



# I quaderni del *Giardino dei Ciliegi*



## Come indossare un obi





## Introduzione

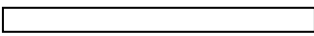
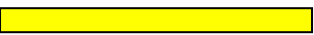




Quello che è raccolto in queste poche pagine è il frutto di un lavoro spontaneo, nato da diverse passioni che coltivo da molti anni. Volevo ringraziare per tutto questo tante persone: in primo luogo mio padre, che per primo mi ha rivelato i segreti della lavorazione del legno, così come avevano fatto il mio nonno e il mio bisnonno prima di lui. Un altro ringraziamento è dovuto a mia madre, che ha sempre stimolato la mia passione per le arti marziali. Un ringraziamento va anche al Maestro Roberto Granati che ha sempre creduto in me e mi ha indicato qual è il più autentico spirito del Bushido. Un particolare ringraziamento va al Maestro Luigi Carniel, fondatore e direttore dell'Académie Neuchâteloise de Arts Martiaux Japonais di Neuchâtel, che mi ha dimostrato come il sapere e la cultura nelle arti marziali sono un patrimonio che deve essere disponibile a tutti e le conoscenze, come le porte di un dojo, devono essere aperte per tutti coloro che le vogliono varcare. L'ultimo ringraziamento, più che doveroso, va alla meravigliosa ragazza che ha conquistato il mio cuore e che ha perso la sua pazienza nel fare le foto per questa guida. Grazie a tutti! Di cuore!

## La storia

Questa guida non prenderà in considerazione la storia o la descrizione delle numerose varianti con cui l'obi è stata foggata durante la storia del Giappone. È sufficiente ricordare che l'obi era portata dai samurai su molti abiti, in guerra come in tempo di pace. La cintura indossata sopra l'obi era più corta e spessa, quasi cilindrica e leggermente imbottita, a differenza della più ampia e lunga kaku obi indossata su kimono e dofuku. Oggi la maggior parte delle obi ricorda quella che veniva utilizzata in battaglia sopra l'armatura, proprio in virtù della sua praticità, mentre le arti più tradizionali (iaido, kenjutsu, ecc.) usano ancora molto la kaku obi, più voluminosa e leggermente più scomoda

## Una questione di colore

Solo dalla prima metà del secolo scorso le cinture hanno avuto un colore. In principio non c'era una grande distinzione tra le cinture e tutti praticavano con abiti normali, quotidiani e quindi l'obi usata era un comune complemento di abbigliamento. Quando venne introdotto il sistema di kyu (grado) e dan (livello) ed è stato assegnato un colore che definisse meglio questi gradi. I colori adoperati sono i seguenti

Grado	Colore
VI Kyu	
V Kyu	
IV Kyu	
III Kyu	
II Kyu	
I Kyu	





I Dan	
II Dan	
III Dan	
IV Dan	
V Dan	
VI Dan	
VII Dan	
VIII Dan	
IX Dan	
X Dan	

Anche se esistono altre forme di indicazione dei gradi (obi rossa-bianca per i gradi dal VI Dan all'VIII Dan o solo rossa per IX e X Dan), qui abbiamo preferito riportare quella che, sebbene moderna, è maggiormente ortodossa per i canoni europei

### **Come procedere per indossare l'obi**

1. chiudere il gi e afferrare la cintura

Pieghiamo la cintura a metà e dopo aver chiuso il gi la portiamo davanti a noi



2. Passare la cintura sulla vita





Passiamo la cintura sulla vita anteriormente



3. Girare l'obi dietro la schiena

Giriamo l'obi dietro la schiena, facendo attenzione a mantenere la simmetria durante il giro



4. pareggiare i lembi





Pareggiamo i lembi della cintura, in modo da recuperare la simmetria



5. Sistemare i lembi

Passiamo il lembo di destra sopra e quello di sinistra leggermente sotto la linea della vita



6. Infilare il lembo di destra (ex sinistra) sul retro





Si passa la cintura facendo un giro dal basso verso l'alto e avvolgendo tutti gli strati



7. Aggiustare i lembi

Stiriamo ancora i lembi della cintura



8. Incrociare ancora





Si incrocia il lembo di destra sotto quello di sinistra e si infila poi nel cerchio che si forma



9. Completare il nodo

Si completa il nodo come da figura



10. Tirare energicamente





A questo punto si dà un energico strattone alle estremità e si completa il nodo



### Come indossare un kaku obi

1. Afferrare la cintura



2. appoggiare l'obi al ventre







3. Fare girare attorno alla vita

Passiamo l'obi con un primo giro attorno alla vita, poi un secondo e un terzo, lasciando circa 50 cm di cintura libera all'altra estremità







#### 4. Annodare la cintura

Annodare la cintura è semplice. Si passa più volte la cintura prendendo tutti gli strati fino a quando la lunghezza della cintura non è esaurita







5. ruotare la cintura

non ci resta che ruotare la cintura se il nodo ci crea difficoltà nei movimenti



