Japan

Traditioneel én hip

Tekst: Heidi Klijsen en Lisette de Jong

Japan is een land van uitersten. Na het hippe, hectische Tokio bieden de bergen – de Japanse Alpen – een oase van rust. Kyoto, de mooiste stad van het land, is vooral traditioneel met de vele tempels, al vind je die eigenlijk overal in Japan. Want een dagelijkse portie spiritualiteit is voor de gemiddelde Japanner minstens zo belangrijk als een bord sushi.

Hayaku itte kudasai! Een beetje opschieten graag. Want wie in Tokio is, heeft haast. Niet vreemd, want er is ongelofelijk veel te zien en te beleven. De hoofdstad bruist, 7 dagen per week, 24 uur per dag. Hooggehakte, tot in de puntjes verzorgde dames en zakenmannen in pak rennen over de brede zebrapaden. Overal bovenuit torenen wolkenkrabbers vol knipperende neonreclames. Ondanks de drukte is de stad kraakhelder. Op straat is geen papiertje, bananenschil of kauwgompropje te vinden.

Uitbundig en spiritueel

Wie een bezoek brengt aan Tokio, mag in ieder geval de wijk Harajuku niet missen. De hoofdstraat Takeshita-dori is vergeven van winkeltjes vol uitbundige outfits, buitenissige handtassen en zelfs haute couture voor honden. Maar leuker nog dan winkelen is gewoon rondlopen. Je kijkt je ogen uit. Harajuku is een verzamelplek voor hippe, Japanse jongeren. Ze flaneren op straat met hun felgekleurde kapsels, uitgedost in een mengeling van stijlen, van gothic tot cosplay. Bij cosplay verkleden jongeren zich als een strip-, manga- of computerspelpersonage. Het is een opvallende subcultuur in een land waar de groep zwaarder telt dan het individu.
Vanuit Harajuku loop je zo naar de Meji-jingu, een elegante shintoïstische schrijn (tempel), nog geen kilometer verderop. Naast boeddhistische tem-

pels vind je in Japan veel van dit soort schrijnen. Ze zijn te herkennen aan de torii, de traditionele rode toegangspoort. Shintoïsme is het oudste volksgeloof in Japan. Aanhangers geloven in de Kami, geestelijke krachten in bijvoorbeeld bomen, stenen en bergen. De religie wedijvert met het boeddhisme, in de 6e eeuw overgewaaid vanuit China en Korea.

Heiligdommen

De Meji-jingu, gebouwd ter ere van keizer Meiji, ligt verscholen in een groot park vol hoge ceders, cipressen en platanen. Monniken in oranje gewaden schuifelen over de paden. Bezoekers kunnen er een houten tablet kopen waarop ze een wens schrijven, die ze kunnen achterlaten aan een heilige boom. De uit 1920 daterende schrijn ging tijdens de Tweede Wereldoorlog in vlammen op, maar werd in 1958 herbouwd. Veel ouder en minstens zo fotogeniek is de Senso-ji-tempel in de wijk Asakusa. De tempel dateert van 645 na Christus en is daarmee de oudste van Tokio. Het gebouw is gewijd aan Kannon, de god van het mededogen. ►

Japan na de ramp

In maart 2011 werd Japan getroffen door een serie aardbevingen, gevolgd door een verwoestende tsunami. Die veroorzaakte lekkende reactoren bij een kerncentrale in Fukushima in het noordoosten van het land met radioactieve straling als gevolg. De situatie rond de lekkende reactoren is inmiddels stabiel. De inwoners van Tokio hebben hun dynamische leven hervat alsof er niets gebeurd is.
De Japanse Alpen en Kyoto – gelegen op 600 kilometer van het rampgebied – hebben geen problemen ondervonden van de ramp. Het is zonde om vanwege de ramp dit bijzondere land links te laten liggen. Wel is het verstandig om het noordoostelijke deel te mijden.

Links: In de Japanse Alpen kun je prima bergwandelen **Rechtsboven:** Op de Tsukiji vismarkt gaan 's ochtends vroeg de grootste tonijnen onder de hamer **Rechtsonder:** In Harajuku, Tokio's hipste wijk

Topselectie **Japan**

In *ryokans* en *minshuku's* word je ondergedompeld in de Japanse cultuur: traditionele pensionnetjes, met op de grond een futon (matras). Dresscode: een yukuta (kamerjas) en slippertjes, die bij aankomst klaarliggen. *Minshuku's* zijn meestal goedkoper en eenvoudiger. De prijzen zijn inclusief ontbijt en belasting voor een tweepersoonskamer. Draai voor het telefoonnummer 0081. Meer aanbod op de site www.japaneseguesthouses.com.

TOKIO **Ryokan Asakusa Shigetsu**
In Asakusa, een relatief rustige wijk van Tokio met om de hoek de mooie, rode tempel Senso-ji die 's avonds spectaculair is verlicht. Een luxe ryokan met keuze uit een uitgebreid Japans of westers ontbijt. 338 43 23 45, www.shigetsu.com, €146.

Ryokan Yoshimizu
Midden in de chique winkelwijk Ginza ligt deze prachtige ryokan. Ondanks de

Volgens de legende visten twee vissers een beeld van Kannon op uit de nabijgelegen Sumida Rivier. Ze brachten het terug naar de rivier, maar het keerde telkens weer naar hen terug. De Sensoji-tempel is 's avonds prachtig verlicht. Een bezoek is goed te combineren met een etentje in een van de knusse en goedkope restaurantjes in de buurt. Er zijn in Tokio nog talloze andere grote en kleinere heiligdommen, soms ingeklemd tussen hoge wolkenkrabbers. Locals eten er tussen de middag een broodje, ontmoeten er hun geliefde of doen er een kort gebed.

Verse sushi komt op een lopende band langs

Sushi en sashimi

Een bijzondere plek om te eten is Shin Hinomoto (2-4-4-Yurakucho), de pub van de Ierse Andy. Deze ligt onder de spoorlijn die zakendistrict Shinbashi en het chique winkelgebied Ginza met elkaar verbindt. De treinen denderen boven je hoofd, maar binnen is de sfeer gemoedelijk, de tempura knapperig en de sashimi mals.
Andy doet elke dag inkopen op de Tsukiji-vismarkt waar 's ochtends vroeg de roemruchte tonijnveiling plaatsvindt. De markt is ook toegankelijk voor toeristen. Je kunt er uren dwalen tussen kramen vol exotische vissen en schaaldieren en na afloop ontbijten met spartelverse sushi en sashimi.
Wie geen rauwe vis wil op de nuchtere maag, kan later op de dag terecht in een van de vele sushitentjes die de metropool rijk is.
De marktlui hebben geen zin meer in heel vroege pottenkijkers, zegt Andy. 'Toeristen worden pas later op de dag binnengelaten, als de grote tonijnen onder de hamer zijn gegaan.'
Japanners krijgen internationaal veel kritiek te verduren over de grote hoeveelheden tonijn die ze verorberen waardoor de tonijn met uitsterven wordt bedreigd.

Japanse Alpen

Na de hectiek en snelheid van Tokio, bieden de Japanse bergen een oase van rust. En dat op nog geen vijf uur reizen per trein of bus. Ze zijn een toevluchtsoord voor Japanners die er een lang weekend tussenuit willen. De rit erheen is prachtig en maakt meteen duidelijk waarom Japanners in miljoenensteden op een kluitje wonen. Het middengedeelte van dit uitgestrekte land is praktisch onbewoonbaar met ruige, dichtbeboste bergen, diepe valleien en af en toe een bergmeer. Van de 128 miljoen inwoners wonen zo'n 35 miljoen in en om Tokio, dat een bevolkingsdichtheid ►

Itadakimasu: Eet smakelijk!

Lekker én low-budget: een basic sushitent waar verse sushi op een lopende band aan je voorbij komt. Tap wat heet water uit het kraantje aan de bar, hang er een theezakje in en je hebt een complete Japanse lunch voor meestal nog geen €5.
Echt het proberen waard is Wagyû. Deze biefstuk van gemasseerde koeien, die naar verluidt af en toe ook een biertje krijgen, is zo zacht dat hij smelt op je tong. Het is wel een van de duurste gerechten in Japan.
Je moet ervan houden: de traditioneel bereide, groene matcha. Deze romige thee is 70 keer zo sterk als een gewoon kopje groene thee. Met een wagashi – een delicaat Japans bonengebakje – erbij is het best te doen.
Japanners hechten erg aan tradities en etiquette. Geniet uitgebreid van de fraaie compositie op je bord; het is in Japan heel onbeleefd om alles meteen naar binnen te werken. Nooit doen: de eetstokjes in het gerecht prikken of rechtop in de rijst zetten. Leg tijdens een eetpauze de stokjes weer op de legger. Maar, slurpen mag!
In veel restaurants moet je je schoenen bij de deur uitdoen, zeker als er kostbare tatami-matten op de grond liggen. Draag dus altijd schone sokken zonder gaten. Geef nooit fooi! Dat vinden Japanners een belediging. Je scoort wel punten als je een cadeautje meeneemt. Stop dus wat kleine (Hollandse) prullaria in de koffer.

hectische omgeving is het er heerlijk rustig. Er wordt volledig biologisch gekookt. 332 48 44 32, www.yoshimizu.com, vanaf €190.

KYOTO Ryokan Karatachi
Op nog geen 100 meter van de Fushimi Inari-schrijn ligt deze eenvoudige ryokan met slechts vier kamers. Hij wordt gerund door een oude dame die 's morgens een Japans ontbijt op de kamer brengt.

612 00 12, boeken via japaneseguesthouses.com, vanaf €108.

Nishiyama ryokan
In het noorden van Kyoto ligt deze wat grotere ryokan met ruime kamers een gastvrije ontvangst. Het klaterende watervalletje in de kleine binnentuin is heerlijk rustgevend. Met badhuis en een goede keuken. 752 22 11 66, www.ryokan-kyoto.com, vanaf €147.

heeft van 16.000 inwoners per km². Daar steken de 100 inwoners per km² in de bergen schril bij af.
De Japanse Alpen worden deze bergen genoemd. En inderdaad heeft het landschap veel weg van de Europese Alpen: besneeuwde bergtoppen, heldere bergbeekjes en heel veel groen. Maar de kleur is dieper en intenser, met een zilverachtige glans. En je vindt er soms zomaar een oud tempeltje, als een exotische verassing verscholen in de bossen.

Japanners staan uren in de rij voor een slokje heilig water

Het bergstadje Takayama is een handige uitvalsbasis voor liefhebbers van bergwandelen. Er vertrekken bussen naar verschillende mooie wandelgebieden. Bijvoorbeeld naar Kamikochi, waar je een goed toegankelijke route kunt lopen van een uur of vijf, door mangroveachtig bos. De wandelaars lijken zich allemaal te houden aan een strikte dresscode: bergschoenen, houthakkersblouse, bodywarmer, beenwarmers, zonnehoedje en zonnebril met koordje.

Badderen

Na een inspannende tocht is het heerlijk uitpuffen in een gloeiend hete onsen: een traditioneel badhuis. Dankzij de vulkanische activiteit zijn er in Japan veel van dit soort heetwaterbronnen, vaak met geneeskrachtige mineralen. Erg mooi en 'goed voor de vruchtbaarheid' is de Hira-onsen, vlakbij Takayama. Ook de prachtig gelegen onsen Shiramizu no yu bij Shirakawago, op twee uur rijden, heeft veel faciliteiten.
Takayama heeft twee festivals die veel bezoekers trekken. Op 14 en 15 april is er het lentefestival San-no matsuri en op 9 en 10 oktober het herfstfestival Hachi-man matsuri. Het is de moeite waard om je reisschema hierop aan te passen. Tijdens de parade op de eerste avond rijden rond zonsondergang 12 gouden, overdadig versierde praalwagens door het stadje. Ze worden voortgetrokken door mannen in traditionele kleding, begeleid door getrommel en mysterieuze fluitmuziek. Even opwarmen in de plaatselijke sakebrouwerij maakt de avond helemaal af.

Frodo-dorpje

Het bergdorpje Shirakawa-go, een krappe twee uur rijden van Takayama, doet denken aan de woonplaats van Frodo uit *The Lord of the Rings*. Alles ziet er even vriendelijk uit: de huizen, rijstvelden, akkertjes, bloemen en ruisende bergbeken met houten bruggetjes. Het dorpje staat op de Werelderfgoedlijst van de UNESCO, een eer die het vooral te danken heeft aan de bijzondere 'gassho-sukuru'-huizen. Deze hebben strooien daken in de vorm van biddende handen, om in de winter weerstand te bieden aan de hevige sneeuwval. Een aantal van die huizen is omgebouwd tot het Minka- en heritage museum. In een ervan kun je (gratis) een kopje groene thee drinken, zittend op oude tatami-matten. Doe wel je schoenen uit, want Japanners vinden hygiëne erg belangrijk.

Meer dan 1000 tempels

Na al het wandelen en badderen is het weer tijd voor cultuur. Daarvoor is Kyoto, de mooiste stad van Japan, dé plek. Vanuit het alpengebied suis je er met 300 kilometer per uur naartoe in de hogesnelheidstrein *shinkansen*.
Kyoto was eeuwenlang de hoofdstad van het Japanse keizerrijk, tot in 1869 keizer Meiji naar Edo – het huidige Tokio – verhuisde. De meer dan 1000 tempels, waarvan er 17 op de Werelderfgoedlijst prijken, ademen de sfeer van Kyoto's hoogtijdagen. Met een beetje geluk kom je in de wijk Gion nog echte geisha's tegen, opvallende verschijningen met hun witgeschilderde gezichten, opgestoken haren en elegante kimono's. Het contrast met Tokio is groot. Waar de huidige hoofdstad één brok dynamiek is, met hier en daar een vleugje mystiek, is Kyoto doordrenkt van spiritualiteit en traditie.
Het aanbod aan tempels is overweldigend. Kiyomizo-dera, de Boeddhistische 'Helder Water Tempel', is één van de bekendste. Deze is alleen al vanwege het uitzicht een aanrader. De tempel ligt hoog op een heuvel met Kyoto aan je voeten. Een technisch hoogstandje, gebouwd op 139 palen en bedekt met een dak van cipressenhout. De tempel is vernoemd naar de bron die er ontspringt. Japanners, maar ook buitenlandse toeristen, staan met liefde uren

Topselectie **Vervolg**

TAKAYAMA **Temple Inn Zenko-ji**
Eenvoudig, maar bijzonder is het slapen in deze boeddhistische tempel. Gasten mogen gebruikmaken van de gezamenlijke keuken. Een overnachting is gratis, maar een donatie aan de tempel wordt op prijs gesteld.
577 32 84 70, www.takayamahostelzenkoji.com, richtlijn voor de donatie: €22-€26 per persoon.

SHIRAKAWAGO **Shimizu**
Zeer sfeervol houten Gassho-sukuru-huis met rieten dak. Het is meer dan 200 jaar oud en biedt een prachtig uitzicht op de bergen.
576 96 19 14, www.shimizuinn.com, €142.

Boven: Shirakawa-go, het frodo-achitge bergdorpje
Links: Wensbordjes bij een tempel
Linksonder: Duizenden rode torii's bij de Funari-schrijn in Kyoto

in de rij voor een slokje heilig water uit die bron.

Filosofenpad

Andere architectonische hoogstandjes zijn de 'gouden tempel' Kinkaku-ji en de 'zilveren tempel' Ginkaku-ji. Kinkaku-ji, in het westen van Kyoto, is volledig bedekt met bladgoud en reflecteert prachtig in de Spiegelvijver. Ginkaku-ji ligt in het oostelijke deel van de stad. Niet alleen de tempel, ook de tuin eromheen is een plaatje. Hier begint het 'Filosofenpad', dat leidt langs een kabbelend beekje, omgeven door kersenbomen. Het pad verbindt de zilveren tempel met de tempel Nanzen-ji. Daar kunnen bezoekers terecht voor een uitgebreide boeddhistische lunch.
Ook de tempel Ryoan-ji is een bezoek waard, vooral vanwege de beroemde zentuin. Op het oog een sober, bijna leeg paviljoen, bestaande uit 15 bemoste keien. Simpeler kan bijna niet. Maar de stenen hebben een belangrijke spirituele betekenis voor Japanners. Zo staat de grootste steen symbool voor de hemel. Het aangeharkte grint eromheen symboliseert rimpels in het water. Hark je het grint in rechte lijnen, dan creëer je juist een gevoel van afstand. Door met je ogen de golven en lijnen te volgen, laat je je geest als het ware leeglopen.

Scharlakenrode poorten

Wie de film 'Memoires of a Geisha' heeft gezien, herkent vast het beeld van de Fushimi Inari-schrijn, ten zuiden van Kyoto. Het 4 kilometer lange wandelpad, overdekt met duizenden scharlakenrode torii's (toegangspoorten), komt vaak terug in films en documentaires over Japan. Het mooiste is om het pad op de heenweg te bewandelen bij daglicht en op de terugweg bij schemer. Dan geniet je op de heenweg van de prachtige torii's, waar het zonlicht voorzichtig doorheen sijpelt. Op de terugweg is de aanblik mysterieus met licht van lampionnen en kaarsen. Om de hoek van de Fushimi Inarischrijn ligt het kleine gasthuis Karatachi (zie het hotelkader). Ertegenover is een klein station, van waaruit een boemeltje vertrekt dat je in nog geen halfuur naar Nara brengt. ▶

Nara is toeristisch, maar zeer de moeite waard. Het is vooral populair door de wandelroute langs prachtige tempels, schrijnen en tuinen. Als je stevig doorstapt, kun je ze in één dag bezoeken. Per fiets gaat het sneller en is het minder vermoeiend. Die zijn te huur naast het kleine station van Nara.

De grootste steen staat symbool voor de hemel

De bekendste tempel van Nara is Todaiji met een enorme, 15 meter hoge Boeddha. Wie even weg wil uit alle drukte, kan zich terugtrekken in het theehuis van de Isuientuin, op loopafstand van het heiligdom. Hier kun je terecht voor een kopje thee of een sobere, boeddhistische lunch. Of om even – als een ware Japanner – te mediteren. ●

Links: In Japanse tuinen staat altijd minstens één authentieke lantaarn (ichodorro) **Rechtsonder:** Woest ogende tempelbewaker

Reizen & prijzen

Beste reistijd April, mei en oktober zijn de beste maanden voor een bezoek. Eind maart tot begin april is gunstig vanwege de beroemde sakura, de kersenbloesem. In september kunnen tyfoons de reis verstoren.
Vliegen Een rechtstreekse vlucht Amsterdam-Tokio (Narita airport) kost in maart met KLM €1048, reistijd 11 uur (vertrek 22 maart, retour 5 april, peildatum 1 november). Met een overstap ben je bij KLM, Air France, Finnair en British Airways €100-315 goedkoper uit, reistijd 12-15 uur. Air France via Parijs is het voordeligst: €733.
Trein Voor treinreizigers kan het voordelig zijn een Japan Rail Pass aan te schaffen (www.japanrailpass.net) op de grote treinstations. De passen zijn 7, 14 of 21 dagen geldig. Prijs voor de 2e klas: €265 voor een volwassene voor 7 dagen.
Losse kaartjes voor het traject Tokio-Takayama-Kyoto-Tokio kosten €205. Informatie: www.hyperdia.com.
Autohuur Een huurauto, categorie economy, kost via Holiday cars begin april, inclusief noriskgarantie vanaf Tokio Narita airport €506.
Entrees Voor tempels en tuinen: tot €5.
Reisaanbod Onder andere Djoser, Iki travels, Japantours, Sawadee, Shoestring, SNP, Koning Aap, Pangea reizen, VNC Asia Travel en Tozai Travel bieden individuele reizen en groepsreizen aan. Deze organisaties zijn aangesloten bij de ANVR, met uitzondering van Pangea en Iki travels, die alleen SGR-lid zijn, en Japantours (ook geen SGR-lid).
Prijsvoorbeeld: de 15-daagse reis van Shoestring (vanaf €2499, inclusief vlucht) voert behalve naar Tokio, Kyoto en Nara ook naar de Kibi-vlakte en naar het eiland Miyajima. De duurdere natuur- en cultuurreis van SNP (20 dagen, vanaf €4000 inclusief vlucht) en Koning Aap (22 dagen vanaf €3295 inclusief vlucht) stoppen op meer plaatsen waaronder Mount Fuji.
Telecommunicatie De mobiele telefoon moet zijn aangesloten op het internationale G3-netwerk. Neem een adapter mee met twee platte pinnen.
Geld: 100 Japanse yen = circa €1.
Reisinformatie Er is een aardige keuze aan Nederlandstalige reisgidsen: de uitvoerige en rijk geïllustreerde Capitool (2010, 416 pag., €27), de Dominicus met veel achtergrondinformatie (2009, 320 pag., €23,95) en de allround National Geographic (2010, 400 pag., €24,95). The Rough Guide (2011, 868 pag., €25,95) en de Lonely Planet (2010, 800 pag., €25,95) zijn onmisbaar als je op eigen houtje gaat rondreizen. Goed om in de stemming te komen is 'Japan reisverhalen' (2007, 252 pag., €10).
Handige websites zijn www.jnto.go.jp, www.japaneseguesthouses.com en www.onsenjapan.net.
Eten & drinken Gemiddelde prijzen in €. Koffie en fris 2, maaltijd in sushibar 5-13.

Vragen en/of opmerkingen?
redrg@consumentenbond.nl