

CIPPI NEL PAESE DEL SOL LEVANTE

Cippiiii, dove ho messo il passaporto?!?”

“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 verte 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 primavera 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.

Io 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.

