazhang geleitet von Meister Zhang Dugan.


### I luoghi - The Setting - Der Schauplatz



### Gran Caffè delle Terme

 Per tutto il mese sarà possibile degustare una selezione di tè cinesi, accompagnati da stuzzicherie dolci e salate. In questa particolare sala da tè verranno proposti alcuni momenti di educazione alla degustazione guidati da esperti di tè cinesi, nonché piccole conferenze-incontro su varie tematiche di cultura orientale.

 Throughout the month it will be possible to taste a selection of Chinese teas, accompanied by sweet and salty tidbits. In this particular tea room some moments of tasting training will be organized under the guidance of Chinese tea experts, besides brief conference-meetings on various themes regarding Oriental culture.

 Während des ganzen Monats besteht die Möglichkeit, ausgewählte chinesische Tees, begleitet von süßen und salzigen Knabberereien, zu kosten. In diesem besonderen Teesaal werden, geleitet von Experten des chinesischen Tees, einige Momente der fachlichen Anleitung zum Tee-genuss angeboten. Ebenso finden an diesem Ort Kurzkonferenzen und Treffen zu den verschiedenen Themen der orientalischen Kultur statt.



# Programma

dal 17 marzo al 9 aprile 2006

## Inaugurazione

venerdì 17 marzo 2006

Gran Caffè delle Terme



### Inaugurazione ufficiale Higan 2006

presentazione alle autorità, brindisi beneaugurale, e anteprima di Higan 2006

Sala delle Feste - Gran Caffè delle Terme ore 18.00 - Ingresso gratuito

✚ Higan 2006 Official Opening - Presentation and preview of the cultural events devoted to the Orient - Celebration Hall, Gran Caffè delle Terme, 18.00 - Free entry

🇩🇪 Offizielle Eröffnung von Higan 2006: Präsentation den Autoritäten gegenüber, Sektempfang und show-case Higan 2006 - Festsaal - Gran Caffè delle Terme, 18.00 Uhr Eintritt frei



### Concerto di musiche tradizionali giapponesi:

Soprano, Flauto, Arpa - Sala Kursaal ore 21.00 - Ingresso gratuito

✚ Concert of traditional Japanese music: Soprano, Flute, Harp - Free Entry - Kursaal Hall, 21:00

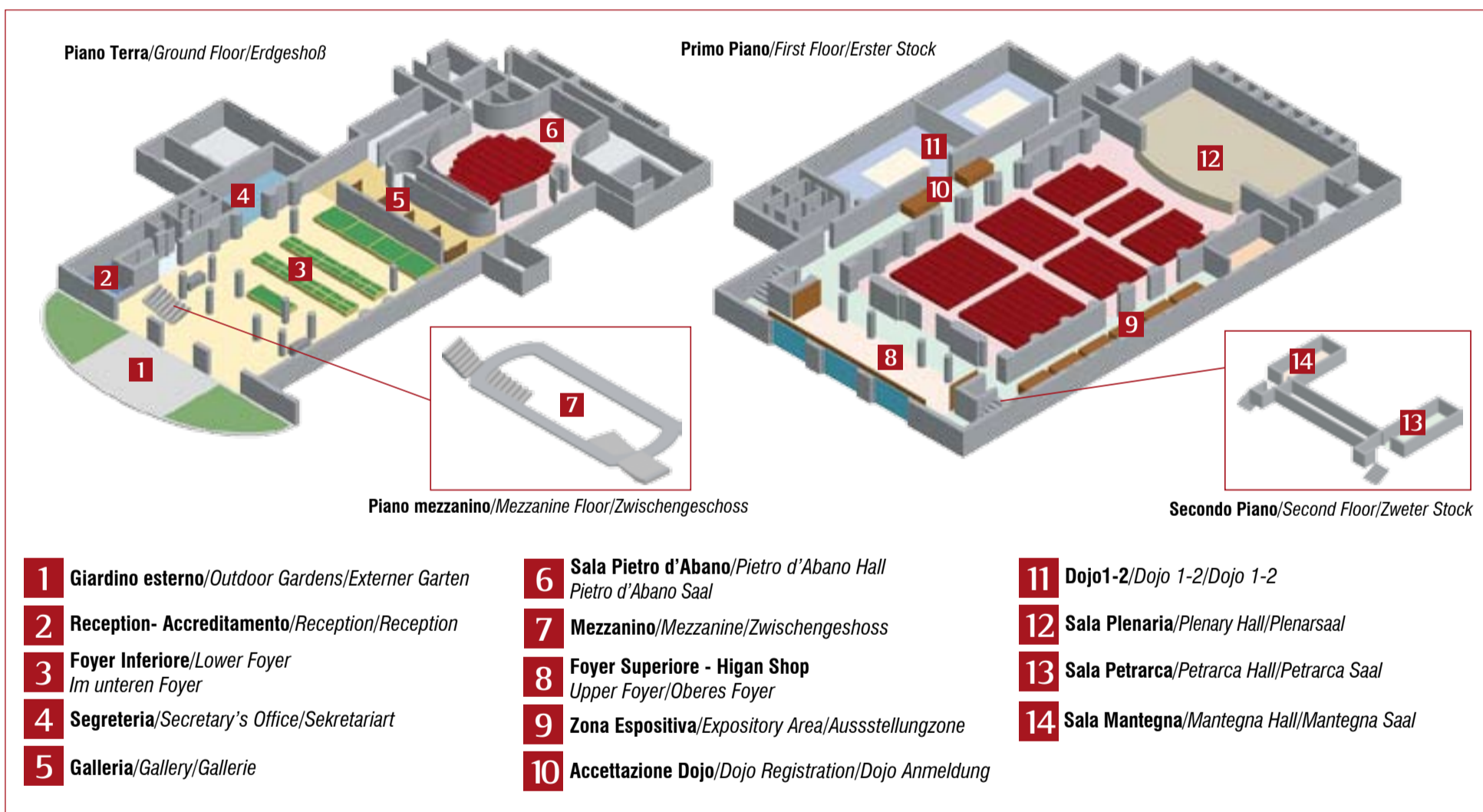
🇩🇪 Konzert traditioneller japanischer Musik: Sopran, Flöte, Harfe - Kursaal 21.00 - Eintritt frei



## KU & DO

24 - 25 - 26 Marzo 2006

Teatro Congressi Pietro d'Abano



## Le Mostre Exhibitions - Ausstellungen

Ingresso gratuito Free entry - Eintritt frei



### Bonsai

mostra dei migliori Bonsai italiani della Nippon Bonsai Sakka Kyookai Europe

Foyer Inferiore - Venerdì 24 marzo 17.00-21.00 - Sabato 25 marzo 10.00-21.00

Domenica 26 marzo 10.00-18.00

✚ Bonsai: exhibition of the best Nippon Bonsai Sakka Kyookai Europe Italian Bonsais - Lower Foyer - Friday, 24 March from 17.00 to 21.00 Saturday, 25 March from 10.00 to 21.00 - Sunday, 26 March from 10.00 to 18.00

🇩🇪 Bonsai: Ausstellung der schönsten Bonsai durch Nippon Bonsai Sakka Kyookai Europe - Im unteren Foyer Freitag, 24. März von 17 bis 21 Uhr - Samstag, 25. März von 10 bis 21 Uhr - Sonntag, 26. März von 10 bis 18 Uhr



Suiseki: mostra dei migliori Suiseki (pietre d'acqua) italiani della Nippon Bonsai Sakka Kyookai Europe

Foyer Inferiore - Venerdì 24 marzo 17.00-21.00 - Sabato 25 marzo 10.00-21.00

Domenica 26 marzo 10.00-18.00

✚ Suiseki: exhibition of the best Nippon Bonsai Sakka Kyookai Europe Italian Suiseki (water stones) - Lower Foyer - Friday, 24 March from 17.00 to 21.00 Saturday, 25 March from 10.00 to 21.00 - Sunday, 26 March from 10.00 to 18.00

🇩🇪 Suiseki (Wassersteine) - Ausstellung der schönsten Suiseki durch Nippon Bonsai Sakka Kyookai Europe - Im unteren Foyer Freitag, 24. März von 17 bis 21 Uhr - Samstag, 25. März von 10 bis 21 Uhr - Sonntag, 26. März von 10 bis 18 Uhr





## Shodo

mostra di Shodo (calligrafia giapponese)

Piano Mezzanino - Venerdì 24 marzo 17.00-21.00 - Sabato 25 marzo 10.00-21.00

Domenica 26 marzo 10.00-18.00

✚ Shodo: Shodo exhibition (Japanese calligraphy) - Mezzanine floor - Friday, 24 March from 17.00 to 21.00  
Saturday, 25 March from 10.00 to 21.00 - Sunday, 26 March from 10.00 to 18.00

🇩🇪 Shodo: Shodo-Ausstellung (japanische Schreibkunst) - Zwischengeschoß

Freitag, 24. März von 17 bis 21 Uhr - Samstag, 25. März von 10 bis 21 Uhr - Sonntag, 26. März von 10 bis 18 Uhr



**Karesansui:** allestimento di un giardino secco giapponese

Ingresso esterno - dal 17 marzo al 9 aprile 2006

✚ Karesansui: arrangement of a Japanese dry landscape garden - Outdoor entrance - from 17th march to 9th april 2006

🇩🇪 Karesansui: Ausstellung eines japanischen Trockengartens - Außenbereich - Vom 17. März bis 9. April 2006



## Conferenze e Dimostrazioni Conference and Demonstrations - Konferenzen und Demonstrationen

Ingresso gratuito

Free entry - Eintritt frei

### Venerdì 24 Marzo 2006



**Corso base per la manutenzione dei bonsai da interno:** le regole fondamentali, i consigli ed i trucchi per insegnare come coltivare e mantenere un bonsai da interno - Sala Pietro d'Abano ore 15.30

✚ Basic course on the care of indoor bonsais - The main rules, advice and tricks to teach how to grow and care for an indoor bonsai - Pietro d'Abano Hall, 15.30

🇩🇪 Basiskurs zur Pflege von Hausbonsai - Die Hauptregeln, Tipps und Tricks um zu lernen, wie Innenbonsai kultiviert und gepflegt werden sollten  
Pietro d'Abano-Saal 15h30



**Inaugurazione mostra di bonsai:** apertura al pubblico - Foyer Inferiore ore 17.00

✚ Bonsai exhibition opening : Open to the public - Lower Foyer, 17.00

🇩🇪 Einweihung der Bonaiausstellung - Eintritt frei - Im unteren Foyer 17h



## Il Vuoto nelle arti e discipline tradizionali

conferenza introdotta dal Prof. Pasqualotto ed arricchita dal contributo dei Maestri ed esperti che intervengono in Higan 2006 - Sala Plenaria ore 18.00

✚ The Void in the traditional arts and crafts - Conference introduced by Prof. Pasqualotto and enriched by the Masters and experts joining Higan 2006 - Plenary Hall, 18.00

🇩🇪 Die Leere in den traditionellen Disziplinen und Künsten - Die Einführung in die Konferenz erfolgt durch Prof. Pasqualotto und wird durch verschiedene Beiträge der Meister und Experten angereichert - Plenarsaal 18h



### Sabato 25 Marzo 2006



**L'arte del Bonsai:** dimostrazioni in simultanea di istruttori italiani - Sala Plenaria dalle ore 10.00 alle 12.30

✚ The Bonsai art: Demonstrations by national trainers - Plenary Hall, 10.00-12.30

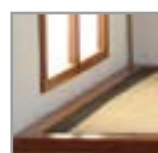
🇩🇪 Die Bonaikunst: Demonstrationen durch nationale Experten - Plenarsaal 10h-12h30



**Corso base per la manutenzione dei bonsai da interno:** le regole fondamentali, i consigli ed i trucchi per insegnare come coltivare e mantenere un bonsai da interno - Sala Pietro d'Abano ore 11.00-12.30

✚ Basic course on the care of indoor bonsais - The main rules, advice and tricks to teach how to grow and care for an indoor bonsai - Pietro d'Abano Hall, 11.00-12.30

🇩🇪 Basiskurs zur Pflege von Hausbonsai - Die Hauptregeln, Tipps und Tricks um zu lernen, wie Innenbonsai kultiviert und gepflegt werden sollten  
Pietro d'Abano-Saal 11h



**Feng-shui:** conferenza sulle regole base di quest'arte applicate alla propria casa, per imparare a vivere in armonia con l'ambiente circostante - Relatore Arch. Paola Trevisan - Sala Plenaria ore 15.00-16.00

✚ Feng-shui: Conference on this art's basic rules applied to your home, to learn how to live in harmony with your surroundings. Lecturer: Architect Paola Trevisan  
Plenary Hall, 15.00-16.00

🇩🇪 Feng-Shui: Ein Weg, um dem Mensch die tief verwurzelte Bedeutung seines Lebens durch sein Haus finden zu lassen. Rednerin Arch. Paola Trevisan  
Plenarsaal 15h-16h



**Dimostrazione del M° Hideo Suzuki: Tema: "Realizzazione di un bosco"** - Sala Pietro d'Abano ore 14.30-17.00

✚ Demonstration by M° Hideo Suzuki: Theme: "Creation of a wood" - Pietro d'Abano Hall, 14.30-17.00

🇩🇪 Demostration des M° Hideo Suzuki: Thema: "Verwirklichung eines Waldes" - Pietro d'Abano-Saal 14h30-17h



**"Stress e Ayurveda"** Conferenza del maestro Antonio Ranalli, fondatore Scuola Mekong Padova  
Sala Plenaria ore 17.30-19.00

✚ "Stress and Ayurveda": Conference by Master Antonio Ranalli, founder of the Mekong School of Padua - Plenary Hall, 17.30-19.00

🇩🇪 "Stress und Ayurveda" Vortrag des Meisters Antonio Ranalli, Begründer der Mekong-Schule, Padua - Plenarsaal 17h30-19h



## Dimostrazione di Shodo a cura del M° Norio Nagayama

Sala Pietro d'Abano ore 17.30-19.00

✚ Shodo Demonstration by M° Norio Nagayama - Pietro d'Abano Hall, 17.30-19.00

🇩🇪 Shododemonstration des M° Norio Nagayama - Pietro d'Abano-Saal 17h30-19h



## Domenica 26 Marzo 2006



**L'arte del Bonsai:** dimostrazioni in simultanea di istruttori italiani - Sala Plenaria dalle ore 10.00 alle 12.30

✚ The Bonsai art: Demonstrations by national trainers - Plenary Hall, 10.00-12.30

🇩🇪 Die Bonsaikunst: Demonstrationen durch nationale Experten - Plenarsaal 10h-12h30



**La Medicina Tradizionale Cinese** - Sala Pietro d'Abano ore 11.00-12.30

Relatori: Dr. Barbieri, medico agopuntore; Dr.ssa Lina Lo Faro esperta di dietetica cinese;

Dr. Fabio Smolari, Maestro di Qigong/Daoyin

✚ The Traditional Chinese Medicine - Speakers: Dr. Barbieri, acupuncturist doctor; Doctor Lina Lo Faro, expert of Chinese dietetics; Dr. Fabio Smolari, Qigong/Daoyin Master Pietro d'Abano Hall, 11.00-12.30

🇩🇪 Die traditionelle chinesische Medizin: Vortrag von: Doktor Barbieri, Akupunkturist; Frau Doktor Lina Lo Faro, Expertin der Chinesische Diätetik; Doktor Fabio Smolari, Qigong/Daoyin Lehrer - Pietro d'Abano-Saal 11h-12h30



**Corso base per la manutenzione dei bonsai da interno:** le regole fondamentali, i consigli ed i trucchi per insegnare come coltivare e mantenere un bonsai da interno - Sala Pietro d'Abano ore 14.00-15.30

✚ Basic course on the care of indoor bonsais - The main rules, advice and tricks to teach how to grow and care for an indoor bonsai - Pietro d'Abano Hall, 14.00-15.30

🇩🇪 Basiskurs zur Pflege von Hausbonsai - Die Hauptregeln, Tipps und Tricks um zu lernen, wie Innenbonsai kultiviert und gepflegt werden sollten Pietro d'Abano-Saal 14h-15h30



## Dimostrazione dei M° Tomio Yamada e del M° Norio Nagayama

Tema: "La realizzazione e l'utilizzo della calligrafia in abbinamento con il bonsai nell'allestimento tradizionale del tokonoma" - Sala Plenaria ore 15.00-17.00

✚ Demonstration by M° Tomio Yamada and M° Norio Nagayama - Theme: "The creation and use of calligraphy combined with the tokonoma's traditional bonsai arrangement" - Plenary Hall, 15.00-17.00

🇩🇪 Demonstration der M° Tomio Yamada und M° Norio Nagayama: Thema: "Realisierung und Verwendung der Handschrift in Verbindung mit dem Bonsai in der traditionellen Vorbereitung des Tokonoma" - Plenarsaal 15h-17h



**Conferenza Shiatsu aperta a tutti "lo Shiatsu: l'armonia del Cuore"**

Relatore Maria Silvia Parolin - Sala Pietro d'Abano ore 16.00-18.00

✚ Shiatsu Conference open to the public "Shiatsu: the heart's harmony" - Speaker: Maria Silvia Parolin - Pietro d'Abano Hall, 16.00-18.00

🇩🇪 Konferenz über Shiatsu (Eintritt frei) - "Shiatsu: die Harmonie des Herzens" - Rednerin Maria Silvia Parolin - Pietro d'Abano-Saal 16h-18h



**Dimostrazione di Yoga** - A cura dell'Associazione "Il cerchio della Luna Piena", con accompagnamento musicale di Sitar - Dojo 2 ore 16.00-17.00

✚ Yoga Demonstration - by "Il cerchio della Luna Piena" Association with a sitar musical arrangement - Dojo 2, 16.00-17.00

🇩🇪 Yogademonstration - Durchgeführt vom Verein "Il cerchio della Luna Piena", mit musikalischem accompaniment von Sitar - Dojo 2 16h-17h



**"Scrivere col pennello: alla scoperta della scrittura giapponese"**

Conferenza a cura del prof. Tollini - Sala Plenaria ore 17.00-18.00

✚ "Writing with the paint brush: discovering Japanese writing" - Conference by prof. Tollini - Plenary Hall 17.00-18.00

🇩🇪 "Mit dem Pinsel schreiben: die Entdeckung der Japanischen Schrift" - Vortrag des Prof. Tollini - Plenarsaal 17h-18h

## Spettacoli shows - Vorstellungen

Ingresso gratuito Free entry - Eintritt frei

## CHA-NO-YU

### Cerimonia del tè giapponese

La scuola tradizionale Urasenke presenta questo suggestivo rituale, con spiegazioni sul significato della gestualità

**Venerdì 24 marzo - ore 21.00**

presso il Teatro Congressi Pietro d'Abano - Sala Plenaria

Ingresso gratuito - Max 420 posti a sedere

Durata cerimonia 1h 30' - Ritiro biglietto ore 17-19

CHA-NO-YU Japanese tea ceremony - The traditional Urasenke school introduces this suggestive ritual with explanations on the meaning of the gestural expressiveness.

Friday March 24 - 21.00

at the Pietro d'Abano Conference Centre - Plenary Hall  
Free entry - Max 420 seats ceremony's duration 1h 30'

CHA-NO-YU Japanische Teezeremonie - Die Urasenke-Schule präsentiert den Teeweg in authentischer Form

Freitag, 24 März - 21.00 Uhr

im Konferenzzentrum Pietro d'Abano - Sala Plenaria

Eintritt frei - Max 420 Sitzplätze

Dauer der Zeremonie: Ein und halb Stunden



## Concerto Tamburi Giapponesi Masa Daiko

Masa-Daiko, il gruppo di tamburi giapponesi nel Nord della Germania, Vi presenta l'autentica forza del Taiko!

**Sabato 25 marzo - ore 21.00**

presso il Teatro Congressi Pietro d'Abano  
Sala Plenaria

Ingresso gratuito - Max 420 posti a sedere -  
Durata Spettacolo 1h 30' - Ritiro biglietto ore 17-19

Japanese drum concert - Masa-Daiko, the Japanese drumming group in Northern Germany, presents the original power of the Taiko! - Saturday March 25 - 21.00  
at the Pietro d'Abano Conference Centre - Plenary Hall  
Free entry - Max 420 seats

Japanische Trommelkonzert Masa-Daiko, die japanische Trommel-Gruppe im Norden Deutschlands, präsentiert Ihnen die ursprüngliche Kraft der Taiko!

Samstag, 25 März - 21.00 Uhr  
im Konferenzzentrum Pietro d'Abano - Sala Plenaria  
Eintritt frei - Max 420 Sitzplätze







## I Dojo The Dojo - Die Dojo

Ingresso gratuito Free entry - Eintritt frei



### Trattamenti prova gratuiti a rotazione di Shiatsu, Reiki, Ayurveda

Sabato 25 marzo ore 10.00-19.00 - Domenica 26 marzo ore 10.00-18.00

⊕ Shiatsu, Reiki, Ayurveda free test treatments - Saturday, 10.00-19.00 - Sunday, 10.00-18.00  
 ☉ Kostenlose Testbehandlungen von Shiatsu, Reiki, Ayurveda - Samstag 10-19h - Sonntag 10-18h



### Yoga: sessioni aperte a tutti, anche per principianti

a cura de "Il Cerchio della Luna Piena" - Sabato 25 marzo ore 18.00 - Domenica 26 marzo ore 11.00

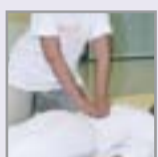
⊕ Yoga: Sessions open to the public, also amateurs - By Il Cerchio della Luna Piena - Saturday, 18.00 - Sunday, 11.00  
 ☉ Yoga: Freie Sitzungen, auch für Anfänger - gehalten von Il Cerchio della Luna Piena - Samstag 18h - Sonntag 11h



### Shiatsu: mini corso di tecniche base

a cura della Federazione Italiana Shiatsu - Sabato 25 marzo ore 16.00-18.00

⊕ Shiatsu mini course on the basic techniques - By the Shiatsu Italian Federation - Saturday, 16.00-18.00  
 ☉ Shiatsu: Basistechniken Minikurs - gehalten von Federazione Italiana Shiatsu - Samstag, 16-18h



### Shiatsu: mini corso di Do-In (auto Shiatsu)

a cura della Federazione Italiana Shiatsu - Sabato 25 marzo ore 12.00 - Domenica 26 marzo ore 12.00

⊕ Shiatsu mini course on Do-In (auto Shiatsu) - By the Shiatsu Italian Federation - Saturday, 12.00 - Sunday 12.00  
 ☉ Shiatsu: Do-In Minikurs (Selbstshiatsu) - gehalten von Federazione Italiana Shiatsu - Samstag 12h - Sonntag 12h



### Qigong: sessioni aperte a tutti, anche per principianti

a cura del Serpente Bianco - Venerdì 24 marzo ore 17.00 - Sabato 25 marzo ore 15.00

Domenica 26 marzo ore 15.00  
 ⊕ Qigong: Sessions open to the public, also amateurs - By Il Serpente Bianco - Friday, 17.00 - Saturday, 15.00 - Sunday, 15.00  
 ☉ Qigong: Freie Sitzungen, auch für Anfänger - gehalten von Il Serpente Bianco - Freitag 17h - Samstag 15h - Sonntag 15h



### Corso di automassaggio ayurvedico del viso, anche per principianti

a cura del Centro Mekong - Domenica 26 marzo ore 17.00

⊕ Mini course of ayurvedic facial massage, also amateurs - By Mekong Centre - Sunday 17.00  
 ☉ Ayurvedische Gesichtsmassage Minikurs - gehalten von Mekong Zentrum - Sonntag 17h

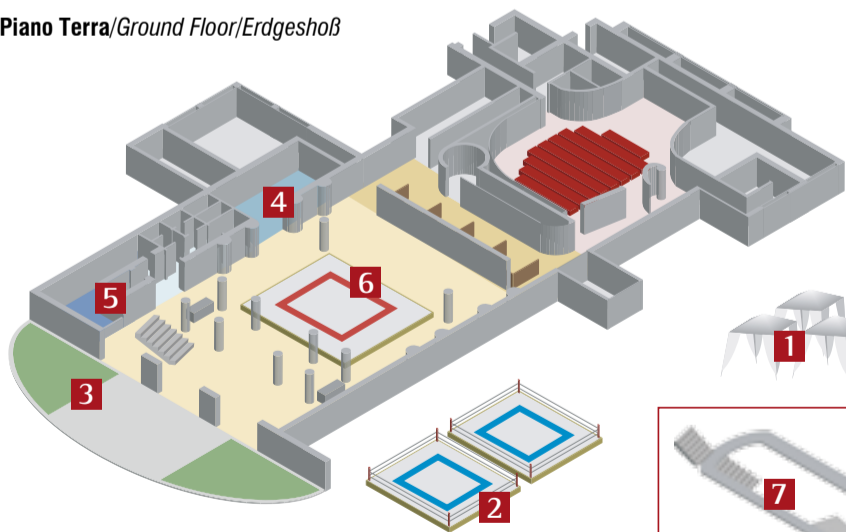


## Arti Marziali

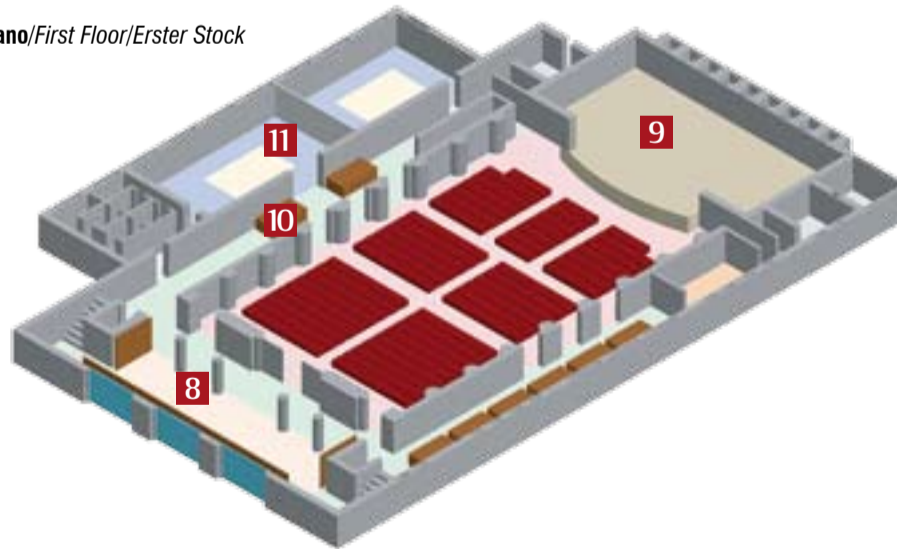
1 - 2 Aprile 2006

Teatro Congressi Pietro d'Abano

Piano Terra/Ground Floor/Erdgeschoß



Primo Piano/First Floor/Erster Stock



Piano mezzanino/Mezzanine Floor/Zwischengeschoß

**1** Gazebo Sponsor/Gazebos/Stände

**2** Pratica "open air"/"Open Air" practice  
"Open-air" Praxis

**3** Giardini Esterni/Outdoor Gardens  
Externer Garten

**4** Segreteria/Secretary's Office/Sekretariat

**5** Reception - Accreditamento  
Reception/Reception

**6** Foyer inferiore-The Ring/Lower Foyer - The Ring  
Unteres Foyer - Ring

**7** Piano mezzanino/Mezzanine Floor  
Zwischengeschoß

**8** Foyer superiore/Upper Foyer/Oberes Foyer

**9** Sala Plenaria - Il Teatro/Plenary Hall - The Theater  
Plenarsaal - Das Theater

**10** Accettazione Dojo/Dojo Registration  
Dojo Anmeldung

**11** Dojo/Dojo/Dojo



Le arti marziali (wushu - in cinese, budo - in giapponese) hanno un ruolo di rilievo nelle culture dell'Estremo Oriente. Raffinati metodi d'esercizio fisico ed allenamento mentale, hanno trascorso nei secoli il fine utilitaristico per divenire mezzi per l'esplorazione e la comprensione del corpo e della mente. Tecniche di combattimento e autodifesa, esercizi per l'educazione del corpo e la salute, per l'efficienza fisica e la longevità, ai livelli più alti rivelano un vero e proprio talento artistico nella gestione del corpo.

✚ *The martial arts (wushu - in Chinese, budo - in Japanese) have an important role in the culture of the Far East. Refined exercise methods and mind training have surpassed throughout the centuries the practical aim becoming a means of exploration and understanding of mind and body. Fighting and self-defence techniques, exercises to train the health and body, in order to achieve physical efficiency and longevity, at the highest level, reveal a real artistic talent in the body's management.*

🇩🇪 *Die Kampfkünste (Wushu auf chinesisches, Budo auf japanisch) haben eine herausgehobene Bedeutung in den Kulturen des Fernen Ostens. Raffinierte Methoden körperlicher Übung und geistigen Trainings, haben sie im Laufe der Jahrhunderte ihre praktische Zielsetzung überschritten, um Mittel zu Entdeckung und Verständnis von Körper und Geist zu werden. Kampf- und Selbstverteidigungstechniken, Übungen zur Schulung von Körper und Gesundheit, für körperliche Effizienz und Langlebigkeit, lassen sie auf ihrem höchsten Niveau ein künstlerisches Talent in der Gestaltung des Körpers erkennen.*

## Il Ring (foyer inferiore) The Ring (Lower foyer) - Ring (Unteres Foyer)

Ingresso gratuito Free entry - Eintritt frei

### Maestri ed allievi presentano le proprie discipline e arti marziali

con una dimostrazione pratica, a mani nude e con le eventuali armi che la pratica delle singole arti richiede. I passaggi più difficili verranno commentati per consentire al pubblico di comprendere movimenti e finalità. Le sessioni dimostrative di alcune discipline si concluderanno con una prova pratica per gli spettatori interessati.

✚ *Masters and trainees present their martial arts and crafts including a practical demonstration, bare handed and possibly with the weapons each art requires. The most difficult moments will be explained in order to allow the audience to understand the movements and the aims. The demonstrative sessions of some disciplines will finish with a practical tryout for the interested spectators.*

🇩🇪 *Meister und ihre Schüler präsentieren ihre Disziplinen und Kampfkünste in einer praktischen Demonstration, mit blossen Händen beziehungsweise mit den entsprechenden Waffen, die die einzelne Kampfkunst fordert. Die schwierigsten Passagen werden zum besseren Verständnis von Bewegung und ihrer Zielsetzung kommentiert. Die demonstrativen Lektionen einiger Disziplinen schliessen mit einer Probestunde für interessierte Zuschauer ab.*



### Sabato 1 Aprile 2006

**Karate:** dimostrazione e prova pratica per il pubblico  
ore 9.30 - 11.00

**Aikido:** dimostrazione e prova pratica per il pubblico  
ore 11.00 - 12.30

**Shaolin:** dimostrazione e combattimento ore 15.00

**Sanda:** dimostrazione ore 15.30

**Wushu:** dimostrazione ore 16.00

**Jujitsu:** dimostrazione ore 16.30

**Kendo:** dimostrazione ore 17.00

**Meihua:** dimostrazione ore 17.30

### Domenica 2 Aprile 2006

**Karate:** dimostrazione e prova pratica per il pubblico  
ore 9.30 - 11.00

**Shaolin:** dimostrazione e combattimento ore 11.00 - 12.00

**Kobudo:** dimostrazione ore 12.00

**Taiji:** dimostrazione ore 15.00

**Sanda:** dimostrazione ore 15.30

**Wushu:** dimostrazione ore 16.00

**Taiji:** dimostrazione ore 16.30

**Jujitsu:** dimostrazione ore 17.00

**Meihua:** dimostrazione ore 17.30



**Karate:** arte marziale giapponese che viene praticata a mani "vuote" (nude)

A cura di M. Mariella Zen, Associazione Agkai

✚ *Karate: a Japanese martial art performed bare handed - organized by M. Mariella Zen, Agkai Association*

🇩🇪 *Karate: japanische Kampfkunst, die mit "leeren" (blossen) Händen praktiziert wird - Unter Leitung von Meisterin Mariella Zen, Agkai-Verband*



**Aikido:** Arte marziale giapponese - A cura di M. Marco Favretti, Accademia di Aikido e Cultura Tradizionale Giapponese

✚ *Aikido: a Japanese martial art - organised by M. Marco Favretti, Academy of Aikido and Traditional Japanese Culture*

🇩🇪 *Aikido: japanische Kampfkunst - Unter Leitung von Meister Marco Favretti, Akademie für Aikido und japanische traditionelle Kultur*

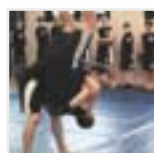


**Shaolin:** stile di pugilato tradizionale cinese ascritto alla leggendaria scuola del monastero di Shaolin

A cura di M. Alessio Frosali "I seguaci dell'Errante", Firenze

✚ *Shaolin: a traditional Chinese boxing style originating from the legendary Shaolin monastery school - organised by M. Alessio Frosali "The followers of the Wanderer", Florence*

🇩🇪 *Shaolin: traditioneller chinesischer Boxstil, der der legendären Schule des Shaolinklosters zugeschrieben wird Unter Leitung von Meister Alessio Frosali, "I seguaci dell'Errante", Florenz*



**Sanda:** combattimento libero sportivo cinese - A cura di M. Claudio Gigante, Società sportiva Quanshu di Ferrara

✚ *Sanda: Chinese free-fighting - organised by M. Claudio Gigante, Quanshu Sports Society of Ferrara*

🇩🇪 *Sanda: chinesischer sportlicher Freikampf - Unter Leitung von Meister Claudio Gigante, sportliche Vereinigung Quanshu, Ferrara*



**Wushu:** arte marziale che consiste nello studio di tecniche applicabili al combattimento, con lo scopo di raggiungere una rara e raffinata "maestria" nell'uso del corpo - A cura di M. Claudio Gigante, Società sportiva Quanshu di Ferrara

✚ *Wushu: a martial art that involves the study of techniques applicable to fighting which aims at reaching a rare and refined "mastery" of the body organised by M. Claudio Gigante, Society.*

🇩🇪 *Wushu: Kampfkunst, die aus dem Studium von im Kampf anwendbaren Techniken besteht, mit dem Ziel, eine seltene und raffinierte „Meisterschaft“ im Gebrauch des Körpers zu entwickeln - Unter Leitung von Meister Claudio Gigante, sportliche Vereinigung Quanshu, Ferrara*



**Jujitsu:** l'Arte dei Samurai, l'Arte della Cedevolezza ovvero cedere ad un attacco per poi prendere il sopravvento.

A cura di M. Daly Vella, M. Roberto Miello, M. Fabrizio Lazzarin, Associazione Agkai

✚ *Jujitsu: the Samurai Art, the Art of Surrender, that is give in to an attack in order to later take over - organised by M. Daly Vella, M. Roberto Miello, M. Fabrizio Lazzarin, Agkai Society.*

🇩🇪 *Jujitsu: die Kunst der Samurai, die Kunst des Nachgebens beziehungsweise das Nachgeben gegenüber einem Angriff, um dann die Oberhand zu gewinnen. Unter Leitung von Meister Daly Vella, Meister Roberto Miello, Meister Fabrizio Lazzarin, Agkai-Verband*



**Kendo:** la via della spada. Arte marziale giapponese di antiche origini codificate nella forma attuale durante l'era Meiji

A cura di M. Giuliano Goldoni, Centro Studi Kendo Miyamoto Musashi, Ferrara

✚ *Kendo: the way of the sword, a martial art of ancient origins encoded as it's known nowadays during the Meiji era - organised by M. Giuliano Goldoni, Kendo Miyamoto Musashi Study Centre, Ferrara.*

🇩🇪 *Kendo: der Weg des Schwertes. Japanische Kampfkunst antiken Ursprungs, während der Meiji-Ära in die heute aktuelle Form kodifiziert. Unter Leitung von Meister Giuliano Goldoni, Studien-Zentrum Kendo Miyamoto Musashi, Ferrara*



**Meihua:** arte marziale cinese - A cura di M. Luca Bizzi, WSO Meihuaquan Italia

✚ *Meihua: Chinese martial art - organised by M. Luca Bizzi, WSO Meihuaquan Italy*

🇩🇪 *Meihua: chinesische Kampfkunst - Unter Leitung von Meister Luca Bizzi, WSO Meihuaquan Italy*



**Kobudo:** disciplina giapponese che spesso viene praticata unitamente al karate; consiste nell'utilizzo di alcune "armi povere"

A cura di M. Roberto Miello, M. Daly Vella, M. Fabrizio Lazzarin, Associazione Agkai

✚ *Kobudo: a Japanese discipline that is often performed together with karate; it involves the use of some "poor weapons". Organised by M. Roberto Miello, M. Daly Vella, M. Fabrizio Lazzarin, Agkai Kobudo Association*

🇩🇪 *Kobudo: japanische Disziplin, die oft gemeinsam mit dem Karate praktiziert wird, einige „arme Waffen“ gebrauchend. - Unter Leitung von Meister Roberto Miello, Meister Daly Vella, Meister Fabrizio Lazzarin, Agkai-Verband*



**Taiji:** disciplina cinese per allenare la mente e il corpo congiuntamente - A cura di M. Fabio Smolari, Scuola di Taijiquan e

Daoyin il Serpente Bianco, M. Shi Rong Hua, Scuola Zhong Xin, M. Severino Maistrello, Scuola Fu Style Wudang Chuan

✚ *Taiji: a Chinese discipline to train both mind and body - organised by M. Fabio Smolari, the School of Taijiquan and Daoyin il Serpente Bianco, by M. Shi Rong Hua, the School Zhong Xin and by M Severino Maistrello, The School Fu Style Wudang Chuan*

🇩🇪 *Taiji: chinesische Disziplin, die gleichsam Geist und Körper trainiert Unter Leitung von Meister Fabio Smolari, Schule für Taijiquan und Daoyin, Serpente Bianco, von M. Shi Rong Hua, Schule Zhong Xin und von M Severino Maistrello, Schule Fu Style Wudang Chuan*

## Pratica "open-air" "Open-air" practice - "Open-Air" Praxis

Ingresso gratuito Free entry - Eintritt frei



Spazi ricavati per la pratica libera e gli allenamenti spontanei delle Associazioni di arti marziali che intervengono attivamente in Higan 2006. (in caso di pioggia gli allenamenti saranno spostati all'interno del Teatro Congressi).

✚ *Areas purposely created for the free practice and spontaneous training of the martial arts Associations actively joining Higan 2006. (If it rains the training will be moved inside the Conference Theatre).*

🇩🇪 *Platz für das freie Üben und spontanes Training der Kampfkunst-Organisationen die aktiv an Higan 2006 teilnehmen. (Bei Regen und/oder Schlechtwetter wird das Training ins Innere des Kongress-Theaters verlegt)*

## Il Teatro The Theatre - Das Theater

Ingresso gratuito Free entry - Eintritt frei

### Conferenze divulgative e dimostrazioni coreografate

✚ *Popularizing conferences and choreographic demonstrations*

🇩🇪 *Populärwissenschaftliche Konferenzen und choreografische Demonstrationen*



**Kyudo:** tiro con l'arco giapponese

**Iaido:** arte dell'estrazione della spada giapponese

Dimostrazione a cura di Accademia di Spada e Arco Giapponese - Sabato 1 aprile ore 12.00 - Domenica 2 aprile ore 16.30

✚ *Kyudo: Japanese archery - Iaido: the art of Japanese sword drawing - Demonstration by the Academy of Japanese Sword and Bow Saturday April 1, 12.00 - Sunday April 2, 16.30*

🇩🇪 *Kyudo: japanisches Bogenschiessen - Iaido: japanische Kunst des Schwert-Herausziehens - Demonstration unter Leitung der Akademie für japanisches Schwert und Bogen - Sonnabend 1. April 12.00 Uhr - Sonntag 2. April 16.30 Uhr*



**Conferenza: "Perché vincere? Tecnica ed etica dell'Aikido"**

Relatore M. Marco Favretti - Sabato 1 aprile ore 15.00

✚ *Conference: "Why should you win? Aikido techniques and ethics" - Lecturer M. Marco Favretti Saturday, April 1, 15.00*

🇩🇪 *Konferenz: "Warum gewinnen? Technik und Ethik von Aikido" Vortrag von M. Marco Favretti - Samstag 1. April 15h*



**Conferenza "Il tempio di Shaolin, culla del buddhismo Zen e delle arti marziali"**

Relatore M. Marco Bertona - Sabato 1 aprile ore 16.30

✚ *Conference: "The Shaolin temple, the cradle of Zen Buddhism and martial arts" - Lecturer M. Marco Bertona Saturday, April 1, 16.30*

🇩🇪 *Konferenz: "Der Tempel von Shaolin, die Wiege des Zen Buddhismus und der Kämpfkünste" Vortrag von M. Marco Bertona - Samstag 1. April 16h30*



**Conferenza visiva: "la spada e il pennello" - calligrafia ed arti marziali**

Relatore M. Fabio Smolari - Domenica 2 aprile ore 15.00

✚ *Visual Conference: "The sword and the paint brush" calligraphy and martial arts - Lecturer M. Fabio Smolari - Sunday, April 2, 15.00*

🇩🇪 *Sehkonferenz: "Der Schwert und der Schreibpinsel" - Schreibkunst und Kämpfkünste - Vortrag von M. Fabio Smolari - Sonntag 2. April 15h*

## Esibizioni coreografate e simulazioni di combattimento:

una passerella di Arti marziali e discipline giapponesi e cinesi eseguita dalle Associazioni sportive ed Accademie Partner di Higan 2006.

**Sabato 1 aprile ore 20.30**

Teatro Congressi Pietro d'Abano - Sala Plenaria  
Max 420 posti a sedere - Ingresso gratuito  
Durata Spettacolo 1h 30' - Ritiro biglietti ore 17-19

✚ *Choreographic exhibitions and fighting simulations: a parade of Japanese and Chinese martial arts and disciplines performed by the sports Associations and Academies Partners of Higan 2006. Theatre, Saturday April 1, 20.30. Max 420 seats - Free participation*

🇩🇪 *Kampfkunst-Choreografien und Kampf-Simulationen: Eine Präsentation der japanischen und chinesischen Kampfkünste, dargeboten von den Sportverbänden und Partner-Akademien von Higan 2006 Kongress-Theater Pietro d'Abano, Sonnabend, 1. April, 20.30 Uhr*



## Le Mostre The Exhibitions - Ausstellungen

### Mostra fotografica di Aikido a cura dell'Accademia di Aikido e Cultura Tradizionale Giapponese

Un percorso suddiviso in due sezioni tematiche: la prima, a colori, è un reportage su uno stage di Aikido tenuto nel Sahara algerino; la seconda è invece dedicata a momenti di pratica nel dojo, raccontata da foto in bianco e nero - Foyer Superiore - Ingresso gratuito  
Sabato 1 aprile 10.00-21.00  
Domenica 2 aprile 10.00-18.00



✚ *Aikido Photo Exhibition by the Academy of Aikido and Traditional Japanese Culture. A journey divided into two theme sections: the first, coloured, is a report on an Aikido workshop held in the Algerian Sahara; the second instead is devoted to practicing in the dojo, shown by black and white photos. Upper Foyer - Free entry Saturday, April 1, 10.00-21.00 - Sunday April 2, 10.00-18.00*

🇩🇪 *Fotoausstellung über Aikido von der Akademie für Aikido und Traditionelle Kultur Japans. Die Ausstellung ist in zwei Themenbereiche unterteilt: erstens eine Farbbildreportage über ein Aikido-Seminar in der algerischen Sahara, der zweite Teil Momenten der Übungspraxis im Dojo, in Schwarz-Weiss-Fotos erzählt, gewidmet Oberes Foyer Eintritt frei - Sonnabend, 1. April 10.00-21.00 Uhr - Sonntag, 2. April 10.00-18.00 Uhr*

## Il dojo aperto al pubblico The dojo open to the public - Der Dojo, geöffnet für das Publikum

Ingresso gratuito

Free entry - Eintritt frei



Una piccola palestra aperta a praticanti e neofiti delle varie discipline e arti marziali, che propone un calendario di appuntamenti-prova e workshop di approfondimento. Si raccomanda di accedere a quest'area con abbigliamento comodo, meglio se in tuta e scarpe da ginnastica, per agevolare i movimenti che vengono insegnati. È gradita la prenotazione.

✚ *A small gym open to experts and amateurs of the various martial arts and crafts, that holds a calendar of test-appointments and in-depth workshops. We recommend to enter this area in comfortable gear, best in a tracksuit and gym shoes, in order to facilitate the movements that will be taught. Advance booking appreciated.*

🇩🇪 *Ein kleiner Sportbereich, geöffnet für Praktizierende als auch Neuinteressierte der verschiedenen Kampfkunstdisziplinen, mit einem reichen Angebot an Probestunden und Vertiefungs-Workshops. Für die Teilnahme in diesem Bereich empfiehlt sich bequeme Kleidung, am günstigsten Sportbekleidung. Um eine vorherige Anmeldung wird nach Möglichkeit gebeten*



### Qigong: tecniche statiche e allungamento. Conduce M. Fabio Smolari

Dojo, Sabato 1 aprile ore 7.30-8.30

Aperto a tutti, non è necessaria alcuna preparazione, abiti comodi, scarpe basse

✚ *Qigong: Static and stretching techniques. Presented by M. Fabio Smolari - open to the public, no training is necessary, comfortable clothes, flat shoes Dojo, Saturday April 1 and Sunday April 2, 7.30 - 8.30*

🇩🇪 *Qigong: Statische Techniken und Dehnübungen. Angeleitet von Meister Fabio Smolari - Deutsche Übersetzung möglich - Dojo, Sonnabend, 1. April und Sonntag, 2. April 7.30-8.30 - Teilnahme möglich für jeden, keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, bequeme Kleidung, flache Schuhe*

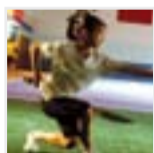


### Tecniche di difesa personale. Conduce M. Roberto Miello

Dojo, Sabato 1 Aprile ore 17.00-18.00

✚ *Self-defence techniques - Presented by M. Roberto Miello Dojo, Saturday 17.00 - 18.00*

🇩🇪 *Selbstverteidigungstechniken. Angeleitet von Meister Roberto Miello - Dojo, Sonnabend 17.00-18.00 Uhr*



### Autodifesa speciale donne - Conduce M. Roberto Miello

Dojo, Sabato 1 Aprile e Domenica 2 Aprile ore 15.00-16.00

✚ *Women's self-defence special - Presented by M. Roberto Miello Dojo, Saturday and Sunday 15.00 - 16.00*

🇩🇪 *Spezifische Selbstverteidigung für Frauen. Angeleitet von Meister Roberto Miello - Dojo, Sonnabend und Sonntag 15.00-16.00 Uhr*



### Trattamenti prova gratuiti di On Zon Su - a cura della Scuola Fu Style Wudang Chuan

Piano mezzanino - Sabato 1 Aprile ore 15.00-18.00 - Domenica 2 aprile ore 10.00-13.00

✚ *On Zon Su free test treatments by Fu Style Wudang Chuan School, mezzanine floor - Saturday 15.00-18.00 - Sunday 10.00-13.00*

🇩🇪 *On Zon Su kostenlose Testbehandlungen gehalten von der Schule Fu Style Wudang Chuan - Zwischengeschoß, Samstag 15h-18h - Sonntag 10h-13h*



### Baguazhang - Conduce G.M. Zhang Dugan

Lezione teorico-pratica nel corso della quale verranno spiegati i principi basilari di una delle arti marziali cinesi più prestigiose

Sala de Il Tempio del Benessere - Sabato 1 aprile ore 15.00-18.00

✚ *Baguazhang: Presented by G.M. Zhang Dugan - Two theoretical-practical lessons that will explain the basics of one of the most renowned Chinese martial arts - Hall: "Il Tempio del Benessere" - Saturday, April 1 15.00 - 18.00*

🇩🇪 *Baguazhang - Unter Leitung von Grossmeister Zhang Dugan - Theoretisch-praktische Lektion, in deren Verlauf die Grund-Prinzipien einer der meistgeschätztesten chinesischen Kampfkünste erklärt werden - Saal des Tempio del Benessere Sonnabend 1. April, 15.00-18.00 Uhr*



Si raccomanda abbigliamento comodo. I corsi e le lezioni sono aperte a tutti, non sono richiesti prerequisiti particolari.

✚ *Comfortable gear recommended. The courses and lessons are open to everyone, no prerequisites necessary.*

🇩🇪 *Es empfiehlt sich bequeme Sportkleidung. Kurse und Lektionen sind für jeden offen, besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.*



## Arti e Mestieri

7 - 8 - 9 Aprile 2006

Gran Caffè delle Terme



Un vero e proprio laboratorio creativo aperto a tutti, dove poter ammirare da vicino maestri di mestieri tradizionali e sperimentare in modo ludico alcune tra le arti orientali più note.

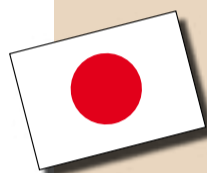
✚ A real creative lab open to the public in which you can admire close up the masters of the traditional crafts and playfully experience some of the best known Oriental arts.

☛ Ein wahres kreatives Laboratorium, offen für alle, in dem man aus der Nähe Meister traditionellen Handwerks bewundern und auf spielerische Weise einige der bekanntesten orientalischen Künste ausprobieren kann.



**Venerdì 7 aprile 2006** Friday, April 7, 2006 - Freitag, 7. April 2006

Ingresso gratuito Free entry - Eintritt frei



### Introduzione ai giapponesi.

Oltre gli stereotipi: cosa è vero e cosa no di tutto ciò che si sente sul Paese del Sol Levante e i suoi abitanti  
A cura dell' Istituto linguistico e culturale Il Mulino ore 21.00

✚ Introduction to the Japanese people - Other stereotypes: what is true and what isn't about the Country of the Rising Sun and its people. Organised by "Il Mulino" linguistic and cultural Institute 21.00

☛ Einführung zu den Japanern Jenseits der Vorurteile: was ist wahr und was nicht von all dem was man über das Land der aufgehenden Sonne und seine Bewohner hört - Unter Leitung des Sprach- und Kulturinstitutes il Mulino, 21.00 Uhr



**Sabato 8 aprile 2006** Saturday, April 8, 2006 - Samstag, 8. April 2006

Ingresso gratuito Free entry - Eintritt frei



### Mini-corso di cucina cinese

Dimostrazione e pratica con la Maestra e Cuoca Chen Xiao Hua, Ristorante cinese Alba d'Oriente  
È richiesta quota di partecipazione e iscrizione ore 10.00-13.00

✚ Mini-course on Chinese cuisine - Demonstration and practice with the Mistress and Cook Chen Xiao Hua. Chinese Restaurant Alba d'Oriente, participation and registration fee necessary. 10.00-13.00

☛ Minikurs chinesischer Küche - Demonstration und Üben mit der Kochin Chen Xiao Hua, chinesisches Restaurant "Alba d'Oriente" Anmeldung und Teilnahmekosten verlangt, 10.00-13.00 Uhr



### Dimostrazione di pittura su seta per kimono e mostra

Maestra Kazuko Kataoka - Firenze ore 15.30-16.30

✚ Demonstration of painting on silk for kimono and exhibition, Mistress Kazuko Kataoka, Florence 15.30-16.30

☛ Demonstration von Seide Färbetechnik für Kimono und Ausstellung - Masterin Kazuko Kataoka - Florence, 15.30-16.30 Uhr



### Vestizione del Kimono: dimostrazione e prove al pubblico - Ass. Culturale Lailac - Firenze - ore 16.30-17.30

✚ Kimono Dressing: demonstration and tryouts for the audience - Ass. Culturale Lailac - Florence 16.30 - 17.30

☛ Einkleidung mit dem Kimono: Demonstration und Proben für Zuschauer - Kultureller Verein Lailac - Florence, 16.30-17.30 Uhr



### Degustazione di tè cinesi: illustrazione, preparazione, assaggio - Conduce il Dr. Fabio Smolari, Ass. Serpente Bianco ore 17.30-19.00

✚ Chinese tea tasting: explanation, preparation, tasting. Presented by Dr. Fabio Smolari, Ass. Serpente Bianco 17.30-19.00

☛ Chinesisches Teekosten: Erläuterung, Vorbereitung, Kosten - Angeleitet von Meister Fabio Smolari - Deutsche Übersetzung möglich. 17.30-19.00 Uhr



### Cerimonia del tè giapponese a cura della scuola Omotesenke dimostrazione di vestizione di Kimono, spettacolo di danzatrice di Nihon Buyo

Ass. culturale Lailac - ore 21.00

✚ Japanese tea ceremony by Omotesenke school - Demonstration of Kimono dressing and performance of a Nihon Buyo dancer Ass. culturale Lailac - 21.00

☛ Japanische Teezeremonie der Omotesenke-Schule, Demonstration der Einkleidung mit dem Kimono und des Tanzes Nihon Buyo (Kultureller Verein Lailac) - 21.00 Uhr



**Domenica 9 aprile 2006** Sunday, April 9, 2006 - Sonntag, 9. April 2006

Ingresso gratuito Free entry - Eintritt frei



### Dimostrazione di Ikebana - Sig.re Termi Kimura e Junko Owari

Associazione Culturale Ochacaffè ore 10.00-12.00

✚ Demonstration of Ikebana with Mrs Termi Kimura and Mrs Junko Owari - Ochacaffè Cultural Association 10.00-12.00

☛ Demonstration der Ikebana-Kunst - Frauen Termi Rimura und Junko Owari - Kultureller Verein Ochacaffè, 10.00-12.00 Uhr

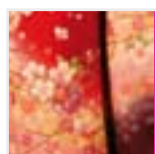


### Vestizione del Kimono: dimostrazione e prove al pubblico

Ass. Culturale Lailac - ore 12.00-13.00

Kimono Dressing: demonstration and tryouts for the audience - Ass. Culturale Lailac - 12.00-13.00

Einkleidung mit dem Kimono: Demonstration und Proben für Zuschauer  
Kultureller Verein Lailac - 12.00-13.00 Uhr



### Dimostrazione di pittura su seta per kimono - Maestra Kazuko Kataoka

ore 15.00-16.00

Demonstration of painting on silk for kimono - Mistress Kazuko Kataoka, 15.00 - 16.00

Demonstration von Seide-Färbetechnik für Kimono - Masterin Kazuko Kataoka - 15.00-16.00 Uhr



### Introduzione alla lingua giapponese

Gli alfabeti, qualche curiosità e come scrivere il nostro nome in giapponese

A cura dell' Istituto linguistico e culturale Il Mulino - ore 15.30-17.30

Introduction to the Japanese language - The alphabet, some curiosities and how to write your name in Japanese.  
Organised by "Il Mulino" linguistic and cultural Institute 15.30-17.30

Einführung zu der japanischer Sprache - Die Alphabete, einige Kuriositäten und wie man den eigenen Name auf Japanisch schreibt.  
Unter Leitung des Sprach- und Kulturinstitutes Il Mulino, 15.30-17.30 Uhr



### Dimostrazione di ceramica Raku

Maestri artigiani Luca Schiavon e Bianca Piva - Zona Pedonale ore 17.00

Demonstration of Raku ceramics - Master craftspeople Luca Schiavon and Bianca Piva - Pedestrian Area 17.00

Demonstration von Raku Töpferkunst Master Luca Schiavon und Bianca Piva - Fussgängerzone 17.00 Uhr



## Mostre dal 17 Marzo al 9 Aprile 2006

Museo Civico al Montirone

### Manga e Anime Giapponesi



In mostra: celle originali, dischi a 45 giri e albi da collezione, naturalmente tutto "made in Nippon"  
Museo Civico al Montirone dal 17 Marzo al 26 Marzo 2006

Aperto dalle ore 10.00 alle 12.00 e dalle ore 15.30 alle 19.00 - Chiuso il Lunedì

Ingresso Libero - Mostra curata da Associazione Ochacaffè, Istituto linguistico e culturale Il Mulino  
in collaborazione con Romanime, "Il sito indispensabile per gli amanti di anime".

Manga and Anime - exhibition: original cells, LPs and collector's albums, obviously all "made in Nippon" - Montirone Municipal  
Museum from March 17 to March 26, 2006 - Open from 10.00 to 12.00 and from 15.30 to 19.00 - Closed on Mondays

Free entry - Exhibition organized by Ochacaffè, Il Mulino linguistic and cultural Institute

Japanische Manga - Zur Ausstellung: originale Manga, Schallplatten mit 45 Umdrehungen, alles  
"made in Japan" Montirone Stadtmuseum von 17. März bis 26. März 2006

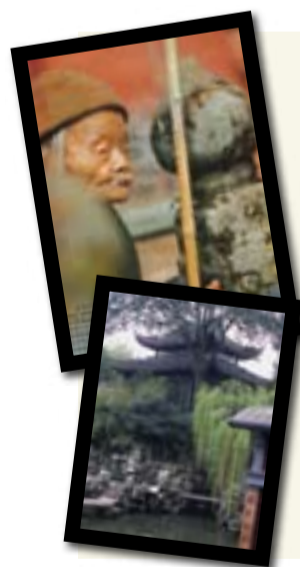
Öffnungszeiten: von 10.00 bis 12.00 Uhr und von 15.30 bis 19.00 Uhr - Montag geschlossen

Eintritt frei - von dem Kulturverein Ochacaffè und dem Sprach- und Kulturinstitut il Mulino,  
unter Mitwirkung von Romanime.



Anime del Sol Levante:  
una pacifica invasione

Giovedì 23 marzo 2006, ore 21.00  
Gran Caffè delle Terme  
Conferenza incontro con Marcello Ghilardi



### Mente e corpo nella cultura cinese

Mostra fotografica: un percorso illustrato nella ricerca cinese dell'armonia tra gli opposti  
Museo Civico al Montirone dal 28 Marzo al 2 Aprile 2006

Aperto dalle ore 10.00 alle 12.00 e dalle ore 15.30 alle 19.00 - Chiuso il Lunedì

Ingresso Libero - Mostra curata da Associazione Serpente Bianco

Journey to China - photo exhibition: an illustrated journey on the Chinese search for harmony between opposites  
Montirone Municipal Museum from March 28 to April 2, 2006 - Open from 10.00 to 12.00 and from 15.30 to 19.00

Closed on Monday - Free entry - Exhibition organized by Serpente Bianco Association

Körper und Geist in der chinesicher Kultur - Fotoausstellung: eine illustrierte Reise in die Welt der Suche der Chinesen nach  
der Harmonie zwischen den Gegensätzen - Montirone Stadtmuseum von 28. März bis 2. April 2006

Öffnungszeiten: von 10.00 bis 12.00 Uhr und von 15.30 bis 19.00 Uhr - Montag geschlossen - Eintritt frei - von dem Kulturverein Serpente Bianco



### Il Kimono e le Bambole Giapponesi

In mostra: l'abito tradizionale giapponese e "Hinaningyo" (bambole Hina)

Museo Civico al Montirone dal 4 Aprile al 9 Aprile 2006

Aperto dalle ore 10.00 alle 12.00 e dalle ore 15.30 alle 19.00 - Chiuso il Lunedì

Ingresso Libero - Mostra curata da Associazione Ochacaffè e Istituto linguistico e culturale Il Mulino

The Kimono and Japanese Dolls - On show: the traditional Japanese attire and the "Hinaningyo" (Hina dolls) - Montirone Municipal Museum  
from April 4 to April 9, 2006 - Open from 10.00 to 12.00 and from 15.30 to 19.00 - Closed on Monday - Free Entry - Exhibition organized by  
the Ochacaffè Association and Il Mulino linguistic and cultural Institute

Japanische Kimono und Puppen - Zur Ausstellung: die traditionelle japanische Kleidung und "Hinaningyo" (Hina Puppen)  
Montirone Stadtmuseum von 4. April bis 9. April 2006 - Öffnungszeiten: von 10.00 bis 12.00 Uhr und von 15.30 bis 19.00 Uhr  
Montag geschlossen - Eintritt frei - von dem Kulturverein Ochacaffè und dem Sprach- und Kulturinstitut il Mulino



# Guida alla mostra di Bonsai

**Da centinaia di anni, prima in Cina, poi in Giappone, si coltivano piccoli alberi in vaso. La Via del Bonsai è un percorso che produce capolavori filosofico-estetici frutto di un lungo lavoro di introspezione personale. Scopriamo come.**



A darvi il benvenuto, nel foyer inferiore, una mostra dei migliori bonsai a livello nazionale, presentati in allestimenti che seguono le regole tradizionali; all'interno della mostra quattro Tokonoma, allestiti da maestri giapponesi e italiani. Tour guidati gratuiti saranno ripetuti più volte al giorno per fornire spiegazioni sugli alberi.

## Che cos'è un bonsai:

L'ideogramma BONSAI identifica tre elementi:



**Albero**



**Vaso basso/vassoio**



**Forbice/lama**

Quindi potremmo considerare bonsai qualunque albero venga coltivato in un piccolo vaso, anche quelli che si trovano al supermercato, se non fosse che nella visione giapponese il **MOCHI KOMI** (invecchiamento della pianta nel vaso) è fondamentale.

**Per definire una pianta Bonsai si deve tenere conto quindi che un albero deve essere coltivato in vaso per almeno 10 anni!**

Possiamo quindi dire che le piante in vaso che troviamo al supermercato sono dei pre-bonsai, piante che, curate in modo appropriato per un lungo periodo, potranno diventare dei veri Bonsai.

Un bonsai può nascere in molti modi, può prendere vita da un seme o dalla trasformazione di una pianta matura. Il suo canone di bellezza non è direttamente proporzionale all'età ma al più o meno lungo periodo di coltivazione in vaso e alla somiglianza con gli alberi che si trovano in natura.

## Come osservare un bonsai

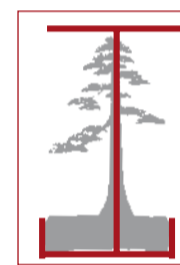
Un bonsai può rappresentare, nell'intenzione di chi lo ha creato, un albero secolare o un albero giovane, un bosco oppure un piccolo gruppo di alberi; l'età reale della pianta o delle piante non ha alcuna importanza, poiché il suo valore è dato dall'abilità del botaista nel rendere una determinata idea. In Cina o in Giappone, dove si trovano esemplari la cui impostazione a bonsai risale a centinaia di anni fa, il criterio di stima di un esemplare può cambiare anche in relazione alla sua età, che viene comunque conteggiata dall'inizio della trasformazione della pianta in bonsai.

Ogni bonsai, come un quadro, esprime le sue caratteristiche migliori da un solo angolo d'osservazione, definito "fronte"; è infatti raro che un bonsai sia ugualmente gradevole da tutti i suoi lati.

I nostri occhi dovrebbero essere all'altezza di circa un terzo del tronco dell'albero, pertanto, se necessario, ci abbasseremo leggermente per trovare la giusta posizione da cui guardarlo; essendo stato coltivato per molti anni tenendo in considerazione questo angolo di osservazione, sarà in quel punto preciso che esso esprimerà tutte le sue potenzialità, dando all'osservatore la possibilità di godere interamente della sua bellezza.

## Gli stili dei bonsai

### Chokkan - tronco dritto (eretto formale)



Questo stile è determinato dal tronco, che deve essere perfettamente dritto e in asse tra apice e base (piede), e dalla base dello stesso (da cui si dipartono le radici superficiali disposte a raggiera), che deve essere piuttosto larga per dare stabilità al bonsai. È lo stile di base poiché riproduce una forma semplice e naturale. Le molte varianti di questo stile si differenziano per le diverse caratteristiche dei rami e per lo spessore del tronco, ma tengono in considerazione le regole sopra citate.

### Moyo-gi - tronco movimentato (eretto casuale)



È lo stile più frequente nel bonsai poiché il tronco e i rami possono avere forme estremamente varie, facilmente riscontrabili in natura. Il tronco deve comunque avere un movimento armonioso che concordi con le linee sinuose dei rami.

### Shakan - tronco inclinato



Questo stile può avere prerogative analoghe a quelle descritte negli stili precedenti, deve essere però caratterizzato da una evidente inclinazione del tronco. L'apice spostato lateralmente rispetto alla base produce una sensazione di movimento, mentre la presenza di grosse radici che crescono contrapponendosi all'inclinazione dà stabilità al bonsai.

# Suiseki (pietre d'acqua)



L'interesse per i suiseki nasce in Cina circa 2000 anni fa, mentre è presente in Giappone circa dal VI secolo a.C. Il nome deriva dall'unione delle parole "sui" - acqua e "seki" - pietra e deriva dall'uso antico di creare paesaggi in miniatura posti in bassi contenitori contenenti dell'acqua.

**Il suiseki ha un valore evocativo, poiché può ricordare paesaggi (isole, montagne, ecc.) o animali, oggetti, persone; l'osservatore è comunque libero di interpretarne la forma con la sua immaginazione, come accade quando si osservano le nuvole.**



Generalmente i suiseki che rappresentano paesaggi in estate e primavera vengono esposti usando un vassoio contenente sabbia (suiban), dando così all'insieme la sensazione di freschezza resa da un paesaggio bagnato dal mare, mentre in autunno ed inverno vengono posti su basi di legno (daiza), costruiti in modo da adattarsi perfettamente alla forma della base della pietra ed esaltarne la bellezza.

Per essere interessante il suiseki deve possedere alcune particolari caratteristiche come il colore, che non deve essere troppo appariscente e la forma, che deve essere asimmetrica.

I suiseki non possono essere modificati dall'uomo e la pietra che ha subito lavorazioni perde valore; l'unica concessione è relativa alla pulizia che, nel caso di inclusioni di calcare, può essere effettuata con una spazzola rigida. Il suiseki va liscio con le mani, in modo da assumere nel tempo una patina lucida naturale.

## Suiseki (water stones)



The interest in suiseki developed in China about 2000 years ago, whereas it exists in Japan almost since the VI century A.C. The term comes from the joining of the words "sui" - water - and "seki" - stone - and derives from the ancient habit of creating miniature landscapes in trays full of water. **Suiseki have a suggestive value because they remind of**

**landscapes (islands, mountains, etc), animals, objects or people; anyway the observer is free to interpret the shape with his imagination like when he admires clouds.** Usually suiseki

that represent Summer and Spring landscapes are displayed using a tray full of sand (suiban), giving the whole arrangement the feeling of freshness conveyed by a shore, whereas in Autumn and Winter they're set on a wooden base (daiza), built in order to perfectly adapt to the shape of the stone base and enhance its beauty.

Suiseki have to be endowed with certain features such as colour, not too bright, and shape, usually asymmetric, to be interesting. Suiseki can't be altered by man, the stones that are cut lose their value; only their neatness is allowed, accomplished with a hard brush if there are calcareous inclusions. Suiseki have to be smoothed by hand in order to achieve with time a bright natural shine.



## Suiseki (Wassersteine)



Das Interesse an Suiseki begann in China vor ungefähr 2000 Jahren, während es in Japan fast seit dem 6. Jahrhundert vor Christus bekannt war.

Die Bezeichnung kommt vom Verbinden der Wörter "sui" - Wasser - und "seki" - Stein und gründet sich auf den antiken Brauch von Minilandschaften in mit Wasser gefüllten Behältern.

**Suiseki haben einen andeutenden Wert, da sie an Landschaften (Inseln, Berge, usw.), Tiere, Objekte oder Personen erinnern; natürlich ist der Betrachter frei, die Form in seiner Phantasie zu interpretieren, wie es geschieht wenn man Wolken beobachtet.**

Normalerweise werden Suiseki als Sommer- und Frühlingslandschaften in einem mit Sand gefüllten Behälter (Suiban) ausgestellt um der vollständigen Anordnung das Gefühl der Frische eines Ufers zu übermitteln; im Herbst und im Winter findet man sie auf hölzerne Unterseiten (Daiza), die errichtet werden um sich der Form der Steinunterseite tadellos anzupassen und seine Schönheit zu erhöhen, angeordnet. Um interessant zu wirken müssen Suiseki bestimmte Eigenschaften besitzen, wie eine nicht zu hell erscheinende Farbe und Form sowie eine normalerweise asymmetrische Anordnung. Suiseki können nicht vom Menschen geändert werden: die geschnittenen Steine verlieren ihren Wert; nur die Reinigung wird erlaubt, durchgeführt mit einer harten Bürste, wenn kalkhaltige Stellen vorhanden sind. Suiseki müssen mit den Händen geglättet werden, um mit der Zeit einen hellen natürlichen Glanz zu erzielen.

Suiseki können nicht vom Menschen geändert werden: die geschnittenen Steine verlieren ihren Wert; nur die Reinigung wird erlaubt, durchgeführt mit einer harten Bürste, wenn kalkhaltige Stellen vorhanden sind. Suiseki müssen mit den Händen geglättet werden, um mit der Zeit einen hellen natürlichen Glanz zu erzielen.



Questa forma si ritrova in natura per esempio in alberi costretti a crescere in questo modo per cercare la luce, altri esempi si possono riscontrare in alberi che sono stati inclinati da eventi naturali come frane, venti particolarmente forti, ecc ...

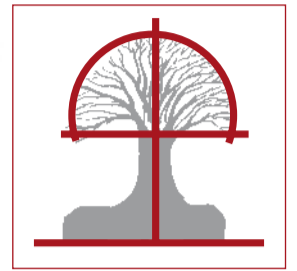
oppure cresciuti lungo il bordo di una scarpata o di una scogliera non siano riusciti a svilupparsi verticalmente.

## Kengai - cascata

La caratteristica principale di questo stile è rappresentata dal tronco che scende verso il basso, oltre il bordo del vaso. In natura questa forma si può osservare in alberi che, piegati da frequenti nevicate



## Hokidachi - scopa rovesciata



La caratteristica principale di questo stile è nella disposizione dei rami principali, che nascono all'incirca alla stessa altezza nell'ultima parte del tronco, formando quasi una raggiera, che origina una chioma tondeggiante tipica in natura di alcune caducifoglie (per esempio querce o vecchi faggi).

Poiché questo stile tende a rappresentare alberi secolari, le radici dovranno essere disposte in modo tale da dare sensazione di grande stabilità.

## Bunjin-gi - stile dei letterati



La caratteristica principale di questo stile è l'essenzialità resa da un numero ridotto di rami e dal tronco lungo e sottile. Questo stile è stato creato da alcuni artisti con l'intento di rappresentare non tanto l'aspetto naturale dell'albero ma una sua idealizzazione.

## L'esposizione del bonsai

Gli spazi allestiti nelle mostre riproducono in parte il tokonoma. Sono generalmente composti da un fondale e da un piano di colore neutro e poco appariscente, caratterizzati da misure precise e ad un'altezza di circa 80 cm da terra. Nella struttura non devono esservi elementi che possano disturbare la visione della pianta. Il bonsai, nell'esposizione formale, deve essere posto su un tavolino adeguato allo stile di impostazione della pianta e alla conformazione del vaso, che lo sorregga rispetto alla superficie del mobile che lo accoglie.

In ciascuna esposizione normalmente trova posto un solo bonsai. Esso verrà sempre affiancato da altri elementi, che possono essere piccole piantine erbacee (shitakusa), piccole figure raffiguranti animali (tenpai) con significati augurali, pietre paesaggio (suiseki) che ne enfatizzino la bellezza.

La collocazione del bonsai e la scelta e posizione del secondo elemento sul piano, rispondono a delle regole estetiche precise, determinate dalla stagione (che la composizione deve sottolineare), dai volumi e dalla varietà dell'albero e sono posti in modo che venga messo in risalto l'elemento più importante. Visitando una mostra si potrebbe pensare che ciascuna composizione non giustifichi l'utilizzo di superfici così grandi. Il bonsai necessita di spazio adeguato per poter essere apprezzato in tutti i suoi particolari: più è bello ed importante, più questo spazio dovrà essere ampio.

Inoltre, mentre normalmente ad una mostra è il singolo oggetto esposto che cattura l'attenzione, in una



# Bonsai

arranged by Japanese and Italian masters. Free tours will often be repeated throughout the day in order to provide explanations on the trees.

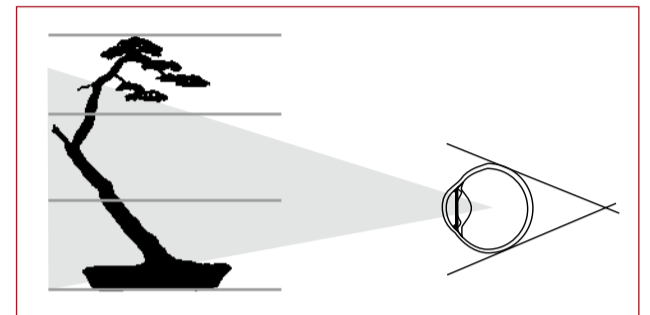


## Shakan - Slanting style

This style can have the same properties as the ones described in the styles above, but it must be characterized by the trunk's marked inclination.

The apex bent sideways as regards to the base conveys a feeling of movement, whereas the thick roots which grow opposite to the inclination make the bonsai stable.

This shape can be found in nature, for instance in the trees forced to grow this way in order to catch enough light or those bent by natural events such as landslides, particularly strong winds, etc...



## Kengai - Cascade

This style's main feature is the trunk that bends downwards, over the pot's side. This shape can be noticed in nature in those trees which, either bent by heavy snowfalls or grown along a slope or a cliff, weren't able to develop upright.

mostra di bonsai l'esposizione di insieme ha grande importanza e gli spazi vuoti hanno lo stesso valore di quelli pieni per il raggiungimento dell'armonia dell'insieme.

## Tokonoma

Anticamente utilizzato come giaciglio, il tokonoma nella casa tradizionale giapponese è uno spazio definito, entro il quale vengono esposti bonsai o composizioni floreali (ikebana) e oggetti come dipinti (sumie), testi scritti con calligrafie ricercate (shodo), statue (tenpai) e pietre (suiseki), secondo regole estetiche precise. Questa esposizione viene normalmente allestita dal padrone di casa che, tramite essa,

interpreta e manifesta sensazioni legate ad un particolare momento dell'anno, oppure ad una propria condizione di spirito. Davanti al tokonoma è così possibile meditare, oppure condividere con l'ospite queste sensazioni.



## Tenpai

Piccola figura in bronzo, legno o ceramica, utilizzata nell'allestimento di un tokonoma. Può rappresentare una persona, un animale o un oggetto.


## Shitakusa

Composizione di una o più piante erbacee utilizzata nell'allestimento del tokonoma per affiancare il bonsai o il suiseki.

La sua presenza bilancia visivamente il volume del bonsai nello spazio e sottolinea con la forma, i colori e la fioritura la stagione in cui avviene l'esposizione. Può essere contenuta in un vaso o appoggiata su una lastra di pietra o ceramica.

## A guide to the bonsai exhibition

**For centuries, first in China, then in Japan, little trees in pots have been grown. The Bonsai Way produces philosophical-aesthetic masterpieces that derive from a long work of personal introspection. Let's find out how.**

 To welcome you, in the lower foyer, an exhibition of the best national level bonsais arranged according to traditional rules; included in the exhibition four Tokonomas,

## What's a bonsai:

The ideogram Bonsai identifies three elements:

- Tree
- Low pot/tray
- Scissors/blade

Therefore we can consider a Bonsai any tree grown in a little pot, even those that can be found at the supermarket, if only the Japanese concept of **MOCHI KOMI** (the plant's aging in a pot) wasn't so fundamental. **In order to define a Bonsai plant you must therefore consider that a tree must be grown in a pot for at least ten years!**

Then we can state that the supermarket plants are pre-bonsais, plants which, grown in the proper way for a long time, can become real Bonsais.

A Bonsai can develop in many ways, either from a seed or the transformation of a full-grown plant. It's beauty isn't directly linked to its age, but to the more or less time taken to grow in a pot and to the resemblance to the naturally growing trees.

## How to watch a bonsai

A bonsai can represent, according to who created it, either an age-old tree or a young one, a wood or a little group of trees; the plant's real age has no importance because its value is given by the bonsaist's skill to express a certain idea.

In China and Japan where there are bonsais dating back hundreds of years the valuation methods can change according to its age that is usually reckoned from the beginning of the plant's transformation into a bonsai.

**Each bonsai, like a painting, displays its best features from one perspective, called "front"; in fact it's rare for a bonsai to be equally pleasing from all its sides.**

Our eyes should be at the level of a third of the tree's trunk, so, if necessary, we should lower ourselves a little to find the right position to look at it; having been grown for many years only from this perspective, it will show it's worth mostly in that precise spot, allowing the observer the chance to fully enjoy its beauty.

## Bonsai styles

### Chokkan - Formal upright

This style is characterized both by the trunk which has to be perfectly straight from base to apex (foot) and by the base (from which the roots on the surface branch off radially) which has to be quite wide to give the bonsai firmness. It's the basic style because it reproduces a simple and natural shape. This style's different varieties distinguish themselves for the branches dissimilar features and the trunk's width, but all respect the above rules.

### Moyo-gi - Informal upright

It's the style used more often in the bonsai creation because the trunk and the branches can have extremely different shapes, easily found in nature. Anyway the trunk must have an harmonious movement which agrees with the branches winding lines.

## Dimostrazioni maestri italiani e giapponese



**Dimostrazione del M° Hideo Suzuki**  
Tema: "Realizzazione di un bosco"

**Sabato 25 marzo**  
ore 14.30-17.00

presso il Centro Congressi Pietrod'Abano  
Sala Pietro d' Abano  
Ingresso gratuito Max 100 posti a sedere



**Demonstration by M° Hideo Suzuki**  
Theme: "Creation of a wood"

Saturday March 25 From 14:30 to 17:00 - at the Conference Centre  
Pietro d'Abano - Pietro d'Abano Hall - Free Entry - Max 100 seats



**Demonstration des M° Hideo Suzuki**  
Thema: "Verwirklichung eines Waldes"

Samstag, 25. März von 14H30 bis 17H00 - im Kongresszentrum  
Pietro d'Abano - Pietro d'Abano Saal - Eintritt frei - Max 100 Sitzplätze



**Dimostrazione dei M° Tomio Yamada e del M° Norio Nagayama**  
Tema: "La realizzazione e l'utilizzo della calligrafia in abbinamento con il bonsai nell'allestimento tradizionale del tokonoma"

**Domenica 26 marzo**  
ore 15.00-17.00

presso il Centro Congressi Pietro d'Abano Sala Plenaria  
Ingresso gratuito Max 420 posti a sedere



**Demonstration by M° Tomio Yamada and M° Norio Nagayama**  
Theme: "The creation and use of calligraphy combined with the tokonoma's traditional bonsai arrangement"

Sunday March 26 from 15:00 to 17.00  
at the Pietro d'Abano Conference Centre - Plenary Hall  
Free Entry - Max 420 seats



**Demonstration der M° Tomio Yamada und M° Norio Nagayama**  
Thema: "Realisierung und Verwendung der Handschrift in des Tokonoma"

Sonntag, 26. März von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
im Kongresszentrum Pietro d'Abano - Plenarsaal  
Eintritt frei - Max 420 Sitzplätze

### Hokidachi - Broom style

This style's most important feature is the arrangement of the main branches that, born more or less at the same height on the trunk's last fraction, set almost radially, shape an almost round leafage typical of certain deciduous plants (for instance, oaks and old beeches). Because this style usually represents age-old trees, the roots must be arranged in order to convey the feeling of a vast firmness.

### Bunjin-gi - Literati style

This style's main feature is the essentiality created by both a reduced number of branches and a long thin trunk. This style was developed by some artists who meant to represent not as much the tree's natural shape but its idealization.

### The bonsai exhibition

The areas prepared in the various exhibitions partly reproduce a tokonoma. They are usually both made up of a background and a plain neutral coloured level surface, precisely measured and about 80 cm high. The structure mustn't display any elements which may disturb the viewing of the plant. The bonsai, in the formal exhibition, must be set on a little table, suitable to both its style and the pot's shape, that raises it from the surface on which it's laid. Usually each exhibition displays only one bonsai. It will always be placed beside other elements such as little herbaceous plants (shitakusa), small statues representing animals (tenpai) with good luck meanings and landscape stones that increase its beauty. The bonsai's arrangement, the choice and setting of a second object on the surface, enhances the most important element and recalls the precise aesthetic rules set by the season (which the arrange-

ment must emphasize), the foliage and the tree's variety. Visiting an exhibition you may think that each arrangement doesn't require the use of such a wide surface, but the bonsai needs a suitable space for all its features to be admired: the more it's important and beautiful the more this space must be wide. Besides, whereas usually in an exhibition it's the single object displayed that captures the attention, in a bonsai exhibition it's the entire arrangement which is very important as even the empty spaces are valuable in order to achieve harmony as a whole.

### Tokonoma

Once used as a bed, the tokonoma in the traditional Japanese house is a defined space in which are displayed bonsais, floral arrangements (ikebana), painted objects (sumie), texts written in refined calligraphies (shodo), small statues (tenpai) and stones (suiseki), according to precise aesthetic rules. This exhibition is usually arranged by the landlord who exploits it in order to interpret and convey the feelings linked either to a special moment of the year or a state of mind. Therefore in front of a tokonoma you can either meditate or share these feelings with a guest.

### Tenpai

A small bronze, wooden or ceramic sculpture used for the tokonoma's arrangement. It can represent a person, an animal or an object.

### Shitakusa

The arrangement of one or more herbaceous plants set beside a bonsai or a suiseki in order to decorate the tokonoma. It visually balances the bonsai's size in the space and emphasizes with its shape, colours and blossom the season in which it is displayed. It can be held in a pot or laid on a stone or ceramic slab.

## Führung zur Bonsai-Ausstellung

**Seit Jahrhunderten, zu Beginn in China danach in Japan, werden kleine Bäume in Schalen kultiviert. Die „Straße der Bonsai“ ist ein Weg, der philosophisch-ästhetische Meisterwerke, die auf eine lange persönliche Introspektionsarbeit schließen lassen, hervorbringt. Lassen Sie uns herausfinden wie.**



**Zur Begrüßung wird im unteren Foyer eine Ausstellung der besten nationalen Bonsais, die auf Podien ausgestellt sind und den traditionellen Richtlinien folgen, präsentiert; in der Sammlung befinden sich vier Tokonoma, die von japanischen und italienischen Meistern aufgebaut werden. Freie Besichtigungen werden häufig statt finden, des weiteren werden geführte Rundgänge mit aufschlussreichen Erklärungen über die Gewächse organisiert.**

### Was ist ein Bonsai:

Das Ideogramm BONSAI kennzeichnet drei Elemente:

- Baum;

- niedrige Vase/Schale/Behälter;
- Schäre/ Blatt.

Folglich kann jeder mögliche Baum, der in einer kleinen Schale gewachsen ist, als Bonsai betrachtet werden, sogar solche, die man im Supermarkt kaufen kann... wenn nur das japanische Konzept von MOCHI KOMI (das Wachsen der Pflanze in einer Schale) nicht so grundlegend wäre.

**Um eine Pflanze als Bonsai zu definieren, muss sie für mindestens 10 Jahre in einer Schale gewachsen sein!**

So können wir davon ausgehen, daß die im Supermarkt gekauften Pflanzen Vor-Bonsai sind, die nur zu echten Bonsai werden können, wenn sie für eine lange Zeit in der korrekten Weise weiterwachsen.

Ein Bonsai kann sich in vielen Weisen entwickeln, z. B. durch einen Samen oder durch die Umwandlung einer reifen Pflanze. Seine Schönheit ist nicht direkt mit seinem Alter verbunden, sondern mit der Kultivierungszeit in der Schale und mit der Ähnlichkeit zu den Bäumen, die in der Natur wachsen.

### Wie man ein Bonsai betrachten soll

Ein Bonsai kann, der Absicht seines Schöpfers entsprechend, entweder einen historischen oder einen jungen Baum darstellen, ein ganzer Wald oder nur eine kleine Gruppe von Bäumen; das wirkliche Alter der Pflanze ist bedeutungslos, da ihr Wert von der Fähigkeit des Bonsai, eine bestimmte Idee auszudrücken, abhängt.

In China oder Japan, wo man jahrhundert alte Bonsai finden kann, ändern sich die Schätzungsmethoden entsprechend seinem Alter, das normalerweise vom Anfang der Umwandlung der Pflanze in ein Bonsai berechnet wird. Jeder Bonsai zeigt - wie ein Gemälde - seine besten Eigenschaften von einer einzigen Perspektive, die "Frontseite" genannt wird; es ist selten, dass ein Bonsai von allen seinen Seiten gleichmäßig schön und ansehnlich ist.

Unser Blick sollte auf die Höhe eines Drittels des Baumstammes fallen, so dass wir, um die richtige Betrachtungsposition zu finden, ein wenig heruntergehen sollten; da die Pflanzen über viele Jahre hinweg nur auf diese Betrachtungsperspektive hin kultiviert wurden, ist das der exakte Punkt, an dem der Bonsai am besten seine Besonderheiten zum Ausdruck bringt und dem Betrachter erlaubt, seine Schönheit vollständig zu bewundern.

### Gestaltungsformen für den Bonsai

#### Chokkan - Streng aufrechte Form

Diese Form hat einen senkrechten, sehr kräftigen Stamm, dessen Spitze sich genau über dem Wurzelansatz befindet. Die Äste wachsen in Pyramidenform gleichmäßig nach allen Richtungen, außer nach vorn.

Es ist die grundlegende Art, weil es eine einfache und natürliche Form wiedergibt. Die vielen Varianten dieser Art unterscheiden sich in den Eigenschaften



# 1 Bonsai

der Äste und in der Breite des Stammes, aber alle respektieren sie die oben genannten Richtlinien.

## Moyo-Gi - Frei aufrechte Form

Der Stamm des Bonsai bewegt sich in harmonischen und von unten nach oben immer schwächer werdenden Schwingen zur Spitze hin, wobei sich die Spitze im Lot über dem Stammfuß befindet. Die Hauptäste befinden sich idealerweise jeweils an der Außenseite der Schwingungen.

## Shakan - Geneigter Stamm

Es handelt sich um ein Oberbegriff für geneigte Formen, die oft anzutreffen sind. Alle Gehölzarten lassen sich in dieser Form ziehen. Es können Bonsais mit dünnen oder auch sehr dicken Stämmen sein. Nach Möglichkeit sollte ein ausgeprägtes Wurzelbild sichtbar sein, so dass der Eindruck entsteht, als ob der Baum jeden Moment aus der Schale kippt; schaut man allerdings die Wurzeln an, die in Neigungsrichtung besonders kräftig wachsen, stellt man fest, dass diese wie ein Anker wirken, der den Baum in der Schale hält.

## Kengai - Kaskaden- oder Hängeform

Diese Stilform wirkt durchaus abenteuerlich und stellt den Eindruck einer beinahe herabstürzenden, sich nur mit wenigen Wurzeln im Fels festklammernden Pflanze dar. Kaskadenformen kommen in der Natur an Steilhängen und senkrechten Felswänden vor. Sie verwurzeln sich sehr tief im Felsen und passen sich tief hängend dem Felsuntergrund an.

Hokidachi - Besenform

## Hokidachi - Besenform

Diese Form ist bei den europäischen Laubbäumen häufig anzutreffen und wird durch einen geraden Stamm, von dem aus in ungefähr gleicher Höhe alle Äste sternförmig abgehen und sich gleichmäßig zu einer runden dreieckigen Krone verzweigen charakterisiert. Der Stammfuß ist gleichmäßig und ausgeprägt.

## Bunjin-Gi - Literatenform

Bonsai im Bunjingi-Stil zeichnen sich durch einen hohen, dünnen geschwungenen Stamm, wenig Äste und spärliche Belaubung aus. Die Erscheinung eines als Bunjingi gestalteten Bonsai muss sich nicht zwangsläufig auf ein Vorbild in der Natur beziehen, sondern kann vielmehr mit Poesie gleichgesetzt werden.

## Die Bonsai-Ausstellung

Die in die verschiedenen Ausstellungen vorbereiteten Bereiche reproduzieren teils das Tokonoma. Sie bestehen normalerweise aus einem Hintergrund und aus einer neutralfarbigen Oberfläche, genau gemessen ungefähr 80 Zentimeter hoch. Die Struktur darf keine Elemente zeigen, die die Betrachtung des Baumes stören könnten. In der formalen Ausstellung muss der Bonsai auf einen kleinen Tisch aufgestellt werden, der in Art und Form der Pflanze und Schale angemessen ist und der den Bonsai von der Oberfläche auf der er steht, abhebt. Normalerweise zeigt jede Ausstellung nur einen Bonsai. Dieser wird immer neben andere Elemente gesetzt: kleine Graspflanzen (Shitakusa), kleine Tierstatuen mit Glücksbedeutungen (Tenpai) und Landschaftsteinen (Suiseki), die seine Schönheit erhöhen. Der Aufstellung des Bonsai, die Wahl und die Zustellung eines zweiten Elementes auf der Oberfläche, erhöht das wichtigste Element und erinnert an die exakten ästhetischen Richtlinien, die durch die Jahreszeit (die die Anordnung hervorheben muss) und die Bonsaiart bestimmt werden. Beim Besuch einer Ausstellung könnte man meinen, dass jegliche Anordnung den Gebrauch einer solchen breiten Oberfläche nicht erfordert.



Der Bonsai benötigt jedoch einen angemessenen Raum, damit alle seine Eigenschaften bewundert werden können: je bedeutsamer und schöner der Bonsai ist, desto breiter muss dieser Raum sein. Während normalerweise in einer normalen Ausstellung das einzelne ausgestellte Objekt die ganze Aufmerksamkeit einfängt, ist in einer Bonsaiausstellung die gesamte Anordnung wertvoll. Leere und volle

Räume sind ebennmäßig wichtig, um die Gesamtharmonie zu erzielen.

## Tokonoma

Das Tokonoma, in alten Zeiten als Bett verwendet, ist im traditionellen japanischen Haus ein definierter Raum, in dem Bonsai, Blumenkompositionen (Ikebana), Gemälde (Sumie), in raffinierte Graphien geschriebene Texte (Shodo), kleine Statuen (Tenpai) und Steine (Suiseki) entsprechend exakten ästhetischen Richtlinien ausgestellt sind. Diese Ausstellung wird normalerweise vom Hausherrn gepflegt, der sie dazu nutzt, seine Gefühle (verbunden entweder mit einem speziellen Moment des Jahres oder dem Geisteszustand) zu deuten und zu übermitteln. Vor einem Tokonoma kann man daher entweder meditieren oder diese Gefühle mit dem Gast teilen.

## Tenpai

Kleine Bronze-, Holz- oder Keramikskulptur, die in der Anordnung der Tokonomas benutzt wird. Sie kann eine Person, ein Tier oder ein Objekt darstellen.

## Shitakusa

Das Shitakusa ist die Komposition einer oder mehrerer Graspflanzen, die neben einen Bonsai oder Suiseki gestellt wird, um das Tokonoma zu verzieren.

Es gleicht sichtlich die Größe des Bonsai im Raum aus und hebt durch seine Form, seine Farben und Blüten die Jahreszeit hervor, in der es ausgestellt wird.

Es kann in einer Vase oder auf einer Stein- oder Keramikplatte angeordnet werden.

**Sun Island**

CENTRI DI ABBRONZATURA

ORA SU APPUNTAMENTO  
SERVIZIO DI ESTETICA E RICOSTRUZIONE UNGHIE

8 - 21 ORARIO CONTINUATO

Via Padova, 53 - 35030 Tencarola di Selvazzano (PD) Tel. 049.86.86.977

# Il Karesansui



Karesansui in giapponese significa paesaggio secco. **Per le sue caratteristiche estetiche assomiglia molto di più ad un dipinto che ad un giardino.** Infatti, mentre il giardino occidentale è concepito come uno spazio aperto fruibile, utilizzabile per camminarci, per coltivare piante, per trascorrere momenti di relax, il karesansui è invece un giardino da meditazione. Lo si osserva e contempla all'esterno del suo perimetro, solitamente solo da un lato, svuotando la mente ed al tempo stesso raccogliendo le sensazioni che la composizione essenziale comunica.

Mentre un giardino normale contiene numerosi elementi di distrazione (varietà di piante con diverse forme e colori, foglie che cadono, rami mossi dal vento, animali...), di fronte ad un karesansui si trova la pace perché si assiste alla calma totale.

**Il karesansui era generalmente realizzato da monaci che avevano l'esperienza necessaria, acquisita attraverso il loro lungo percorso di introspezione, per creare una composizione piena di significato simbolico e suggestivo.** È ancora il monaco che pettina la ghiaia con uno speciale rastrello, affinché i segni che lascia possano essere interpretati in più modi; ad esempio possono rappresentare le onde del mare che vanno ad infrangersi sulla terraferma, oppure nuvole attorno al picco di una montagna.

## La meditazione

Mentre il monaco medita attivamente attraverso la costruzione e la manutenzione del karesansui, chi lo osserva si mette di fronte ad un quadro perfetto e lo contempla cercando di svuotare la mente da altri pensieri. Questo è infatti l'obiettivo principale della meditazione buddhista: creare il vuoto per ottenere lo spazio necessario all'Illuminazione. Il più famoso Karesansui in Giappone è quello del tempio di Ryoanji. Il monaco che l'ha costruito ha immaginato che una tigre saltasse nel giardino e lo attraversasse. Il monaco ha posizionato le pietre "dove la tigre ha appoggiato le zampe".

Con questa metafora il monaco ha voluto indicare che le pietre non sono state posizionate seguendo un progetto o uno schema logico, bensì esattamente dove dovevano andare.

Una particolarità di questo giardino, sul quale si trovano 15 pietre disposte in più gruppi, consiste nel fatto che, da qualsiasi punto del lato di osservazione si guardi il karesansui, si possono sempre e solo vedere 14 pietre. Per il monaco che l'ha costruito questo Karesansui è la rappresentazione della Verità, che ha sempre un lato nascosto.

## The Karesansui



In Japanese karesansui means dry landscape. **Because of its features it looks much more like a painting than a garden. In fact, whereas the Western garden is conceived as an exploitable open space to walk in, grow plants, enjoy relaxing moments, the karesansui is a meditation garden.** You observe and admire it from outside its borders, usually only from one perspective, emptying your mind and at the same time gathering the feelings the arrangement conveys. While in a normal garden there are many distracting elements (plant varieties with different shapes and colours, falling leaves, windblown branches, animals...), before a karesansui you can reach peace because you're surveying a complete stillness. **The Karesansui is usually created by experienced monks who, thanks to long contemplative sessions, complete a suggestive arrangement rich in symbolic meaning.** It's once again a monk who combs the gravel with a special rake tracing lines which can be interpreted in various ways: for instance, they can represent waves breaking on the shore or clouds surrounding a mountain peak.

## Meditation

Whereas a monk actively meditates throughout the karesansui's creation and care, whoever observes it places himself in front of a perfect picture he admires trying to empty his mind from all other thoughts. This is in fact Buddhist meditation's real aim: create the emptiness necessary to achieve Enlightenment. The most famous karesansui in Japan belongs to the Ryoanji temple. The monk who completed it imagined a tiger jumping in and crossing the garden. He set the stones "where the tiger put his paws". With this metaphor he meant to explain that the stones weren't placed according to a logical plan, but exactly where they had to be put.

A special feature of this garden, on which 15 stones are set in various groups, is that from whatever place you observe it you can only always see 14 stones.

The monk who created it meant it as a representation of Truth which always has a hidden side.



**The gravel** is the base on which the stones are set; it represents water, sea, but also Emptiness. It focuses the observer's attention on the stones and at the same time allows his imagination to interpret the arrangement according to his point of view. It's a blend of black and white, because in the Oriental culture perfection doesn't exist and therefore neither extremes (only white, only black), but rather a permeation of elements.

**The stones** are essential for the creation of a karesansui. In fact this element is considered alive: it changes with time, but also conveys strength and firmness. They must appear natural, neither quarried nor cut by man and not smoothed by water. Because in the karesansui the stones represent the mountains, they must convey the feeling of having always been there, almost as if the garden had shaped itself around them; the colours mustn't well-blend.

**The frame:** The karesansui is always bound by a frame, built with different materials (stones, slates, pebbles, etc) which aims at defining the space in which the garden will be built and is an integrating part of it.

## Der Karesansui-Garten



Das japanische Wort Karesansui, bezeichnet einen Begriff, der wörtlich mit "ausgetrocknete Berg-Fluß-Landschaft" übersetzt werden kann. Wegen seiner ästhetischen Eigenschaften ähnelt die Anlage eher einem Gemälde, als einem Garten. Während der westliche Garten als verwendbarer geöffneter Raum, der kultiviert werden kann oder in dem man spazieren gehen und sich entspannen kann, begriffen wird, ist der Karesansui als ein Garten der Meditation gedacht.

Er kann nur von Außen beobachtet werden, normalerweise nur von einer Seite, in dem man den Verstand leert und zur gleichen Zeit Gefühle sammelt, die die wesentliche Komposition mitteilen.

Während ein normaler Garten zahlreiche Ablenkungselemente einschließt (Bäume mit verschiedenen Formen und Farben, fallende Blätter, Zweige von Wind und Tiere bewegt...), entdeckt man in einem Karesansui-Garten den Frieden, da man von einer völligen Ruhe umgeben wird.

*Arabelli*  
Boutique Uomo - Donna



Viale Stazione, 136  
35036 MONTEGROTTO TERME - Padova  
Tel. 049.793454 - Fax 049.8911322

via Jappelli, 18  
35031 ABANO TERME - Padova  
Tel. 049.667122

# I Bonsai

Die Karesansui-Gärten wurden von Mönchen verwirklicht, die die notwendige Erfahrung durch ihren langen Introspektions-Weg erworben haben, um eine symbolische und evokative Komposition zu entwickeln. Die Mönche rechen den Kies mit einem speziellen Stangenrechen, damit die Zeichen, die sie hinterlassen auf mehrere Weisen interpretiert werden können; zum Beispiel können sie die auf dem Festland sterbenden Wellen des Meeres darstellen oder die Wolken um die Spitze eines Berges.

## Die Meditation

Während die Mönche durch die Aufstellung und die Pflege des Karesansui-Garten aktiv meditieren, befindet sich der Betrachter in der Lage ein vollkommenes Bild zu beobachten, um den Verstand von den anderen Gedanken zu befreien. Dieses ist tatsächlich das Hauptziel der Buddhismusmeditation: die „Leerheit“ verursachen, um den notwendigen Platz zur Erhellung erreichen.

Das berühmteste Karesansui-Garten in Japan ist der im Ryoanji-Tempel in Kyoto. Eine Tigerin, die mit ihren

Jungen einen See überquert, gehört zu den verbreiteten Interpretationen. Der Mönch, der ihn konstruierte, setzte die Steine „wo die Tigerin die Pfoten gestützt hat“. Mit dieser Metapher wollte er lehren, daß die Steine nicht nach einem Plan oder einer logischen Folge gestellt wurden, sondern genau dahin gekommen sind, wo sie mussten.

Im Kiesbett liegen 15 Steine, die nie gleichzeitig zu sehen sind, von keiner Position aus. Für den Mönch, der diesen Karesansui-Garten konstruierte, ist es die Darstellung der Wahrheit, die immer eine versteckte Seite besitzt.

Die charakterisierten Elemente des Karesansui-Garten sind die Steine, der Kies und der Rahmen.

**Die Steine:** sie sind bei der Realisierung des Karesansui-Garten grundlegend. Dieses Element gilt nämlich als lebendig: es ändert sich mit der Zeit, teilt aber gleichzeitig Kraft und Stabilität mit. Die Steine müssen einen natürlichen Aspekt haben, und nicht vom Menschen bearbeitet oder zerschnitten und auch nicht vom Wasser geglättet. Da die Steine im Karesansui-Garten die Berge darstellen, müssen

## Stile di vita Zen

**Due veri Karesansui, i giardini secchi giapponesi, attendono i visitatori di Higan dal 17 marzo al 9 aprile: un'occasione per sperimentare un diverso concetto di Vuoto ed essenzialità.**

**Il primo Karesansui, simbolo della manifestazione, si trova all'esterno del Teatro Congressi Pietro d'Abano; il secondo, più grande, costruito nel Cuore del centro benessere dell'Hotel Terme Michelangelo ai piedi dei Colli Euganei, è visitabile su appuntamento.**

*Zen lifestyle  
Two real Karesansui, the Japanese dry landscapes, await Higan visitors from 17 march to 9 april: an occasion to experience a different concept of Emptiness and essentiality.*

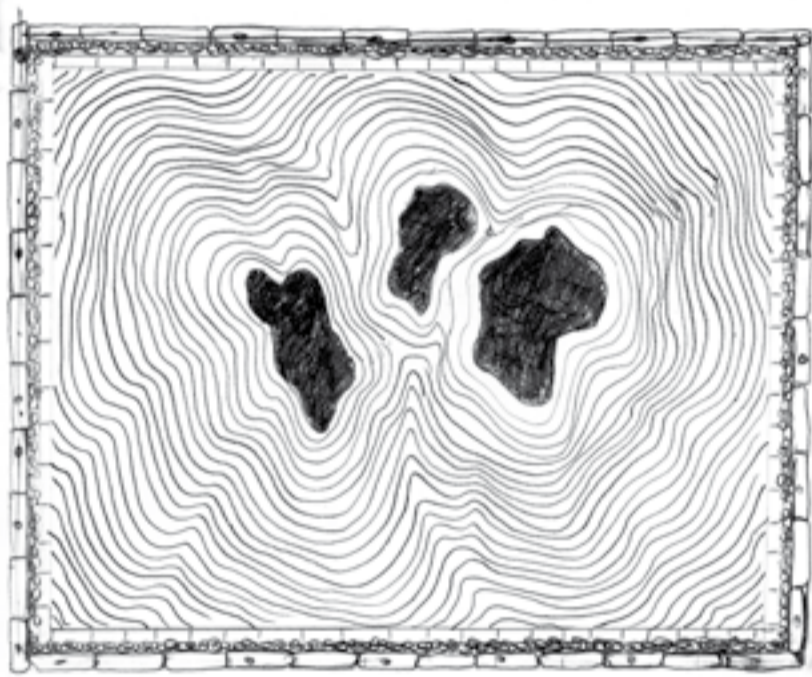
*The first Karesansui, symbol of the Event, is located outside the Conference Centre Pietro d'Abano; the second one, built in the Heart of the Wellness Centre of the Hotel Terme Michelangelo at the foot of the Euganean Hills, can be visited on request.*

21

sie das Gefühl geben, sich allezeit in derselben Position befinden zu haben, als ob der Garten, rund um sie konstruiert wurde und auch die Farben dürfen nicht gleich sein.

**Der Kies:** er dient zur Befestigung der Unterseite auf der die Steine gestellt werden; er stellt zugleich das Wasser, das Meer, aber auch die Leere dar. Der Kies richtet die Aufmerksamkeit des Beobachters auf die Steine und zur gleichen Zeit lässt er der Phantasie seinen Lauf um die Komposition ganz beliebig frei zu interpretieren. Es ist eine Zusammenstellung von Schwarz und Weiß, weil in der Orientalischen Kultur die Perfektion nicht existiert und folglich keine Extreme bestehen (nur Schwarz oder nur Weiß), sondern eine Mischung der Elemente.

**Der Rahmen:** der Karesansui-Garten wird immer von einem Rahmen abgegrenzt, der aus verschiedenen Materialien konstruiert (Steine, Platten, Kiesel usw..) ist. Er ist dazu da, um den Platz zu definieren, innerhalb dessen der Garten konstruiert wird und ist somit ein wesentliches Teil des Gartens.



## Gli elementi identificativi del karesansui



**Le pietre:** sono fondamentali nella realizzazione del karesansui. Questo elemento è infatti considerato vivo: cambia con il passare del tempo, ma allo stesso tempo comunica forza e stabilità. Devono avere un aspetto naturale, non lavorate o tagliate dall'uomo e nemmeno levigate dall'acqua. Visto che le pietre rappresentano le montagne nel karesansui, devono dare la sensazione di essere sempre state in quella posizione, quasi si fosse costruito il giardino attorno ad esse, ed i colori non devono essere omogenei.



**La ghiaia:** costituisce la base sulla quale vengono posizionate le pietre; rappresenta l'acqua, il mare, ma anche il Vuoto. Focalizza l'attenzione dell'osservatore sulle pietre ed al tempo stesso permette alla fantasia di interpretare la composizione secondo la propria visione personale. È un insieme di bianchi e neri, perché nella cultura orientale non esiste la perfezione e quindi non esistono gli estremi (solo bianco, solo nero), bensì una compenetrazione di elementi.



**La cornice:** il karesansui è sempre delimitato da una cornice, costruita con materiali diversi (pietre, lastre, ciottoli etc.) che ha come scopo quello di definire lo spazio entro il quale verrà costruito il giardino ed è parte integrante dello stesso.



L'arte di vivere il Giappone  
[www.ikiya.it](http://www.ikiya.it)

di Grosso Elisabetta

Via Pola, 4 - 31100 Treviso  
P. IVA 03976090260  
Tel +39 0422 583130  
Fax +39 0422 0299986  
info@ikiya.it - www.ikiya.it



**Il Mulino**

Il Mulino P.zza La Marmora, 4 - Legnaro (PD)  
Tel. 049 8830912  
[www.scuolamulino.it](http://www.scuolamulino.it)  
e-mail: [scuolamulino@scuolamulino.it](mailto:scuolamulino@scuolamulino.it)

Corsi di lingua giapponese di tutti i livelli, tutto l'anno

In collaborazione con  
OCHACAFFE, associazione Italia-Giappone



# Corso base di manutenzione bonsai

**Le regole fondamentali, i consigli ed i “trucchi” per coltivare e mantenere un bonsai da interno anche per chi ritiene di non possedere un vero e proprio “pollice verde”. Corso aperto a tutti.**

## Le Regole d'oro del Bonsai

**Ma cosa si deve fare per prendersi cura adeguatamente di un Bonsai? Sono necessarie conoscenze specifiche e predisposizioni particolari?**



Sfatiamo il falso mito del pollice verde, infatti per prendersi cura delle piante e ottenere dei buoni risultati è necessario semplicemente amare le piante ed aver piacere di prendersene cura! Per quanto riguarda la conoscenza delle tecniche di coltivazione, vi è la possibilità di frequentare dei corsi presso una scuola specifica, in ogni caso il denominatore comune è coltivare le piante con pazienza e attenzione, dedicando loro quotidianamente del tempo. Se si coltiva con l'unico obiettivo della realizzazione di un soggetto perfetto esteticamente si fa del bonsai una pratica come tante altre, perdendone il valore più importante che è la possibilità di migliorare se stessi attraverso il miglioramento dell'albero.

■ **Attenzione e cura:** per diventare un bravo bonsaista è indispensabile imparare a capire le esi-

genze dell'albero, e per poterlo fare si deve amare l'albero!

Un albero in natura è autosufficiente mentre in vaso necessita di molte attenzioni. Entrando in sintonia con l'albero non è difficile interpretare i suoi segnali e garantirgli le giuste cure; sono infatti numerosi i parametri che ci permettono di capire il suo stato di salute.

■ **Luogo idoneo:** è importante immaginare e riprodurre nel modo più fedele possibile l'ambiente in cui l'albero vive in natura, ponendo attenzione a luce, temperatura, umidità, vento ecc.

■ **Anaffiatura:** un albero in vaso deve essere annaffiato in modo adeguato e quando ne ha necessità.

Cercare di dare delle regole fisse senza conoscere il luogo di coltivazione, la dimensione del bonsai e del vaso, è impossibile e porterebbe sicuramente l'appassionato coltivatore ad applicarle senza cercare di capire le vere esigenze di ciascun albero.

■ **Concimazione:** il terreno che si utilizza quando si mette una pianta in vaso contiene pochissime sostanze utili alla pianta. È necessario quindi preoccuparsi di dare periodicamente al nostro bonsai tutte le sostanze necessarie per una crescita ottimale. Esistono in commercio moltissimi concimi nelle diverse forme (liquidi, granulari ecc.) e per una coltivazione semplice possono essere usati senza alcun problema una volta al mese, rispettandone i dosaggi. Il periodo in cui è necessaria la concimazione è quello vegetativo, che varia da pianta a pianta ma che indicativamente e per la maggior parte di esse è da marzo ad ottobre.

■ **Potatura:** la potatura del bonsai è un'attività molto importante, e ha l'obiettivo di far sì che la pianta assomigli ad un albero in natura. La potatura della chioma viene effettuata nel periodo di crescita



**RADIO  
COMPANY**

**RADIO  
80**  
SE E' NUOVA  
NON SUONA

# I Bonsai

del bonsai, quando i rami tendono ad allungarsi, facendo perdere al bonsai la sua forma. Diventa necessario quindi intervenire periodicamente per accorciare i nuovi germogli mantenendo così all'albero la sua impostazione originaria. La potatura delle radici è un momento delicato per la pianta. Normalmente ogni 2/3 anni si esegue un taglio del 10-15% dell'apparato radicale, creando così nel vaso lo spazio necessario per la crescita delle nuove radici. Durante questa fase si potrà sostituire in parte la terra di coltivazione. È consigliabile fare questa operazione appena prima del periodo della ripresa vegetativa (febbraio-marzo), affinché l'albero ricostituisca il più in fretta possibile quanto gli è stato tagliato.

## Perché dedicarsi alla cura del bonsai


L'obiettivo del bonsaista, quando crea un bonsai, è quello di rappresentare un albero vetusto, che abbia affrontato e superato le difficoltà della vita. Per far questo intraprende un cammino che lo porta a vivere quotidianamente con la sua pianta, intervenendo con le cure appropriate. Questo rapporto continuo con il bonsai obbliga a recuperare i ritmi naturali, seguendo le stagioni e i tempi degli alberi, che sono così diversi dai ritmi frenetici imposti dalla vita dei nostri giorni. Qualsiasi persona può dedicarsi all'arte del bonsai, indipendentemente dall'età e dallo spazio a disposizione: infatti molti degli alberi esposti sono coltivati in piccoli terrazzi o balconi. Gli unici requisiti necessari sono l'amore e il rispetto per la natura.

## Basic course on the care of indoor bonsais

**The basic rules, advice and "tricks" to teach even those who don't believe they have a real "green finger" how to grow and care for an indoor bonsai. Course open to the public.**

**But what have you got to do to look after a Bonsai in the proper way?**

**Are a specific knowledge and special disposition necessary?**

 Let us discredit the false myth of the green finger, in fact to look after plants and achieve good results it's simply necessary to love them and enjoy taking care of them! In order to learn about the growing techniques you can always attend courses at specific schools, though the common trait involves growing the plants with patience and care, devoting them some time daily.

If you mean to grow them just to create aesthetically perfect beings, the bonsais simply turn into any other habit and you lose their most important worth: the chance of improving yourself through the tree's progress.

### ■ Attention and care:

In order to become a clever bonsaist it is absolutely necessary to learn to understand the tree's needs and to accomplish this you must love it! A naturally growing tree is self-sufficient whereas in the pot it needs a lot of care. By being on the tree's same wavelength it isn't difficult to interpret its signals and guarantee its wellbeing.

### ■ The right place:

It's important to imagine and reproduce in the most faithful way possible the environment in which the tree lives taking special care of the light, temperature, dampness, wind, etc.

### ■ Watering:

A tree must be watered in the right way and when it's necessary.

To try to establish some rules without having a clear idea either of the place where it should grow or the sizes of the bonsai and the pot is impossible and would surely cause the bonsai lover to carry them out without truly understanding each tree's real needs.

### ■ Fertilizing:

When a plant is potted it's earth hasn't got many useful substances for it, therefore it's necessary to feed it with all it needs for a perfect growth. There are many fertilizers of different types on the market (liquid, powder, etc) and for a simple growing each can be used without problems once a month, respecting the dosages. The right time for fertilizing is during the vegetative growth which is different from plant to plant but which is more or less for all of them from March to October.

### ■ Trimming:

It's very important to trim a Bonsai in order to make it look like a naturally growing tree. The trimming of the leaves takes place when the Bonsai is growing, when the branches usually start to grow making the Bonsai lose its shape. It therefore becomes necessary to intervene periodically to shorten the new buds keeping the tree to its original shape. The root trimming is a delicate moment for the plant. Usually every two to three years the roots should be cut about 10-15%, creating the necessary space in the pot for the growth of new roots. During this phase it's possible to change the earth. It's advisable to accomplish this just before the vegetative growth starts again (February, March) so the tree can grow the roots that were trimmed as soon as possible.

### Why devote yourself to a bonsai

When the bonsaist creates a bonsai his aim is to represent an age-old tree which has endured and overcome life's challenges. In order to achieve this he undertakes a journey that makes him live with the bonsai each day, looking after it properly.



## Corso base per la manutenzione dei bonsai da interno

 Teatro Congressi Pietro d'Abano  
Sala Pietro d'Abano  
Venerdì 24 marzo 2006 ore 15.30  
Sabato 25 marzo 2006 ore 11.00  
Domenica 26 marzo 2006 ore 14.00  
entrata libera - max 100 posti a sedere

 Pietro d'Abano Conference Theatre  
Pietro d'Abano Hall  
Friday March 24, 2006 - 15.30  
Saturday March 25, 2006 - 11.00  
Sunday March 26, 2006 - 14.00  
Free entry - max 100 seats

 Pietro d'Abano Konferenztheater  
Pietro d'Abano Saal  
Freitag, 24. März 2006 - 15h30  
Samstag, 25. März 2006 - 11h  
Sonntag, 26. März 2006 - 14h  
Entritt frei - max 100 Sitzplätze

This continuous relationship with the plant forces him to retrieve his natural rhythms, following the seasons and the tree's phases, that are completely different from the busy ones established by our everyday life. Anyone can devote himself to the bonsai art, despite one's age and the available space: in fact many trees are either grown on little terraces or on balconies.

The only necessary requisites are love and respect for nature.

## Basiskurs zur Pflege von Hausbonsai

**Die Hauptregeln, Tipps und Tricks, um auch Personen, die meinen, keinen "grünen Daumen" vorweisen zu können, zu lehren, wie Innenbonsai kultiviert und gepflegt werden sollten.**



# 1 Bonsai

## Der Eintritt ist frei.

### Die goldenen Richtlinien des Bonsai

#### Was ist notwendig, um einen Bonsai in korrekter Weise zu pflegen? Sind spezifische Kenntnisse und spezielle Anordnungen erforderlich?



Lassen Sie uns dem falschen Mythos des „grünen Daumens“ widersprechen. Tatsächlich ist es einfach notwendig, um mit der Versorgung von Pflanzen gute Resultate zu erzielen, dass man sie liebt! Um mehr über die Kultivierungstechniken zu erlernen, können Sie Kurse in einer spezifischen Schule besuchen, obwohl das allgemeine Merkmal darin besteht, die Pflanzen mit Geduld und

Sorgfalt zu kultivieren und ihnen täglich einige Zeit zu widmen. Wenn die Pflanze nur mit dem Ziel, eine ästhetisch perfekte Pflanze zu erhalten, kultiviert wird, wird die Bonsaikunst eine einfache Gewohnheit wie viele andere; dabei geht der wichtigste Wert verloren: das Selbstverbessern durch den Fortschritt des Baumes.

■ **Aufmerksamkeit und Sorgfalt:** um ein begabter Bonsaist zu werden, ist es notwendig, die Notwendigkeiten des Baums zu kennen und verstehen. Um dieses zu lernen, muss man die Pflanze lieben! Ein natürlich wachsender Baum ist selbständig, während er in der Vase eine Menge Sorgfalt benötigt. In dem man ihn mit den Bedürfnissen des Baumes vergleicht, ist es nicht schwierig, seine Signale zu deuten und ihm Wohl zu garantieren.

■ **Der rechte Platz:** Es ist wichtig, in möglichst zuverlässiger Weise sich vorzustellen, in welchem Klima der Baum in der Natur lebt und dies nachzu-

ahmen; besondere Sorgfalt sollte auf Licht, Temperatur, Feuchtigkeit, Wind usw. gelegt werden.

■ **Bewässerung:** Einem Baum in einer Schale muss nur soviel Wasser zugeführt werden wie es notwendig ist. Ohne irgendeine Kenntniss über den Stellplatz und die Größe der Vase sowie des Bonsai zu haben, ist es unmöglich Richtlinien zu erstellen. Solche Regeln würden außerdem den Bonsaist hindern, die realen Notwendigkeiten jedes Baumes wirklich zu verstehen.

■ **Befruchten:** Ein in einer Schale gepflanzter Bonsai kann aus der Erde nicht viele nützliche Substanzen erhalten. Daher ist es notwendig, dem Bonsai alle Substanzen die er benötigt, regelmäßig hinzuzusetzen. Es gibt viele unterschiedlichen Arten von Düngemittel auf dem Markt (flüssig, Puder usw.) und für eine einfache Kultivierung können sie ohne Probleme einmal im Monat verwendet werden, indem man die Dosierungen respektiert. Die rechte Zeit für das Düngen ist während des vegetativen Wachstums, das für jede Pflanze unterschiedlich ist, jedoch mehr oder weniger für alle von März bis Oktober dauert.

■ **Schneiden:** Es ist sehr wichtig, ein Bonsai zu schneiden, damit er wie ein natürlich wachsender Baum aussieht. Wenn man alle Zweige und Triebe wachsen lässt, würde die Krone des Bonsai bald außer Form geraten. Die Blätter und die Abstände zwischen den Blättern werden immer größer und eine Verkahlung der Krone ist wahrscheinlich. Der Wurzelschnitt ist ein sehr empfindlicher Moment für die Pflanze. Man sollte alle 2/3 Jahre 10-15% der Wurzeln schneiden um den notwendigen Platz für das Wachstum der neuen Wurzeln in der Vase zu schaffen. Während dieser Phase ist es möglich, ein Teil der Erde umzutauschen. Es ist ratsam, diese Operation kurz bevor das vegetative Wachstum wieder beginnt (Februar, März) zu vollenden, so können die getrimmten Wurzeln so bald wie möglich wieder wachsen.

#### Weshalb man sich einem Bonsai widmen sollte

Das Ziel eines Menschen, der einen Bonsai pflegt ist es, einen historischen Baum darzustellen, der Lebensherausforderungen durchgehalten und überwunden hat. Um dieses Ziel zu erreichen, begibt sich der Mensch auf eine Reise und verbringt jeden Tag mit dem Bonsai, wobei er ihm eine tadellose Pflege zu kommen lässt. Dieses innige Verhältnis zur Pflanze zwingt den Menschen, sich auf seine natürlichen Rhythmen zurück zu begeben, den Jahreszeiten sowie den Phasen des Baumes, die sich vollständig von den stressigen Rhythmen unseres täglichen Lebens unterscheiden, zu folgen. Jeder kann sich der Bonsaikunst widmen, egal in welchem Alter und ohne Rücksicht auf die räumlichen Gegebenheiten: viele der ausgestellten Bäume werden tatsächlich auf kleinen Terrassen oder auf Balkons kultiviert. Die einzigen notwendigen Anforderungen sind Liebe und Respekt für die Natur.



枯山水

Il Giardino dell'Anima  
Progettista Edoardo Rossi



Giardini Giapponesi  
Organizzazione  
Progettazione  
Costruzione



Via Tramigna, 5  
Soave, VR  
www.geaverde.com  
tel. 045 6190209



# Lo Shodo

**Fra i molti tesori che ci riserva la millenaria cultura del Sol Levante, una gemma preziosa risplende e rifrange la sua luce su tutte le altre arti: la calligrafia tradizionale, tuttora viva e praticata in Estremo Oriente ma da noi quasi sconosciuta e quasi del tutto incompresa.**



La parola giapponese **Shodo** (in cinese shu dao), che comunemente è tradotta con “arte della calligrafia” è composta da due ideogrammi: **sho**, arte della scrittura, e **do**, via e anche ricerca e comprensione della vita. Shodo allora significa “ricerca e comprensione della vita tramite la pratica della calligrafia”. Per gli occidentali la parola “calligrafia” evoca la bella scrittura; in Estremo Oriente la calligrafia è intimamente legata alla pittura, è un’arte e una pratica di vita. L’arte dello Sho comporta prima di tutto la padronanza del tratto, l’immediatezza del gesto, il ritmo, il controllo della forza impressa al pennello.



The Japanese word **Shodo** (in Chinese shu dao), usually translated as “the art of calligraphy”, is made up of two ideograms: **sho**, the art of writing, and **do**, way, search and understanding of life. Therefore Shodo means “search and understanding of life through the practice of calligraphy”. The word calligraphy for a Westerner suggests a nice writing; in the Orient calligraphy is intimately connected to painting, it’s an art and a way of living. The Sho art first of all involves the mastery of the line, the immediacy of the action, the rhythm, the pressure on the brush.



**Non si scrive con la mano e con il polso, ma con tutto il corpo, in uno stato di profonda calma e concentrazione.** Un maestro calligrafo, pienamente padrone della tecnica e degli strumenti che utilizza, agisce in uno stato di totale libertà: perciò non solo l’opera compiuta affascina con la bellezza dell’armonia prodotta dall’equilibrio di pieni e di vuoti, di bianco e di nero, ma anche vedere un maestro mentre opera nello “stile libero” è esperienza di grande fascino. Il maestro osserva il foglio bianco e attende di essere pronto: improvvisamente impugna il pennello e con movimento rapido, preciso e sicuro traccia il carattere.

**You don’t write with the hand and the wrist, but with the whole body, in a state of complete calm and concentration.** A calligraphy master, in total control of both the technique and the tools he uses, works completely free: therefore not only is the accomplished work charming for the harmony’s beauty created by the balance between full and empty spaces, whites and blacks, but also seeing a master while he works “free style” is an extremely charming experience. The master observes the white page and waits for the moment he’s ready: he suddenly holds the brush and with a quick, precise and sure movement outlines the character.

## Shodo

**Among the many treasures the land of the Rising Sun holds, a precious jewel shines and refracts its light on all the other arts: the traditional calligraphy, still alive and performed nowadays in the Orient, though almost unknown and misunderstood in the West.**

## Einführung Shodo

**Unter den vielen Schätzen, die das Land der aufgehenden Sonne einschließt, glänzt ein kostbares Juwel, das sein Licht auf allen anderen Künste ausstrahlt: die traditionelle Kalligrafie, die noch heutzutage im Orient existiert und durchgeführt wird, obwohl sie bei uns im Westen fast unbekannt und missverstanden ist.**

### Shodo

#### Mostra di Shodo (calligrafia giapponese)

Piano Mezzanino

Venerdì 24 marzo 17.00-21.00

Sabato 25 marzo 10.00-21.00

Domenica 26 marzo 10.00-18.00

Ingresso libero

Shodo exhibition (Japanese calligraphy)

Mezzanine floor

Friday, 24 March from 17.00 to 21.00

Saturday, 25 March from 10.00 to 21.00

Sunday, 26 March from 10.00 to 18.00

Shodo-Ausstellung

(japanische Schreibkunst) - Zwischengeschoß

Freitag, 24. März von 17 bis 21 Uhr

Samstag, 25. März von 10 bis 21 Uhr

Sonntag, 26. März von 10 bis 18 Uhr



Das japanische Wort **Shodo** (im chinesischen shu dao), wörtlich: „Weg des Schreibens“, besteht aus zwei Ideogrammen: sho steht für Schreiben/Schrift und do steht für Weg, Suche und Verständnis des Lebens. **Shodo** bedeutet daher „Suche und Verständnis des Lebens durch die Kalligraphiepraxis“. **Mit Kalligraphie verbinden wir eher Eigenschaften wie Gleichmaß und kupferstichhafte Präzision, während im Shodo das Werk durch die unmittelbar aus einem einzigen Impuls heraus und in einem Fluss aufgebrachten Pinselstriche seinen besonderen Ausdruck erhält. Dieses Schreiben führt weg von allgemeinen Normen, den festgelegten**

**Formen des kalligrafischen Zeichens, hin zum Unkonventionellen.** Sho ist die Reduktion von Kalligraphie auf das Wesentliche. Beim Schreiben des Sho-Werkes kommt es auf Spontaneität des kreativen Aktes an und auf freie, lockere Pinselführung. Hierbei ist für den Kalligrafiekünstler wichtig, über die Ordnung von Symbolen hinauszugehen, um etwas zu erlangen, das aus der tiefsten Quelle seines Daseins kommt. Dazu ist es nötig, den inneren Dialog anzuhalten, um die „Istheit“ wahrzunehmen.



**Dimostrazione dei Maestro Tomio Yamada e del Maestro Norio Nagayama**

**Domenica 26 marzo dalle ore 15.00 alle ore 17.00**

presso il Centro Congressi Pietro d'Abano Sala Plenaria

Ingresso gratuito - Max 420 posti a sedere

**Demonstration by Master Tomio Yamada and Master Norio Nagayama**

**Sunday March 26 from 15:00 to 17:00**

at the Pietro d'Abano Conference Centre Plenary Hall

Free Entry - Max 420 seats

**Demonstration der M° Tomio Yamada und M° Norio Nagayama**

**Sonntag, 26. März**

**von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

im Kongresszentrum Pietro d'Abano Plenarsaal

Eintritt frei - Max 420 Sitzplätze

## Dimostrazione del Maestro Tomio Yamada e del Maestro Norio Nagayama

**Tema: "La realizzazione e l'utilizzo della calligrafia in abbinamento con il bonsai nell'allestimento tradizionale del tokonoma"**



La presentazione di un bonsai in un tokonoma è considerato in Giappone una forma d'arte. L'espositore preparerà l'allestimento in modo da poter trasmettere le proprie emozioni all'osservatore e per far questo utilizzerà alcuni elementi che enfatizzeranno la bellezza del bonsai e daranno indicazioni sull'atmosfera che egli vuole evocare. Uno degli elementi maggiormente utilizzati è sicuramente la calligrafia "Shodo", che normalmente rappresenta il soggetto principale di un allestimento; quando "accompagna" il bonsai si ottiene una composizione raffinata e di grande suggestione. Nonostante il significato del testo non sia spesso comprensibile per noi occidentali, la bellezza del segno e il suo perfetto rapporto sia con lo spazio bianco che lo contiene che con gli altri elementi esposti, ci trasmettono sensazioni che superano questo problema.

Per ottenere un risultato armonioso è necessario che fra i pesi ottici, le forme e le distanze dei vari componenti vi sia assoluto equilibrio. Come è facilmente intuibile, raggiungere un buon livello in una esposizione di questo tipo è frutto di grande esperienza e di sensibilità. Durante la dimostrazione il Maestro di Bonsai Tomio Yamada e il Maestro di Shodo Norio Nagayama, collaboreranno per realizzare un allestimento in stile classico. Il Maestro Yamada preparerà un'esposizione utilizzando un bonsai accompagnato da una pianta erbacea o da un suiseki e il Maestro Nagayama ne interpreterà il pensiero realizzando un'opera calligrafica che armonizzi con gli altri elementi dell'allestimento, potenziandone l'effetto espressivo. Attraverso l'accostamento di esempi calligrafici diversi, i maestri guideranno il pubblico nella comprensione degli elementi che forniscono il giusto equilibrio alla composizione. Questa forma di dimostrazione verrà per la prima volta eseguita in pubblico durante un congresso.

### Demonstration by Master Tomio Yamada and Master Norio Nagayama

**Theme: "The creation and use of calligraphy combined with the tokonoma's traditional bonsai arrangement"**



In Japan the creation of a bonsai in a tokonoma is considered a form of art. The exhibitor will prepare the arrangement in order to transfer his own feelings to the observer and, to achieve this, he will use some elements that will emphasize the bonsai's beauty and instruct on the atmosphere he wants to evoke. One of the mostly used elements is surely the "Shodo" calligraphy that normally

represents the main subject of an arrangement; when it "accompanies" the bonsai you achieve a refined and extremely suggestive arrangement. Though the meaning of the text isn't often understood by us Westerners the beauty of the symbol and its perfect relationship both with the empty space that holds it and the other displayed elements convey feelings that overcome this problem. In order to achieve an harmonious result it's necessary for the optical weighs, the shapes and the distances of the various elements to be absolutely balanced. As it is easily imagined a good level in an exhibition like this is achievable thanks to great experience and sensibility.

During the demonstration the Bonsai Master Tomio Yamada and the Shodo Master Norio Nagayama will cooperate to achieve a classic style arrangement. Master Yamada will prepare an arrangement using a bonsai accompanied by an herbaceous plant or a suiseki and Master Nagayama will interpret his thought by creating a calligraphic work that will harmonize with the other elements of the arrangement, increasing its expressive effect.

Through the matching of different calligraphic examples the masters will direct the audience through the understanding of the elements that provide the arrangement's right balance. This kind of demonstration will be accomplished for the first time in front of an audience during a conference.

### Demonstration der M° Tomio Yamada und M° Norio Nagayama

**Thema: "die Kreation und der Gebrauch von Kalligraphie kombiniert mit der traditionellen Bonsaianordnung des Tokonomas"**



In Japan gilt die Präsentation eines Bonsai in einem Tokonoma als eine Kunstform. Der Aussteller bereitet die Anordnung vor, um seine eigenen Gefühle auf den Beobachter zu übertragen und um dieses zu erzielen, benutzt er einige Elemente, die die Schönheit der Bonsais hervorheben und auf die Atmosphäre hinweisen, die er ausdrücken möchte. Eins der meistens benutzten Elemente ist sicher die „Shodo“ Kalligraphie, die normalerweise das Hauptthema einer Anordnung darstellt; wenn sie das Bonsai „begleitet“, erzielt man eine raffinierte und extrem andeutende Zusammenstellung. Auch wenn die Bedeutung des Textes häufig uns Westlichen nicht verständlich ist, übermitteln die Schönheit des Symbols und sein vollkommenes Verhältnis zum weißen Raum und zu den anderen ausgestellten Elementen Gefühle, die dieses Problem überwinden. Um ein harmonisches Resultat zu erzielen, ist es notwendig, dass sich die Formen und die Abstände der verschie-

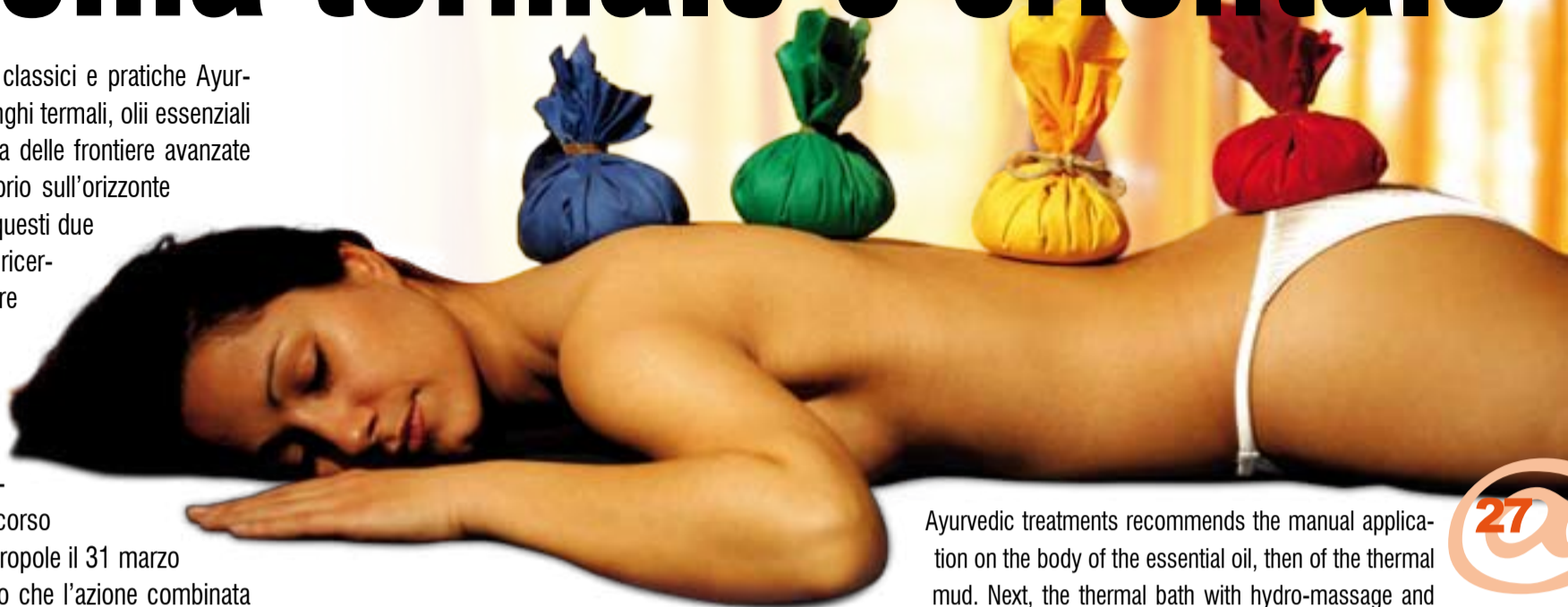
denen Elemente, absolut ausgleichen. Wie man sich vorstellen kann, muss man - um ein gutes Niveau in einer Ausstellung zu erreichen -, große Erfahrung und Empfindsamkeit besitzen. Während der Demonstration werden der Bonailehrer Tomio Yamada und der Shodolehrer Norio Nagayama zusammen arbeiten, um eine klassische Artanordnung zu erzielen. Der Lehrer Yamada wird eine Anordnung mit einem Bonsai und einem Staudengewächs oder ein Suiseki vorbereiten während der Lehrer Nagayama mit einer kalligraphischen Arbeit, die mit den anderen Elementen der Anordnung harmonisiert, Yamada's Gedanken interpretieren wird um den ausdrucksvollen Effekt des Tokonoma zu erhöhen. Durch das Zusammenbringen von unterschiedlichen kalligraphischen Beispielen werden die Meister das Publikum durch das Verständnis der Elemente, die die rechte Abgleichung der Anordnung liefern, führen. Diese Demonstrationsform wird zum ersten Mal vor einem Publikum während einer Konferenz präsentiert.



# Incontro tra medicina termale e orientale



Trattamenti termali classici e pratiche Ayurvediche, bagni e fanghi termali, olii essenziali e aromaterapia. Una delle frontiere avanzate del termalismo si delinea proprio sull'orizzonte dell'abbinamento sinergico di questi due millenari saperi. Gli esiti delle ricerche condotte in questo settore verranno presentate dal Dr. Stefano Varotto (responsabile Thermal SPA Hotel Metropole - GB Thermae Hotels) e dal Maestro Antonio Ranalli (fondatore Scuola Mekong), nel corso di una conferenza all'Hotel Metropole il 31 marzo alle ore 16.30. Gli studi dicono che l'azione combinata di queste due metodiche di trattamento costituisce una riflesso terapia complessa che esercita un'azione stimolante a vari livelli: fisiologico, anatomico-mentale ed energetico-emozionale. Sia in occidente che in oriente l'uso terapeutico delle piante, a seconda delle proprietà di ciascuna, è conosciuto da millenni. L'Ayurveda, però, considera anche le energie presenti nelle varie piante e negli olii essenziali che da esse si ricavano. Valuta se hanno effetti riscaldanti o rinfrescanti, disidratanti o idratanti. Grazie a queste variabili l'Ayurveda determina quale olio essenziale sia più adatto nei vari casi. Sono tre le fasi attraverso cui gli olii essenziali reagiscono con il corpo e il metabolismo. Nella prima vengono assorbiti attraverso la pelle, le narici, i bronchioli, i polmoni e il tratto gastrointestinale. Successivamente penetrano nel sistema linfatico entrando nella circolazione generale che li trasporta



direttamente al fegato o ne permette l'uso da parte dei tessuti e degli altri organi. L'ultima fase comprende il processo di eliminazione. Fondandosi su questo processo la metodica che combina trattamento termale e Ayurveda prevede l'applicazione manuale sul corpo dell'olio essenziale, quindi di effettuare l'applicazione del fango termale. Il successivo bagno termale con idromassaggio e ozono e i massaggi e trattamenti ayurvedici personalizzati finalizzano e potenziano gli effetti.

## Meeting between thermal and Oriental medicine



Classic thermal treatments and Ayurvedic ones, thermal and mud baths, essential oils and aromatherapy. One of the advanced frontiers of thermalism emerges from the synergic combination of these two ancient studies. The outcome of the research carried out in this area will be explained by Dr. Stefano Varotto (responsible of the Thermal SPA Hotel Metropole - GB Thermae Hotels) and Master Antonio Ranalli (founder of the Mekong School) during a conference at the Hotel Metropole, March 31 at 16.30. The studies suggest that the combined action of these two methods makes up a complex reflexotherapy that stimulates various levels: physiological, anatomical-mental and energetic-emotional. Both in the West and the East the therapeutic use of plants according to the properties of each one has been well known for millenniums. Ayurveda, though, also takes into account the energies in the various plants and the essential oils extracted from them. It considers whether they have either warming or refreshing, dehydrating or moisturising effects. Thanks to these elements Ayurveda determines which essential oil is best in the various cases. There are three phases through which the essential oils react both with the body and the metabolism. In the first they are absorbed through the skin, the nostrils, the bronchioles, the lungs and the gastrointestinal system. They later enter the lymphatic system getting into the general circulation that either directly transports them to the liver or allows them to be used by the tissues and the other organs. The last phase includes the elimination process. Based on this process the method that combines thermal and

Ayurvedic treatments recommends the manual application on the body of the essential oil, then of the thermal mud. Next, the thermal bath with hydro-massage and ozone, the massages and personalized ayurvedic treatments set and increase its effects.

## Begegnung zwischen Thermalmedizin und orientalischer Medizin



Klassische Thermalanwendungen und ayurvedische Behandlungen, Thermalbäder und Fangopackungen, essentielle Öle und Aromatherapie. Eine der fortgeschrittensten Neuheiten des Thermalismus vereint sich synergetisch mit dieser jahrtausend alten Weisheit. Die Ergebnisse der Forschungen auf diesem Gebiet werden von Dr. Stefano Varotto (Verantwortlicher Arzt der Thermal Spa des Hotel Metropole - GB Thermae Hotels) und Maestro Antonio Ranalli (Gründer der Schule Mekong) im Verlauf einer Konferenz im Hotel Metropole am 31. März ab 16.30 Uhr präsentiert. Die Studien sagen aus, dass die kombinierte Aktion dieser zwei Methoden eine stimulierende Wirkung auf verschiedenen Ebenen auswirken können: physiologisch, anatomisch-mental, energetisch-emotional. Sowohl im Westen als auch im Orient ist die Verwendung von Pflanzen im therapeutischen Bereich seit Jahrtausenden bekannt. Die ayurvedische Medizin betrachtet jedoch auch die vorhandene Energie der Pflanzen und den daraus gewonnenen essentiellen Ölen. Sie bewertet ihre erwärmende oder erfrischende, entschlackende oder Feuchtigkeitsspendende Wirkung. Dank dieser Varianten wird entschieden welches essentielle Öl in den verschiedenen Fällen am besten geeignet ist. Es gibt drei Phasen, in denen die essentiellen Öle auf den Körper und den Stoffwechsel einwirken. Zunächst werden sie über die Haut, die Nase, die Bronchien, die Lunge und dem Verdauungstrakt aufgenommen. Anschließend dringen sie in das Lymphsystem ein und werden über den Blutkreislauf direkt in die Leber transportiert oder sie ermöglichen ihre Verwendung in anderen Organen und den Geweben. Die letzte Phase ist der Ausscheidungsprozess. Auf diesem Prozess basierend, sieht die Verbindung von Thermalbehandlungen und Ayurveda das Auftragen eines abgestimmten Ölen auf den gesamten Körper vor. Es folgt die Fangopackung, daraufhin anschließend das Thermalbad mit Ozon und Essenzen. Die nachfolgenden Massagen und ayurvedischen Behandlungen sind auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt und verstärken und unterstützen die gesamte Wirkung.

## Thermal Spa® d'Oriente 31 marzo 2006

dalle 16.30 alle 20.00

- Gruppo Musicale composto da 2 persone, con strumenti orientali
- degustazione di Tisane, Prodotti Ayurvedici, olii
- aperitivi con prodotti orientali

ore 16.30 conferenza in inglese  
ore 17.00 conferenza in tedesco  
ore 18.00 conferenza in italiano

La partecipazione all'evento è gratuita  
Presso Thermal Spa® d'Oriente - Hotel Metropole  
Per maggiori informazioni:  
metropole@gbhotels.it - tel. 049 8619100

From 16.30 to 20.00

- Musical Group made up of 2 people with Oriental instruments.
- Tasting of infusions, Ayurvedic products and oils.
- Aperitif with Oriental products.

16.30 conference in English - 17.00 conference in German  
18.00 conference in Italian - The participation to the conferences is free  
At the Thermal Spa® d'Oriente - Hotel Metropole  
For further information: metropole@gbhotels.it - tel. 049 8619100

Von 16.30 Uhr bis 20 Uhr

- musikalisches Duo mit orientalischen Instrumenten
- Kostproben von Tees, ayurvedischen Produkten, Ölen
- Aperitif mit orientalischen Spezialitäten

16.30 Uhr Konferenz in englisch - 17 Uhr in deutsch  
18.00 Uhr Konferenz in italienisch - die Teilnahme an den Konferenzen ist kostenfrei  
Thermal Spa d'Oriente - Hotel Metropole  
Für weitere Informationen: metropole@gbhotels.it - Tel. 049 8619100

# Diecimila anni!

## Il mito della longevità nella cultura cinese

di Fabio Smolari

28

### Conferenza

#### La Medicina Tradizionale Cinese

Sala Pietro d'Abano  
Domenica 26 Marzo ore 11.00-12.30

Relatori: Dr. Barbieri, medico agopuntore;  
Dr.ssa Lina Lo Faro esperta di dietetica cinese;  
Dr. Fabio Smolari, Maestro di Qigong/Daoyin

The Traditional Chinese Medicine  
Speakers: Dr. Barbieri, acupuncturist doctor; Doctor Lina Lo Faro, expert of Chinese dietetics; Dr. Fabio Smolari, Qigong/Daoyin Master  
Pietro d'Abano Hall - Sunday March 26 - 11.00-12.30



Eh sì, per i cinesi “vivere a lungo senza invecchiare” “*changsheng bulao*” è sempre stata una diffusa aspirazione sin dai tempi più antichi e la morte prematura era ritenuta una delle peggiori disgrazie.

Nei ristoranti cinesi, anche qui in Italia, si trovano quasi sempre formule augurali incise sulle bacchette: “*lu, fu, shou yi kang*” “emolumenti, felicità, longevità e ottima salute”. Ovunque, incastonati nelle decorazioni parietali, ammiccanti nelle stoviglie, compaiono i caratteri “*fu*” - felicità/fortuna; “*shuangxi*” - doppia felicità, augurio agli sposi novelli; “*shou*” - longevità, augurio agli anziani.

Forse anche per questo i cinesi eran soliti salutare l'imperatore con la formula: “*Wan sui, wan sui, wan wan sui!*” “Diecimila anni, diecimila anni, diecimila diecimila anni!” Formula in uso anche in Giappone: “*Banzai!*” - “diecimila anni” per l'appunto - che dopo la seconda guerra mondiale assunse per gli occidentali una connotazione poco positiva, esattamente come la parola kamikaze - “vento degli dei” - originariamente il tifone che nel XIII secolo distrusse la flotta cino-mongolo-koreana quando tentò d'invadere il paese del sol levante.

Nei templi cinesi il primato della longevità spetta agli alberi. Mentre le strutture architettoniche vengono spesso ritoccate, ricostruite o completamente rifatte negli anni, gli alberi, qualora raggiungano una certa età, vengono amorevolmente preservati e fatti oggetto di venerazione, poiché son testimoni viventi del tempo e dei gloriosi avvenimenti. Capita spesso di vedere visitatori cinesi ignorare quasi l'architettura per soffermarsi invece ad ammirare gli alberi secolari posando per vivaci foto ricordo; “*shou ru nanshan zhi song*” “longevo come un pino dei monti meridionali” - è una frase spesso oggetto di splendide opere calligrafiche donate in augurio agli anziani. In Cina è tutto un brulicare di simboli di longevità o immortalità, che in cinese è una sola parola: “*shou*” “lunga vita”; tra gli animali soprattutto la gru (*he*), la tartaruga (*gui*) e il daino (*lu*). Povere tartarughe cinesi! Portando sul dorso un guscio tondo come la volta celeste e sul ventre una lastra piatta come la terra, erano considerati animali sacri e come tali usati nei sacrifici e nelle divinazioni, nonché per gustosi brodini corroboranti e salutari, in grado di assicurare, ovviamente..... lunga vita! La tartaruga, dicono i cinesi, può vivere mille anni... cuochi permettendo!

Perché la tartaruga è longeva e la lepre no? Perché la tartaruga è lenta e la lepre veloce.



“Inspirando ed **espirando**, inalando e soffiando secondo diversi metodi assorbono il **qi puro** per espellere quello torbido. Si stirano come uccelli e si scrollano come orsi, sono gli **adepti del Daoyin**, gente che nutre la forma per ottenere la **longevità** emulando il vegliardo Pengzu,,

La velocità esaurisce rapidamente l'energia vitale (*qi*), per questo i ricercatori della lunga vita praticano la respirazione ispirandosi a quella della tartaruga: lenta, sottile, profonda e continua, al fine di nutrire e preservare la propria energia vitale. Le tecniche di “nutrimento vitale” (*yangsheng*) hanno radici antichissime in Cina. Tracce archeologiche ne testimoniano la pratica già nel 350 a.C. Inspirando ed espirando, inalando e soffiando secondo diversi metodi assorbono il qi puro per espellere quello torbido. Si stirano come uccelli e si scrollano come orsi, sono gli adepti del Daoyin, gente che nutre la forma per ottenere la longevità emulando il vegliardo Pengzu. Così parlava Zhuangzi, filosofo taoista del IV sec. a.C. Evidentemente la leggenda del vegliardo Peng e dei suoi settecento anni di vita, esercitò grande fascino sui cinesi, e lo esercitò sugli alchimisti taoisti, che nel tentativo di distillare l'elisir di lunga vita scoprirono casualmente l'alcool: un ennesimo contributo cinese alla cultura gastronomica mondiale. La grappa fu un elisir poco efficace nella via verso l'immortalità, ma per contro donò piacevoli momenti e straordinarie poesie: il grande poeta Li Bai morì annegato poiché ebbro cercò di abbracciare la luna specchiata nelle acque del lago.



# REBONATO Assicurazioni

Assicurazioni e Consulenze

PADOVA Via R. Marin, 26 Tel. e fax 049 655499  
TENCAROLA Via Padova, 28 Tel. 049 720248 - fax 049 8689401  
e-mail: assi.rebonato@libero.it

Agenzia Generale Padova Giardino  
**CATTOLICA**  
SOCIETÀ CATTOLICA DI ASSICURAZIONE  
DAL 1899

Molti furono i metodi coltivati dai cinesi nei secoli per assicurarsi la longevità: calligrafia, meditazione, dietetica, agopuntura, farmacopea, arti marziali. Regolare il respiro, controllare la mente, dirigere il corpo, praticare posture che favoriscono la corretta circolazione dell'energia vitale, questi sono ancora oggi, come ai tempi di Zhuangzi, i metodi del Daoyin (anche detto Qigong), la disciplina per eccellenza nella via per conservare la salute e allungare la vita.

## Ten thousand years! The myth of longevity in the Chinese culture



Well yes, for the Chinese "live longer without aging" "*changsheng bulao*" has been a widespread yearning since ancient times and premature death was considered one of the worst misfortunes.

In the Chinese restaurants, also here in Italy, you can always find auspicious formulas engraved on the chopsticks: "*lu, fu, shou yi kang*" "remuneration, happiness, longevity and good health". Everywhere, embedded in wall decorations, twinkling on dishes, these characters appear: "*fu*" - happiness/good luck; "*shuangxi*" - double happiness, a good omen to newly weds; "*shou*" - longevity, a good omen to the elderly. Maybe also for this reason the Chinese used to greet the emperor with the formula: "*Wan sui, wan sui, wan wan sui!*" "Ten Thousand years, ten thousand years!".

A formula also used in Japan: Banzai! - "ten thousand years" - that after the Second World War gained a not very positive undertone in the West, just like the word Kamikaze - "wind of the gods" - originally the typhoon that in the XIII century destroyed the Chinese-Mongolian-Korean fleet when it tried to invade the land of the rising sun. In the Chinese temples the record of longevity regards the trees. Whereas the architectural structures are often touched up, built again or completely redone throughout the years, the trees, if they reach a certain age, are lovingly cared for and worshipped, because they are living witnesses of the time and the glorious events. You can often see Chinese visitors almost ignore architecture to stop and admire the age-old trees and pose for lively photos; "*shou ru nanshan zhi song*" "long-lived as a pine tree of the southern mountains" - is a sentence that is often the object of wonderful calligraphic masterpieces given as a good omen to the elderly.

In China everything seethes with symbols of longevity and immortality, that in Chinese are only one word: *shou* "long life"; among the animals especially the crane (*he*), the tortoise (*gui*) and the deer (*lu*). Poor Chinese tortoises! Carrying on their backs a round shell like the vault of heaven and on their stomachs a flat slab like the earth, they were considered sacred animals and as such used for sacrifices and divinations, besides tasty strengthening and healthy soups, capable of ensuring, obviously... a long life! The tortoise, according to the Chinese, can live a thousand years... if the chefs allow it! Why is the tortoise long-lived and the hare not? Because the tortoise is slow and the hare fast. Speed quickly wears out the vital energy (*qi*), for this reason the researchers of long life breathe like the tortoise: slow, thin, deep and continuous, in or-

der to nourish and keep their vital energy. The technique of "vital nourishment" (*yangsheng*) has ancient roots in China. Archaeological traces witness it since 350 b.C.

**"Breathing in and breathing out, inhaling and blowing according to different methods absorb the pure qi in order to expel the turbid one. They stretch like birds and shrug like bears, they're the Daoyin followers, people who nourish the shape in order to achieve longevity by emulating the old Pengzu"**

This way spoke Zhuangzi, a Taoist philosopher of the IV century b.C. Certainly the legend of the old Peng and his seven hundred years greatly fascinated both the Chinese and the Taoist alchemists who, trying to extract the essence of the elixir of life, casually discovered alcohol: one more Chinese contribution to the world's gastronomic culture. Grappa wasn't a very useful means to accomplish immortality, but on the other hand gave pleasant moments and extraordinary poems: the great poet



Li Bai drowned because, while drunk, he tried to cuddle the moon reflected in the lake's water. Many were the methods the Chinese developed in order to ensure their longevity: calligraphy, meditation, dietetics, acupuncture, pharmacopoeia, martial arts. Regulate the breathing, control the mind, direct the body, practice postures that benefit the right circulation of vital energy, these are still nowadays as in the times of Zhuangzi the methods of Daoyin (also known as Qigong), the best discipline to keep healthy and lengthen life.

W  
W  
W  
.  
I  
N  
A  
R  
T  
I  
S  
.  
C  
O  
M



Computer Shop

### Computer Shop

Z.A. San Daniele, Palazzo 12 35031 Abano Terme  
Circonvallazione Ovest direzione Torreglia  
Aperto dal Lu-Ve 9h30-12h30 14h30-18h00

Spaccio aziendale di informatica

Tel. 049 89 12 158 Fax 049 89 14 900  
[www.Shop.Inartis.it](http://www.Shop.Inartis.it)





# Ricetta di cucina

## Ravioli al vapore di carne e vegetariani



30

**Tempo di preparazione**  
2 ore

**Grado di difficoltà**  
●●○○○

Si ringrazia per questa ricetta **CHEN XIAOHVA**

Nasce a Zhe, lang (provincia di Shanghai). Arriva in Italia nel 1984 e dopo diverse occupazioni inizia a lavorare in alcuni ristoranti cinesi, sino ad aprirne uno nella città di Padova. Oggi è proprietaria del Ristorante Cinese "Alba d'Oriente" (Albignasego - Padova) ed è lei stessa a lavorare in cucina. Organizza e tiene corsi di cucina Cinese patrocinati dal Comune di Padova.

**We thank CHEN XIAOHVA for this recipe.**

She was born in Zhe, lang (province of Shanghai). She came to Italy in 1984 and, after various jobs, started to work for some Chinese restaurants, until she opened one in Padua. Nowadays she's the owner of the Chinese Restaurant "Alba d'Oriente" (Albignasego - Padova) where she cooks herself. She organizes and holds Chinese cooking courses sponsored by the municipality of Padua.

### Ingredienti per 8 porzioni

**Per la pasta:** 400 gr. di farina, 2 cucchiaini di sale, 2 cucchiai di olio d'oliva, Acqua quanto basta.

**Per il ripieno di carne:** 200 gr. di macinato di maiale, un po' di cavolo cappuccio, 1 cipollotto, sale, 2 cucchiai salsa soia, 2 cucchiai vino bianco.

**Per il ripieno vegetariano:** 1 carota, 500 gr. spinaci, un po' di cavolo cappuccio, un po' di aglio, 1 cucchiaio di olio di sesamo (o oliva), sale, pepe bianco macinato.

### Preparazione della pasta:

1. Impastare la farina aggiungendo il sale, l'olio e l'acqua fino ad ottenere un impasto omogeneo che non deve essere colloso.

2. Lasciare riposare la pasta per 1 ora coperta con un panno umido.

3. Lavorare la pasta fino a farne un rotolo.

4. Tagliare il rotolo a pezzi a forma di gnocchi.

5. Schiacciare gli gnocchi con il palmo della mano.

6. Stendere gli gnocchi con il matterello e formare piccoli dischi di un diametro di circa 10 cm.



### Preparazione ravioli di carne:

1. Sminuzzare il cavolo cappuccio

2. Tritare la carne, se non è già macinata.

3. Sminuzzare il cipollotto.

4. Mettere tutto in una terrina e aggiungere olio, soia e vino bianco.

5. Amalgamare gli ingredienti per ottenere il ripieno.

6. Preparare i ravioli posizionando al centro della pasta un cucchiaino di ripieno e chiudendo a mezza luna pinzando i bordi.

### Preparazione ravioli vegetariani:

1. Sminuzzare le verdure. Gli spinaci vanno bolliti 1 minuto prima di essere sminuzzati.

2. Mettere tutte le verdure in una terrina e aggiungere olio, pepe e sale quanto basta.

3. Amalgamare il tutto sino ad ottenere il ripieno.



4. Preparare i ravioli posizionando al centro della pasta un cucchiaino di ripieno e chiudendo la pasta pinzando le estremità per formare un fagottino.

### Cuocere e servire:

1. Utilizzare un cestello per la cottura al vapore, mettere sul fondo una foglia di cavolo cappuccio ed adagiare sopra i ravioli

2. Fare bollire l'acqua e cuocere i ravioli coperti al vapore per 8 minuti.

3. Servire quattro ravioli per porzione a simboleggiare le quattro stagioni dell'anno; accompagnare con salsa agrodolce.

## Cuisine Recipes

### Meat and vegetable steamed ravioli

#### Ingredients for 8 portions

**The dough:** 400 gr. of flour, 2 teaspoonfuls of salt, 2 spoonfuls of olive oil, Water.

**The meat filling:** 200 gr. of minced pork, Some cabbage, 1 onion, Salt, 2 spoonfuls of soya sauce, 2 spoonfuls of white wine

**The vegetable filling:** 1 carrot, 500 gr. of spinach, Some cabbage, Some garlic, 1 spoonful of sesame oil (or olive oil), Salt, White ground pepper

#### Preparation of the dough:

1. Mix the flour adding salt, oil and water until the dough is homogenous and not gluey.

2. Let the dough rest for 1 hour covered with a damp cloth.

3. Knead the dough until it becomes a roll.

4. Slice the roll into dumplings.

5. Press the dumplings with the palm of your hand.

6. Roll the dumplings out with the rolling pin and create little disks about 10 cm in diameter.

#### Preparation of the meat ravioli:

1. Slice the cabbage

2. Mince the meat if it isn't already.

3. Slice the onion.

4. Place everything in a bowl and add oil, soya and white wine.

5. Mix the ingredients to prepare the filling.

6. Prepare the ravioli placing in the middle of the dough a spoonful of filling and close them properly to form a half-moon shape.

### Salsa agrodolce

Preparare la salsa agrodolce amalgamando pomodoro concentrato, zucchero, aceto e zenzero tritato.

### Sweet and sour sauce:

Prepare the sweet and sour sauce by mixing tomato puree, sugar, vinegar and ground ginger.

**Il Signore del Té**

VIA MIRABELLO, 55  
Torreglia - PD  
Telefono 049.52.12.999  
www.signoredelte.it

oltre 150 tipi di tè  
classici, rari e pregiati,  
aromatizzati, servizi,  
tazze e teiere,  
accessori

Segnalato da prestigiose  
riviste come uno dei  
migliori tea shop italiani.



## non tutti sanno che...

I ristoranti Cinesi nelle nostre città sono sempre più numerosi e sempre più apprezzati, la cucina etnica oltre a piacere è una vera moda! Abbiamo cercato di scoprire qualche segreto della cucina cinese e ne abbiamo apprese delle belle!

Quando andiamo a mangiare nei ristoranti Cinesi in Italia non tutti i piatti che ci vengono proposti sono realmente di tradizione Cinese. Tutti sappiamo che la Cina è una nazione enorme, le cui diverse località sono caratterizzate da propri piatti tipici; non tutti però presentabili e adatti al palato occidentale. Ecco quindi che molti dei piatti che abitualmente consumiamo, recandoci al ristorante cinese, sono piatti tradizionali che hanno subito notevoli variazioni per incontrare i nostri gusti:

- **Diversamente da quel che crediamo, la tradizione cinese non è quella di gustare diverse pietanze durante il pasto**, ma è abitudine consumare un "piatto unico" composto da riso e carne o pesce a scelta.
- **Uno dei piatti preferiti di molti è il pollo alle mandorle ma non si tratta di un piatto tipico Cinese!** In Cina non esiste ed è nato per accontentare i palati occidentali.
- **Insaccati e prosciutti di maiale, bovino, equino non esistono nell'alimentazione cinese;** gli unici insaccati consumati sono quelli di carne bianca.
- **Scordiamoci il riso alla cantonese come siamo abituati a crederlo,** spesso infatti ci viene proposto con numerose varianti rispetto al piatto tradizionale come ad esempio l'aggiunta di dadini di prosciutto!
- **I Cinesi si mantengono in forma anche perché non mangiano dolci!** Nella loro cucina tradizionale non

esistono dolci o mousse e sono veramente poche le pietanze zuccherate.

- **Nell'alimentazione Cinese non esistono latticini e derivati,** quindi non si consumano formaggi né si usa cuocere utilizzando il burro. Il latte bovino è sostituito nella loro alimentazione da latte di soia o crema di riso.

- **Il gelato fritto non esiste;** in realtà non si usa il gelato, la cosa più vicina al gelato che viene consumata in Cina è il ghiacciolo di soia aromatizzato al gusto di frutta.

- **Il Vino Cinese non è di uva,** la coltivazione di uve in Cina infatti sono irrisionarie e di bassa qualità; la bevanda che accompagna i pasti è perlopiù vino di riso. Si tratta di una bevanda che ha una gradazione alcolica media attorno ai 12/13° dal colore scuro e con corpo simile al nostro Marsala.

- **Una tazzina di caffè si può trovare solo nelle grandi città e ha dei costi decisamente elevati;** non è usuale infatti consumarne, e tradizionalmente le sue fave erano utilizzate come medicinali. La bevanda protagonista resta il tè!

## not everyone knows that..



There are more and more Chinese restaurants here in Italy and they are liked very much: ethnikal cuisine besides being nice is an actual fashion! We tried to find out some secrets about Chinese cooking and discovered real good ones! When we go and eat in the Chinese restaurants in Italy not all the recommended dishes really come from the Chinese tradition. We all know that China is a huge country whose various areas are characterized by their own typical dishes; not all are presentable and suitable to the Western palate. Therefore many of the dishes we usually eat in a Chinese restaurant are the traditional ones which have gone through quite a few changes in order to suit our tastes:

1. Vino di prugna (in realtà non è proprio prugna ma un frutto invernale simile all'albicocca).
2. Vino di Cinnamomo
3. Vino di riso



1. Plum wine (it's actually not plum but rather a winter fruit similar to an apricot).
2. Cinnamon wine.
3. Rice wine.

3. Dish out four ravioli per person to symbolize the year's four seasons; accompany with sweet and sour sauce.



- **Differently from what we think, the Chinese tradition doesn't involve tasting various dishes during a meal,** but rather eating only one dish made up of rice and either meat or fish.

- **One of our favourite dishes is chicken with almonds, but it isn't typically Chinese!** It doesn't exist in China, but was created to suit the Western palate.

- **Sausages, ham, beef or horse's meat don't exist in the Chinese diet;** only white meat sausages are eaten.

- **Forget Cantonese rice as we know it,** in fact it's often prepared in many different ways compared to the traditional dish, such as by adding ham cubes!

- **The Chinese keep healthy because they don't eat cakes!** In their traditional cuisine cakes and mous- ses don't exist and the sugared dishes are actually very rare.

- **In the Chinese diet dairy products and the like don't exist,** therefore neither cheese nor butter is eaten. Cow's milk is replaced with either soya milk or rice cream.

- **Fried ice-cream doesn't exist;** actually ice cream isn't eaten, the most similar thing is a fruit-flavoured soya ice-lolly.

- **Chinese Wine isn't made with grapes,** in fact the vineyards in China are rare and of low quality; the drink that accompanies their dishes is mainly rice wine. It's a drink with an average alcoholic content, about 12/13°, with a dark colour and a body similar to our Marsala.

- **Coffee can be found only in the large cities and is really expensive;** it's not a habit to drink it and its beans were traditionally used in medicine. Tea is still the main drink!



## Preparation of the vegetable ravioli:

1. Slice the vegetables. The spinach must be boiled for one minute before it's sliced.
2. Place all the vegetables in a pot and add oil, pepper and salt.
3. Mix everything until you achieve the filling.
4. Prepare the ravioli placing in the middle of the dough a spoonful of filling and close them properly to form a bundle.

## Cook and dish out:

1. Steam them in a Chinese bamboo basket, place on the bottom a cabbage leaf and set the ravioli on top of it.
2. Boil the water and steam the covered ravioli for 8 minutes.

# SALMASO SILVIO

www.salmasosilvio.it - info@salmasosilvio.it  
35020 DUE CARRARE (PD) - Tel. e Fax 049/526.080

APPLICAZIONI PITTURE  
DECORAZIONI  
MARMORINI  
POSA CARTON GESSO  
ISOLAMENTI TERMICI  
ISOLAMENTI ACUSTICI  
PICCOLI RESTAURI



CENTRO EUROPEO DI VENEZIA  
PER I MESTIERI DELLA CONSERVAZIONE  
DEL PATRIMONIO ARCHITETTONICO

# La cucina più sana?

**Orientale o mediterranea?**

**Vi proponiamo la ricetta della Tempura di gamberi e verdure che potrete eseguire voi stessi, seguendo le indicazioni del nostro chef.**



In realtà fare un paragone tra la dieta "tipica" orientale e quella occidentale è molto difficile perché dovremmo decidere se analizzare l'alimentazione di un norvegese, ricca di grassi, o quella di un italiano con quella di un tibetano o di un giapponese. Sarebbe un grosso errore generalizzare l'alimentazione orientale ed occidentale in tipologie dietetiche... quello che possiamo fare è un'analisi delle principali differenze dei nutrienti dell'alimentazione "sana" di un tipo e dell'altra. La prima sostanziale differenza tra la nostra dieta rispetto alle abitudini orientali, è che la nostra è molto più ricca di grassi saturi (come burro e altri grassi animali), carboidrati raffinati (dolci, pane bianco ecc), carne rossa e formaggi. Il problema di un'alimentazione così strutturata, parliamo di quella reale e non di quella ideale, è che i carboidrati raffinati non apportano le stesse proprietà nutritive rispetto ai carboidrati "integrali" usati nella cucina orientale. Un'altra differenza è sicuramente il consumo di pesce molto maggiore, soprattutto nei paesi come il Giappone, che hanno una grande linea costiera. Notoriamente il pesce non di allevamento è meno ricco di grassi ed in particolare il pesce azzurro è ricco di acidi grassi omega tre e omega sei, ormai da anni noti per essere un fattore protettivo nei confronti del rischio di malattie cardiovascolari.

Il fatto che poi in alcune culture ci sia l'abitudine di mangiarlo crudo (sushi) permette di mantenere perfettamente inalterati i valori nutritivi dello stesso pesce. Un'altra grande differenza tra l'alimentazione occidentale e quella orientale è la presenza in quest'ultima di un alimento storicamente assente (tranne mode orienteggianti recenti) nella nostra cultura del cibo: la soia, alimento dalle molteplici caratteristiche, molto importante per il nostro fisico. Anche se sembra improbabile poter importare abitudini alimentari così distanti da noi e così poco radicate nella nostra cultura, è possibile però mediare in maniera intelligente, cercando di utilizzare una cucina universale sana (la cucina orientale, ricordiamoci, non è quella dei ristoranti cinesi, modificata ad uso e consumo di noi occidentali), ad esempio integrando l'utilizzo della soia sotto forma di formaggio (tofu) o di latte per chi è intollerante al latte vaccino, oppure aumentando l'uso di verdure bollite all'orientale e di riso integrale, oppure ancora incrementando l'uso di pesce al posto della carne (se quello crudo non ci è palatabilmente gradito è possibile usare quello bollito al vapore, che mantiene conservate gran parte delle sue caratteristiche nutrizionali). Possiamo integrare tutto questo con i fattori positivi della nostra alimentazione come il largo uso di frutta, l'uso dell'olio extravergine d'oliva e di carni magre come pollo e coniglio...



## Tempura di gamberi e verdure

"Frittura" è una paroletta che quando compare in un menù può suscitare in più di qualcuno un cieco timore di sgraditissime "pesantezze" del dopo pasto. Spesso le frittiture leggere non sono! Colpa dell'olio, della cottura e colpa anche della impanatura troppo "ricca". La "Tempura" giapponese, l'omologo della nostra frittura, ha invece nella leggerezza, digeribilità, delicatezza le proprie caratteristiche. Acqua, farina e tuorli d'uova nelle giuste proporzioni sono i soli ingredienti. Piccolo segreto per la sua perfetta riuscita: la pastella deve essere preparata pochi minuti prima della frittura e deve essere piuttosto fredda. Sarà per le preziose caratteristiche dell'originale che alcuni ristoranti, non giapponesi e più smalzati, hanno cominciato a chiamare "tempura" le loro frittiture?

### Ingredienti

- 2 uova
- 250 gr di farina
- 2 gamberi per persona
- 1/2 l. di acqua fredda
- 1 melanzana
- 1 zucchina
- 1 peperone
- olio q.b.
- germogli di soia

**Tempo di preparazione**  
20 minuti

**Grado di difficoltà**  
●●○○○

A cura dello chef Silvano Lain  
dell'hotel Abano Grand Hotel del  
Gruppo GB Hotels



1. Staccare la testa dei gamberi e sguisciarli. Apportare dei piccoli tagli ed appiattirli esercitando una pressione sull'addome per evitare che si arriccino in frittura e in modo che la cottura risulti uniforme.



2. Versare i soli tuorli delle uova in una terrina. Aggiungere la farina e l'acqua fredda un po' alla volta e mescolare fino ad ottenere la pastella



3. Tagliare le verdure a listelli, dischi e altro, avendo cura di mantenerli uniti per un lembo, in modo poi da poterli "aprire" come fossero un ventaglio



4. Con una pinza prendere i gamberi preparati prima, spruzzarli con della farine, passarli nella pastella e friggerli nell'olio caldo fino a che la pastella non abbia assunto l'aspetto di un velo dorato e croccante



5. Deporre i gamberi su un piatto su cui sia stato posta della carta assorbente. Ripetere i precedenti tre passaggi anche con le verdure.



6. Comporre i gamberi e le verdure nel piatto. Guarnire con germogli di soia freschi. Servire con una ciotola di salsa di soia





Another difference is surely that fish is mostly eaten in countries with a long coastline, such as Japan. It's well known that fish (especially anchovies and sardines) that hasn't been purposely bred is less fatty and richer in the non-saturated acids omega-3 and omega-6, known for many years now to have a protecting element which reduces the risk of cardiovascular illnesses.

Also the fact that some cultures have the habit of eating fish raw (sushi) allows it to keep its nourishing qualities perfectly unaltered. Another big difference between Eastern and Oriental food is the presence, in the latter, of a kind historically absent (except in recent oriental fashions) in our food culture: soy, that has many characteristics and that is very important for our body.

Although it doesn't seem probable to be able to import eating habits so different from ours and hardly rooted in our culture, it is however possible to agree in a sensible way by trying to eat universally healthy food (let's remember that Oriental food is not what we eat in the Chinese restaurants, which has been altered to suit our taste).

For instance by combining the use of soy disguised as cheese (tofu) or as milk for those who cannot take cow's milk, or by eating more boiled vegetables according to the Oriental tradition, more integral rice or even more fish instead of meat (if raw fish isn't appetizing you can eat steam cooked fish which keeps a good amount of nourishing qualities).

We may combine all this with the positive elements that belong to our eating habits such as the great use of fruit, of extra virgin olive oil and of lean meats such as chicken and rabbit... Therefore cultural contamination is welcome, but without forgetting that to take pasta away from an Italian is an injury to his taste buds!

Prof. Antonio Paoli

### Prawn and vegetable Tempura

"Fried" is a word that, when it appears on a menu, often makes you dread the very unpleasant "heaviness" it causes after meals. In fact fried food isn't exactly light because of the oil, the way it's cooked and the far too rich breading.

Whereas **Japanese "Tempura"**, the counterpart of our fried food, is characterized by lightness, digestibility and delicacy.

The proper quantities of **water, flour and eggs** are the only ingredients. A little secret for its perfect outcome: the batter must be prepared just a few minutes before the fried food and has to be quite cold. Could it be due to its precious characteristics that some restaurants, not Japanese but much more cunning, have started to call their fried food "tempura"?

### Ingredients:

2 eggs, 250 gr of flour, 2 prawns each, 1/2 l of cold water, 1 aubergine, 1 marrow, 1 pepper, as much oil as needed, soya shoots.

**Cooking Time:** 20 minutes  
**Difficulty level:** ●●○○○



### Preparation:

1. Remove the heads and the shells of the prawns. Make some small cuts on them and press them flat so they cook evenly and don't curl up while they fry.
2. Pour some egg yolks in a bowl. Add flour and cold water a little at a time and mix until well blended.
3. Slice the vegetables into strips, rounds and other shapes being careful to keep them together by one side, so you can "fan" them open.
4. Pick up the prawns you prepared before with a pair of tweezers, cover them with the batter and deep fry them in hot oil until the batter becomes golden and crunchy.
5. Lay the prawns on a plate covered by greaseproof paper. Follow the instructions above to cook the vegetables.
6. Set the prawns and the vegetables on the plate. Decorate with fresh soya shoots. Serve with a little bowl of soy sauce.

*Chef Silvano Lain of the hotel Abano Grand Hotel of the GB Hotels Group*

Quindi la contaminazione culturale è benvenuta senza dimenticare però che ad un italiano togliere la pasta è un delitto di "leso palato"!

Prof. Antonio Paoli

## The healthiest diet? Oriental or mediterranean?

**We suggest the recipe of prawn and vegetable Tempura that you can make yourself by following our chef's instructions.**



Actually it is very difficult to make a comparison between the "typical" Oriental diet and the Western one, because we would have to decide whether to compare the eating habits of a Norwegian (very rich food) or those of an Italian, with the ones of a Tibetan or a Japanese.

It would be a huge mistake to generalize the eating habits of Eastern and Western people into dietetic typologies... what we can do is an analysis of the main differences in one "healthy" nutritious food and in the other. The first essential difference between our diet and the Oriental one is that ours is far richer in saturated fat (like butter and other animal fat), refined carbohydrates (cakes, white bread etc), red meat and cheeses.

The problem of food organized in this way (we are talking about the actual food, and not about an ideal) is that refined carbohydrates do not have the same nourishing properties the "unrefined" carbohydrates used in Oriental food have.

**VICTORIA CLUB**  
live music & dance

**Hotel Trieste Victoria**  
Via Vespucci - Abano Terme (PD)  
Tel. 049 8665100 - 334 1469601  
victorioclub@gbhotels.it

**Il TEMPIO DEL BENESSERE**

Il Tempio del Benessere  
Viale delle Terme, 171  
35031 Abano Terme (PD)  
Tel. 049 8630050 - benessere@gbhotels.it

Aperto tutti i giorni  
Periodo estivo fino alle 22.30

# L'arte cinese del tè

**Relax,  
convivialità e  
contemplazione  
l'umile ma  
straordinario  
potere di una  
bevanda gentile**

**di Fabio Smolari**



Può sembrare strano a noi italiani, grandi amanti del caffè, ma il tè è, per consumo, la prima bevanda calda al mondo nonché la seconda in assoluto dopo l'acqua. In noi la parola tè evoca l'immagine di una bevanda zuccherata e limonata, da consumarsi preferibilmente accompagnata da pasticcini, dolci o biscotti; è questo il "tè rosso" (o "nero" - black tea come lo chiamano gli inglesi), un'invenzione piuttosto recente e dal grande successo commerciale, che oggi però raramente corrisponde ad un prodotto di qualità. E la qualità è uno dei pilastri fondanti della cultura cinese del tè, senza di essa vengono a cadere i presupposti stessi della sua esistenza.

Il tè è infatti prodotto di una grandissima cultura degustativa, estetica, sociale e contemplativa. In Cina, sua terra natale, è stato ed è tutt'ora un ausilio alla salute, una forma di socializzazione, un metodo di coltivazione interiore e un'arte estetica di straordinaria importanza. Ha ispirato la poesia e la pittura, ha cementato e rinnovato amicizie, accompagnato dibattiti e discussioni filosofiche, suggellato momenti di intimità.



“ Per i cinesi regalare  
foglie di tè ad una donna  
significa dichiararle  
il proprio amore e prima  
dell'inizio del banchetto  
di nozze gli sposi offrivano  
assieme tè ai genitori  
in segno di rispetto „

Il tè si può bere da soli ma ancor meglio in compagnia di un ristretto numero d'amici intimi. Da sempre in Cina, e in tutto l'Estremo Oriente di cultura cinese (Corea, Giappone, Vietnam, ecc), un sorso di tè accompagna gli incontri e le conversazioni. Rinfrescante d'estate, riscaldante d'inverno, la tazza di tè accoglie l'ospite e lo mette a suo agio.

**Il tè incarna i cinque elementi della filosofia tradizionale cinese:** acqua, legno, fuoco, terra, metallo e pertanto racchiude in sé e simboleggia l'intero universo.

È espressione di rispetto e ammirazione nei confronti della natura, riconduce l'animo umano al vuoto e all'umiltà.

Tutto ciò suona a noi distante e quasi incomprendibile, ma basta pochissimo per entrare nell'universo del tè e comprenderlo: iniziare ad assaggiare tè di qualità, apprendere ed applicare le poche semplici regole necessarie ad ottenerne una

bevanda corretta. **Assolutamente informale, per niente cerimoniale, l'arte cinese del tè è educazione alla degustazione, momento di rilassamento e introspezione, occasione di intimità e socialità, nonché veicolo silenzioso di concetti universali della filosofia cinese.**

**Il tè, in particolare il verde, l'wulong e il pu'er,** è una bevanda estremamente salutare. Oltre alle ben note proprietà diuretiche ne possiede altre spesso sconosciute al pubblico occidentale. Nelle foglie di tè sono contenuti trecentoventi componenti dei quali i polifenoli (o tannini) sono i più importanti. Alcuni di essi, denominati catechine, aiutano stomaco e intestino nelle loro funzioni digestive ed hanno anche un potente effetto germicida sui bacilli del colon e sugli stafilococchi. Le catechine si comportano inoltre come la vitamina P e possono aumentare l'elasticità del cuore e della cavità arteriosa.

## Gran Caffè delle Terme



Un salotto dove rilassarsi e degustare con passione o curiosità la bevanda più consumata al mondo dopo l'acqua: **il TÈ**. Una selezionata carta di tè cinesi, giapponesi e di altre provenienze orientali, accompagnati da stuzzicheria salata e pasticceria, verrà proposta durante tutta la durata di Higan 2006.

Degustazioni guidate da un esperto di tè cinese ed altri interessanti incontri si susseguiranno al Gran Caffè delle Terme. Per maggiori informazioni consultate il programma completo della manifestazione.



A lounge to relax in, tasting with either passion or curiosity the most savoured drink in the world after water: **TEA**. A selected menu of Chinese, Japanese and other Oriental teas accompanied by salty tidbits and cakes will be recommended throughout Higan 2006.

The tasting lead by an expert of Chinese tea and other interesting appointments will follow one another at the Gran Caffè delle Terme. For further information please view the event's complete programme.

È stato inoltre sperimentato in Giappone che un polifenolo presente nel tè, dalle forti proprietà antiossidanti, è in grado di frenare la proliferazione di cellule tumorali nei ratti. I sali minerali, sulla cui importanza oggi tanto si insiste, sono presenti in grande quantità nel tè.

**Ma la ragione prima del gran successo del tè in Oriente sta senz'altro nel suo gusto e nel suo aroma.** Avvicinandosi al tè cinese si scopre un mondo di sapori e fragranze sconosciute. Il nostro palato si raffina e col tempo giunge ad apprezzare le infinite sfumature di gusto di cui solo i migliori tè sono capaci.

## The Chinese Art of Tea

**Relax, companionship and contemplation the humble but extraordinary power of a mild drink**

by Fabio Smolari



It may seem strange to us Italians, great coffee lovers, but tea is the first hot drink in the world and the absolute second after water. To us tea suggests the image of a sugary and lemony drink, preferably accompanied by cakes or biscuits; this is the "red tea" (or "black tea" as it's called in England), a rather recent invention greatly successful commercially that nowadays rarely coincides with a quality product. And quality is one of the basic pillars of the Chinese tea culture, without which the very requirements of its existence collapse. Tea is in fact a product of a great savouring, aesthetic, social and contemplative culture. In China, its homeland, it was and still is an aid to health, a kind of socialization, a method of inner development and an aesthetic art of extraordinary importance. It has inspired poetry and painting, strengthened friendships, accompanied philosophical debates and discussions, sealed intimate moments.

For the Chinese to give tea leaves to a woman used to be a declaration of love and before the beginning of a wedding banquet the married couple used to offer tea to their parents as a symbol of respect.

Tea can be drunk by oneself but it's even better with a small number of close friends. Always in China, and in all the East influenced by Chinese culture (Korea, Japan, Vietnam, etc.), a sip of tea accompanies meetings and conversations. Refreshing in Summer, warm in Winter, a cup of tea welcomes the guest and makes him feel at ease.

**Tea embodies the five elements of the traditional Chinese philosophy:** water, wood, fire, earth, metal, and therefore holds and symbolizes the entire universe. It expresses respect and awe for nature, leads the human soul back to the void and humility.

All of this sounds distant and almost inexplicable to us, but only a little is necessary to enter the tea universe and understand it: to begin to savour quality teas, understand and apply the few simple rules necessary to achieve a right drink. **Absolutely informal, not at all ceremonial, the Chinese art**

**of tea drinking is a training to taste, a relaxing and introspective moment, a chance both of intimacy and companionship besides a silent means of the universal concepts of Chinese philosophy.**

**Tea, especially the green blend, the wulong and the pu'er,** is an extremely healthy drink. Besides its well known diuretic properties it has others often unknown to the Western public. In the tea leaves there are 320 elements of which the polyphenols (or tannin) are the most important. Some of these, known as catechins, help the stomach and intestines to digest and also have a strong germicide effect on the colon's bacteria and the staphylococcus. The catechins also behave as Vitamin P and can increase the heart's and arterial cavity's elasticity. It's even been experimented in Japan that tea's polyphenols, which have strong anti-oxidant properties, are able to slow down the growth of tumoral cells in rats. There are also many mineral salts, that have acquired a great importance nowadays, in tea.

But the main reason of tea's great success in the Orient surely lies in its taste and aroma.

Approaching Chinese tea you discover a whole world of unknown tastes and flavours. Our palate refines itself and gradually appreciates the never-ending shades of tastes which only the best teas provide.

## Die chinesische Teekunst

**Relax, Gemeinschaft und Betrachtung. Die einfache aber außerordentliche Energie eines milden Getränks**  
von Fabio Smolari

35

...dal 1963



**euganea**<sup>®</sup>  
**pavimenti** s.r.l.



Ceramiche - Marmi - Parquet - Moquettes  
Linoleum - Arredo bagno - Tappeti

**EUGANEA PAVIMENTI Srl**

Via G. Marconi, 14 - 35030 Caselle di Selvazzano (PD)  
Tel. 049.630466 - Fax 049. 630336  
www.euganeapavimenti.it



• Da oltre 20 anni il nostro laboratorio produce controsoffitti e stucchi decorativi in gesso standard dal nostro ricco catalogo o personalizzati come da richiesta

• Rivenditore autorizzato cartongesso **KNAUF**

• Presso la nostra sede si trova inoltre un settore dedicato al COLORIFICIO, personale specializzato e di lunga esperienza vi potrà offrire prodotti e cicli specifici per l'edilizia professionale avvalendosi di un doppio sistema tintometrico



DECORATORI VENETI è un marchio del Gruppo

**EUGANEA PAVIMENTI Srl**

Via G. Marconi, 14 - 35030 Caselle di Selvazzano (PD)  
Tel. 049.630434 - Fax 049. 630336  
www.decoratoriveneti.com



Es wird uns Italiener, große Kaffeeliebhaber, merkwürdig scheinen, aber Tee ist hinsichtlich des Verbrauchs an erster Stelle der heißen Getränke in der Welt und universell das zweite nach dem Wasser. Bei uns bringt man Tee mit dem Bild eines zuckerhaltigen zitronigen Getränks zusammen, vorzugsweise von Kuchen oder Backwerke begleitet; dieses ist der "rote Tee" (oder "Schwarztee", da er in England „black tea“ benannt wird), eine ziemlich neue Erfindung, die kommerziell sehr erfolgreich ist, die aber heutzutage selten mit einem Qualitätsprodukt übereinstimmt. Die Qualität ist jedoch eine der grundlegenden Pfeiler der chinesischen Teekultur, da ohne sie die Grundlagen ihres Bestehens fallen. Tee ist tatsächlich ein Produkt einer ästhetischen, sozialen und vertieften Nahrungskultur.

36

In China, seinem Heimatland, war und ist er noch immer ein Hilfsmittel zur Gesundheit, eine Form der Sozialisierung, eine Methode für die innere Entwicklung und eine ästhetische Kunst von außerordentlichem Wert. Tee hat die Poesie und Malerei inspiriert, Freundschaften verstärkt, philosophische Debatten und Diskussionen begleitend angespornt, vertraute Momente versiegelt.

**In China, einer Frau Teeblätter zu schenken war eine Liebeserklärung und vor dem Anfang eines Hochzeitsbanketts, schenkte das Paar seinen Eltern Tee als Symbol des Respekts.**

Tee kann man alleine trinken, aber besser mit einer kleinen Anzahl von nahen Freunden.

Zu allen Zeiten begleitet ein Schlückchen Tee in China sowie im gesamten von der chinesische Kultur beeinflussten Osten (Korea, Japan, Vietnam, etc.), Sitzungen und Gespräche. Erfrischend im Sommer, erwärmend im Winter, begrüßt eine Tasse Tee den

Gast und lässt in ihm ein Gefühl von Behaglichkeit aufkommen. **Tee stellt die fünf Elemente der traditionellen chinesischen Philosophie dar: Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall:** es hält und symbolisiert das gesamte Universum. Er drückt Respekt und Ehrfurcht gegenüber der Natur aus und führt die menschliche Seele zur Leere und Demut zurück.

Dies klingt uns entfernt und fast unerklärlich, aber nur wenig ist notwendig, um das Teeuniversum zu betreten und es zu verstehen: einen Qualitätstee probieren und die wenigen einfachen Richtlinien, die notwendig sind, um ein echtes Getränk zu erzielen, verstehen und anwenden. **Absolut formlos und überhaupt nicht zeremoniell stellt sich die chinesische Kunst des Teetrinkens dar, eine Kostprobe, ein entspannender und introspektiver Moment, eine Gelegenheit zur Intimität und Gemeinschaft sowie ein stilles Medium der Universalkonzepte der chinesischen Philosophie.**

**Tee, besonders die grüne Mischung, das Wulong und das Pu'er,** ist ein extrem gesundes Getränk. Außer seinen weithin bekannten diuretischen Eigenschaften hat er andere, die dem westlichen Publikum häufig unbekannt sind. Teeblätter enthalten 320 Elemente, von denen die Polyphenole (die Tannine) die wichtigsten sind.

Einige von diesen, bekannt als Katechin, helfen Magen und Darm bei der Verdauung und wirken auch sehr stark gegen den Kolonbakterien und den Staphylokokken.

Wissenschaftlichen Untersuchungen haben unbestritten bewiesen, dass die Katechine aktiv gegen Atheromatose, Infektionen, Allergien und Hämatoome (Aktivität des Vitamins P) wirken sowie eine antientzündliche sowie chemiepräventive Wirkung aufweisen, die das Risiko der Krebserkrankung mindert. Tee enthält auch viele Mineralsalze, die heutzutage einen großen Wert erworben haben. Aber der Hauptgrund des großen Erfolges des Tees im Orient liegt sicher in seinem Geschmack und Aroma.

Trinkt man chinesischem Tee öfters, entdeckt man eine ganze Welt unbekanntes Geschmacks und Aromen. Unser Geschmackssinn verfeinert sich und schätzt nach und nach die unendlich vielen Geschmacksrichtungen, die nur die besten Tees besitzen.

# linea italiana

## Pellicce d'Alta Moda



<http://www.lineaitaliana.it> e-mail: [info@lineaitaliana.it](mailto:info@lineaitaliana.it)

Via Jappelli (cond.S.Elia) - Abano Terme (Padova) Italia  
tel. 049 8668686 - fax 049 8669047





# Manga e Anime Giapponesi

**Dalla matita dei più geniali disegnatori di manga giapponesi, scopriamo come si compone un cartone animato**

 Il "manga", il cui termine significa immagine in movimento (deriva dall'unione di due parole del giapponese antico: "man" immagine e "ga" in movimento), sono i fumetti "di carta". Le anime (termine americano che deriva dalla parola "animation" - animazione), invece, sono quei fumetti che diventano serie televisive o veri e propri film animati. La caratteristica dei personaggi di questi disegni giapponesi è il possedere dei grandi occhi, una bocca triangolare e delle pettinature originali nelle forme e nei colori. Quando un manga diventa molto popolare in Giappone, allora viene creata la serie televisiva. Questo significa che quando in Italia arriva un nuovo cartone animato giapponese, questo è in realtà già ben conosciuto nel paese d'origine, dove viene considerato quasi "vecchio". In Europa e in America i cartoni animati giapponesi sono molto conosciuti, e specialmente in Italia tantissimi sono i fan di tutte le età innamorati di personaggi, canzoni e soprattutto delle lunghe storie mozzafiato. In Giappone, come avviene da noi per qualsiasi altro mezzo di intrattenimento, si trovano cartoni animati di tutti i tipi: dal più sciocco al più impegnato, e di certo non un prodotto rivolto solo ai ragazzini.

## **Cos'è una cella?**

Le celle, chiamate anche rodovetri, trasparenti, lucidi e rodoi, sono fogli di acetato su cui vengono disegnate le immagini dei cartoni animati. L'illusione del movimento si ottiene mettendo in sequenza disegni che variano impercettibilmente tra loro.

I fogli sono trasparenti perché vengono sovrapposti a uno sfondo fisso.

## **Come nascono le celle?**

Molti sono i passi necessari per la creazione di un cartone animato, ma qui spiegheremo solamente come le celle vengono realizzate. Prima di tutto, uno schizzo viene disegnato a matita e "xerografato" su un foglio di plastica. Diciamo "xerografato" perché il procedimento è stato inventato dalla ditta Xerox. In realtà, è una specie di fotocopiatrice o stampante laser che usa fotoconduzione per depositare polvere d'inchiostro sul foglio di plastica. Infine le celle vengono colorate. Viene fatto dal retro del foglio, come gli adesivi che si attaccano all'interno di un vetro per essere visti dall'esterno. Solitamente, nella colorazione delle celle, il primo passo è di stendere un colore su tutte le celle di una sequenza. Dopo aver finito, la prima cella ha avuto il tempo di asciugare ed è pronta per il colore successivo.

## **Cos'è una cella multi-livello?**

Alcune celle sono composte di diversi fogli di plastica (livelli), ognuno dipinto con una parte del disegno intero. Di solito si procede così per immagini di gruppo dove ogni personaggio è dipinto su un livello diverso. In questo modo è possibile così animare un personaggio dipingendo un nuovo livello senza dover ridipingere l'intero gruppo. Spesso, specialmente per i primi piani, la bocca, gli occhi e capelli di un personaggio sono dipinti su un livello diverso dal resto della faccia.

È possibile far parlare il personaggio disegnando ad esempio solo la bocca.

## **E gli sfondi?**

Gli sfondi sono solitamente acquerelli su cartoncino. Spesso sono realizzati da ditte diverse da quelle che preparano le celle. Un'intera scena può avere lo stesso sfondo, per cui ci sono molte più celle che sfondi.

## **Cos'è una genga?**

Le genga sono disegni di scene importanti fatte da animatori di esperienza. Sono spesso usate dagli animatori per disegnare le douga. Una genga non è mai usata direttamente per fare una cella e non è mai in vendita. È possibile trovare schizzi delle genga, anche queste sono raramente acquistabili sul mercato. Genga e schizzi hanno molto più valore (artistico ed economico) delle douga.



# Mostra di Manga e Anime Giapponesi

In mostra: celle originali, dischi a 45 giri e albi da collezione, naturalmente tutto "made in Nippon"

dal 17 Marzo al 26 Marzo 2006

presso il Museo Civico al Montirone  
Aperto dalle ore 10.00 alle 12.00  
e dalle ore 15.30 alle 19.00  
Chiuso il Lunedì - Ingresso Libero

Manga and Anime - exhibition: original cells, LPs and collector's albums, obviously all "made in Nippon" - Montirone Municipal Museum from March 17 to March 26, 2006 - Open from 10.00 to 12.00 and from 15.30 to 19.00 - Closed on Mondays - Free entry

**Anime del Sol Levante: una pacifica invasione**  
Giovedì 23 marzo 2006, ore 21.00  
Gran Caffè delle Terme  
Conferenza incontro con Marcello Ghilardi

## Cos'è una douga?

Douga sono i disegni che si trovano con molte celle al momento dell'acquisto. Sono usate per fare le celle. Con le celle non sono sempre disponibili i corrispondenti disegni douga, dipende dallo studio che ha prodotto il cartone animato.

## Perché alcune celle valgono più di altre?

Ci sono sia criteri tecnici che soggettivi che vanno a definire il valore di una cella. Alcuni cartoni animati sono più popolari o rari di altri e perciò più costosi. Tecnicamente, una cella è più costosa se è un primo piano, se il personaggio ha entrambi gli occhi aperti e se si trova nel centro del foglio, in posizione frontale. Soggettivamente, una cella varrà di più se il personaggio è uno dei protagonisti, se ha una bella espressione, ecc

## Japanese Manga and Anime

**Out of the pencils of some of the cleverest Japanese manga designers, we discover how a cartoon is created.**

"Manga", which means moving image (it comes from the joining of the two ancient Japanese words: "man"



image and "ga" moving), are comics, whereas anime (an American word that comes from "animation") are those comics that become either television series or actual animated films. The main features of these Japanese characters are the big eyes, a triangular mouth and hairdos original both for the shape and the colour. It is when a manga becomes very popular in Japan that a television series is created. This means that when a new Japanese cartoon reaches Italy it's already well known in its homeland where it's actually considered "old".

In Europe and America the Japanese cartoons are renowned and, especially in Italy, there are many fans of all ages in love with the characters, the songs and especially the long breathtaking stories. In Japan, as here in Italy for any other kind of entertainment, you can find all types of cartoons: from the silliest to the more committed and hardly just for children.

## What's a cel ?

Cels (or celluloid) are paintings on a transparent plastic sheet used to create an animation. Each cel is one "frame". They are filmed and then put behind one another to give the illusion of a continuous motion.

## How are cels created ?

There are many steps involved in the creation of an anime but I will just explain how cels themselves are created. First, a pencil drawing of the picture is made and "xeroxed" on a plastic sheet. I say "xeroxed" because it's the Xerox company that invented that method. In reality, it's a kind of photocopier or laser printer using photoconductivity that lays a powdered ink over the plastic sheet.

Finally the cels are painted. It's done from the back of the plastic sheet, like those stickers you put inside windows to be seen at from the outside.

Usually, when painting cels, the first step is to paint one colour on all the cels from a sequence. Then, when finished, the paint on the first cel has had the time to dry and is ready for the next colour.

## What's a multi-layer cel ?

Some cels are composed of several plastic sheet (layers), each painted with one part of the whole picture. This is often used for a group shot where each character is painted on a different layer.

The reason is that you can animate one character by painting a new layer without having to re-paint the entire group.

Often, especially for close-ups, the mouth, eyes and hairs of a character are also painted on a separate layer than the rest of the face. You can then "make the character talk" by painting just his mouth without re-painting the whole picture.

## What about background/foreground?

Background and foreground are usually watercolour on cardboard. Often, they are done by companies that are different from those who made the cells. We don't see many cels with background because a whole scene may have the same background.

## What's a genga?

Genga are drawings of important scenes made by senior animators. They are then used as models by other animators to draw douga.

A genga is never used directly to make a cel and is usually not available for sale.

It's also possible to find drafts of genga (rough sketch) but usually they are not available on the market. Genga and their drafts are much more valuable than douga.

## What's a douga?

Douga are the "usual" drawings that come with many cels when you buy them. They are used to make the cels.

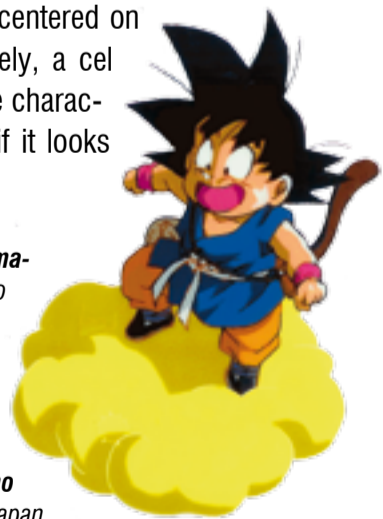
## Are cels always sold with their matching drawing (douga) ?

No, not always. It all depends on the studio that produced the anime. For example, AIC decided, a few years ago, to never sell their cels with the matching drawing.

## Why is a cel more expensive than another?

There is both technical and subjective criteria that define the value of a cel. Also some anime are more popular or rarer than others and much more expensive. Technically, a cel is more expensive if it's a close-up, if the character has both eyes open and if he/she is from the front, centered on the plastic sheet. Subjectively, a cel will be more expensive if the character has a nice expression, if it looks good...

Archivio fotografico a cura di **Romane Italian Sci-Fi (SF)** e Istituto linguistico e culturale **Il Mulino** Associazione di amicizia Italia-Giappone **Ochacaffè**.  
Photograph archives by **Romane Italian Sci-Fi (SF)** Linguistic and cultural Institute **Il Mulino** Association of friendship Italy-Japan **Ochacaffè**.



**cornici e specchi su misura  
posters - quadri etnici colori  
ad olio per belle arti**

Via Vittorio Emanuele II, 22 - Legnaro (PD)  
Cell. 347 4752108

**QUADRALUNA**

Corniceria

# **IL GUSTO DEL BENESSERE, LO TROVI ANCHE DA NOI.**








Quando la squisitezza dei prodotti si accompagna alla voglia di star bene.  
Quando la qualità è sinonimo di benessere. Quando scoprite solo cibi naturali, sani, pensati proprio per voi.  
Dall'agricoltura biologica ai prodotti specifici per celiaci, diabetici e a tutte le intolleranze alimentari in genere.  
Quando trovate tutto questo, allora siete da Interspar.

**INTERSPAR**



# Energia per anima e corpo.

-  108 Hotel-Centri Benessere tutti con reparto cure termali interno.
-  Eccellenza nel servizio, cordialità e professionalità.
-  240 piscine termali coperte e scoperte.
-  Fitness, beauty, golf e altre attività sportive.
-  Transfer alle città d'arte di Venezia, Padova, Verona e Vicenza.



*terme euganee*  
**abano montegrotto**

**Consorzio Terme Euganee**

Largo Marconi, 8 - 35031 Abano Terme PD (Italia)

tel. +39 049 8666609 - fax +39 049 8666613

consorzio@abanomontegrotto.it

www.abanomontegrotto.it

Numero Verde  
**800 255 161**