

(IPPI NEL PAESE DEL SOL LEVANTE

Cippiiii, dove ho messo il passapor-

"Ci risiamo... cosa si sarà poi inventata questa volta!?!" Brontola il mio fedelissimo pappagallino immaginario mentre controllo che ci sia tutto. Scarpe da trekking, magliette pulite, calze, zaino. L'emozione è così tanta da temere di dimenticare qualcosa: il Giappone ci aspetta!

"Quindi camminiamo nel bosco come qui?" mi chiede Cippi dubbioso.

"Non saprei! La montagna in Giappone era vista in passato come un luogo selvaggio e sacro, in cui pochi si addentravano, sono proprio curiosa di conoscere questi nuovi sentieri con i loro profumi e colori! In fondo è la stagione dei ciliegi!"

"I ciliegi? Non vedo l'ora!" Mi risponde Cippi convinto.

28 Marzo: si parte! Il programma verterà su trekking lunghi e piacevoli che spazieranno tra le montagne di due città antiche: Kyoto e Nara.

Arrivati a destinazione iniziamo ad orientarci e a conoscerci: il Giappone è una meta così esotica che il mio desiderio è quello di potermelo godere al massimo, e fortunatamente siamo tutti

d'accordo!

A Kyoto si camminerà sul Kyoto Trail: un percorso tra montagna e città che permette di avere un alloggio fisso. I punti di partenza e arrivo sono facilmente raggiungibili con i mezzi, la via è indicata tramite delle piccole colonne che ci guidano tra percorso ufficiale e alternative curiose. Le camminate non prevedono particolari difficoltà, bisogna solo organizzarsi bene svegliandosi presto per godere sia di questo percorso sia della città. In entrambe le zone la primayera è arrivata con la fioritura dei Sakura, i ciliegi giapponesi, e anche di piante di azalee, mandorli e magnolie che profumano l'aria del bosco e rendono il paesaggio unico. La montagna non è solo verde, sembra la tavolozza di un pittore: si tinge di bianco, rosa, rossi e fucsia, spesso in modo così inaspettato che perfino Cippi è senza parole nell'ammirare questo spettacolo!

I percorsi attraversano templi e zone residenziali. Camminiamo anche lontani dai percorsi turistici, lungo fiumi, immersi tra le montagne di Kyoto dove la città sembra lontanissima.

I sentieri attraversano boschi, alcuni dei quali di bamboo, dove i tronchi sottili e alti si stagliano verso il cielo filtrando la luce. I fusti hanno una tonalità più fredda fino ad arrivare sulle cime, dove la luce viene filtrata, e il verde si fa luminoso.

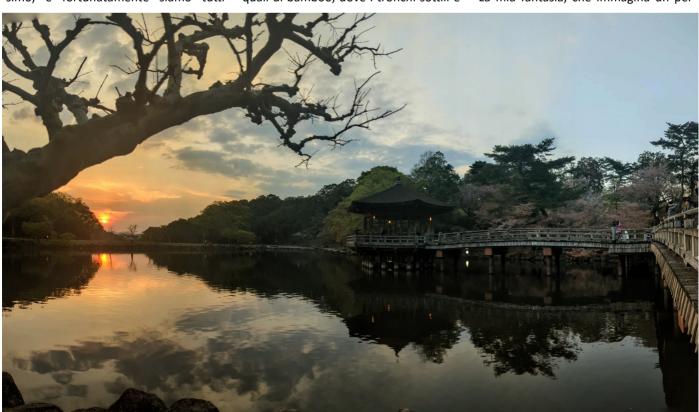
Durante queste passeggiate ci stupiamo nell'ammirare la cura del Giappone verso il proprio territorio. Il sentiero è pulito tanto che in alcuni casi le foglie sembrano 'spazzate' ai lati.

Quando ci trasferiamo a Nara, sebbene decidiamo per due passeggiate a sé stanti, questa atmosfera rimane, sia che il percorso attraversi la campagna sia che si svolga in montagna. Qui notiamo dei cartelli che, oltre a indicare i percorsi da seguire, segnalano la presenza di bagni e, con mia grande soddisfazione, la conferma riguardante la 'pulizia dei sentieri': delle scope!

Grazie a un ragazzo del gruppo, scopriamo un sentiero unico che attraversa la montagna di Nara facendoci immergere nella foresta primitiva di Kasugayama.

lo e Cippi confessiamo pienamente la nostra ignoranza e chiediamo di cosa si tratta. Le foreste primitive sono foreste antiche e inviolate dall'uomo, le cui piante sono millenarie.

La mia fantasia, che immagina un per-







corso irto e scuro, dove la luce filtra poco e gli alberi sono i protagonisti indiscussi, deve ricredersi nell'ammirare il sentiero: una strada in terra battuta ampia da dove è possibile ammirare la natura senza difficoltà.

Ogni tanto si snodano dei sentieri laterali, o delle scalette, che portano a cascate o a piccoli templi con il loro piccolo giardino.

Gli alberi sono imponenti! Queste pian-



te nei loro lunghi cicli di vita si sono dovute adattare per risolvere i problemi che nei secoli si sono presentati: la loro struttura genetica è ricchissima. Parlando scopro quanto siano importanti queste aree a livello ambientale e scientifico. Il Giappone è infatti patria della Medicina Forestale che vede in questi percorsi un rimedio agli squilibri dovuti all'urbanizzazione forzata degli ultimi secoli.

Attraverso lo Shinrin-yoku (bagno nella foresta) si fa un'immersione completa e consapevole nella natura che porta a numerosi vantaggi sulla salute psicofisica dell'uomo, e di conseguenza anche nell'ambiente che viene giustamente rispettato.

Io nel mio piccolo sono meravigliata: mi

sembra di essere al cospetto di tanti vecchi saggi, che mi osservano comprensivi e mi fanno stare bene! Forse la suggestione del luogo o chissà cosa, fatto sta che decido di abbracciarne uno. Mi sento piccola piccola e al contempo serena come quando ricevi l'abbraccio di un buon amico.

"Allora Cippi? Cosa ne pensi?"
"Shhhh non disturbare: chiudi gli occhi, abbraccia e sorridi!"
Alla prossima.

Adele Elsa M.

