

100

EXPERIENCIAS EN JAPÓN



Japan.
Endless
Discovery.

EXPERIENCE YOUR *Passions*

Japón es una tierra rebosante de aventuras inolvidables: experiencias prácticas que son característicamente japonesas; lugares únicos que cuentan un relato intenso, y encuentros locales envolventes que estimularán tus sentidos, te llegarán al corazón y dejarán huellas que te acompañarán incluso después de volver a casa. Este folleto es una guía seleccionada de un centenar de estas experiencias y te invita a ahondar en el país y su cultura.

Los destinos catalogados aquí abarcan las siete categorías de tradición, aire libre, gastronomía, ciudades, naturaleza, arte y relajación que representan las áreas de mayor interés para los visitantes, así como aquellas en las que Japón y su pueblo destacan especialmente.

El archipiélago japonés se extiende de norte a sur y de este a oeste, y cuenta con una notable variedad de culturas regionales, riquezas naturales y maravillas creadas por la mano del hombre tanto antiguas como nuevas.

Es un lugar en el que puedes sentir clara y profundamente el paso del tiempo, tanto en el transcurrir de las eras del pasado al presente como en el momento, con cada una de sus bien definidas estaciones aportando sus propios paisajes que contemplar, manjares que saborear y actividades de las que disfrutar.

Deja que esta publicación te guíe más allá de los caminos gastados hacia aldeas idílicas, bosques vírgenes, antiguos templos, museos de arte moderno, exuberantes jardines, refinados restaurantes y mucho más. Deja que te guíe al interior del corazón y el alma de Japón, donde no te limitarás a admirar vistas que ya han sido contempladas en innumerables ocasiones, sino que interactuarás con los lugareños, te sumergirás en la cultura y crearás memorias duraderas.

Nos llenaría de suma satisfacción que la información aquí incluida te resultara útil para hacer de tu viaje a Japón una experiencia más profunda y memorable.



TRADITION



OUTDOORS



CUISINE



CITIES



NATURE



ART

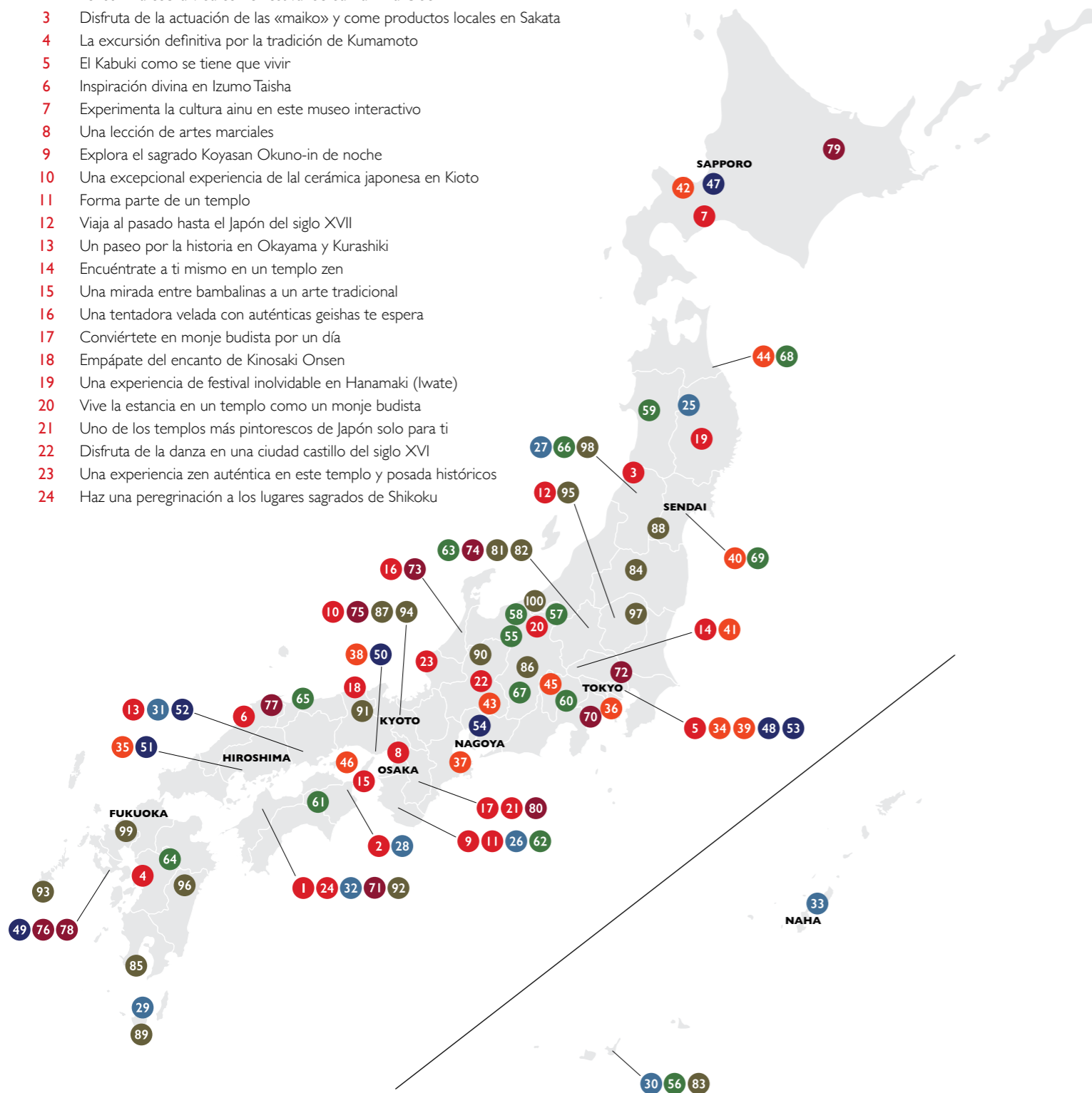


RELAXATION

CONTENTS

PASSION: *Tradition* page 6

- 1 Tenga una experiencia extraordinaria en Dogo Onsen
- 2 Tokushima cobra vida con el festival de danza Awa Odori
- 3 Disfruta de la actuación de las «maiko» y come productos locales en Sakata
- 4 La excursión definitiva por la tradición de Kumamoto
- 5 El Kabuki como se tiene que vivir
- 6 Inspiración divina en Izumo Taisha
- 7 Experimenta la cultura ainu en este museo interactivo
- 8 Una lección de artes marciales
- 9 Explora el sagrado Koyasan Okuno-in de noche
- 10 Una excepcional experiencia de lal cerámica japonesa en Kioto
- 11 Forma parte de un templo
- 12 Viaja al pasado hasta el Japón del siglo XVII
- 13 Un paseo por la historia en Okayama y Kurashiki
- 14 Encuéntrate a ti mismo en un templo zen
- 15 Una mirada entre bambalinas a un arte tradicional
- 16 Una tentadora velada con auténticas geishas te espera
- 17 Conviértete en monje budista por un día
- 18 Empápate del encanto de Kinosaki Onsen
- 19 Una experiencia de festival inolvidable en Hanamaki (Iwate)
- 20 Vive la estancia en un templo como un monje budista
- 21 Uno de los templos más pintorescos de Japón solo para ti
- 22 Disfruta de la danza en una ciudad castillo del siglo XVI
- 23 Una experiencia zen auténtica en este templo y posada históricos
- 24 Haz una peregrinación a los lugares sagrados de Shikoku



PASSION: *Outdoors* page 20

- 25 Deslízate por pendientes nevadas haciendo esquí fuera de pista en Tohoku
- 26 Domina los rápidos en el espectacular desfiladero de Dorokyo
- 27 Viaja por las históricas rutas Yamabushi en la zona rural de Tohoku
- 28 Descubre lo mejor de la ciudad de Naruto en bicicleta
- 29 Explora una isla con una biodiversidad increíble
- 30 Haz submarinismo en una isla paradisíaca de Japón
- 31 Una excursión en bicicleta por tradiciones culinarias y culturales
- 32 El culmen del ciclismo con vistas al mar
- 33 Sumérgete en los secretos de los arrecifes de coral

PASSION: *Cuisine* page 26

- 34 Saborea lo mejor de la temporada en tu plato
- 35 Un parque temático gastronómico de una especialidad de Hiroshima
- 36 Tu parada única para todo lo relacionado con el ramen
- 37 Adéntrate en una cultura de buceo única
- 38 Ternera de Kobe: más allá de las palabras
- 39 Una sublime experiencia de sushi en el corazón de Ginza
- 40 La fascinante cultura de los alimentos marinos de Shioyama
- 41 Comparte un momento maravilloso en la naturaleza
- 42 Paladea el sabor y la historia del whisky japonés
- 43 Contempla el bello ingenio de las terrazas de arrozales
- 44 Sake e historia en esta extraordinaria fábrica
- 45 Una visita a una fábrica de whisky japonés de fama mundial
- 46 Descubre los placeres de la salsa de soja y el folclore local del mar interior

PASSION: *Cities* page 34

- 47 Un paraíso invernal en el Festival de la Nieve de Sapporo
- 48 Explora Japón en tren de lujo
- 49 Zarpa hacia la ciudad abandonada de Gunkanjima
- 50 Experimenta un puente colgante de 4 km a 300 m de altura
- 51 La excursión de ciclismo por la paz de Hiroshima
- 52 Recorre las calles del casco histórico de Kurashiki
- 53 La meca del anime y el manga en Nakano Broadway
- 54 Explora un rico legado de tecnologías de fabricación

PASSION: *Nature* page 40

- 55 Una expedición singular por los Alpes japoneses
- 56 Disfruta de un paraíso tropical en las islas Yaeyama
- 57 Los famosos macacos japoneses de Shiga Kogen te robarán el corazón
- 58 Emocionantes vistas de la garganta de Kurobe
- 59 Un viaje en tren a través de las zonas rurales del norte de Japón
- 60 Un hotel cápsula en el sendero hacia el monte Fuji
- 61 El antiguo encanto de un escondite aislado en Shikoku
- 62 Encuentra tu lado espiritual en el Camino de Kumano
- 63 Espectaculares campos de lavanda en Gunma
- 64 Explora un volcán activo en Kumamoto
- 65 Captura momentos perfectos para una foto en el Daisen rural
- 66 Navega río abajo por uno de los ríos más espectaculares de Japón
- 67 Los Alpes Centrales desde el teleférico más alto de Japón
- 68 Haz senderismo por el espectacular norte de Japón en la ruta costera Michinoku
- 69 Paisajes costeros llenos de vida

PASSION: *Art* page 50

- 70 Arte y esplendor natural te esperan en el Museo al Aire Libre de Hakone
- 71 Un crucero y una estancia de hotel de lujo para amantes del arte
- 72 Arte en miniatura en el Museo Omiya del Arte del Bonsái
- 73 Explora el mundo del arte contemporáneo en el centro de Kanazawa
- 74 Alójate en un hotel paraíso de la creatividad en Gunma
- 75 Una fortuna de tesoros culturales en el Museo Nacional de Kioto
- 76 Opciones de entretenimiento ilimitadas esperan en la isla de Nagasaki
- 77 Obras maestras del arte japonés y un jardín japonés de fama mundial
- 78 Reflexiona sobre las lecciones de la historia en Nagasaki
- 79 Un paseo nocturno por tierras sagradas ainu
- 80 No te pierdas las impresionantes estatuas budistas del Museo Nacional de Nara

PASSION: *Relaxation* page 58

- 81 Vistas exquisitas en este lujoso complejo hotelero de montaña
- 82 Una escapada de aguas termales en una propiedad histórica
- 83 Experimenta la isla de Taketomi en su forma más pura
- 84 Escápate a aguas reconfortantes en el Ashinomaki Onsen
- 85 Date un refrescante baño en la arena
- 86 Alójate en una posada tradicional en la ruta Nakasendo
- 87 Pasa una noche en una tradicional casa de pescadores
- 88 Mímate en un complejo hotelero con todo incluido en el bello monte Zao
- 89 Alojamientos de lujo en el corazón de un antiguo bosque
- 90 Alójate en una granja tradicional con techo de paja en un pintoresco pueblo rural
- 91 Un toque de lujo tradicional cerca del castillo de Takeda
- 92 Diseño minimalista, comodidad máxima
- 93 Acampada bajo las estrellas en las islas Goto
- 94 Alójate en una casa con techo de paja en un pueblo rural
- 95 Piérdete en un alojamiento de montaña de lujo
- 96 Disfruta de las cascadas y el aire de montaña en el hotel Kamigakure
- 97 Una estancia de lujo en una mansión de 200 años
- 98 Alójate en este nuevo y exclusivo concepto de hotel en Yamagata
- 99 Un retiro rural en una granja de Saga
- 100 Esquí por pendientes de nieve polvo y sumérgete en espectaculares manantiales termales



PASSION: *Tradition*

Japón es una nación con una fuerte conexión con su pasado. Ser testigo y participar en algunas de estas innumerables tradiciones te ayudará a descubrir la esencia de Japón. Ya sea en remotos santuarios o en ciudades históricas, merece la pena descubrir por uno mismo este rico legado cultural. Desde los peregrinajes de varios días del Shikoku Henro, un viaje que cuenta con hasta 88 templos, a experiencias prácticas donde elaborarás las características cerámicas raku, absorbe el espíritu de Japón y su gente con los cinco sentidos.



01

Tenga una experiencia extraordinaria en Dogo Onsen

Relájate con un rejuvenecedor baño en uno de los balnearios más antiguos de Japón

Cualquier viaje a la prefectura de Ehime debería incluir una parada en el Dogo Onsen Honkan, uno de los balnearios más antiguos de Japón. Puede que los amantes de la animación japonesa reconozcan su fachada: se dice que el Dogo Onsen Honkan inspiró la casa de baños en la galardonada película de uno de los estudios de animación más prestigiosos de Japón. Dentro, descubrirás un laberinto de pasillos,

habitaciones y escaleras. Los diseños de tatami y madera harán que te sientas como si hubieras viajado al pasado. Dogo Onsen Honkan mezcla agua de 18 manantiales diferentes para garantizar la temperatura perfecta durante tu baño. La mezcla es ligeramente alcalina, haciendo que sea ideal incluso para las pieles más sensibles. Beneficios para la salud y relajación te aguardan en estas reconfortantes aguas.



Dogo Onsen Honkan 道後温泉本館

5-6 Dogoyuno-machi, Matsuyama-shi, Ehime-ken

<https://dogo.jp/en/>

02

Tokushima cobra vida con el festival de danza Awa Odori

Uno de los festivales más famosos de Japón atrae a más de un millón de personas para animar (y participar) en un desfile de coloridos bailarines



El Awa Odori («danza de awa») es uno de los festivales de danza más exuberantes de Japón. Se remonta al siglo XVI y, aunque su origen exacto es incierto, incluye vínculos con el «bon-odori», la danza de verano que tiene lugar por todo Japón. Aunque las actuaciones de Awa-Odori también tienen lugar en varias zonas, no hay lugar donde esta se celebre con mayor entusiasmo que en Tokushima. Más de un millón de visitantes acuden a esta ciudad para ser testigos, o participar, en el baile.

Cada año, del 12 al 15 de agosto, las calles de la ciudad cobran vida con el redoble de los tambores, las pisadas de zuecos «geta» y animados gritos de «Yattosa!» y «Yatto yatto!», mientras un aparentemente interminable desfile de grupos actúa frente a una multitud de entusiasmados espectadores. Los bailarines llevan tradicionales sombreros de paja puntiagudos y se mueven al

ritmo de una canción popular traída de Kioto por los mercaderes de añil.

La eléctrica atmósfera y la contagiosa energía tienen que vivirse para poder creértelo. Si no lo puedes visitar durante la celebración del festival, cuando es posible mirar desde las sillas para espectadores o unirse a uno de los grupos abiertos a no profesionales, en el Awa Odori Kaikan hay representaciones diarias. Además de bailes a mediodía y por la noche, los invitados pueden unirse a esta última, donde los expositores del museo describen la historia y las tradiciones del baile.

Awa Odori

阿波踊り

Tokushima-shi City Center, Tokushima-ken

<https://discovertokushima.net/en/topics/awa-odoridance/>



03

Disfruta de la actuación de las «maiko» y come productos locales en Sakata

Un salón de té en una ciudad portuaria con una cultura y una atmósfera que se conservan desde el periodo Edo



Viaja a la ciudad de Sakata en el norte de la prefectura de Yamagata y encuentra Somaro, un salón de té del periodo Edo (1603-1867) que ofrece tanto a lugareños como a turistas la oportunidad de regresar a los días del viejo Japón. A solo unos minutos de las costas del río Mogami y del mar de Japón, disfruta de actuaciones tradicionales de «maiko» en un establecimiento que antiguamente se abría solo a los huéspedes más respetados. Maravíllate con el histórico almacén blanco que sobrevivió al terremoto de Shonai de 1894 y ha sido, desde entonces, designado como Propiedad Cultural Importante por el gobierno japonés. Haz una reserva y visita el salón de té Somaro Maiko para un lujoso almuerzo y experimenta lo que significaba ser un VIP durante el periodo Edo. Come manjares locales como la anguila o el sushi «chirashi» (esparcido). Regálale la vista con las exquisitas actuaciones de danza tradicional



Maiko Chaya Somaro / Museo Takehisa Yumeji

舞娘茶屋相馬樓 竹下夢二美術館

1-2-20 Hiyoshi-cho, Sakata-shi, Yamagata-ken

<https://www.somaro.net/english/home>

04

La excursión definitiva por la tradición de Kumamoto

Practica el tiro con arco como un samurái, bebe té matcha y disfruta de una cata de sake en una fábrica histórica

Pasa un día en la ciudad de Kumamoto experimentando la cultura y la tradición japonesas con una excursión de JTB Global Marketing & Travel: desde las artes marciales de los samuráis hasta actividades de ocio, todo ello con un guía certificado de habla inglesa. Visitarás un «dojo» para practicar el antiguo arte del «kyudo» o tiro con arco, una disciplina

espiritual de la que se cree que revela el alma del arquero. Tu maestro instructor te enseñará las reglas de etiqueta y las técnicas adecuadas propias del kyudo, antes de que pongas a prueba tus nuevas habilidades disparando algunas flechas.

La excursión incluye múltiples oportunidades para estimular tus papilas gustativas. En el distrito de Kawashiri, con sus bien preservadas calles históricas, disfrutarás de una lección en la confección de los dulces tradicionales llamados «wagashi», empleando únicamente ingredientes japoneses como la pasta dulce de judías. Una vez tu creación esté lista, saboréala con un té verde matcha de calidad. También visitarás Zuiyo, una de las fábricas de sake más antiguas de la ciudad de Kumamoto. Aquí aprenderás a cómo producir tentadoras bebidas y probarás las diferentes variedades de sake en una cata exclusiva.



JTB Global Marketing & Travel Inc.

株式会社JTBグローバルマーケティング&トラベル

1-1 Totorihon-cho, Chuo-ku, Kumamoto-shi, Kumamoto-ken

<https://www.viator.com/tours/Kumamoto/Kumamoto-Samurai-Experience-Tour-4-Hour-Charter-Plan/d50823-2142P987>

05

El Kabuki como se tiene que vivir

Disfruta de este colorido, dinámico e intemporal arte en su teatro original en Tokio



©SHOCHIKU



©SHOCHIKUCo.,Ltd./KABUKI-ZACo.,Ltd.

El kabuki, una de las más celebradas artes escénicas tradicionales de Japón, se remonta a más de 400 años. Se dice que está basado en las danzas interpretadas en las orillas del río Kamo en Kioto. Desde entonces, el kabuki ha llegado a ser un arte estilizado que incluye maquillaje, trajes e historias que han entretenido a la gente desde el periodo Edo (1603-1867).

El kabuki ha experimentado un resurgir en popularidad en tiempos recientes y diferentes obras se escenifican cada mes en el renovado Kabukiza (Teatro Kabuki). El kabuki se puede disfrutar con un único acto o durante un espectáculo completo. La escenografía, escenario y coloridos telones de fondo son complejos e intrincados. Los miembros del público quedan a menudo impresionados por



©SHOCHIKU

el «kakegoe», características invocaciones desde las butacas con las que algunos espectadores llaman a los actores, haciendo que el espectador se sienta más cerca del intérprete.

Aunque todas las obras de kabuki se representan en japonés, se puede disfrutar de este con cierto conocimiento de la trama. El Kabukiza ofrece además audioguías en inglés para apreciar mejor estas coloridas representaciones, que cambian cada mes.

Teatro Kabukiza

歌舞伎座

4-12-15 Ginza, Chuo-ku, Tokyo-to

📍 <https://www.kabukiweb.net/theatres/kabukiza/>

07

Experimenta la cultura ainu en este museo interactivo

Las tradiciones vivas y la historia única del pueblo indígena de Hokkaido

La ciudad costera de Shiraoi alberga el Museo y Parque Nacional de los Ainus Upopoy, un centro nacional dedicado a la historia y la cultura de los ainus, el pueblo indígena de Hokkaido.

Ubicado en la costa del lago Poroto entre abundante belleza natural, Upopoy ofrece a los visitantes la oportunidad de aprender sobre la visión del mundo de los ainus, caracterizada por el respeto a la naturaleza. El Museo Nacional

de los Ainus, ubicado dentro de Upopoy, es el museo nacional más septentrional de Japón y el primero dedicado a la cultura ainu. Las exposiciones del museo se presentan además desde una perspectiva ainu.

Experimenta la cultura a través de actividades prácticas. Cocina y saborea la auténtica cocina ainu o interpreta una melodía con instrumentos indígenas tradicionales. Los visitantes podrán aprender también sobre los significativos diseños ainus mediante tallados en madera y bordados. O ver también danzas tradicionales de los ainus.

Con experiencias envolventes, lúcidas exposiciones y lugares para comer que sirven platos tradicionales, este singular destino a solo una hora de Sapporo seguro que satisface a los viajeros curiosos.



©Courtesy of The Foundation for Ainu Culture



©Courtesy of The Foundation for Ainu Culture



©Courtesy of The Foundation for Ainu Culture

Upopoy (espacio simbólico para la armonía étnica)

ウポポイ (民族共生象徴空間)

2-3 Wakakusa-cho, Shiraoi-cho, Shiraoi-gun, Hokkaido

📍 <https://ainu-upopoy.jp/en/>

06

Inspiración divina en Izumo Taisha

Sal de los caminos habituales y adéntrate en terrenos sagrados en el Shimane rural

santuario está dedicado a Okuninushi, una deidad asociada con el matrimonio y las relaciones.

El santuario se remonta por lo menos al Kojiki, la antigua crónica escrita a principios del siglo VIII. Los edificios del santuario actual, sin embargo, se construyeron en 1744 y han sido designados tesoro nacional.

El momento destacado del año es el festival de Kamiari, que tiene lugar a lo largo de una semana, normalmente en noviembre. Este es el momento en que los ocho millones de dioses de Japón se reúnen en el santuario para celebrar discusiones de emparejamiento. A diferencia de la mayoría de los festivales en Japón, es un asunto serio, donde no se perturban dichas reuniones.

Atención a los visitantes del santuario: aquí las plegarias se realizan con dos reverencias, seguidas de cuatro palmadas, en lugar de las dos palmadas y una reverencia habituales.



©Hall for sacred dances

Izumo Oyashiro

出雲大社 (いづもおおやしろう)

195 Kitsukihigashi, Taisha-cho, Izumo-shi, Shimane-ken

📍 <https://www.izumo-kankou.gr.jp/english/4760>

08

Una lección de artes marciales

Vístete como un samurái y aprende a blandir tu espada como uno de los guerreros del Japón antiguo

El Dojo Yotsubashi de la Asociación Japan Tate-do, en el corazón de Osaka, imparte lecciones de los estilos tradicionales de combate con espadas que siguen los actores de las películas de samuráis.

Tate es el arte del combate teatral con espadas utilizado por actores de cine y teatro. «Do» se refiere al conjunto de principios morales seguidos por aquellos que practican diversos



artes japoneses. Los participantes escogen entre una amplia variedad de atuendos, aprenden las reglas de etiqueta adecuadas y participan en entrenamientos de artes marciales.

Finalmente, estos «samuráis recién entrenados» participarán en combates de esgrima teatrales contra enemigos interpretados por actores profesionales, con un fonde realista y efectos de sonido. Instructores altamente cualificados se aseguran de que las recreaciones se desarrollan de forma segura, al tiempo que proporcionan a los participantes la emoción de una batalla real. Los visitantes a la zona de entrenamiento del Tate-do podrán disfrutar también viendo cómo expertos «samuráis» se enfrentan en épicos combates de esgrima, o probar suerte con el lanzamiento de cuchillos como si fueran «ninjas».



Dojo Yotsubashi de la Asociación Japan Tate-do

日本殺陣道協会四ツ橋道場

3rd Floor, Imai Bldg., 1-1-27 Kitahorie, Nishi-ku, Osaka-shi, Osaka-fu

📍 <https://osaka-info.jp/en/spot/japan-tate-do-association/>

El gran santuario de Izumo Taisha en la prefectura de Shimane es uno de los santuarios shinto más antiguos e importantes de Japón. Es famoso visualmente por la arquitectura clásica de su santuario y la gigantesca sogu «shimenawa» que demarca un lugar donde habitan los dioses. El

09

Explora el sagrado Koyasan Okuno-in de noche

Un mundo espiritual te espera en uno de los lugares más mágicos y sagrados de la peregrinación de Henro

Los recintos del complejo del templo de Koyasan, en el norte de Wakayama, son fascinantes durante el día, pero al anochecer se vuelven aún más intrigantes y mágicos. Empápate de historia y misticismo en una visita nocturna con un guía autorizado por el Okuno-in, uno de los lugares más sagrados de Koyasan. Conocerás historias



sobre Kobo Daishi -también conocido como Kukai, fundador de este conocido conjunto de templos-, verás su mausoleo y conocerás parte de su vida junto con los principios básicos del budismo Shingon. En esta corriente, se cree que Kobo Daishi descansa en meditación eterna, rezando por la paz y la felicidad de todos los seres vivos.

En el paseo se destacan aspectos de este lugar sagrado que los viajeros suelen perderse en las visitas sin acompañante, como la forma y el simbolismo de los monumentos, la cultura funeraria budista y otras tradiciones. Te esperan fascinantes historias y leyendas, que van desde lo espeluznante hasta lo divertido, todas ellas traducidas al inglés.



AWESOME TOURS

株式会社 AWESOME TOURS

497 Koyasan, Koya-cho, Ito-gun, Wakayama-ken

<https://awesome-tours.jp/en/>

11

Forma parte de un templo

De turista a huésped de un templo: Experimenta la vida de un monje en Koyasan

En las exuberantes y neblinosas montañas Kii de la prefectura de Wakayama se alza el impresionante templo budista de Koyasan, fundado hace más de 1.000 años.

Koyasan forma parte del Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO y es uno de los lugares espirituales más importantes de Japón. Este templo, que históricamente ha atraído a muchos fieles, ofrece una experiencia aún más enriquecedora gracias a su popular hospedaje. En esta estancia de una o más noches podrás



vivir como los monjes, que a tiempo completo, atienden a los huéspedes y preparan las comidas. Disfruta de la sutil sencillez del shojin ryori (cocina budista vegetariana), que se sirve a los huéspedes por la noche y a la mañana siguiente. También podrás meditar y rezar con los monjes en la ceremonia matutina, que suele comenzar sobre las 6:00 a.m.



Asociación Koyasan Shukubo

高野山宿坊協会

600 Kōyasan, Koya-cho, Ito-gun, Wakayama-ken

https://en.visitwakayama.jp/venues/venue_6/

10

Una excepcional experiencia de la cerámica japonesa en Kioto

Crea tu propio tazón de té de cerámica «raku» bajo la supervisión de un artesano en el horno Shoraku

El horno Shoraku está situado en las colinas de la ciudad de Kameoka, en las afueras de Kioto. Se especializa en la fabricación de cerámica «raku», los elegantes tazones de té que se usan en la ceremonia del té. En vez de darles forma en un torno, los artesanos de cerámica «raku» moldean la cerámica,

subiendo los bordes poco a poco hasta que el tazón se ajusta cómodamente a la mano. La forma ligeramente desigual del tazón al finalizar encarna la estética «wabi-sabi» y son piezas predilectas para practicantes de la ceremonia del té.

Los artesanos del horno Shoraku imparten lecciones a ceramistas aprendices, enseñándoles a crear su propio tazón de té de estilo «raku» mediante los métodos heredados durante siglos.

El taller, de tres horas y media, enseña a los participantes a darle forma a la cerámica hasta alcanzar el perfil de una taza y, tras secarlo durante cerca de una hora, cortarlo en la forma final. Los talleres se limitan a un grupo por día y los participantes pueden también participar en una ceremonia del té tradicional.



Shorakugama

昭案窯

2-4 Dogatani Higashibetsuin-cho Kamihara, Kameoka-shi, Kyoto-fu

<https://shorakugama.com/en/>



12

Viaja al pasado hasta el Japón del siglo XVII

Experimenta la vida del periodo Edo en este parque temático de todas las edades para amantes de la historia

Nikko es un destino turístico famoso por sus espléndidos paisajes naturales, históricos templos y santuarios y relajantes aguas termales. Cuenta también con numerosos y fascinantes lugares de interés, así como actividades menos conocidas para visitantes de todas las edades. Edo Wonderland Nikko Edomura es un parque temático cultural, una recreación de las calles del periodo Edo (1603-1867), cuando los samuráis



©edowonderland

otros residentes se dedicaban a sus quehaceres diarios. Edo Wonderland Nikko Edomura no es una mera atracción visual. Los visitantes pueden vestirse con estilos de kimono que pertenecen a diversas clases sociales e interactuar con otros habitantes de Edo mientras pasean por las calles de lo que era Tokio hace siglos. También hay disponibles una variedad de programas para niños, incluidas experiencias como «ninja» o samurái.

Los visitantes pueden aprender sobre la peligrosa labor de los bomberos del siglo XVII, deambular por un laberinto «ninja» mecánico o probar suerte con una variedad de artes y actividades culturales. A lo largo del día se realizan numerosas representaciones y actos, haciendo que los visitantes se pregunten si, realmente, han viajado al pasado.



©edowonderland



©edowonderland

Edo Wonderland, Nikko Edomura

江戸ワンダーランド日光江戸村

470-2 Karakura, Nikko-shi, Tochigi-ken

<http://edowonderland.net/en/>

13

Un paseo por la historia en Okayama y Kurashiki

Esta excursión a pie recorre un magnífico castillo, jardines históricos, un barrio tradicional y un prestigioso museo de arte occidental

Disfruta de una excursión a pie de un día por las ciudades de Okayama y Kurashiki. En una visita a la extraordinaria torre del castillo de Okayama, originalmente completado en 1597, un guía de habla inglesa explicará a los participantes la arquitectura tradicional de castillos. A esto le sigue una



visita al jardín japonés Korakuen, que cuenta con más de 300 años de historia, y otros puntos destacados de Okayama. Los miembros de la excursión que recorran las calles bordeadas por sauces de la orilla del río en el barrio histórico de Kurashiki Bikan se sentirán como si hubieran viajado al pasado. Este fue un centro de comercio esencial y las calles están llenas de característicos edificios de paredes blancas con techos de tejas negras. Muchos de ellos se remontan al periodo Edo (1603-1867) y se han convertido en elegantes cafés y tiendas. La excursión incluye una visita al Museo de Arte Ohara, la primera colección de arte occidental de Japón, y otros puntos turísticos de Kurashiki.



otomo Inc.
otomo株式会社
1 Ekimoto-machi, Kita-ku, Okayama-shi, Okayama-ken
<https://contents.setouchitrip.com/okayamacnt/okayama20/>

14

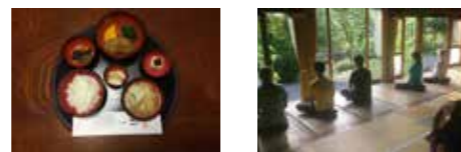
Encuétrate a ti mismo en un templo zen

Vive como un monje y medita en serenos entornos naturales

Experimentar la vida de un monje budista es una interesante oportunidad para viajeros que quieran hacer una exploración más profunda de Japón y de sí mismos. El templo Shogakuji, en Saitama, ofrece retiros nocturnos de meditación llamados «shukuhaku zazen» y almuerzos de zazen para visitas de un solo día. Shogakuji ha recibido a visitantes de más de 28 países para participar en sesiones de zazen, una forma de meditación sedente, y copiado de sutras, conocido como «shakyō». Siente la belleza de la naturaleza mientras te arrodillas en esteras



de tatami y miras a través de la ventana, dejando que tu mente divague en plena meditación. Sujeta el pincel y siente su ritmo tranquilizador mientras se desplaza por el papel. El retiro nocturno, que incluye dos sesiones contemplativas de zazen y dos comidas «shojin ryori», se pueden reservar hasta con cinco días de antelación. Las personas con requisitos alimenticios, como veganos, vegetarianos y aquellos que no puedan consumir cerdo o alcohol, agradecerán la «shojin ryori», la cocina budista tradicional preparada sin carne, pescado ni marisco.



Templo Shogakuji
正覚寺
2326 Kaminaguri, Hanno-shi, Saitama-ken
<https://fukuouan-shougakuji.jimdo.com/english/>

15

Una mirada entre bambalinas a un arte tradicional

Contempla cómo las marionetas cobran vida en un espectáculo impresionante que combina drama, música y artesanía

En la isla de Awaji, situada en el mar interior de Seto, el teatro tradicional de marionetas Ningyo-Joruri ha deleitado a públicos de todas las edades durante más de cuatro siglos. En la actualidad, puedes disfrutar del Ningyo-Joruri en el Awaji Ningyo-za, un teatro con vistas a la bahía de Fukura, en el extremo meridional de la isla de Awaji (prefectura de Hyogo). Las audioguías



y folletos multilingües hacen que esta fascinante actuación sea accesible a personas de todo el mundo. Awaji Ningyo-Joruri es una Propiedad Cultural Inmaterial Nacional de Japón. Cada representación de 45 minutos incluye un narrador, que canta la historia interpretada por las marionetas con acompañamiento de música de shamisen. Desde las subidas y bajadas de la voz del narrador a la lastimera tensión del shamisen, cada aspecto de este dinámico arte escénico despierta los sentidos. Hay visitas entre bastidores disponibles para visitantes que quieran ver las marionetas de cerca. Entre los intérpretes del Awaji Ningyo-za está la maestra del shamisen Tsurusawa Tomoji, un «tesoro nacional vivo». Un monumento dedicado a su vida se alza justo al exterior del teatro.



Teatro Awaji Ningyo-za
淡路人形座
1528-1 Fukurako, Minamiawaji-shi, Hyogo-ken
<https://awajiningyoza.com/other/en/>

16

Una tentadora velada con auténticas geishas te espera

La casa de té más grande de Kanazawa ofrece a sus huéspedes las refinadas tradiciones de la hospitalidad japonesa

Geishas experimentadas te darán la bienvenida a su mundo de la cultura tradicional de las casas de té en Kaikaro, una impresionante casa de té en el histórico distrito de Higashi Chaya de Kanazawa. Designada como bien cultural nacional, la arquitectura tradicional de la zona se remonta a principios del siglo XIX y se caracteriza por edificios de madera de

dos plantas cuyas fachadas cuentan con bellas celosías talladas. Con una historia de más de 200 años, Kaikaro es la casa de té más grande de la zona. Hanako Baba, la propietaria de la casa, que habla inglés, lidera un grupo de elegantes artistas. Las geishas te brindarán una actuación magistral de canto y danza tradicionales, mientras que la propietaria ofrecerá comentarios para ayudarte a comprender la letra de las canciones y los movimientos. Tras esta experiencia cultural, podrás disfrutar de la auténtica gastronomía de Kanazawa con un menú de varios platos que cuentan con ingredientes locales de temporada. No te sorprendas si ves pan de oro comestible en tu plato: es un símbolo de la riqueza histórica de los señores samurái de Kaga.



©artexinc.



©artexinc.



©artexinc.

Veladas Geisha en Kanazawa
芸者イブニングス運営事務局
1-14-8 Higashiyama, Kanazawa-shi, Ishikawa-ken
<http://www.geishaevenings.jp>

17

Conviértete en monje budista por un día

Experimenta el estilo de vida budista de primera mano en un templo con más de 1000 años de historia

El templo Gyokuzoin es un tesoro oculto escondido en las colinas de la prefectura de Nara. Situado en el parque nacional de Kongō-Ikoma-Kisen, este templo budista proporciona impresionantes vistas del monte Shigi y sus colores de temporada. El Gyokuzoin se fundó hace más de 1000 años y cuenta con una arquitectura budista japonesa impresionante, incluido un magnífico pabellón principal, enmarcada en terrenos exuberantes y perfectamente cuidados. Entre los puntos destacados se encuentra el gran Jizo, una estatua de 14,5 metros de altura de este bodhisattva protector.

Los visitantes interesados en la tradición budista pueden participar en rituales de plegaria «goma» para la purificación, copiado de sutras, trazado de imágenes budistas y meditación zazen. También es posible hacer una estancia «shukubo» para peregrinos. Los huéspedes se alojan en una de

las habitaciones de estilo japonés tradicional del Gyokuzoin y disfrutan del «shojin ryori», una comida budista vegetariana, en un entorno relajado. Las mañanas ofrecen impresionantes vistas del tranquilo paisaje con tan solo mirar por la ventana, lo que no hace más que contribuir a una sensación de conciencia plena más allá de las preocupaciones del mundo material.



©Shigisan Gyokuzo Temple



©Nara Ikaruga Tourism Waikaru

Templo Shigisan Gyokuzoin 信貴山大本山 玉蔵院

2280 Shigisan, Heguri-cho, Ikoma-gun, Nara-ken

📍 <https://gyokuzo.com/en/>

19

Una experiencia de festival inolvidable en Hanamaki (Iwate)

Un enorme número de santuarios «mikoshi» te cautivarán en esta celebración que parece de otro mundo

La ciudad de Hanamaki, en la prefectura de Iwate, al noroeste de Japón, ofrece una atractiva aventura histórica. Además de una bellísima naturaleza y relajantes aguas termales, te encontrarás un festival recogido en el Libro Guinness de los Récords.

El Hanamaki Matsuri (festival de Hanamaki) cuenta con una historia de más de 400 años que se inicia en 1593 gracias al patrocinio de Kita Shosai, el fundador de la ciudad. Durante el festival, más de un centenar de santuarios portátiles «mikoshi» desfilan por las calles de la ciudad. Admira las espléndidas carrozas, disfruta de las artes tradicionales y maravíllate con el kagura, una danza shinto de gran importancia cultural. La atmósfera festiva permanecerá contigo incluso cuando termine. A los visitantes se les anima a participar y a ayudar a portar el «mikoshi» y a bailar al ritmo de la música. El festival tiene lugar de viernes a domingo durante el segundo fin de semana de septiembre.



©Hanamaki City



©Hanamaki City



©Hanamaki City

Festival de Hanamaki 花巻まつり実行委員会事務局

Kamicho, Hanamaki-shi, Iwate-ken

📍 <https://www.kanko-hanamaki.ne.jp/en/event/>

18

Empápate del encanto de Kinosaki Onsen

Ponte un yukata y explora el complejo turístico de aguas termales definitivo

Escondido en un exuberante valle de montaña en el parque nacional San'in Kaigan, Kinosaki Onsen es una ciudad balneario ancestral que irradia un encanto nostálgico. Este oasis en la prefectura de Hyogo de la región de Kansai es el lugar perfecto para escapar de la ciudad en verano o entrar en calor en invierno. Observa a los bañistas vestidos con «yukatas», tradicionales, es decir, batas de algodón, pasear



por el canal bordeado por sauces e iluminado por farolillos. Admira los edificios históricos a lo largo de las calles de la ciudad. Disfruta como huésped de acceso libre a siete baños públicos a poca distancia del centro de la ciudad.

Las posadas tradicionales o ryokan de Kinosaki Onsen proporcionan a los huéspedes sus propios yukatas y sandalias geta. Para conseguir un toque más personalizado, dirígete a lugar de venta y alquiler de yukatas IROHA para encontrar gran variedad de yukatas de alta calidad, desde coloridos tejidos con motivos florales a otros más sobrios con modernos patrones geométricos.

Los que quieran explorar la zona un poco más pueden acercarse a una de las galerías retro de la ciudad o subirse a una góndola para rezarle al guardián de las aguas sagradas en el templo Onsenji.



Venta y alquiler de yukatas IROHA

浴衣レンタルいろは

449 Yushima, Kinosaki-cho, Toyooka-shi, Hyogo-ken

📍 <https://visitsinosaki.com/tour-packages/yukata-rental-in-kinosaki-onsen/>

20

Vive la estancia en un templo como un monje budista

Experimenta nuevas maneras de meditar junto a monjes en un templo histórico en Nagano

Bienvenido al Zenkoji, uno de los mayores templos budistas de Japón. Este santuario en la prefectura de Nagano tiene una historia de más de 1400 años y fue lugar de culto para destacados samuráis como Oda Nobunaga y Tokugawa Iyasu. Zenkoji se enorgullece también de ser aconfesional, una rareza en el budismo japonés.



Los visitantes pueden alojarse por una noche y participar en los rituales del templo. Te alojarás en el Yakuoin, uno de los templos dentro del recinto del Zenkoji. Dedicar la tarde a explorar el templo y levántate temprano para participar en los rituales del amanecer «O-asaji». Escucha las campanas y cánticos para centrarte en la meditación. Contempla el maravilloso interior de oro y lapislázuli del pabellón principal para reflexionar sobre el presente.

Después de una pausa para comer, profundizarás en tu conexión espiritual. Puedes probar el «shakyo», la transcripción de sutras budistas con fines meditativos, o el «zazen», la meditación de estilo zen. La experiencia incluye auténticas comidas vegetarianas budistas y guías que hablan inglés.



Zenkoji Yakuoin 善光寺薬王院

657 Motoyoshi-cho, Nagano-shi, Nagano-ken

📍 <https://yakuoin.jp/activity/>

21



Uno de los templos más pintorescos de Japón solo para ti

En la tranquilidad de la noche, te aguarda una experiencia sagrada y de etérea belleza

Si alguna vez has querido experimentar un templo japonés sin multitudes, Tsubosaka-dera en la prefectura de Nara ofrece una experiencia mágica y exclusiva con una inmersión profunda en la historia y la espiritualidad.

La historia del templo Tsubosaka-dera se remonta al siglo VIII, cuando la ciudad de Nara al norte servía como la primera capital de Japón.

A este santuario entre colinas se lo ha conocido tradicionalmente como lugar de curación, pero también es sumamente pintoresco. Tiene vistas impresionantes de los bosques de cerezos en flor del monte Yoshino, que crean un estallido de color durante la primavera.

Tras las horas de cierre, un monje te llevará en una visita exclusiva por este majestuoso lugar. Los puntos destacados incluyen la estatua de Senju Kannon de mil brazos consagrada en el pabellón Hakkaden, de forma octogonal, que data del periodo Edo (1603-1867). Aprenderás la historia del templo, te pondrás trajes tradicionales, participarás en una sesión de rezo budista y recibirás un talismán de la buena suerte.

También se aceptan reservas de grupo.



Templo Tsubosaka-dera 壺阪寺

3 Tsubosaka, Takatori-cho, Takaichi-gun, Nara-ken

https://nara-experience.com/detail/index/247&ml_lang=en

23

Una experiencia zen auténtica en este templo y posada históricos

Una posada tradicional japonesa situada junto al templo Eiheiji ofrece a sus visitantes la estética y la práctica de la meditación del budismo zen

Visitantes que busquen encontrar la paz interior son bienvenidos a alojarse en el hotel Hakujukan, ubicado en un antiguo bosque de la prefectura de Fukui. Esta posada tradicional japonesa está situada justo en la entrada del Eiheiji, un vasto complejo de templos que es la sede de la escuela

Soto del budismo zen.

Esta extraordinaria ubicación significa que los huéspedes pueden disfrutar de la venerada tradición de la hospitalidad japonesa con un distintivo toque zen. El conserje zen del hotel puede organizar tu participación en sesiones matutinas de meditación zazen en el templo. Puede también responder a preguntas sobre técnicas de meditación, organizar conferencias sobre prácticas del zen y lecciones de copiado de sutras. La influencia del zen es parte de la experiencia culinaria en el Hakujukan, donde el restaurante ofrece platos budistas vegetarianos tradicionales confeccionados por chefs formados en la gastronomía de los templos.

El hotel ofrece todas las comodidades modernas en un entorno japonés clásico, incluidas las instalaciones en un espacioso baño con una



©hakujukan

sección al aire libre. El jardín zen y la biblioteca son espacios ideales para la meditación o la simple relajación.



©hakujukan



©hakujukan

Hotel Hakujukan del templo Eiheiji 永平寺 親禪の宿 柏樹閣

6-1 Shihi, Eiheiji-cho, Yoshida-gun, Fukui-ken

<https://www.hakujukan-eiheiji.jp/en/index/>

22

Disfruta de la danza en una ciudad castillo del siglo XVI

Experimenta un trocito atemporal de Japón en las montañas de la prefectura de Gifu

El pueblo es una genuina cápsula del tiempo, con calles, arquitectura y un estilo de vida tradicional que seguro te encantarán.

Maravíllate con las elegantes sedas tejidas Gujo Tsumugi o las Gujo Honzome, teñidas con tonos añiles muy vistosos, o ponte tu bata yukata y experimenta el Gujo Odori: un festival de baile de verano de 400 años de antigüedad considerado uno de los más importantes de este tipo en Japón. Se celebra durante 31 noches entre julio y septiembre, con celebraciones que duran toda la noche durante cuatro noches a mediados de agosto. Los visitantes pueden disfrutar del festival con la ayuda de Sugi Interface, una visita que proporciona todo lo esencial para unirse a la diversión. Los participantes aprenderán a cómo ponerse el yukata o los pasos básicos del baile mientras un guía estará allí para introducirlos en el corro del baile.

El centro urbano de Gujo Hachiman es gratamente compacto y se puede explorar a pie o alquilando una bicicleta.



Sugi Interface 杉インターフェイス

72-21 Hachiman-cho Shimadani, Gujo-shi, Gifu-ken

<https://sugi-interface.studio.site/2-1-1-1-1-1>

24

Haz una peregrinación a los lugares sagrados de Shikoku

Un viaje de cuatro horas por tres templos en la prefectura de Ehime

Para aquellos que busquen una aventura espiritual lejos de Tokio, Shikoku es una visita imprescindible. El Camino de Shikoku (Shikoku Henro) abarca 88 templos relacionados con el gran monje budista Kobo Daishi. Aunque el viaje completo puede llevar de 30 a 60 días, esta excursión te lleva por tres templos: Jodo-ji, Hanta-ji e Ishite-ji, que



©hakujukan



©hakujukan

son, respectivamente, el número 49, 50 y 51 de la peregrinación.

Jodo-ji es un templo budista de la escuela Shingon que se remonta al siglo XV. Su pabellón principal, designado Propiedad Cultural Importante, alberga una estatua de madera del monje Kuya Shonin. Fundado en el siglo VIII, Hanta-ji proporciona vistas panorámicas del castillo de Matsuyama, la ciudad de Matsuyama y el mar interior de Seto. Finalmente, el templo Ishite-ji, también establecido en el siglo VIII, cuenta con la majestuosa puerta Niomon, un Tesoro Nacional, y otras Propiedades Culturales Importantes.

No te preocupes si esta es tu primera peregrinación. Seguro que vuelves de la experiencia con un profundo conocimiento de la historia japonesa y el espíritu budista.



©hakujukan

Matsuyama Trekking 松山はいく

K-13 Building 5 Floor, 3-9-3 Sanbancho, Matsuyama-shi, Ehime-ken

<https://experiences.travel.rakuten.com/experiences/20478>



PASSION: *Outdoors*

Las maravillas naturales de Japón ofrecen estimulantes actividades que seguro dejan huella en el viajero errante. Ve a bucear en las prístinas aguas del océano, o adéntrate en las profundidades de bosques con una increíble biodiversidad, en la isla de Yakushima. Acepta emocionantes retos como la ruta de ciclismo de fama mundial de Shimanami, un trayecto de 70 kilómetros que atraviesa un total de seis islas. Puedes experimentar una fusión de la tradición japonesa con auténticas emociones al aire libre navegando en una balsa de troncos por el río Kitayama. Con tanto que hacer, ¡no vas a tener tiempo de recuperar el aliento!

25

Deslízate por pendientes nevadas haciendo esquí fuera de pista en Tohoku

Haz esquí y snowboard en nieve virgen increíble en el espectacular monte Hachimantai este invierno

La región noroeste de Tohoku tiene una amplia oferta para deportes de invierno. El eje central de la zona es el vasto parque nacional de Towada-Hachimantai y sus muchas ubicaciones para el esquí fuera de pista.

El esquí fuera de pista brinda paisajes lejos de los caminos más transitados que harán que tu viaje sea especialmente memorable. Además, las vistas y la nieve virgen en la sección del parque junto al Hachimantai son de las mejores de Japón. El experimentado personal está certificado tanto como guías como rastreadores en avalanchas, pero la ruta es avanzada, así que solo se recomienda a esquiadores veteranos.

La expedición empieza con un viaje en vehículos «snowcat» hasta llegar a cotas



©CLUBMAN MOUNTAIN GUIDE



©CLUBMAN MOUNTAIN GUIDE

cubiertas por la nieve virgen. Abre tu propio camino mientras te deslizas montaña abajo. Cambia los esquís por una tabla de snowboard para emociones más fuertes. Además, tu guía podrá sacarte fotos, si traes tu propia tarjeta de memoria.

Guía y Albergue Clubman

ガイド&ロッジ クラブマン

2-712-2 Matsuoyoriki, Hachimantai-shi, Iwate-ken

https://www.tohokukanko.jp/en/attractions/detail_2044.html



©CLUBMAN MOUNTAIN GUIDE

26

Domina los rápidos en el espectacular desfiladero de Dorokyo

Una tradición japonesa de 600 años entre maravillas naturales que sigue cautivando en la actualidad

Ven a Kitayama, un pueblo histórico escondido entre las montañas de la península de Kii, y mótate en una balsa de troncos para hacer un trayecto entre rápidos con raíces históricas.

Parte del parque nacional de Yoshino-Kumano, el desfiladero de Dorokyo es el hogar ancestral de los



©Tanabe City Kumano Tourism Bureau

leñadores y navegantes de río que aprendieron a surcar los rápidos mucho antes de que se asfaltaran las carreteras.

Los guías te transportarán río abajo usando las mismas técnicas empleadas por sus antepasados. El desfiladero es una impresionante sección de naturaleza virgen, con agua esmeralda, escarpados acantilados y frondosa vegetación mires donde mires. En otoño, las hojas se vuelven rojas y doradas, creando paisajes aún más espectaculares.

Para hacer que la experiencia sea aún más inolvidable, llega el día anterior y pasa la noche en el rústico complejo de baños termales de Okutoro Onsen para prepararte para tu aventura.



©Tanabe City Kumano Tourism Bureau



©Tanabe City Kumano Tourism Bureau

Oficina de Turismo de Kumano de la Ciudad de Tanabe

田辺市熊野ツーリズムビューロー

476 Shimooi, Kitayama-mura, Higashimuro-gun, Wakayama-ken

📍 <https://www.kumano-travel.com/en/tours-activities/log-rafting-in-dorokyo-gorge-ikada-kudari>

28

Descubre lo mejor de la ciudad de Naruto en bicicleta

Contempla poderosos remolinos en barco y saborea pescado y mariscos frescos mientras pedaleas por una animada ciudad portuaria

Súbete a una bicicleta y disfruta de vistas del mar, así como dinámicos remolinos y tranquilas aguas en el interior.

La ciudad de Naruto es una ciudad portuaria en el mar interior de Seto. Los remolinos en el estrecho de Naruto son algunos de los más grandes y rápidos de la Tierra, y esta excursión es una oportunidad única de acercarse a ellos en



barco para verlos de cerca, pero con seguridad. Pero, antes de ello, tu guía de habla inglesa de otomo Inc. te llevará por la ciudad en bicicleta, parando en lugares de importancia histórica y observando el bullicio de la vida diaria.

Una vez abierto el apetito, haz una parada para tomar el almuerzo en un restaurante con unas vistas excelentes del estrecho de Naruto. Disfruta de un festín de sargos y algas capturados en la localidad, que se caracterizan por una textura grata y firme debido a las rápidas corrientes del estrecho.



otomo Inc. otomo株式会社

Naruto-shi, Tokushima-ken

📍 <https://contents.setouchitrip.com/tokushimacnt/tokushima04/>

27

Viaja por las históricas rutas Yamabushi en la zona rural de Tohoku

Belleza natural y tradición espiritual se unen en las montañas sagradas de Dewa Sanzan

Yamagata alberga tres montañas sagradas conocidas como Dewa Sanzan. Estas montañas han sido durante mucho tiempo un centro de peregrinaje para ascetas espirituales llamados «yamabushi». Ahora puedes viajar por esos mismos antiguos senderos con un guía de habla inglesa.



©thehiddenjapan

Cada una de las tres montañas incluidas en las Dewa Sanzan está asociada con una etapa diferente en el ciclo budista de la reencarnación. El monte Haguro, que se alza a 414 metros sobre el nivel del mar, es donde los yamabushi rezaban por aquellos que vivían en el mundo presente. Visita la pagoda de cinco pisos de madera sin pintar, de la que se dice que fue reconstruida hace 600 años. Sube por una antigua escalera de piedra de 2246 escalones y deambula por un viejo bosque de cedros señoriales datado de hace 1000 años que llega al Sanjin Gosaiden, el santuario shinto en la cima. Satisface tu apetito con exquisita cocina vegetariana budista llamada «shojin ryori».

También se pueden organizar excursiones a pie de dos días y hay autobuses disponibles para ayudar a los visitantes a llegar a la cima del monte Haguro.



©thehiddenjapan



©thehiddenjapan

El Japón Oculto The Hidden Japan

Touge, Haguromachi, Tsuruoka-shi, Yamagata-ken

📍 <https://www.thehiddenjapan.com/hagurotour>

29

Explora una isla con una biodiversidad increíble

Desde emocionantes peregrinaciones de montaña a relajantes paseos por el bosque, la isla de Yakushima es un destino fascinante

Los visitantes pueden disfrutar de excursiones a los bosques y las montañas de la isla de Yakushima, donde se encuentra el parque nacional de Yakushima, con Go! Yakushima. Esta isla subtropical se sitúa a 60 kilómetros al sur de Kyushu y ha sido reconocida por la UNESCO como fantástico ejemplo de la biodiversidad de Asia Oriental. Tiene bosques vírgenes y 40 montañas de más de 1000 metros de altura. Las excursiones van desde paseos sencillos

a exigentes caminatas y desde unas pocas horas a expediciones donde se hace noche en la montaña. Una de las más populares es la Yakushima Island Tour, que normalmente incluye un circuito completo de la isla y hace paradas en lugares de interés, bien conocidos o sorprendentes. Las excursiones de montaña siguen a menudo rutas de peregrinación, ya que la isla ha estado considerada como un lugar espiritual desde hace mucho tiempo. Los guías



son residentes de la isla, hablan inglés de forma fluida y tienen conocimientos en campos como la historia o la fauna local.

Go! Yakushima Go! Yakushima

707-21 Koseda, Yakushima-cho, Kumage-gun, Kagoshima-ken

📍 <https://www.goyakushimatour.com/>



©Prime Scuba Ishigaki

30

Haz submarinismo en una isla paradisíaca de Japón

Un operador de submarinismo ofrece excursiones de buceo diversas en las transparentes aguas de este escondite isleño

marinas a enormes tortugas marinas y sepias gigantes. Muchos buceadores vienen a Ishigaki con esperanzas de ver mantas. Los cañones y arcos de coral crean un colorido paisaje marino que se puede disfrutar y fotografiar.

Prime Scuba Ishigaki es un operador de submarinismo que realiza varias excursiones a puntos de buceo por las islas cercanas. Ofrece inmersiones para buceadores certificados, incluido un curso de refresco, pero también un curso de licencia (mínimo de dos días) e inmersiones asistidas para aquellos que quieran experimentar el submarinismo por primera vez. La isla de Ishigaki ofrece una amplia gama de alojamientos que se ajustan a todos los presupuestos, desde hoteles de cinco estrellas a pensiones «minshuku». Hay vuelos directos regulares desde Tokio, Osaka y Okinawa.



©Prime Scuba Ishigaki

Prime Scuba Ishigaki プライム・スクーバ石垣

345-9 Maezato, Ishigaki-shi, Okinawa-ken

🌐 <https://www.primescuba-isg.com>

Ishigaki es una de las islas más distantes de Japón, situada a más de 2000 kilómetros al suroeste de Tokio. Se ha clasificado como uno de los mejores destinos para el submarinismo de Japón durante muchos años.

El clima subtropical de la isla es moderado y las aguas están llenas de vida, desde grandes criaturas



La Shimanami Kaido, la ruta de ciclismo más famosa de Japón, une las ciudades de Onomichi e Imabari, en las prefecturas de Hiroshima y Ehime respectivamente. Situada en los confines del vasto y el frondoso Parque Nacional de Setonaikai, abarca unos 70 kilómetros y seis islas en su recorrido.

32

El culmen del ciclismo con vistas al mar

La Shimanami Kaido: supera la ruta de ciclismo más espectacular y famosa de Japón

Incluso ciclistas novatos podrán disfrutar en sus pistas prácticamente llanas, atravesando unos paisajes impresionantes. Sigue las sinuosas líneas de costa de las islas, respira la brisa del mar interior de Setouchi mientras cruzas los puentes de isla a isla y admiras los huertos de limoneros y otros cítricos por los que la región es famosa. No es de extrañar que la CNN votase a la Shimanami Kaido como una de las 7 mejores rutas ciclistas del mundo.

Hay hoteles adaptados para ciclistas en las ciudades a ambos extremos de la ruta y numerosos puntos para recibir y entregar bicicletas alquiladas.

También puedes pedir ayuda y apoyo si te encuentras con cualquier problema, así que agarra un casco y emprende tu excursión a dos ruedas.



Sunrise ITOYAMA サンライズ糸山

2-8-1 Sunabacho, Imabari-shi, Ehime-ken

🌐 <http://www.sunrise-itoyama.jp/archives/english/>

31

Una excursión en bicicleta por tradiciones culinarias y culturales

fermentado. Un guía experto de habla inglesa guiará a los ciclistas durante las visitas a varios artesanos de productos de alimentación y un templo famoso por sus xilografías.

Generaciones de artesanos japoneses locales llevan produciendo ingredientes fundamentales de la cocina japonesa. Los participantes visitarán a un productor de miso, de salsa de soja y de vinagre. También harán una visita a una fábrica de sake para ver cómo se produce esta bebida japonesa. Otra parada es en una antigua fábrica de sake que se ha reconvertido en centro cultural.

Otros puntos destacados de la excursión incluyen una visita a un taller textil local que produce cortinas noren, al templo Miraiji y un almuerzo en un restaurante local.



Una excursión única por el pintoresco pueblo de Maniwa, con especial atención a su historia y producción de comida y bebida

Maniwa es un precioso pueblo rural en la prefectura de Okayama que se esfuerza activamente por conservar su cultura tradicional mediante el turismo sostenible. Esta excursión se centra en las zonas de Katsuyama y Kuse y en sus tradiciones culinarias de maceración y



Oficina de turismo de Maniwa 一般社団法人真庭観光局

654 Katsuyama, Maniwa-shi, Okayama-ken

🌐 <https://www.maniwa.or.jp/en/recommendedroutes/katsuyamcourse/course.html>

33

Sumérgete en los secretos de los arrecifes de coral

Ayuda a preservar la flora y la fauna marinas

Los arrecifes de coral son formaciones animales únicas que juegan un papel vital en los ecosistemas de los océanos. En los últimos años, sin embargo, el cambio climático ha supuesto un aumento en la temperatura del mar, provocando que las algas que sirven de alimento a los corales migren a aguas más frías. Esto, a su vez, ha blanqueado grandes franjas de coral por todo el mundo, haciendo que la biodiversidad de los océanos se resienta.



©OkinawaDivingServiceLagoon



©OkinawaDivingServiceLagoon



©OkinawaDivingServiceLagoon

En 2003, investigadores del pueblo de Onna en la isla de Okinawa consiguieron devolver al mar corales cultivados. En la laguna del Servicio de Buceo de Okinawa, podrás aprender todo sobre la ciencia del coral y observar el crecimiento de los corales en tanques. Contribuye con un trozo de coral acoplándolo a una base de hormigón.

También podrás hacer un corto recorrido en barco y hacer snorkel o submarinismo hasta el fondo del océano, para ver el lugar en el que tu coral ayudará a contribuir al futuro de la vida marina de Okinawa. Los entusiastas del medio ambiente no deberían perderse esta experiencia única.

Laguna del Servicio de Buceo de Okinawa 沖縄ダイビングサービスLagoon

339 Onna, Onna-son, Kunigami-gun, Okinawa-ken

🌐 <https://visitokinawajapan.com/travel-inspiration/okinawa-coral-reefs/>



PASSION: *Cuisine*

La gastronomía japonesa es un fenómeno mundial. Inseparable de la tierra, las estaciones y las gentes que las producen, esta experiencia culinaria se disfruta mejor en su lugar de origen. Echa una mirada tras el mostrador con varias visitas que muestran los procesos internos de fábricas y cocinas. Entra entre bambalinas para ver cómo se elabora la salsa de soja en barriles de madera. Japón también cuenta con un whisky excelente, tiendas de ramen y magistrales platos franceses e italianos preparados con ingredientes locales. Sumérgete en el rico paisaje de esta cultura gastronómica y descubre un mundo de maravillas que superará tus expectativas.



34

Saborea lo mejor de la temporada en tu plato

Disfruta de una suntuosa y saludable comida budista con vistas a un espectacular jardín japonés

«Shojin ryori» es una característica cocina vegetariana que los monjes budistas han servido y comido a lo largo de la historia. En Daigo, cada plato presentado es una joya de la naturaleza, elaborado con ingredientes de temporada deliciosamente frescos.

Este restaurante se sitúa en un exquisito lugar junto al monte Atago, una pequeña montaña natural en el corazón de Tokio. Entra en el edificio, al estilo de las casas de té tradicionales, y serás recibido con el refrescante aroma del incienso y un interior decorado para capturar perfectamente la belleza de la temporada. Siéntate y admira el encantador jardín japonés que yace justo al otro lado de la ventana.

No te preocupes por estudiar el menú para seleccionar el plato perfecto. En Daigo, disfrutarás de un fastuoso menú completo de estilo kaiseki, con múltiples platos, preparado con ingredientes cuidadosamente seleccionados y que llegan a la cocina completamente frescos cada mañana y empleando técnicas que se han mantenido desde el inicio del restaurante. La comida en Daigo está

especialmente diseñada con devoción por las prácticas espirituales budistas, de modo que se evita cualquier crueldad animal.

Aprecia estos manjares artísticos presentados en tu mesa y saborea la gastronomía refinada con tus papilas gustativas, tu cuerpo y tu alma.



Comida Vegetariana Daigo 精進料理 醍醐

2-3-1 Atago, Minato-ku, Tokyo-to

https://www.atago-daigo.jp/index_en.html

35

Un parque temático gastronómico de una especialidad de Hiroshima



disfrutar de este es el edificio Okonomimura, una colección de puestos de comida que le dan un toque propio a este popular plato.

Deambular por las dos plantas del Okonomimura, ubicadas en un edificio de siete pisos en el centro de Hiroshima, es un poco como explorar un paraíso culinario. Escucha el crepitar de la masa en la plancha. Huele el rico aroma de la carne mientras se fríe. Ponte a comer y acompáñalo con un gran vaso helado de cerveza de barril. Algunos puestos ofrecen menús en inglés y la mayoría ofrecen opciones vegetarianas.

Merece la pena acercarse a todos los puestos o echarle un vistazo al sitio web de Okonomimura. Cada establecimiento ofrece algo único, desde

tallarines crujientes de alforfón y mochi de queso, a un kimchi casero. Para encontrar tu favorito, querrás venir una y otra vez.



Okonomimura お好み村

5-13 Shintenchi, Naka-ku, Hiroshima-shi,
Hiroshima-ken

<http://www.okonomimura.jp/foreign/english.html>

Disfruta del siempre popular okonomiyaki al estilo de Hiroshima en su lugar de origen

Cada región de Japón tiene una cultura culinaria única. Hiroshima es famosa en este sentido por el okonomiyaki, un plato salado con forma de tortita que se rellena con verduras ralladas, carne y, lo más importante, los tallarines que lo distinguen de otras variaciones regionales. El lugar ideal para

37

Adéntrate en una cultura de buceo única

Conoce a las tradicionales buceadoras a pulmón de Ise-Shima y saborea los manjares del mar



Las «ama» (mujeres del mar) de Japón han buceado para pescar abulones, perlas y otros regalos submarinos desde la antigüedad. Estas buceadoras a pulmón capturaron la imaginación de los primeros poetas de Japón con su resiliencia y vigor, transformándose en símbolo de las comunidades costeras en las que se establecieron. Incluso en la actualidad, muchas «ama» siguen buceando hasta bien superados los 70 años de edad.

Ama Hut Hachiman, ubicado en el parque nacional de Ise-Shima, es tu oportunidad de aprender sobre este modo de vida con 3000 años de antigüedad desde una perspectiva en primera persona. Prueba los característicos trajes

de buceo de las «ama», únete a las buceadoras en una danza tradicional y comparte con ellas un festín de pescado y marisco recién capturado. La cálida hospitalidad y las emocionantes historias de estas experimentadas buceadoras te dejarán una huella inolvidable.

Ama Hut HACHIMAN 海女小屋はちまなかまど

819 Ousatsu-cho, Toba-shi, Mie-ken

<http://amakoya.com/english%20page/>

36

Tu parada única para todo lo relacionado con el ramen



Japón tiene una deliciosa tradición de platos de fideos y no hay lugar donde esta se celebre más que en el Museo del Ramen de Shin Yokohama, el primer parque de atracciones del mundo dedicado al ramen, un plato favorito de la cocina reconfortante.

Encontrarás una amplia gama de establecimientos de ramen instalados en una réplica de una calle japonesa de los años 50. Estos establecimientos sirven platos de ramen que son especialidades de todo Japón, incluidos miso, salsa de soja, a la sal y con caldo de cerdo «tonkotsu», entre otros. Hay varias opciones de ramen vegetariano, que incluyen sustitutos de carne confeccionados con soja en vez de cinta de lomo asado.

Visita la galería para aprender la historia de cómo los fideos del ramen llegaron por primera vez desde China y, posteriormente, evolucionaron hasta convertirse en el distintivo plato que los japoneses aprecian tanto en la actualidad. Los visitantes tendrán incluso la oportunidad de crear su propia variedad personal de ramen.

Museo del Ramen de Shin Yokohama

新横浜ラーメン博物館

2-14-21 Shinyokohama, Kohoku-ku,
Yokohamashi, Kanagawa-ken

<http://www.raumen.co.jp/english/>

Sorbe a placer en el primer parque de atracciones del mundo centrado en el ramen



38

Ternera de Kobe: más allá de las palabras

La ternera de Kobe entreverada de primera es un lujo para los amantes de la carne



excepcionales para llevar esta suculenta ternera llena de sabor a tu mesa.

La ternera de Kobe proviene de vacas nacidas y criadas exclusivamente en la prefectura de Hyogo, donde se sitúa Kobe. Solo las novillas y los novillos que se ajusten a los estrictos estándares reciben la certificación de ternera de Kobe por parte de la Asociación para el Marketing, Distribución y Promoción de la Ternera de Kobe. Entre estas pocas elegidas, la clasificación A5 se reserva para lo mejor de lo mejor:

La carne se disfruta normalmente como un filete entreverado asado a la perfección para ti en una plancha a unos centímetros de distancia. Ten previsto pagar más de 100 dólares para disfrutar de la mejor ternera de Kobe, un precio que merece la pena por una comida que nunca olvidarás.



Setsugetsuka 雪月花本店

8F, Rainbow Plaza Bldg, 1-9-3 Kitanagasaki,
Chuo-ku Kobe-shi, Hyogo-ken

<http://setouchitrip.com/food-drink/2362>

39

Una sublime experiencia de sushi en el corazón de Ginza

Prueba «nigiris» elaborados con excelencia siguiendo la tradición Edomae en Ginza Sushi Aoki



©Ginza Sushi Aoki/Tokyo Japan

Un discreto farolillo en la calle es todo lo que indica la entrada a Ginza Sushi Aoki, un bar de sushi conocido internacionalmente en el elegante distrito de Ginza de Tokio. Consigue un sitio en la barra y pronto te darás cuenta de que no hay nada de modestia en la comida que se ofrece.

El chef Aoki sigue el tradicional estilo de preparación Edomae, empleando los pescados y mariscos más frescos llegados a diario del mercado de pescado de Toyosu. Un verdadero artista culinario, el chef Aoki no sigue recetas establecidas, sino que, en cambio, deja que la captura o incluso la meteorología del día le guíen en la preparación. Un frecuente punto destacado del menú es la alosa manchada, así como el cremoso erizo de mar y el atún de calidad.

También puedes disfrutar de Ginza Sushi Aoki desde la comodidad de tu hogar o habitación de hotel con el «bento» de sushi para llevar:



©Ginza Sushi Aoki/Tokyo Japan



©Ginza Sushi Aoki/Tokyo Japan

Desde un sencillísimo chirashi sushi, con bocados seleccionados sobre arroz, a un «bento» con bellas bolas de sushi de estilo temari, esta es una comida para llevar superior a todas las demás.

Ginza Sushi Aoki 銀座 鮨青木

4th floor, The 3rd Iwatsuki Building, 6-7-7 Ginza, Chuo-ku, Tokyo-to

📍 <https://www.sushiaoki.jp/en/index.html>

41

Comparte un momento maravilloso en la naturaleza

Cena con estilo en un restaurante ambulante



©SEIBU RAILWAY



©SEIBU RAILWAY



©SEIBU RAILWAY

El «Cincuenta y dos plazas de felicidad» es un restaurante ambulante gestionado por Seibu Railways que brinda la oportunidad de disfrutar gastronomía de calidad mientras se contemplan los bellos paisajes de temporada de Musashino y Chichibu, en el noroeste de Tokio y la prefectura de Saitama.

Diseñado por un equipo creativo que incluye a un arquitecto de fama mundial, estos cuatro vagones renovados están decorados acorde con las cuatro estaciones. Los vagones pueden acomodar de 20 a 52 comensales, de ahí el nombre. Algunos vagones están diseñados con materiales tradicionales que hacen referencia a la naturaleza del entorno, como el río Arakawa o las montañas de Chichibu.

Los visitantes pueden compartir una cena o un «brunch» mientras admiran el paisaje desde

grandes ventanales. El menú, principalmente occidental, cambia con la temporada y está preparado por distinguidos chefs. La experiencia es un festín para los ojos y el paladar.

El tren opera unos 100 días por año, principalmente los fines de semana y en vacaciones.

El tren sale de la estación de Seibu-Shinjuku / estación de Ikebukuro y vuelve desde la estación de Seibu-Chichibu.

SEIBU RAILWAY Co., Ltd. 西武鉄道株式会社

1-16 Nosaka-machi, Chichibu-shi, Saitama-ken

📍 <https://www.seiburailway.jp/railways/seibu52-shifuku/en/>

40

La fascinante cultura de los alimentos marinos de Shiogama

Aprende sobre las peculiares tradiciones locales del sake, la sal, los pescados y mariscos en un recorrido por esta ciudad costera famosa por sus bulliciosos mercados de pescado.

Esta excursión presenta a los visitantes la cultura local de Shiogama, una ciudad portuaria en la costa norteña conocida por su próspera industria pesquera. Una de las especialidades locales es la sal de alga, aclamada por su intenso sabor umami. La primera parada es un santuario

dedicado a la deidad de la producción de la sal, seguida de una visita al santuario de Shiogama para aprender sobre la importancia de la sal y su papel purificador en la religión shinto.

El recorrido continúa con una visita a una tienda de especialidades para realizar una cata de sake. Después de aprender cómo distinguir entre diferentes tipos de sake, visitarás una fábrica de sake para apreciar aún más cómo se produce la bebida característica de Japón (y catar más variedades de sake). El almuerzo tendrá lugar en un restaurante local de sushi, con una comida de pescado y marisco frescos maridados con sake. Prueba el sushi «al estilo de Shiogama»: servido con sal de alga en vez de salsa de soja. El recorrido termina en una tienda de té cercana, con una taza de té preparado de forma única



y un dulce tradicional confeccionado con sal de alga. El recorrido dura unas 4 horas y está disponible durante todo el año y todos los días de la semana, menos los domingos.



In-outbound Sendai-Matsushima, Inc. 株式会社インアウトバウンド仙台・松島

1-1 Ichimoriyama, Shiogama-shi, Miyagi-ken

📍 <https://www.tohoku-local-secret-tours.jp/tourinfo/1153/>

42

Paladea el sabor y la historia del whisky japonés

Destilería de Yoichi de Nikka: perspectivas para aquellos que aman el néctar dorado



Nikka es uno de los principales productores de whisky de Japón. Esta visita te lleva al lugar donde empezó todo hace casi un siglo.

La destilería de Yoichi de Nikka se alza en la base norte de la península de Shakotan en Hokkaido, con sus fascinantes formaciones rocosas. Masataku Taketsuru, el padre del whisky japonés, fundó su primera destilería independiente aquí en 1934, creyendo que era el lugar de Japón más parecido a Escocia, donde se había formado.

Visita la destilería de Yoichi de Nikka para ver de primera mano cómo se produce el whisky, luego visita el museo para explorar la historia de la producción del whisky dentro y fuera de Japón. La

residencia de Taketsuru se ha conservado como una parte de la historia de la destilación en Japón. Completa tu visita con una copita o dos de los suaves productos de Nikka.

The Nikka Whisky Distilling ニッカウキスキー北海道工場 余市蒸溜所

7-6 Kurokawa-chō, Yoichi, Yoichi-gun, Hokkaido

📍 <https://www.nikka.com/eng/>

43

Contempla el bello ingenio de las terrazas de arrozales

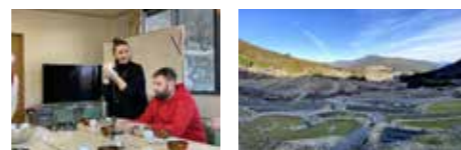


Camina entre bellos arrozales en un pueblo pintoresco y aprende a preparar alimentos básicos de la comida japonesa con arroz de origen local

El arroz juega un papel fundamental en la cultura japonesa y las terrazas de arrozales son una técnica de cultivo clave. En esta excursión, ofrecida por la Asociación Sakaori Tanada para la Conservación de la Ciudad de Ena en la prefectura de Gifu, un guía de habla inglesa te mostrará las impresionantes terrazas de arrozales que cubren

las laderas, guiándote literal y figuradamente por las técnicas de regadío y cultivo que se conservan en la aldea desde hace 400 años. En mayo o septiembre, puede que incluso puedas participar en la siembra o la recogida, respectivamente.

Tras tu excursión por las terrazas, residentes locales muy entusiastas te enseñarán a preparar «onigiri», o bolas de arroz, usando arroz de origen local y rellenos de temporada. También compartirán contigo las leyendas asociadas con el monte Gongen, un pico misterioso que se alza sobre el pueblo.



Asociación Sakaori Tanada para la Conservación de la Ciudad de Ena

NPO法人恵那市坂折棚田保存会

782-1 Nakanohō-chō, Ena-shi, Gifu-ken

<https://attractive-jrezy.com/388589/the-npo-ena-city-sakaori-tanada-preservation-society-sakaori-tanada-terraced-rice-fields-walking-and-onigiri-making-tour-400>

45

Una visita a una fábrica de whisky japonés de fama mundial

destilería de whisky de Suntory. El bosque de Hakushu se seleccionó por la calidad y el contenido mineral de sus aguas, que propician la elaboración de un whisky fresco, vibrante y definido en comparación con su marca Yamazaki, que ofrece un sabor más profundo y con capas más complejas.

Los visitantes pueden ver los procesos internos con un recorrido completo a la destilería. La visita arroja luz sobre el proceso de fabricación, el compromiso con la elaboración del whisky de Suntory y una sesión de cata (es necesario reservar por anticipado). El Museo del Whisky de Suntory y el bar Hakushu están disponibles sin reserva. El restaurante The White Terrace sirve platos cuidadosamente maridados. Hay incluso un santuario de aves al que muchas aves silvestres acuden durante todo el año.



Entra entre bambalinas en la histórica destilería de Hakushu de Suntory y prueba este sublime producto

Ubicada en un bosque a los pies de los Alpes japoneses, se encuentra la destilería de Hakushu de Suntory. Establecida en 1973, la instalación de Hakushu es la segunda



Destilería de Hakushu de Suntory

サントリー白州蒸溜所
2913-1 Torihara, Hakushu-cho, Hokuto-shi, Yamanashi-ken

<https://www.suntory.com/factory/hakushu/>

44

Sake e historia en esta extraordinaria fábrica



Una sublime marca de sake fermentada con ingredientes de origen local en un edificio histórico

Hachinohe Shuzo es una destacada fábrica de Aomori que produce sake de fama mundial. También es aclamada por su tradicional edificio principal de madera y sus almacenes de ladrillo rojo, una fusión perfecta de estilos de construcción japoneses y occidentales. Los seis edificios se construyeron durante la era Taisho (1912-1926) y han sido designados Propiedades Culturales Tangibles Registradas por el gobierno japonés y como Paisaje Arquitectónico Importante por la ciudad de Hachinohe.

Fermentada a partir de arroz de origen local y aguas locales cristalinas, la marca Mutsu Hassen de la fábrica ha recibido galardones tanto domésticos como internacionales. Es



conocida por su sabor dulce y refrescante y es el acompañamiento perfecto para cualquier tipo de gastronomía.

Visitas que explican el proceso de fermentado y la historia de la fábrica están disponibles mediante reserva anticipada y se pueden organizar sesiones de cata por un pequeño coste adicional.

Hachinohe Shuzo

八戸酒造

9 Hon-cho, Minato-machi, Hachinohe-shi, Aomori-ken

<https://www.mutsu8000.com/en/kura/#Kengaku>

46

Descubre los placeres de la salsa de soja y el folclore local del mar interior



Una excursión de un día a la isla de Shodoshima, famosa por su condimento fundamental y un museo dedicado al maravilloso mundo de los yokai

La isla de Shodoshima del mar interior de Seto forma parte del parque nacional de Setonaikai. Es un lugar perfecto para explorar dos características omnipresentes de la cultura japonesa: la salsa de soja y las criaturas míticas conocidas como yokai. Esta excursión de un día está gestionada por la

Organización de Turismo de Shodoshima con guías de habla inglesa. La primera parada es en el Museo de Arte de los Yokai, para saber más sobre estas criaturas de las leyendas tradicionales cuyo temperamento puede variar de lo peligroso a lo encantador. Este lúdico museo cuenta con exposiciones relacionadas con estas criaturas que son parte integral de la filosofía y la espiritualidad japonesas, y del mundo del anime y del manga. La siguiente parada es un restaurante para un almuerzo preparado con ingredientes de origen local. Un sumiller de la salsa de soja enseñará a los participantes acerca de la historia de la producción local de salsa de soja y a cómo maridar diferentes salsas para acompañar la comida.

La visita final es a un artesano japonés de salsa de soja, que demuestra el uso de barriles de madera, algunos de hasta 150 años, en la producción de este emblemático condimento.



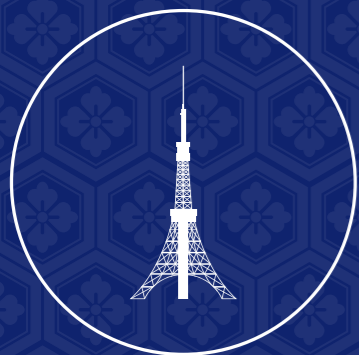
Asociación de Turismo de Shodoshima

小豆島観光協会

1896-1 Nishimurakabuto, Shodoshima-cho, Shozu-gun, Kagawa-ken

<https://contents.setouchitrip.com/kagawacnt/kagawa23/>





PASSION: *Cities*

Las ciudades de Japón rebosan con una gran variedad culturas e infraestructuras en evolución. Aquí, tradiciones ancestrales coexisten junto a tecnologías modernas en singular armonía. Las ciudades de Japón brindan una amplia gama de experiencias que no están disponibles en ningún otro lugar. Visita un museo donde podrás aprender la historia de una omnipresente empresa automovilística o recorre Hiroshima y escucha de primera mano lo que piensan sus residentes sobre la paz. Asciende por uno de los mejores puentes colgantes del mundo y emocionate con las vistas a tus pies o camina por la histórica ciudad mercantil de Kurashiki, bordeada por sauces llorones e hileras de residencias tradicionales.

47

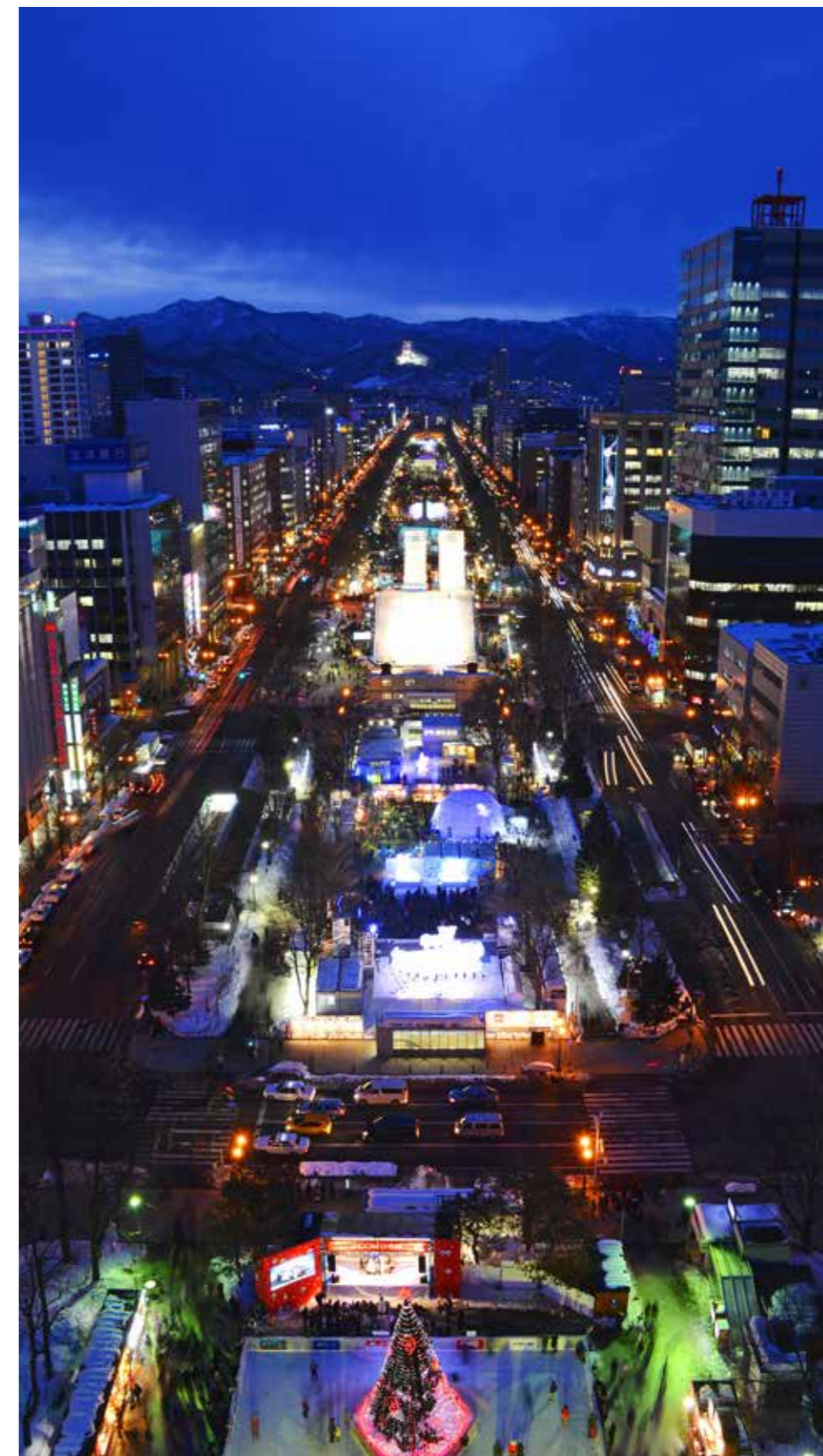
Un paraíso invernal en el Festival de la Nieve de Sapporo

Las enormes estatuas de nieve de este evento anual en Hokkaido te dejarán anonadado

Prepárate para maravillarte en el Festival de la Nieve de Sapporo, una celebración de la nieve como arte, arquitectura y mucho más. Un total de 30.000 toneladas de nieve se necesitan para construir cerca de las 200 esculturas de nieve y hielo en uno de los eventos de invierno más grandes de Japón. La escala de estas enormes creaciones puede ser asombrosa: una estatua de Gulliver en 1972 llegó a alcanzar los 25 metros de altura. Completar todas las instalaciones cuesta desde dos semanas a un mes y miembros de la Fuerza Terrestre de Autodefensa de Japón, junto a voluntarios, ayudan a construir las de mayor tamaño.

El festival empieza a principios de febrero en tres lugares de Sapporo: el parque Odori, Tsudome y Susukino. Las noches cuentan también con programas de mapeo de proyecciones con música en varios puntos del parque Odori.

En el extremo del parque, admira a escultores de varios países enfrentándose en una competición internacional. Al cambiar la temática cada año, merece la pena visitar el Festival de la Nieve de Sapporo repetidas veces.



Festival de la Nieve de Sapporo
さっぽろ雪まつり
2 Chome, Kita 1 Jonishi, Chuo-ku, Sapporo-shi,
Hokkaido

<http://www.snowfes.com/english/index.html>



©JR-EAST

48

Explora Japón en un tren de lujo

Vuela sobre los raíles con estilo desde el confort de tu propia suite en un vagón de lujo



Además del famoso tren bala Shinkansen, los trenes de lujo de Japón muestran los bellos paisajes de Japón en tiempo real.

Los interiores incluyen todas las comodidades, como bañeras privadas y espaciosas habitaciones. Estos viajes tan cuidados al detalle llevan a los visitantes por el corazón de las zonas rurales de Japón, ofreciendo la gastronomía más refinada y haciendo paradas en los puntos turísticos clave.

El Tren Suite Shiki-Shima de JR East transporta a los viajeros alrededor de Tohoku y el sur de Hokkaido en vagones pintados en un tono dorado champán y ofrece un menú culinario exquisito y cómodas suites.

El Expreso Nocturno Mizukaze viaja por las regiones de Sanin y Sanyo, situadas en el Japón occidental y dotadas con algunos de los paisajes rurales más espectaculares. En el mismo tren se preparan platos presentados por artesanos culinarios de primer nivel empleando ingredientes

de las localidades recorridas durante el trayecto. También puedes disfrutar de Kyushu desde el confort del tren-cama de lujo Siete Estrellas en Kyushu. Con sofisticados interiores que combinan influencias occidentales y japonesas, el itinerario lleva a los pasajeros por la isla meridional principal, con gran cantidad de paradas turísticas por el camino.

Tren Suite Shiki Shima
Expreso Nocturno Mizukaze
Tren Crucero Siete Estrellas en Kyushu

TRAIN SUITE 四季島 (トランススイート四季島)
 (東日本旅客鉄道株式会社)
 瑞風 (西日本旅客鉄道株式会社)
 ななつ星in九州 (九州旅客鉄道株式会社)

🌐 <https://www.jreast.co.jp/shiki-shima/en/>
 🌐 <https://twilightexpress-mizukaze.jp/en/>
 🌐 <https://www.cruisetrain-sevenstars.jp/english/>

49

Zarpa hacia la ciudad abandonada de Gunkanjima

Explora la historia industrial de esta isla en la costa de Nagasaki

La isla de Hashima se alza sobre las celestes aguas en la costa de la ciudad de Nagasaki, en el extremo occidental de las islas principales de Japón. Se la conoce a menudo como Gunkanjima, «isla-acorazada», porque su escarpada forma recuerda a la de un acorazado japonés. La isla apareció además en la película de 2012 Skyfall.

Inscrita como parte del Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO en 2015, Gunkanjima encarna con orgullo la potencia de Japón durante la revolución industrial Meiji. A principios del siglo XIX, la isla se utilizaba como base para la minería submarina del carbón. Está marcada con densos cúmulos de torres de hormigón que antiguamente alojaban a miles de trabajadores, pero han quedado calladas e inmóviles desde que las minas se cerraron en 1974.

El acceso a la isla estuvo vetado al público durante décadas, pero en la actualidad puedes apreciar en persona la misteriosa atmósfera de la isla abandonada y hay varias empresas que ofrecen visitas diarias en barco. También hay un Museo Digital de Gunkanjima en tierra firme, donde puedes explorar de forma segura las zonas restringidas de la isla mediante realidad virtual.



©GUNKANJIMA DIGITAL MUSEUM



©GUNKANJIMA DIGITAL MUSEUM



©GUNKANJIMA DIGITAL MUSEUM

Museo Digital de Gunkanjima
軍艦島デジタルミュージアム

5-6 Matsugae-machi, Nagasaki-shi, Nagasaki-ken

🌐 <https://www.gunkanjima-museum.jp/>

50

Experimenta un puente colgante de 4 km a 300 m de altura

Sube a esta maravilla de la ingeniería que se extiende casi 4 km a través del estrecho de Akashi



El Akashi Kaikyo es uno de los puentes colgantes más largos del mundo, con una longitud de casi 4 km a través del concurrido estrecho de Akashi que conecta Kobe con la isla de Awaji. Este puente se inauguró en abril de 1998, logrando lo que durante mucho tiempo se había considerado una hazaña imposible.

En este recorrido, conocerás historias asombrosas de la década en la que se llevó a cabo esta estructura de 3.600 millones de dólares, y ascenderás 300 metros hasta lo alto de la torre del puente para disfrutar de unas vistas panorámicas y fotos impresionantes.

La visita comienza en el extremo del puente de la isla de Awaji y dura unas 3 horas. Hay audioguías disponibles en inglés.

Bridge World para el puente de Akashi-Kaikyo
明石海峡大橋ブリッジワールド

Iwaya, Awaji-shi, Hyogo-ken

🌐 <http://www.jb-honshi.co.jp/english/bridgeworld/index.html>

51

La excursión de ciclismo por la paz de Hiroshima

Una ruta en dos ruedas que recorre lugares relacionados con el trágico bombardeo de la ciudad y su llamamiento por la paz



Esta excursión guiada en bicicleta recorre lugares relacionados con el bombardeo atómico de Hiroshima de 1945, sus esfuerzos de reconstrucción y sus llamamientos por la paz. Los participantes se montan en bicicletas eléctricas durante un trayecto de tres horas liderado por guías locales.

Se realizan visitas a lugares famosos como la Cúpula de la Bomba Atómica, el parque de la Paz de Hiroshima o el puente Aioi, objetivo de la bomba. Los participantes tendrán la oportunidad de aprender mucho más sobre la trágica experiencia, visitando lugares como el Hospital de la Cruz Roja, la puerta del santuario de Gokoku, que resistió la explosión, y un sauce llorón superviviente que representa la resiliencia de la gente de Hiroshima.

Los guías comparten historias de la ciudad en el momento del bombardeo y alentadoras historias de la reconstrucción según el recorrido va atravesando la bella ciudad moderna que es Hiroshima. A través de este itinerario de testimonios oculares, el recorrido expresa la esperanza que Hiroshima transmite al mundo: que las armas nucleares no deberían usarse nunca más.



sokoiko! ソコイコ!

1 Nakajima-cho, Naka-ku, Hiroshima-shi, Hiroshima-ken

<https://attractive-j.com/experiences/PDKNWN?lang=EN>

53

La meca del anime y el manga en Nakano Broadway

Sal a la caza de tesoros de la subcultura en las tiendas de esta galería comercial retro

Nakano Broadway se construyó en 1966 y fue bautizada en honor de su equivalente neoyorquino. Al estar situada junto a la estación de Nakano, tenía la ubicación perfecta para inaugurar complejos de apartamentos de lujo y tiendas de alta gama durante el boom de la construcción de la posguerra. Sin embargo, llegados ya los años



80, la zona había perdido popularidad en favor de núcleos comerciales recién construidos como Shinjuku o Ikebukuro.

En la actualidad, Nakano Broadway disfruta de una segunda vida como uno de los destinos destacados para los amantes del anime y el manga. Cuando la tienda de libros de segunda mano Mandarake abrió en la zona en 1980, trajo consigo al barrio un goteo de aficionados al manga. Este goteo se convirtió en una inundación y una multitud de tiendas que ofrecían manga, anime y miniaturas de juegos abrieron sus puertas para atender este creciente interés en un edificio de 10 plantas a un corto paseo de la estación. Por sí sola, Mandarake cuenta con múltiples puntos de venta en el complejo comercial de Nakano Broadway y ofrece, incluso, servicios en varios idiomas extranjeros.



Nakano Broadway 中野ブロードウェイ

5-52-15 Nakano, Nakano-ku, Tokyo-to

<https://nakano-broadway.com/>

52

Recorre las calles del casco histórico de Kurashiki

Este característico distrito junto al río es célebre por sus edificios tradicionales y atmósfera histórica

El casco histórico de Bikan en Kurashiki es un distrito único a solo unos minutos de la estación de Kurashiki. Gran parte de la zona se ha conservado en el estilo de su edad dorada, durante el periodo Edo (1603-1867), cuando era una importante ciudad comercial. Su apariencia se caracteriza por las paredes de enlucido blanco de las viviendas adosadas de



©Okayama Prefectural Tourism Federation

sus calles y los elegantes sauces llorones a lo largo del canal.

Alberga varios atractivos culturales, incluido el Museo de Arte Ohara, con una impresionante colección de arte occidental. Muchos visitantes quedan satisfechos con absorber la atmósfera del pasado de Japón, paseando, o montando en un «rickshaw» por sus calles o navegando río abajo en un bote tradicional.

Cafés, restaurantes y tiendas de recuerdos ofrecen platos tradicionales, artesanías y mucho más en entornos muy auténticos. Algunas de las residencias se han reconvertido en alojamientos para aquellos que desean ver un poco más.



©Okayama Prefectural Tourism Federation

Distrito de Bikan de Kurashiki 倉敷美観地区

Honmachi, Kurashiki-shi, Okayama-ken

<https://www.okayama-japan.jp/en/spot/886>

54

Explora un rico legado de tecnologías de fabricación

Sigue el camino de la industrialización de Japón en el Museo Conmemorativo de la Industria y la Tecnología de Toyota

Este museo se fundó y organizó por el grupo Toyota, la empresa automovilística líder en el mundo que empezó como una empresa de telares. Pone el foco en la extraordinaria historia de avances tecnológicos, innovaciones y modernización de Japón.

Los visitantes pueden contemplar la transición tecnológica de las máquinas hiladoras y telares, con máquinas originales que se remontan a 1890.



©Toyota Commemorative Museum of Industry and Technology

Estas fueron la base para los métodos y principios de fabricación que la compañía emplea hoy en día. A continuación, se encuentra el Pabellón del Automóvil, que explica por qué y cómo la empresa se introdujo en el sector del automóvil. Los visitantes consiguen además una vista a ojo de pájaro de automóviles durante su proceso de ensamblado. Los niños, en particular, disfrutarán en Technoland, una exposición práctica en la que los visitantes pueden experimentar la alegría de la creación.

Con una ubicación muy conveniente a solo unos minutos de la estación de Sako, en el centro de Nagoya, el museo es un destino perfecto de medio día para amantes de la tecnología.



©Toyota Commemorative Museum of Industry and Technology

Museo Conmemorativo de la Industria y la Tecnología de Toyota

トヨタ産業技術記念館
4-1-35 Noritakeshimachi, Nishi-ku, Nagoya-shi, Aichi-ken

<https://www.tcmiit.org/english/>



PASSION: *Nature*

Con una extensión de 2787 kilómetros desde su punto más meridional hasta el más septentrional, Japón ofrece paisajes cambiantes a lo largo de las cuatro estaciones. Japón tiene 34 parques nacionales por todo su archipiélago, lo que permite a los visitantes disfrutar de estas vistas en su estado más primigenio. Camina entre los impresionantes Alpes japoneses en el parque nacional de Chubu-Sangaku, exuberante y frondoso en primavera y de un intenso color dorado en otoño, o escucha el traqueteo del Ferrocarril de la Garganta de Kurobe atravesando un barranco de montaña. Aquí podrás descubrir maravillas de temporada que solo encontrarás en Japón.

55

Una expedición singular por los Alpes japoneses

Enormes murallas de nieve, impresionantes colores otoñales: La Ruta Alpina de Tateyama es el sueño de cualquier ecoturista



A lo largo de más de 30 kilómetros con un desnivel de 2.000 metros, la Ruta Alpina de Tateyama por el Parque Nacional de Chūbu-Sangaku asombra a los amantes de la naturaleza con algunas de las vistas montañosas y colores otoñales más dinámicos de Japón.

Tu viaje comienza en la estación de Tateyama con una empinada subida en teleférico hasta un bosque virgen de imponentes cedros y hayas milenarios. A continuación, recorrerás un sinuoso trayecto en autobús por enormes corredores nevados de hasta 17 metros repletos de impresionantes vistas. El siguiente paso es subirse a un trolebús eléctrico y atravesar el corazón del sagrado Monte Tateyama, para llegar a uno de los teleféricos más singulares del mundo, con increíbles vistas panorámicas del

escarpado desfiladero de Kurobe. Viajarás en un teleférico subterráneo hasta la Presa de Kurobe, la presa arqueada más alta de Japón, y contemplarás hermosos paisajes montañosos reflejados en las aguas del lago Kurobe. Por último, te desplazará en autobús eléctrico hasta Ougisawa, en la prefectura de Nagano.

Entre los alojamientos con aguas termales, las rutas de senderismo, los campings y los lugares de interés cultural e histórico a lo largo del camino, verdaderamente se puede decir que hay opciones para todos los gustos. Y con todos los bares que hay en cada estación, no pasarás hambre en ningún momento.

El viaje completo dura entre 6 y 7 horas de ida y es más recomendable ir de abril a junio, cuando las paredes de nieve están en su punto más alto.



Ruta Alpina Tateyama Kurobe 立山黒部アルペンルート

(Toyama Side) Ashikuraji, Tateyama-machi,
Nakaniikawa-gun, Toyama-ken
(Nagano Side) 2117 Taira, Omachi-shi, Nagano-ken
<https://www.alpen-route.com/en/>

56

Disfruta de un paraíso tropical en las islas Yaeyama

Escoge entre numerosos itinerarios de visita que te presentan las islas más meridionales de Japón



Los visitantes podrán disfrutar de excursiones alrededor de las islas Yaeyama, el archipiélago más meridional de Japón, organizadas por Hirata Tourism. Las excursiones van desde actividades marinas hasta senderismo, o podrás simplemente relajarte en una espectacular playa de arena blanca. Cada una de las islas Yaeyama es única, con sus propios encantos y vistas inusuales. La isla Taketomi, por ejemplo, es famosa por su encantadora aldea de casas tradicionales con techos de tejas rojas y carreteras de arena de coral, así como la aparentemente interminable laguna de la playa de Kondoi. La isla de Iriomote es famosa por sus bosques de manglares, estupendos para hacer kayak o pádel surf. La isla de Barasu es perfecta para hacer buceo o simplemente tomar el sol, y otras excursiones ofrecen trayectos en los tradicionales carruajes tirados por búfalos o senderismo por caminos de la jungla virgen. La bahía de Kabira en la isla de Ishigaki es célebre

por las vistas submarinas desde sus barcos con quilla transparente. Los amantes de la cerámica pueden explorar los hornos locales, donde se fabrican los «shiisa», los fieros leones divinos que hacen guardia frente a las casas de la isla. Las destilerías locales de sake aceptan visitantes, así como muchos artesanos tradicionales y los tejedores locales. Los visitantes pueden organizar visitas desde el momento de su llegada, incluyendo servicios de taxi y guía que hablen inglés. Además de las excursiones con horario regular, hay además itinerarios a medida para ajustarse a cualquier interés especial.

HIRATA TOURISM, Inc 平田観光株式会社

1 Misaki-cho, Ishigaki-shi, Okinawa-ken (Within Ishigaki Port Terminal)

<https://hirata-group.co.jp/english/>



57

Los famosos macacos japoneses de Shiga Kogen te robarán el corazón

Visita este original paraíso invernal en las espectaculares montañas de Nagano



©JIGOKUDANI YAENKOEN

Contempla a los macacos japoneses silvestres salir del bosque nevado y retozar en su hábitat natural. Seguro que esta escena de vida silvestre realmente única en Shiga Kogen (prefectura de Nagano) te alegra el corazón incluso en los días más fríos de invierno. Conocidos popularmente como «monos de la

nieve», los macacos japoneses son el primate no-humano más septentrional del mundo. En Jigokudani (que quiere decir «valle del infierno»), ubicado dentro de los límites del parque nacional de Joshin'etsukogen, los monos jóvenes y viejos deambulan libremente por las laderas y el río. Estos animales magníficos son una visión

cautivadora de la que no se puede disfrutar en ningún otro lugar del mundo. Más adelante, conduce 30 minutos hasta el pueblo histórico de Obuse y visita el museo Hokusai-kan, que alberga una espectacular colección de obras del legendario Hokusai, artista del grabado japonés en madera.



©JIGOKUDANI YAENKOEN

Jigokudani Yaen-koen 地獄谷野猿公苑

6845 Hirao, Yamanochi-machi, Shimotakai-gun, Nagano-ken

<http://en.jigokudani-yaenkoen.co.jp/>



58

Emocionantes vistas de la garganta de Kurobe

Un pequeño trolebús de vagones abiertos ofrece algunas de las vistas panorámicas más amplias de Japón mientras avanza lentamente

Los visitantes pueden parar en algunas de las numerosas estaciones por el camino para disfrutar de todo lo que esta zona de naturaleza virgen tiene que ofrecer. Visita instalaciones de baños termales para disfrutar del entorno natural desde aguas calientes. Ve a dar un paseo por los numerosos puentes peatonales para disfrutar del paisaje tranquilamente. Una variedad de rutas de senderismo que empiezan cerca de la última parada, incluyendo trayectos que son adecuados para paseantes de todos los niveles. La garganta está en el parque nacional de Chubu-Sangaku, así que los visitantes podrán encontrar aún más cosas en el parque circundante.

El Ferrocarril de la Garganta de Kurobe opera desde primavera, cuando el follaje es de un verde muy vivo y las flores están floreciendo, hasta otoño, cuando se convierte en un popular punto de observación de los cambiantes colores de los árboles del bosque.



Ferrocarril de la Garganta de Kurobe

黒部峡谷鉄道株式会社

11 Kurobekyokoguchi, Kurobe-shi, Toyama-ken

<https://www.kurotetu.co.jp/en/>

El Ferrocarril de la Garganta de Kurobe ofrece un viaje a través de un bello barranco de montaña. Originalmente construido para ayudar en la construcción de una central eléctrica, este tren viaja lentamente por un maravilloso y espectacular trayecto de 20 km a través de túneles y puentes, proporcionando amplias vistas de la garganta.

60

Un hotel cápsula en el sendero hacia el monte Fuji

Prepárate para escalar o, simplemente, disfruta de un mundo sobre las nubes

El hotel cápsula Fujikyū Unjokaku se sitúa a más de dos mil metros sobre el nivel del mar en la ladera del monte Fuji, ubicado en el Parque Nacional de Fuji-Hakone-Izu. Este es el punto de la Quinta Estación donde la mayoría de la gente inicia su escalada, así que es una ubicación ideal para aclimatarse a la altitud o un muy merecido descanso



Fujikyū Unjokaku

富士山五合目・雲上閣

8545-1 Fujisan, Narusawa-mura, Minamitsurugun, Yamanashi-ken

<https://www.unjokaku.jp/en/>

59

Un viaje en tren a través de las zonas rurales del norte de Japón

Este pequeño y acogedor tren brinda acceso a algunas de las zonas más vírgenes de la prefectura de Akita

La línea Akita Nairiku Inland Railway es una ruta en tren de casi 100 kilómetros que conecta las partes interiores de la prefectura de Akita. Estos trenes de dos vagones (apodados la línea de la Sonrisa) atraviesan paisajes naturales impresionantes y lugares históricos según siguen



©Akitainlandline

su marcha desde la estación más meridional de Kakunodate a la terminal del norte de Takanosu. El trayecto entero, que incluye 29 estaciones, dura aproximadamente dos horas.

Kakunodate es una ciudad de samuráis histórica a solo tres horas de Tokio en tren Shinkansen. Desde allí, los amplios ventanales de los vagones proporcionan vistas de aldeas rústicas y campos de arroz, profundos valles y frondosos bosques. El paisaje es espectacular durante todo el año, desde la exuberante vegetación en verano a las colinas nevadas del invierno. A lo largo del camino, los lugareños saludan con la mano a los pasajeros y, en verano, crean obras de arte en los arrozales que se pueden ver desde el tren. El destino final de Takanosu consiste en el monte

Moriyoshi y los baños termales cercanos. Se pueden vivir más aventuras apeándose en alguna de las pequeñas estaciones a lo largo del camino.



©Akitainlandline

Akita Nairiku Jukan Tetsudo

秋田内陸縦貫鉄道株式会社

41-1 Shimoshinmachi, Aniginzan, Kitaakita-shi, Akita-ken

<http://www.akita-nairiku.com/en/>

61

El antiguo encanto de un escondite aislado en Shikoku

La remota ubicación rural del valle de Iya ofrece emocionantes aventuras y tranquilidad

Pocos lugares parecen estar tan intactos frente al paso del tiempo como el valle de Iya en el centro de Shikoku. Surcado por ríos y salpicado por picos montañosos, la remota ubicación de esta región tan poco poblada ha ayudado a preservar muchos de los atractivos de la vida japonesa tradicional. Los visitantes en busca de emociones querrán cruzar el precario puente doble de cuerda



que atraviesa el valle que, según la leyenda, fue construido originalmente por guerreros que huían de una batalla hace más de ocho siglos. Pasea por las escarpadas colinas para obtener una vista de las terrazas de cultivo excavadas en la montaña utilizadas para alimentar a la aldea de Ochiai, famosa por sus casas de techo de paja. Visita el pueblo de Nagoro, rodeado por más de 300 espantapájaros, cada uno con su propia expresión facial única.

Relájate y disfruta del ritmo tranquilo del valle de Iya. Pasa la noche en una granja tradicional o disfruta de la hospitalidad de una posada. Conseguirás vistas impresionantes del entorno natural por todas partes, así que no te sorprendas si te encuentras a ti mismo olvidándote del mundo más allá de este encantador valle de montaña.



Sora no Sato

一般社団法人そらの郷

995-1 Ikeda-cho Shima Miyoshi-shi, Tokushima-ken

<https://nishi-awa.jp/english/>

62

Encuentra tu lado espiritual en el Camino de Kumano

Pisa los mismos escalones cubiertos de musgo que pisaron los antiguos peregrinos en los senderos sagrados de la península de Kii



El Camino de Kumano en Tanabe, Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO, brinda una emocionante aventura espiritual. Durante milenios, los peregrinos han recorrido sus senderos bordeados de árboles y escalones cubiertos de musgo. Estos bosques místicos forman ahora parte del parque nacional de Yoshino-Kumano. Los visitantes pueden disfrutar de los poderes curativos físicos y espirituales del shinrin-yoku o «baño forestal». Guías que hablan inglés narran historias de antiguas leyendas e indican los lugares históricos durante la ruta.

Escoge entre numerosas opciones de ruta: desde recorridos de 1 a 3 horas aptas para novatos hasta expediciones de un día entero o múltiples días para senderistas veteranos.

Los primerizos no deberían perderse el templo Nachisan Seigantoji, con su bella arquitectura

en el sobrecogedor marco de las cataratas de Nachi. Cuando hayas terminado, acércate al pueblo para cenar pescado y marisco fresco u otros manjares locales.



Kumano Travel 熊野トラベル

14-6 Minato, Tanabe-shi, Wakayama-ken

<https://www.kumano-travel.com/en/tours-activities/kumano-trek-english-speaking-guides>

64

Explora un volcán activo en Kumamoto

Come, alójate y juega en el monte Aso, donde antiguos santuarios y montañas humeantes aguardan dentro de una de las calderas volcánicas más grandes del mundo

El monte Aso es un volcán activo que alberga una vasta caldera con forma de cuenco con 25 kilómetros de distancia en su punto más ancho. Fue formado por erupciones hace cientos de miles de años. En la actualidad, el monte Aso ha sido designado como geoparque dentro de los límites del parque nacional de Aso Kujū. Los



visitantes pueden disfrutar de actividades como el ciclismo en solitario, equitación o senderismo con guía por los picos volcánicos.

El monte Nakadake es la parte más activa del lugar en la actualidad. Es un cráter humeante de 600 metros de ancho y 130 metros de profundidad. Cuando los gases se vuelven peligrosos, se cierra a los visitantes, así que asegúrate de comprobarlo antes de tu visita.

A pesar de esta actividad volcánica, la gente ha residido en el monte Aso durante miles de años. Cuando necesites un respiro de la actividad al aire libre, dirígete al pueblo para visitar el antiguo santuario de Aso y probar alguno de los sakes locales o las especialidades cultivadas en el fértil suelo volcánico. Por la noche, contempla las estrellas desde el interior de la caldera para obtener una perspectiva del universo única en el mundo.



Federación de Turismo de la Prefectura de Kumamoto

公益社団法人 熊本県観光連盟

Kurokawa, Aso-shi, Kumamoto-ken

<https://kumamoto.guide/en/season/detail/8>

63

Espectaculares campos de lavanda en Gunma

Este parque en la ladera de una montaña alberga muchas especies de coloridas flores en verano y suaves pistas de esquí en invierno



El altiplano de Tambara es un popular destino de invierno de la prefectura de Gunma. A una elevación de 1300 metros, las suaves cuevas son perfectas para esquiadores novatos. En verano, sin embargo, su aspecto cambia radicalmente, ya que las colinas se transforman en alfombras de flores llenas de color.

El parque de lavanda de Tambara se beneficia de temperaturas medias de 20 °C en verano, lo que propicia una temporada de floración que dura desde principios de julio hasta finales

de agosto. Lo destacado del parque son las 50.000 plantas de lavanda, pero también alberga más de 100 variedades de flores: hortensias, hierbas silvestres, caléndulas, salvias rojas y azules y un campo de girasoles dorados. El telesilla también está en funcionamiento durante el verano, así que los visitantes del parque pueden no solo tomar el camino rápido hasta la cima de la ladera, sino también conseguir una vista privilegiada de las flores.

Los visitantes con hambre pueden disfrutar de

una variedad de comidas, incluidos tallarines soba con infusión de lavanda o helado de lavanda.

Parque de lavanda de Tambara たんばらラベンダーパーク

Tamahara Plateau, Numata-shi, Gunma-ken

<https://www.visit-gunma.jp/en/spots/tambara-lavender-park/>

65

Captura momentos perfectos para una foto en el Daisen rural

Una sesión de fotos profesional frente a los cielos estrellados de los campos japoneses, con una foto de luces opcional

Daisen, ubicado en el parque nacional de Daisen-Oki, ha sido durante mucho tiempo el centro de culto a las montañas y, antiguamente, atraía a miles de monjes a su cumbre. De los más de 100 templos que se construyeron, solo una mínima parte se mantiene en la actualidad. Ahora es más probable que te encuentres en sus laderas con amantes de la naturaleza, esquiadores y practicantes del snowboard en vez de monjes. Por la noche, con tan pocas estructuras artificiales y tan poca contaminación lumínica, los cielos estrellados te dejarán sin respiración.

Con un fotógrafo profesional a tu lado, podrás ser modelo en una sesión fotográfica solo para ti en este llamativo entorno. Contempla las estrellas mientras el fotógrafo prepara todo y luego crea la toma perfecta para Instagram y fotos de luz para poder compartir tu experiencia con todos tus amigos.



©Takashi Karaki



©Takashi Karaki

Mostrador de Visitas de Daisen 大山ツアーデスク

45-5 Daisen, Daisen-cho, Saihaku-gun, Tottori-ken

<https://tourismdaisen.com/en/tour/star/>



66

Navega río abajo por uno de los ríos más espectaculares de Japón

Navega en una embarcación tradicional a través de los atractivos de temporada del desfiladero de Mogami

del norte de Japón y compuso una oda a su rápida corriente.

Los invitados pueden disfrutar de una variedad de estilos de embarcación, desde aquellas con asientos tradicionales de tatami a aquellas con sillas normales que permiten a los clientes dejarse los zapatos puestos. Las reservas son obligatorias para las comidas, una caja de almuerzo «bento» o un estofado de patata calentito, durante el trayecto de una hora. Todos los pasajeros podrán disfrutar de una interpretación de la canción de río tradicional de los navegantes del río Mogami. Los botes recorren el curso del río los 365 días del año, así que se puede disfrutar del paisaje en todo su esplendor en todas las estaciones, desde flores silvestres en primavera a colinas nevadas.



MOGAMI KYO BASYOURAIN KANKO CORPORATION

最上峡芭蕉ライン観光株式会社

86-1 Furukuchi, Tozawa-mura, Mogami-gun, Yamagata-ken

https://yamagatakanko.com/en/attractions/detail_282.html

Un trayecto en una embarcación a través del desfiladero de Mogami es como viajar a través de un trocito de historia. El río Mogami es uno de los más rápidos de Japón y fue antiguamente una ruta comercial de gran importancia surcada por barcos que transportaban arroz o alazor hacia Osaka y Edo (Tokio en la actualidad). El celebrado poeta de haikus Matsuo Basho visitó una vez el desfiladero durante un viaje a través

68

Haz senderismo por el espectacular norte de Japón en la ruta costera Michinoku

Esta larga ruta ofrece a los aventureros la caminata de su vida a lo largo de la costa norte del Pacífico en Japón

La ruta costera Michinoku se extiende por más de 1000 kilómetros a lo largo de la costa norte del Pacífico en Japón. Esta exigente ruta forma parte del parque nacional Sanriku Fukko, desarrollado como proyecto de reconstrucción tras el terremoto y tsunami de Tohoku en 2011.



En la actualidad, este camino de senderismo brinda a los aventureros todas las maravillas del diverso medio rural del norte de Japón.

La ruta atraviesa magníficos paisajes, desde playas a montañas. Ofrece numerosas oportunidades de disfrutar de la hospitalidad local, ya que pasa por pequeñas aldeas y grandes ciudades. Los paseantes podrán caminar por las calles de una antigua ciudad castillo o encontrarse con la fauna silvestre, como el ciervo silvestre y los monos de la isla de Kikasan. Hay disponibles una variedad de alojamientos, desde zonas de acampada a posadas de lujo con opciones para todos los presupuestos.

Los caminantes audaces pueden realizar la ruta en su totalidad, desde la ciudad de Hachinobe (prefectura de Aomori) hasta la ciudad de Soma (prefectura de Fukushima), mientras que viajeros más ocasionales pueden seleccionar una sección más corta.



Centro de Información Tanesashi Kaigan

種差海岸インフォメーションセンター

14-167 Tanakubo, Same machi, Hachinohe-shi, Aomori-ken

<http://tohoku.env.go.jp/mct/english/>

67

Los Alpes Centrales desde el teleférico más alto de Japón

Admira la majestuosidad montañosa del circo glaciar de Senjojiki durante las cuatro estaciones



Los Alpes Centrales («Chuo») de Nagano son un destino atractivo para alpinistas y amantes de la naturaleza de todo tipo. El teleférico de Komagatake asciende 950 metros en poco más de siete minutos hasta un mirador a 2612 metros sobre el nivel del mar. Desde allí podrás contemplar el circo de Senjojiki, una vasta cuenca forjada por glaciares hace unos 20 000 años, con los Alpes Meridionales y el monte Fuji alzándose en la distancia.

Desde la nieve persistente de primavera al follaje otoñal, el circo de Senjojiki brinda bellas vistas durante todo el año, además de rutas de

senderismo de montaña para todos los niveles de experiencia. En invierno, disfruta de vistas únicas de árboles helados y laderas azotadas por la nieve desde la comodidad del hotel Senjojiki, donde el restaurante sirve numerosos manjares locales.

Teleférico de Komagatake de los Alpes Centrales

中央アルプス駒ヶ岳ロープウェイ

759-489 Akaho, Komagane-shi, Nagano-ken

<https://www.chuo-alps.com/lang/en/>



69

Paisajes costeros llenos de vida

Un parque nacional en Tohoku lleno de maravillas naturales y costas pintorescas



©Tohoku Regional Environment Office

El parque nacional Sanriku Fukko («de la reconstrucción de Sanriku») se estableció para ayudar a la revitalización de la región de Sanriku, una franja de la costa del Pacífico que abarca las partes de las prefecturas septentrionales de Aomori, Iwate y Miyagi que fueron azotadas por el terremoto y el tsunami de 2011.

El parque ofrece una variedad de actividades y espectaculares paisajes para los amantes del aire libre. La región se caracteriza por sus pintorescas formaciones rocosas y el bello paisaje marino. Las calas de la costa de ría, que se producen cuando los valles fluviales costeros se inundan con agua de mar, son profundos y muy numerosos. Las aguas costeras han sido creadas por la naturaleza como hábitats perfectos para numerosas especies de criaturas marinas. Inusuales aves como la gaviota colinegra y el halcón peregrino vuelan sobre la costa y crean sus hogares en los



islotos rocosos.

Puede que los visitantes quieran hacer una parada en el solitario Pino del Milagro en Rikuzentakata, que se alza como símbolo de reconstrucción y esperanza para futuras generaciones.

Parque nacional Sanriku Fukko 三陸復興国立公園

6F, Sendai Joint Government Building No. 2, 3-2-23, Honcho, Aoba-ku, Sendai-shi, Miyagi-ken

<http://www.env.go.jp/en/nature/nps/park/sanriku/index.html>



PASSION: *Art*

Antiguo y moderno, natural y artificial: en Japón, estos elementos en contraste se combinan para generar experiencias particularmente mágicas. Visita jardines japoneses y aprecia la belleza de las cuatro estaciones como hacían antaño los poetas medievales. Vuelve tu mirada al presente y descubrirás su arquitectura impactante que se funde de forma elegante con su entorno natural, museos de arte moderno enclavados en ciudades históricas, museos de historia bien conservados, exposiciones envolventes de arte digital de vanguardia y mucho más.



©Woods of Net"Photo by Toshiko Horiuchi MacAdam "Knitted Wonder Space 2

70

Arte y esplendor natural te esperan en el Museo al Aire Libre de Hakone

Admira las obras de los mejores artistas del mundo en armonía con la naturaleza

Pocos museos en Japón pueden presumir de un marco tan impresionante como este, situado en las verdes colinas del paraíso de las aguas termales de Hakone. Situado junto a la línea Hakone Tozan de tren cremallera a Gora, este museo expone esculturas y pinturas de algunos de los artistas más influyentes del mundo, desde Henry Moore hasta Auguste Rodin y muchos más. Uno de los puntos destacados es el Pabellón Picasso, donde cerca de 320 obras del maestro español se exponen de forma rotatoria.

Otro elemento imprescindible es la Escultura sinfónica de Gabriel Loire, una atalaya de 18 metros de alto con impresionantes vidrieras que envuelven una escalera de caracol interior.

Con las bellas colinas y valles del parque nacional de Fuji-Hakone-Izu como marco, este jardín lleno de estatuas es la unión perfecta entre el arte y el medio ambiente. Si nos visitas con niños, no te puedes perder las esculturas escalables. Para relajarte después de explorar el recinto, prueba el baño de pies del recinto, que cuenta con aguas termales naturales.



Museo al Aire Libre de Hakone 彫刻の森美術館

1121 Ninotaira, Hakone-machi, Ashigarashimo-gun, Kanagawa-ken

<https://tripref.kanagawa.jp/destination/hakone-open-air-museum/726>

71

Un crucero y una estancia de hotel de lujo para amantes del arte

Haz un tour privado por las obras maestras de la arquitectura del mar interior de Seto



El mar interior de Seto es una zona conocida por sus obras de arte y arquitectura de categoría mundial. Este tour de dos días lleva a sus participantes en un crucero por los puntos destacados de la arquitectura de la zona.

Un crucero de lujo parte del puerto de Mihara hacia la isla de Omishima, que alberga tres museos diseñados por el galardonado arquitecto Toyo Ito. El Museo Toyo Ito de Arquitectura destaca por sus audaces ángulos geométricos y color negro azabache. En el Museo Ken Iwata de la Madre y el Niño, las figuras humanas del escultor Ken Iwata se exponen en un espacio al aire libre enmarcado por muros de hormigón. Y los artistas internacionales son el punto destacado del Museo Tokoro de Omishima.

Los invitados volverán al crucero para deleitarse con un delicioso almuerzo antes de pasar al Setouchi Retreat Aonagi, un hotel diseñado por Tadao Ando. Minimalista en

diseño, este retiro de lujo cuenta con una piscina infinita imponente. A esto le sigue una cena de múltiples platos de pescado, marisco e ingredientes locales recién llegados del campo. Este viaje a través de la impresionante arquitectura y maravillas del paisaje de las islas de Setouchi rebosa lujo a cada paso.

Setouchi Retreat Aonagi
WAKKA
Ehime Kintetsu Taxi, Inc.
Setouchi Island Cruise Co., Ltd.

瀬戸内リゾート青風

WAKKA (わっか)

愛媛近鉄タクシー (株)

瀬戸内アイランドクルーズ (株)

794-1 Yanaidanimachi, Matsuyama-shi, Ehime-ken

6691-1 Inokuchi, Kamiura-cho, Imabari-shi, Ehime-ken

2-9-37 Miyanishi, Matsuyama-shi, Ehime-ken

796-53 Goto-cho, Takamatsu-shi, Kagawa-ken

📍 <https://experiences.travel.rakuten.com/experiences/22358>



©Tokamachi Tourist Association

72

Arte en miniatura en el Museo Omiya del Arte del Bonsái

Una exhibición única de la historia, cultura y cultivo de estas obras de arte naturales en miniatura creadas a mano



©The Omiya Bonsai Art Museum, Saitama

El bonsái es el arte tradicional japonés de cultivar árboles en maceta para que crezcan hasta alcanzar un tamaño lo bastante pequeño como para que quepan en una mesa. Los mejores ejemplos tienen décadas o siglos de antigüedad y han sido manipulados cuidadosamente por generaciones de maestros del bonsái hasta alcanzar formas sublimes y armoniosas que imitan su aspecto en la naturaleza.

El Museo Omiya del Arte del Bonsái es el primer museo del mundo de gestión pública dedicado al bonsái y ofrece al público una colección

impresionante. Hay audioguías en inglés disponibles para proporcionar a los visitantes una mayor comprensión de la historia, cultura y producción de estas increíbles creaciones en miniatura.

El museo está situado a menos de una hora del centro de Tokio. Esto hace del museo el destino perfecto para una visita de medio día o de un día completo en combinación con la exploración del área circundante, que alberga el encantador parque de Omiya y varios jardines de bonsáis privados.



©The Omiya Bonsai Art Museum, Saitama

El Museo Omiya del Arte del Bonsái (Saitama)

さいたま市大宮盆栽美術館

2-24-3 Toro-cho, Kita-ku, Saitama-shi, Saitama-ken

📍 <https://www.bonsai-art-museum.jp/en/>

73



©Photo: WATANABE Osamu
Courtesy: 21st Century Museum of Contemporary Art, Kanazawa

Explora el mundo del arte contemporáneo en el centro de Kanazawa

Estimula tu mente y tus sentidos en el Museo de Arte Contemporáneo Siglo XXI de Kanazawa

El Museo de Arte Contemporáneo Siglo XXI de Kanazawa alberga exposiciones de creadores visionarios de todo el mundo, incluidas obras experimentales interactivas y arte integrado en la estructura del edificio. El museo está ubicado en el corazón de Kanazawa, cerca del bello jardín Kenrokuen.

La arquitectura del museo es una obra de arte que destaca entre el resto de los edificios del centro de Kanazawa. Diseñado por los arquitectos japoneses Kazuyo Sejima y Ryue Nishizawa, este edificio circular no tiene fachada ni entrada principal, así que puedes entrar y explorarlo libremente. Camina alrededor y a través de una obra de arte, La piscina, donde otros visitantes del museo parecen estar bajo tierra.

Para las familias, se ofrecen talleres prácticos en la sala infantil y hay una rica historia del arte contemporáneo disponible en la biblioteca del museo. Al contar, además, con un restaurante, el Museo de Arte Contemporáneo Siglo XXI de Kanazawa es un destino perfecto para que las familias amantes del arte puedan disfrutarlo juntos.



©Leandro ERLICH, "The Swimming Pool", 2004
Collection: 21st Century Museum of Contemporary Art, Kanazawa
Photo: WATANABE Osamu
Courtesy: 21st Century Museum of Contemporary Art, Kanazawa

Museo de Arte Contemporáneo Siglo XXI de Kanazawa 金沢21世紀美術館

1-2-1 Hirosaka, Kanazawa-shi, Ishikawa-ken

🌐 <http://www.kanazawa21.jp/en/>

75

Una fortuna de tesoros culturales en el Museo Nacional de Kioto

Uno de los museos más antiguos de Japón cuenta con una extraordinaria colección de tesoros culturales en un entorno arquitectónico impresionante

El Museo Nacional de Kioto fue inaugurado en 1897 como el Museo Imperial de Kioto. Fue establecido por el gobierno para proteger las amenazadas propiedades culturales del país frente a daños, o su destrucción en un momento en que Japón se estaba modernizando a gran velocidad. Adquirió su

nombre actual en 1952.

El museo alberga en la actualidad casi 15.000 objetos, algunos de ellos de su propia colección, otros en préstamos a largo plazo provenientes de templos, santuarios y colecciones privadas. Los objetos son, principalmente, arte japonés premoderno, incluidos artefactos arqueológicos, pinturas, esculturas, cerámicas, caligrafías, lacas y textiles.

La espaciosa ala Heisei Chishinkan, diseñada por Taniguchi Yoshi (también responsable del Museo de Arte Moderno de Nueva York), merece una visita, con una casa de té tradicional, estatuas de piedra, puentes y mucho más.

La tienda del museo vende productos promocionales relacionados con el museo y la cafetería en el recinto ofrece bebidas y comidas ligeras. El horario de exposiciones y actos, incluidos conciertos y conferencias, está publicado en la página web oficial.



©Kyoto National Museum



©Kyoto National Museum



©Kyoto National Museum

Museo Nacional de Kioto 京都国立博物館

527 Chaya-cho, Higashiyama-ku, Kyoto-shi, Kyoto-fu

🌐 <https://www.kyohaku.go.jp/eng/index.html>

74



©Katsumasa Tanaka

Alójate en un hotel paraíso de la creatividad en Gunma

Arte, naturaleza, historia, gastronomía y relajación: cualquiera que sea tu afición, este hotel tiene algo para ti

Maebashi fue antiguamente una potencia de la producción de la seda y crucial para la modernización de Japón. Antaño una pensión para artistas y famosos, el hotel ha sufrido varias transformaciones y sigue abierto en la actualidad gracias al esfuerzo de la comunidad artística

internacional.

El hotel Shiroiya fue rediseñado por uno de los arquitectos punteros de Japón y expone el trabajo de artistas de Gunma, otras partes de Japón e incluso del extranjero.

El hotel ofrece una ceremonia del té tradicional en el recinto, una cocina aclamada por la crítica y una sauna finlandesa con vistas al aire libre del monte Akagi.

La cercana reserva de la biosfera de Minakami es perfecta para el senderismo y los visitantes pueden hacer kayak en el lago Shima. Hay disponibles excursiones guiadas exclusivas a estos destinos mediante reserva anticipada.

El hotel también sirve como centro para los esfuerzos de revitalización de la zona, en los que los huéspedes pueden aprender sobre el estilo de vida de los lugareños y sobre cómo Maebashi se ha ido transformando.



©Shinya Kigure



©Shinya Kigure

HOTEL SHIROIYA 白井屋ホテル

2-2-15 Honmachi, Maebashi-shi, Gunma-ken

🌐 <https://www.shiroiya.com/en/>

76

Opciones de entretenimiento ilimitadas esperan en la isla de Nagasaki

Haz un recorrido divertido y lleno de aventura al aire libre en una isla paradisíaca de belleza marina

En la isla de Loujima, muy cerca del centro de Nagasaki, encontrarás i+Land nagasaki, un complejo que ofrece naturaleza virgen, actividades al aire libre e incluso una experiencia de entretenimiento digital de vanguardia.

i+Land nagasaki se divide en dos secciones principales: la ZONA DEL PUERTO y la ZONA DEL JARDÍN, y cada una ofrece una multitud de establecimientos para comer y alojarse. Contempla las bellas vistas del océano, saborea pescados, marisco frescos y otros platos de temporada o relájate en uno de los tres balnearios naturales. Maravillate de las vistas panorámicas del mar de Nagasaki desde un baño al aire libre, disfruta de la privacidad en un baño sobre un lecho de rocas y mucho más. Si eres de los que disfruta al aire libre, no te faltarán actividades marinas con las que disfrutar, desde paddel surf hasta volar propulsado por



agua, bananas hinchables y mucho más. También puedes alquilar una bicicleta y una caña de pescar para visitar la isla a tu ritmo.

Para otro tipo de entretenimiento, no te pierdas la experiencia multimedia ISLAND LUMINA que se encuentra al otro extremo de la isla. Caminarás por bosques iluminados, un laberinto de bambú, por el interior de un pozo y mucho más, todo ello dotado de vida gracias a animaciones digitales que crean una historia fantástica que te llevará a otro mundo. La experiencia dura cerca de una



hora, haciendo que sea una forma maravillosa de terminar el día. Comprueba el sitio web para ver las horas exactas de inicio, ya que la isla cobra vida cuando el sol se pone.

ISLAND LUMINA ISLAND LUMINA

1-3278-3 Iojima-machi, Nagasaki-shi, Nagasaki-ken

🌐 <https://www.islandlumina.jp/en/>

77

Obras maestras del arte japonés y un jardín japonés de fama mundial

El Museo de Arte Adachi en la prefectura de Shimane debería estar en el itinerario de cualquier amante del arte

El Museo de Arte Adachi alberga una de las colecciones de arte japonés más importantes. Fue fundado por un hombre de negocios de la localidad que era un apasionado del arte y estaba, igualmente, interesado en los jardines japoneses.



©Adachi Museum of Art

La colección del museo tiene un total de 2,000 obras de arte, incluidas pinturas contemporáneas, obras de cerámica y una exposición permanente de pinturas de Yokoyama Taikan, conocido por sus pinturas del monte Fuji. Una sala independiente está dedicada a las obras del gourmet y artista conocido como Rosanjin.

El jardín del museo es, simplemente, espectacular y ha sido declarado como el mejor de Japón en la clasificación anual de la Revista de Jardinería Japonesa. Sus 16,5 hectáreas están formadas por bellos ejemplos de varios tipos de jardines, desde paisajes secos a jardines de musgo, estanques y cascadas. Esta variedad significa que el esplendor en cada estación de las diferentes zonas del jardín se puede disfrutar durante todo el año.

El museo está ubicado en la prefectura de Shimane, a solo un corto vuelo de 90 minutos desde Tokio o a 3,5 horas desde Osaka o Hiroshima en autobús.



©Adachi Museum of Art



©Adachi Museum of Art

MUSEO DE ARTE ADACHI 足立美術館

320 Furukawacho, Yasugi-shi, Shimane-ken

🌐 <http://www.adachi-museum.or.jp/en/>

78

Reflexiona sobre las lecciones de la historia en Nagasaki

Contempla intensos recordatorios de que se debe preservar la paz

Nagasaki, donde se lanzó la segunda bomba atómica el 9 de agosto de 1945, sirve como sombrío recordatorio de los horrores de la guerra nuclear. Esta excursión presenta la ciudad a lo largo de varios lugares que muestran la historia de esta tragedia. El recorrido empieza en el Museo de la Bomba Atómica de Nagasaki, situado junto al mismísimo lugar donde explotó la bomba. Los visitantes pueden aprender la historia de



©NPTA

las armas nucleares y lo que podemos hacer para prevenir estos horrores en el futuro. En el Parque de la Paz de Nagasaki, los visitantes pueden formular un deseo por la paz mundial ante la Estatua de la Paz, de 10 metros de alto.

A unos 500 metros del epicentro, una escultura de madera de la Virgen María que sobrevivió a la explosión en la catedral de Urakami cuenta la historia del bombardeo de Nagasaki. Milagrosamente, la puerta «torii» de un solo pilar y los árboles del santuario de Sanno siguen en pie hasta el día de hoy. Finalmente, visita las ruinas de la Escuela de Primaria Shiroyama, un lugar donde podrás aprender sobre las jóvenes víctimas que perdieron la vida.



©NPTA

Museo de la Bomba Atómica de Nagasaki, etc.

長崎原爆資料館他
Nagasaki-shi, Nagasaki-ken

🌐 <https://www.discover-nagasaki.com/en/featured-topics/about>



©MOMENTFACTORY

Aquellos que estén interesados en los ainus, el pueblo indígena de Hokkaido, y su filosofía de vivir en armonía con la naturaleza querrán dedicar un tiempo a visitar el parque nacional Akan Mashu en Hokkaido. Sumérgete en una experiencia única en el mundo, mientras un búho, una de las deidades de los ainus, te guía a

79

Un paseo nocturno por tierras sagradas ainus

Sumérgete en la tierra de los dioses de los ainus con una mágica experiencia nocturna en Hokkaido

través de un paisaje primigenio. Entra en sintonía con una canción ainu tradicional mientras emprendes tu viaje al anochecer. Sigue un sendero de 1,2 km adentrándote en el hogar sagrado de los dioses ainu y conviértete en parte de la historia mediante el llamado «cayado del ritmo». Blande este cayado según te indique tu guía búho y continua por pruebas para revelar los misterios de la historia.

Sumérgete de cabeza en el mundo de Kamuy Lumina, donde te verás transportado a un mundo interactivo e imaginativo. Déjate llevar por la fluida integración de luz, sonido, escenografía y proyecciones en un luminoso viaje al aire libre. La yuxtaposición de contenidos multimedia envolventes y paisajes naturales promete ser una experiencia nocturna inolvidable.



©MOMENTFACTORY

Turismo de Aventura Akan 阿寒アドベンチャーツーリズム

1-5-20 Akankoonsen, Akan-cho, Kushiro-shi, Hokkaido

🌐 <http://kamuylumina.jp/en/>

80

No te pierdas las impresionantes estatuas budistas del Museo Nacional de Nara

Descubre una colección de venerable arte budista en el corazón de la antigua capital de Japón

El parque de Nara es, quizá, más conocido entre los turistas por sus ciervos deambulando libremente, pero los aficionados al arte y la historia no querrán perderse el Museo Nacional de Nara, ubicado en el recinto. Entra en el Ala de Escultura Budista

de Nara, completada en 1894 y designada como Propiedad Cultural Importante, y encontrarás maravillosas estatuas budistas que se remontan hasta el periodo Asuka (592-710).

Con letreros y explicaciones en inglés por todo el museo, será fácil entender el significado histórico y cultural de estas obras maestras de la escultura, pintura, caligrafía y mucho más. Hay guías voluntarios presentes en las salas de exposición para responder a cualquier pregunta que puedas tener. El museo dispone de una tienda en la que los visitantes pueden comprar guías de exposición, libros de arte y mucho más, además de un café que sirve bebidas y comidas ligeras.

Durante todo el año se organizan exposiciones especiales, así que asegúrate de comprobar el calendario antes de tu visita. El museo se encuentra convenientemente situado a corta distancia del templo Todaiji, que alberga el Gran Buda de Nara.



©Nara National Museum



©Nara National Museum



©Nara National Museum

Museo Nacional de Nara 奈良国立博物館

50 Noborioji-cho, Nara-shi, Nara-ken

🌐 https://www.narahaku.go.jp/english/index_e.html



PASSION: *Relaxation*

Gracias a un arraigado sentido de la hospitalidad y una naturaleza rejuvenecedora, Japón brinda una variedad de destinos para escapar del estrés de la sociedad moderna. Deja la ciudad atrás para descubrir montañas idílicas y emplazamientos de costa. Pasa la noche en los rústicos hogares de granjeros o pescadores, o en lujosas posadas que combinan lo mejor de la tradición japonesa y el diseño moderno. Deléitate con manjares locales elaborados con los mejores ingredientes. Sumérgete en rejuvenecedoras aguas termales y libérate de tus preocupaciones.

81

Vistas exquisitas en este lujoso complejo hotelero de montaña

Este galardonado balneario de aguas termales en las pintorescas montañas de Gunma es una escapada ideal durante todo el año



El hotel boutique Bettei Senjuan recibió el galardón Luxury Hideaway Resort en la edición 2016 de los World Luxury Hotel Awards. Es una fusión de elementos tradicionales japoneses y contemporáneos, mientras ofrece una comodidad incomparable y hospitalidad japonesa en un entorno natural idílico. Sus habitaciones son principalmente de estilo japonés, aunque también hay disponibles habitaciones con camas de estilo occidental. Las ventanas son desde el suelo hasta el techo y ofrecen vistas espectaculares del cercano monte Tanigawa durante todas las estaciones. Cada habitación cuenta con su propio baño privado al aire libre, con una corriente continua

alimentada al 100 % con agua del manantial. También hay un servicio de spa completo para aquellos que quieran mimarse aún más. La gastronomía japonesa de primera clase que se sirve en el restaurante cuenta con ingredientes de origen local, desde coloridas ensaladas a atún graso fresco o ternera «wagyu» con un entreverado extraordinario. Los amantes del aire libre y la naturaleza encontrarán algo encantador durante todo el año. Las abundantes nevadas hacen que sea un destino fantástico para los deportes de invierno y las rutas de montaña ofrecen oportunidades excepcionales para hacer senderismo durante los meses más cálidos.



Bettei Senjuan

別邸 仙寿庵

614 Tanigawa, Minakami-machi, Tone-gun,
Gunma-ken

<https://www.relaischateaux.com/us/japan/senjuan-gunma-minakami>



82

Una escapada de aguas termales en una propiedad histórica

Alivia el cuerpo y la mente en los baños terapéuticos de esta remota posada tradicional



El Hoshi Onsen Chojukan es un apartado complejo de aguas termales en un edificio de 140 años perfectamente conservado que es una Propiedad Cultural Tangible Registrada reconocida por el gobierno japonés. Está ubicado en las pintorescas montañas de la prefectura de Gunma, en el parque nacional de Joshin'etsukogen. El edificio principal se construyó durante el periodo Meiji (1868-1912) y mantiene el estilo arquitectónico de la época. La posada recibe a huéspedes que pasen la noche, así como aquellos que solo quieran disfrutar de las instalaciones de baño. Algo poco común en los balnearios



japoneses es que ofrece baños tanto separados por género como mixtos dependiendo de la hora del día, lo que hace que sea perfecto para parejas. Los baños de interior cuentan con exquisitas bañeras de ciprés, mientras que los baños al aire libre brindan espectaculares vistas de los cielos estrellados de noche. Hay incluso un baño a la orilla del río reservado para mujeres. Para los huéspedes que pasen la noche, la posada ofrece una amplia oferta gastronómica que cuenta con ingredientes locales y un sake japonés sublime. Para aquellos que se pasen durante el día, hay paquetes especiales que incluyen baño y una selección de aperitivos. Se recomienda a los visitantes comprobar la disponibilidad de antemano.

Hoshi Onsen Chojukan 法師温泉 長寿館

650 Nagai, Minakami-machi, Tone-gun, Gunma-ken

<http://hoshi-onsen.com/english/index.html>

83

Experimenta la isla de Taketomi en su forma más pura

Sumérgete en la idílica vida isleña en este tradicional pero lujoso complejo hotelero en Ryukyu

Hoshinoya Taketomi Island es un complejo hotelero impregnado de un rico legado cultural ubicado en la isla de Taketomi, en la región de Yaeyama de Okinawa. Los senderos de arena blanca de coral, pabellones con tejas rojas y muros de piedras gukku que brindan privacidad se construyeron de acuerdo con el estilo de las residencias locales, haciendo que todos los huéspedes sean isleños durante la visita. Para saborear la auténtica cultura local, empieza el

día con una excursión exclusiva por la isla montado en un carruaje tirado por un búfalo de agua. De vuelta al complejo, asiste a una clase de shamisen o fabrica tu propio shisa, uno de los guardianes de piedra con forma de león que se encuentran sobre muros y tejados por toda la zona. Visita las cercanas islas de Iriomote y Yubu donde, con suerte, podrás ver un insólito gato de Iriomote o un águila culebrera chiila en el parque nacional de Iriomote-Ishigaki. O, por supuesto, simplemente relájate en la playa.

Comer de lujo cuando se está de vacaciones es algo indispensable y los exclusivos platos de cocina fusión francesa y okinawense del Hoshinoya Taketomi Island son una delicia garantizada, con ingredientes de origen local y hierbas tradicionales de la isla servidos de forma atractiva en platos y cuencos fabricados por un maestro de la cerámica de Okinawa.



©HOSHINOYA Taketomi Island - Hoshino Resorts Inc.



©HOSHINOYA Taketomi Island - Hoshino Resorts Inc.



©HOSHINOYA Taketomi Island - Hoshino Resorts Inc.

Hoshinoya Taketomi Island 星のや竹富島

1955 Taketomi-cho, Yaeyama-gun, Okinawa-ken

<https://hoshinoya.com/taketomijima/en/>

84

Escápate a aguas reconfortantes en el Ashinomaki Onsen

Baños aterrazados, música tradicional y delicias culinarias

Ookawaso Ryokan es una posada japonesa tradicional en la zona del Ashinomaki Onsen, situada en la tranquila garganta de un río. La posada ofrece muchos baños de aguas termales con vistas espectaculares, para contemplar el bosque mientras te remojas. Los baños Shiki Butai Tanada están diseñados para parecer terrazas arroceras, mientras que el Kuchu Rotemburo tiene vistas sobre la rápida corriente del río. Los visitantes se alojan en dos alas: la Yoimachitei,



con toques modernos, y la más tradicional Tsukimitei. A la hora de la comida, los comensales se deleitan con especialidades locales como ternera, pescado y marisco de Fukushima, servidos con una amplia variedad de productos locales. Todos los huéspedes pueden disfrutar de una actuación en directo de shamisen en el espacioso vestíbulo del hotel de 4:00 a 6:00 p. m. cada día.

Complejo hotelero de aguas termales Ookawaso en Aizu Ashinomaki

会津芦ノ牧温泉 大川荘
984 Oto-machi Oaza Ashinomaki, Azashimodaira, Aizuwakamatsu-shi, Fukushima-ken

<http://www.ookawaso.co.jp/en/>

85

Date un refrescante baño en la arena

Entiértate en este baño de arena calentado por aguas termales

En el extremo meridional de la prefectura de Kagoshima yace una maravilla natural que seguro que apacigua los nervios más obstinados. Las aguas del manantial termal de Ibusuki fluyen directamente bajo la playa de arena y hacia el océano. Se dice que es el único baño de arena calentada de forma natural del mundo. Sumérgete y deja que tus preocupaciones mundanas se derritan. Los baños de arena son una tradición en la zona de Ibusuki que se remonta a hace tres siglos y



ha quedado demostrado científicamente por investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Kagoshima que brindan numerosos beneficios, incluido un aumento de la circulación sanguínea. Al llegar, alquila un tradicional yukata de algodón y cómprate una toalla facial. Una vez enterrado en la arena, acurrucado hasta la barbilla, el único desafío será seguir despierto con esa relajación tan intensa. Cuando hayas terminado, dirígete a la instalación principal para enjuagarte y quitarte las arenas con una ducha caliente. Puede que nunca jamás disfrutes de una «sauna» como esta.



Salón de Baños de Arena SARAKU

砂むし会館砂楽
5-25-18 Yunohama, Ibusuki-shi, Kagoshima-ken
<http://kagoshima-trip.jp/en/25/>

87

Pasa una noche en una tradicional casa de pescadores

Alojamientos tradicionales únicos con vistas a una serena bahía en una aldea encantadora

encantadora pensión, con lujosas instalaciones en un edificio clásico que fue usado antiguamente por una familia local de pescadores. Los huéspedes podrán disfrutar de la calidez de la hospitalidad de sus anfitriones, ya que la pensión es de uso exclusivo para un solo grupo. La habitación de huéspedes principal tiene suelo de tatami y proporciona unas vistas fantásticas de las tranquilas aguas de la bahía. Incluso el baño, que cuenta con una bañera tradicional de cerámica Shigaraki, ofrece una vista panorámica del exterior y acceso a la brisa del mar. Ine está a poco más de tres horas en tren del centro de Kioto y a solo una hora de Amanohashidate, conocida como una de las tres vistas más espectaculares de Japón. Las reservas se pueden hacer en inglés por Internet.



©Funaya no yado KURA

©Funaya no yado KURA

Funaya no yado KURA

京都伊根 舟屋の宿「蔵-KURA-」
863-1 Kameshima, Ine-cho, Yoza-gun, Kyoto-fu
<http://www.ine-kura.com/en.html>

86

Alójate en una posada tradicional en la ruta Nakasendo

Una ciudad con un legado de hospitalidad y siglos de antigüedad ofrece sosiego a los viajeros actuales

e Narai. Enmarcada en el espectacular valle de Kiso de las montañas de la prefectura de Nagano, esta ciudad sirvió durante mucho tiempo como parada de descanso a lo largo de la ruta Nakasendo que conectaba la antigua capital de Kioto con Edo (Tokio en la actualidad). Hoy en día, siglos después, los visitantes pueden experimentar la misma sensación de aventura que aquellos antiguos



©iseya

viajeros experimentaron. Fundada en 1818 y albergada en una estructura tradicional que fue antiguamente el almacén de un mayorista, Iseya da la bienvenida a los visitantes con su característica arquitectura del periodo Edo (1603-1867) y vistas a la belleza natural circundante. La cena y el desayuno se preparan con ingredientes locales como verduras de montaña y pescado capturado en el río cercano (Iseya puede adaptarse a la mayoría de las restricciones alimenticias; solo tienes que mencionarlo en el momento de hacer la reserva).

Los huéspedes encontrarán en el pueblo encantadoras tiendas locales y residencias históricas cuidadosamente conservadas. Para experimentar realmente el camino como era antiguamente, es posible caminar a lo largo secciones de la ruta Nakasendo hasta la siguiente ciudad.



©iseya

ISEYA 御宿 伊勢屋

388 Narai, Shiojiri-shi, Nagano-ken
<https://oyado-iseya.jp/>

88

Mímate en un complejo hotelero con todo incluido en el bello monte Zao

Esta elegante posada ofrece lo mejor de la tradicional hospitalidad japonesa y comodidades occidentales

El extravagante CHIKUSENSO Mt. Zao Onsen Resort & Spa es un balneario con todos los lujos situado sobre un manantial de aguas termales, justo en la base del monte Zao en el noroeste de Japón, el lugar perfecto para relajarse tras una larga jornada de senderismo



o una estresante semana de trabajo. Elige entre suites VIP, suites estándar o habitaciones de lujo. Todas las habitaciones tipo suite tienen baños termales privados, pero incluso las habitaciones normales brindan acceso a los baños termales públicos del hotel, así como a dos baños privados al aire libre (imprescindible reserva). Seguro que los completos menús de comida japonesa del restaurante serán un deleite para tus papilas gustativas. También hay un bar, lounge al aire libre y una sala de biblioteca, además de un gimnasio. La arquitectura funde valores tradicionales japoneses e impresionantes vistas de los jardines con elementos occidentales, y hay obras de arte contemporáneo expuestas por todo el recinto.



CHIKUSENSO: Mt. Zao Onsen Resort & Spa

竹泉荘
88-11 Uwanohara Tōgattaonsen, Zao-machi, Katta-gun, Miyagi-ken
<http://mtzaoresort.com/en/index.php>

89

Alojamientos de lujo en el corazón de un antiguo bosque

Un hotel y spa de calidad recibe a huéspedes en la isla de Yakushima, lugar Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO

La exuberante isla de Yakushima se sitúa a unos 60 kilómetros del extremo sur de Kyushu. Es conocida por su antiguo bosque, que incluye unos gigantescos cedros «yakusugi», algunos de los cuales se cree que datan de hace más



©sankara hotel&spa Yakushima

de 2000 años. Fue nombrado Patrimonio de la Humanidad en 1993.

El Sankara Hotel & Spa Yakushima se ubica en un apartado entorno natural entre el mar y las montañas de esta isla escasamente poblada. Este complejo hotelero de lujo consiste en varias villas repartidas por el bosque, algunas de ellas con spa o baños al aire libre privados. Las magníficas vistas y el reconfortante aislamiento solo son equiparables al alto nivel del servicio.

Dos restaurantes ofrecen cocina francesa elaborada con ingredientes locales de temporada. El magnífico spa está atendido por un personal experto. Una piscina ofrece imponentes vistas del mar o del bosque circundante y un gimnasio totalmente equipado completa las instalaciones para los huéspedes.

El complejo ofrece una relajante escapada con acceso a la vida silvestre de esta agreste isla.



©sankara hotel&spa Yakushima

Sankara Hotel & Spa Yakushima

sankara hotel & spa 屋久島
553 Haginoue, Mugio, Yakushima-cho, Kumage-gun, Kagoshima-ken
📍 <http://www.sankarahotel-spa.com/en/>

91

Un toque de lujo tradicional cerca del castillo de Takeda

Pasa una noche memorable en una fábrica de sake reformada

Takeda Castle Town Hotel-En es un edificio elegantemente restaurado en la base del castillo de Takeda. El lugar, que ha estado en manos de la familia Kimura durante 400 años, fue anteriormente una famosa fábrica de sake.

Un antiguo salón y el amplio almacén se han remodelado para que sirvan como habitaciones e incluyen tanto colchones de estilo occidental como toques japoneses, puertas correderas con papel de arroz y esteras de tatami. Vigas de madera y volutas decorativas reflejan la vida anterior de la estructura como una fábrica de sake operativa. Hay disponible un anexo independiente para el uso exclusivo de un grupo por día.

La comida es otro punto destacado, con ingredientes seleccionados entre las especialidades locales, como ternera de Tajima, una de las marcas de ganado tradicionales de

Japón, y hortalizas cultivadas en la localidad.

El hotel se encuentra a un corto paseo del castillo de Takeda, conocido como el «castillo del cielo» por las condiciones atmosféricas únicas de niebla y nubosidad que dan la impresión de estar flotando en el aire.



Takeda Castle Town Hotel EN 竹田城下町ホテルEN

363 Nishigawa Uemachi, Takeda, Wadayama-cho, Asago-shi, Hyogo-ken
📍 <https://www.takedacastle.jp/en/lp/>

90

Alójate en una granja tradicional con techo de paja en un pintoresco pueblo rural

Experimenta cómo vivían antiguamente los campesinos en estas emblemáticas casas tradicionales

El emblemático pueblo de Shirakawa-go se esconde entre las montañas de la prefectura de Gifu, en el centro de Japón. Está formado por un cúmulo de cerca de 100 granjas históricas, algunas de ellas con más de tres siglos, situadas en un valle alpino. Los tejados de paja de las granjas son inolvidables, construidas en el estilo «gassho-zukuri» (edificación de manos unidas en oración), llamadas así por su pronunciada pendiente. El grosor de la techumbre de paja ayuda a aislar el interior, mientras que el ángulo vertical ayuda a que los tejados se desprendan de las fuertes nevadas por las que el área es famosa.

Este es un paisaje similar al de un cuento de hadas en un auténtico paisaje rural que todavía alberga a lugareños que mantienen con vida las costumbres antiguas. Aunque es un destino popular durante todo el año, es particularmente atractivo durante los meses de invierno, cuando sus luces alumbran las granjas en el valle nevado.

Muchas de las casas han sido reconvertidas en posadas o pensiones y reciben a huéspedes interesados en experimentar cómo era la vida rural en esta parte tan aislada de Japón antiguamente.



©Shirakawa Village Office



©Shirakawa Village Office

Shirakawa-go 白川郷

Ogimachi Shirakawa-mura Ono-gun, Gifu-ken
📍 <https://shirakawa-go.gr.jp/en/stay/?index>

92

Diseño minimalista, comodidad máxima

Una pensión privada reconvertida por el arquitecto de fama mundial Tadao Ando es ahora un hotel de lujo

El Retreat Setouchi Aonagi de okcs en un hotel de lujo único en una ubicación apartada en las montañas de Matsuyama (prefectura de Ehime). Diseñado originalmente como una pensión privada por Tadao Ando, arquitecto galardonado con el Premio Pritzker, y reinaugurado como hotel exclusivo en 2015. El arquitecto colaboró en la selección del mobiliario, interior y obras de arte, incluyendo obras de artistas como la calígrafa Rieko Kawabe o Frank Stella.

Este retiro tiene solo siete amplias habitaciones, todas diseñadas con el estilo minimalista de hormigón visto por el que Ando es famoso. Una extraordinaria piscina infinita en el tejado proporciona



vistas al mar interior y los alrededores.

Las comidas de estilo kaiseki son tan elegantes como el diseño del hotel, empleando ingredientes locales traídos del campo a la mesa, incluyendo pescado y marisco recién capturados cada mañana.



Setouchi Aonagi 瀬戸内リトリート青砥

794-1 Yanaidani-machi, Matsuyama-shi, Ehime-ken
📍 <https://setouchitrip.com/en/relaxing-stay/1629>

93

Acampada bajo las estrellas en las islas Goto

Descubre la belleza intemporal de este archipiélago del mar de la China Oriental

Explora un aspecto diferente de la historia de Japón con una visita a las islas Goto. Antiguamente refugio de los «cristianos ocultos» de Japón, este exuberante archipiélago volcánico con playas, acantilados escarpados y fantástico pescado y marisco alberga iglesias históricas, así como la primera propiedad de «glamping» de Nordisk Village en Asia.

En este recinto de acampada, te acostarás por la noche en espaciosas carpas de lona que incluyen



©Nordisk Village Goto Islands

todas las comodidades modernas. Disfruta de banquetes bajo las estrellas con alimentos cultivados en la isla en el restaurante de la aldea, ubicado de manera muy apropiada en una escuela reconvertida. Absorbe las maravillas naturales de las islas desde tierra, mar o aire. Prueba el submarinismo en aguas cristalinas, a las que la corriente de Tsushima trae diversos peces del sur, o disfruta de la pesca, un crucero, el ciclismo o incluso alquila un vuelo turístico sobre el archipiélago para disfrutar de experiencias que querrás contar a todos tus conocidos.

Asegúrate de no perderte las encantadoras iglesias patrimonio de Goto, como la iglesia de Kusuhara o la iglesia católica de Mizunoura, que forman parte del legado de los cristianos ocultos y son parte del Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO en la región de Nagasaki.



©Nordisk Village Goto Islands



©Nordisk Village Goto Islands

Nordisk Village Goto Islands

1233 Tao, Tomie-machi, Goto-shi, Nagasaki-ken

🌐 <https://www.nordiskvillage.jp/en/index.html>

95

Piérdete en un alojamiento de montaña de lujo

Cura tu cuerpo y tu alma en un parque nacional único



©FUFU Nikko



©FUFU Nikko

El parque nacional de Nikko se extiende por las prefecturas de Tochigi, Gunma y Fukushima. La ciudad homónima del parque alberga magníficos bienes culturales, como los santuarios y templos de Nikko, y elementos naturales impresionantes como la catarata de Kegon y los barrancos de Byobuwa.

Situado a poca distancia del famoso santuario de Toshogu, Fufu Nikko ofrece 24 habitaciones de estilo suite elegantemente decoradas con baños termales privados y una mezcla de influencias japonesas y occidentales.

Los visitantes tendrán la oportunidad de experimentar una cocina japonesa única. Elige entre menús Kaiseki tradicionales con vistas al jardín o, en una barra, platos de Teppanyaki,



©FUFU Nikko

ambos preparados con ingredientes de temporada de Tochigi.

Los visitantes se pueden relajar en el salón Fufu, calentado por la chimenea y con decoración de madera. Disponen también de una variedad de bebidas. El salón brinda la oportunidad para una relajada contemplación.

Fufu Nikko

ふふ日光

1573-8 Hon-cho, Nikko-shi, Tochigi-ken

🌐 <https://www.fufunikko.jp/en>

94

Alójate en una casa con techo de paja en un pueblo rural

Disfruta de la vida tranquila del Japón tradicional en una pequeña comunidad al norte de Kioto

Miyama Futon & Breakfast cuenta con alquileres para vacaciones en cuatro casas con techo de paja en la rústica región de Miyama. Estos peculiares alojamientos proporcionan una escapada tranquila y relajante en un entorno tradicional lejos de los centros urbanos actuales. Las casas están gestionadas por una empresa especializada en paja para techumbres y, aunque



©Miyama FUTON&Breakfast

usan métodos sostenibles para mantener estos techos, la calidad de la acogida y las instalaciones no es, ni mucho menos, espartana. Las casas van desde una espaciosa residencia de 150 años, designada como patrimonio cultural, hasta una moderna villa más compacta construida recientemente con materiales locales.

Además de instalaciones de baño y comodidades de primera categoría, en cada casa hay una cocina moderna completamente equipada. Se anima a los huéspedes a cocinar ellos mismos o a cenar en los restaurantes locales. Si cocinan, seguro que aprecian el corral, del que provienen huevos frescos recién cogidos para el desayuno. Serenos paisajes de arrozales, ríos y bosques de bambú contribuyen a un paisaje inolvidable. Miyama está a menos de dos horas en tren y autobús lanzadera desde Kioto.



©Miyama FUTON&Breakfast



©Miyama FUTON&Breakfast

Casas con techo de paja Miyama Futon & Breakfast

美山Futon&Breakfast
52 Kitsuneiwa, Shima, Miyama-cho, Nantan-shi, Kyoto-fu

🌐 <http://miyamafandb.jp/>

96

Disfruta de las cascadas y el aire de montaña en el hotel Kamigakure

Desde licores shochu hasta actuaciones de kagura, esta posada en Kyushu tiene todas tus necesidades cubiertas.

Un pueblo acogedor enclavado en las montañas de Miyazaki. Un profundo desfiladero salpicado de imponentes cascadas y una posada de relajantes residencias ryokan te dan la bienvenida a Kamigakure. Con tan solo ocho habitaciones repartidas



en varios hospedajes, tendrás una estancia tranquila y reconfortante. Por la noche, disfruta de una cena preparada con ingredientes locales, como ternera Takachiho o salmón masu fresco de los ríos cercanos, acompañado con shochu local. Por último, sumérgete en el baño privado de tu suite con agua procedente de una cascada sagrada cercana.

Disfruta de la belleza natural de las cascadas de Takachiho, visita los santuarios locales o dirígete a la cima de Kunimigaoka para contemplar las impresionantes vistas flotando entre nubes. Kamigakure está a un corto paseo del espectacular desfiladero de Takachiho, donde se puede pasear con una barca de remos junto a las cataratas. Otro impresionante atractivo local son los espectáculos de danza tradicional kagura en el santuario de Takachiho.



Alojamiento de estilo japonés "Kamigakure" en Takachiho

高千穂離れの宿 神隠れ

1120-5 Mitai, Takachiho-cho, Nishiusuki-gun, Miyazaki-ken

🌐 <https://www.kamigakure.jp/en/>

97

Una estancia de lujo en una mansión de 200 años

Siente la fusión entre la arquitectura moderna y la sensibilidad tradicional japonesa



Iizuka-tei es un lujoso hotel situado en una mansión de 200 años de antigüedad en el noreste de la prefectura de Tochigi: la única Propiedad Cultural Material Nacional que se ha reformado como alojamiento de alta gama. La arquitectura tradicional japonesa del Iizuka-tei se integra con mobiliario moderno en una combinación estética realmente única. Las habitaciones son espaciosas y abiertas, con vistas al jardín. Perfecto para estancias tanto cortas como largas, Iizuka-tei tiene personal que habla inglés listo para garantizar que se cumplan todas tus expectativas para una estancia agradable. Aunque puedes pasar toda tu visita en la comodidad de tu habitación, Iizuka-tei anima a sus huéspedes a que también exploren la ciudad. El hotel es solo un lugar en el que alojarse y

la tradicional hospitalidad de los restaurantes y otros establecimientos locales es lo que hace que la experiencia sea completa.



Hotel Iizuka-tei Propiedad Cultural Material Nacional

有形文化財ホテル 飯塚邸
360 Batō, Nakagawa-machi, Nasu-gun, Tochigi-ken
<https://iizukatei.ohntawaragt.co.jp/en/>

99

Un retiro rural en una granja de Saga

Relájate y disfruta de la vida del campo al estilo japonés en la rústica pensión Guza

Guza, una granja rústica inmersa en las montañas de la prefectura de Saga, proporciona un retiro rural. Te sentirás como si hubieras viajado al pasado para experimentar la vida en el Japón rural.

Aquí no encontrarás nada sofisticado, y en eso radica su belleza. La estructura de la granja está sostenida por enormes vigas de madera y los suelos son esteras de tatami. La cocina cuenta con un horno «kamado» de madera a la antigua usanza, en el que los dueños prepararán para ti las dos comidas incluidas: un festín de productos locales frescos. El baño de hierro de estilo Goemon se calienta con leña y los futones son muy cómodos.

No hay mucho que hacer aquí si estás continuamente conectado a tus dispositivos electrónicos, y eso es de lo que se trata. Podrás, en cambio, explorar las montañas, pescar o darte un chapuzón en el río para refrescarte en un día



de verano. O, simplemente, salir fuera, sentarte alrededor del fuego y respirar profundamente el fresco aire de la montaña.



Pensión-Granja Guza

農家民宿 具座
1097 Fujibaru, Mitsuse-mura Saga-shi, Saga-ken
<http://guza-mitsuse.com/for-foreign-guests/>

98

Alójate en este nuevo y exclusivo concepto de hotel en Yamagata

Redescubre un paisaje rural como nunca antes habías imaginado



©SUIDEN TERRASSE

El Shonai Hotel Suiden Terrace fue inaugurado en 2018 bajo el concepto de una experiencia hotelera de lujo. El galardonado arquitecto Shigeru Ban diseñó este edificio en sintonía con el entorno local: una construcción de madera de dos plantas, aparentemente flotando sobre campos de arroz que reflejan el cielo tanto de día como de noche. Además de cómodas habitaciones, muchas de ellas con vistas a las montañas y los campos, el hotel Shonai cuenta con un restaurante que sirve comida elaborada con ingredientes locales, un spa, un gimnasio y una biblioteca. Y para los más pequeños, el Kids Dome Sorai cuenta con un parque infantil y una amplia zona dedicada a manualidades y otras actividades.



©SUIDEN TERRASSE

SHONAI HOTEL SUIDEN TERRASSE

ショウナイホテル スイデンテラス
23-1 Shimotorinosu, Kitakyoden, Tsuruoka-shi, Yamagata-ken
<https://www.suiden-terrasse.yamagata-design.com/en/>

100

Esquí por pendientes de nieve polvo y sumérgete en espectaculares manantiales termales

Disfruta de actividades de invierno y un relax excepcional en las montañas de Niigata

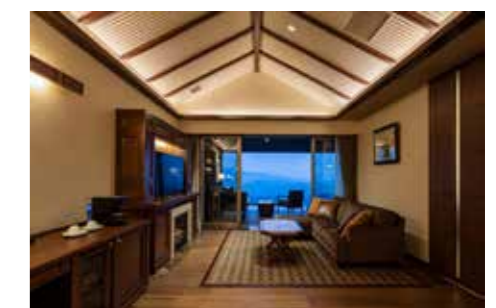
La ciudad de Myoko, donde se recoge a menudo un metro de nieve en una sola noche, es un paraíso invernal con deslumbrantes vistas de las montañas nevadas. Situado a una altitud de 1000 metros en el monte Myoko, se encuentra



el Akakura Kanko Hotel, un auténtico complejo de vacaciones de montaña.

El hotel se conecta al Akakura Kanko Resort, un complejo de esquí internacional con pistas que se extienden más de cuatro kilómetros. Su ubicación a gran altura garantiza que tendrás unas vistas fantásticas mientras te deslizas por pendientes bendecidas por la nieve polvo gracias a su proximidad con el mar de Japón.

Tras una excitante jornada en la nieve, remoja tus huesos en los baños de aguas termales del hotel. El manantial fluye directamente desde el valle Kita-Jigokudani del monte Myoko y se dice que es eficaz para curar dolencias y revitalizar la piel. Elige entre baños al aire libre o de interior y deja que las aguas relajen tu mente y tu cuerpo mientras contemplas rústicas aldeas, montañas y otras maravillas naturales que se extienden kilómetros y kilómetros en el horizonte.



Akakura Kanko Hotel 赤倉観光ホテル

216 Tagiri, Myoko-shi, Niigata-ken
https://www.akr-hotel.com/e_introduction.html

About Us



JNTO Headquarters
1-6-4, Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo 160-0004, Japan
<https://www.japan.travel/en/>

North and South America

CANADA : Toronto

55 York Street, Suite 202, Toronto, ON M5J 1R7, Canada
<https://www.japan.travel/en/ca/>

U.S.A. : Los Angeles

707 Wilshire Boulevard, Suite 4325, Los Angeles, CA 90017, U.S.A.
<https://www.japan.travel/en/us/>

U.S.A. : New York

250 Park Avenue, Suite 1900, New York, NY, 10177, U.S.A.
<https://www.japan.travel/en/us/>

MEXICO : Mexico

Avenida Ejército Nacional No. 579, Int.7-B, Col. Granada, Alc. Miguel Hidalgo, C.P. 11520, Ciudad de México, México
<https://www.japan.travel/es/mx/>

Europe, Middle East, Africa

FRANCE : Paris

4, rue de Ventadour 75001 Paris, France
<https://www.japan.travel/fr/fr/>

GERMANY : Frankfurt

Kaiserstrasse 11, 60311 Frankfurt am Main, Germany
<https://www.japan.travel/de/de/>

ITALY : Rome

Via Barberini 95, 00187, Rome, Italy
<https://www.japan.travel/it/it/>

RUSSIA : Moscow

3rd Floor, 5, Bryanskaya Street, Moscow, Russia
<https://visitjapan.ru/>

SPAIN : Madrid

Carrera de San Jerónimo 15-3, 28014 Madrid Spain
<https://www.japan.travel/es/es/>

UK : London

1st Floor, 123-125 Kensington High Street, London, W8 5SF, U.K.
<https://www.japan.travel/en/uk/>

UNITED ARAB EMIRATES : Dubai

Room No.806, Office in Shangri-La Hotel, Dubai
<https://www.japan.travel/ar/ae/>

Asia Pacific

AUSTRALIA : Sydney

Suite 1, Level 4, 56 Clarence Street, Sydney NSW 2000, Australia
<https://www.japan.travel/en/au/>

CHINA : Beijing

Beijing Fortune Bldg., Suite 410,5 Dong San Huan Bei Lu Chao Yang District, Beijing 100004, China
<https://www.japan-travel.cn/>

CHINA : Hong Kong

Unit 807-809, 8/F., Prosperity Millennia Plaza, 663 King's Road, North Point, Hong Kong
<https://www.japan.travel/hk/hk/>

CHINA : Shanghai

Room 2111, Shanghai International Trade Centre., 2201, West Yan An Road, Shanghai 200336, China
<https://www.japan-travel.cn/>

CHINA : Guangzhou

Room 1310-1311, Tower B, China Shine Plaza, No.9 Linhe Xi Road, Tianhe District, Guangzhou 510610, China
<https://www.japan-travel.cn/>

CHINA : Chengdu

Room3105, Floor31, Building2, Raffles Plaza Office Building No.3, Section4, Renmin Road South, Wuhou District, Chengdu 610041, China
<https://www.japan-travel.cn/>

INDIA : Delhi

Unit No. 203, 2nd Floor, East Wing, World Mark 1, Asset - 11, Aerocity, New Delhi - 110037, India
<https://www.japan.travel/en/in/>

INDONESIA : Jakarta

Summitmas 1, 2F, Jalan Jenderal Sudirman, Kaveling 61-62, Jakarta Selatan 12190, Indonesia
<https://www.japan.travel/id/id/>

KOREA : Seoul

#202, Hotel President 2F Euljiro 16, Jung-gu, Seoul, Korea
<https://www.japan.travel/ko/kr/>

MALAYSIA : Kuala Lumpur

1st Floor, Chulan Tower, 3 Jalan Conlay, 50450 Kuala Lumpur, Malaysia
<https://www.japan.travel/en/my/>

SINGAPORE : Singapore

16 Raffles Quay, #15-09, Hong Leong Building, Singapore 048581
<https://www.japan.travel/en/sg/>

THAILAND : Bangkok

10th Floor Unit 1016, Serm-Mit Tower, 159 Sukhumvit 21 Rd, Bangkok 10110, Thailand
<https://www.japan.travel/th/th/>

VIETNAM : Hanoi

Unit 4.09 on the 4th Floor, Corner Stone Building, 16 Phan Chu Trinh Street, Hoan Kiem District, Hanoi, Vietnam
<https://www.japan.travel/vi/vn/>

PHILIPPINES : Manila

9F, Tower One and Exchange Plaza, Ayala Triangle, Ayala Avenue,
<https://www.japan.travel/en/ph/>

Front cover image:

Hakone Shrine, Kanagawa

Back cover images (clockwise from top left):

Mt.Fuji, Yamanashi
Yoshino River, Kochi
Sakaematsu Beach, Miyazaki
Aizu Ashinomaki Onsen, Fukushima
Akita Nairiku Inland Railway, Akita
Geto Kogen Ski Resort, Iwate
Minami Aso, Kumamoto
Hirosaki Park, Aomori

All information contained in this brochure is based on data as of March 2023, and is subject to change without notice.
Unauthorized use prohibited.

© 2023 by Japan National Tourism Organization

