





# Zen in Zweden





De Japanse traditie om in een *ryokan* op te laden wordt tienduizenden kilometers verderop met een Zweedse knipoog voortgezet. In de Yasuragi Spa vlakbij Stockholm kom je volledig tot rust. De houten slippers dwingen je letterlijk om een pas terug te nemen.

In de Yasuragi Spa vlakbij Stockholm waan je je ver weg, in *the land of the rising sun* - ware het niet dat de meeste bezoekers Zweeds zijn... Bij binnenkomst krijg je de *yukata* aangereikt, de traditionele Japanse badjas, en de bijbehorende houten slippers, de *geta*. Hierop kun je niet anders dan langzaam lopen. De slippers dwingen je letterlijk om een pas terug te nemen - en dat is precies waar het in deze *ryokan* (herberg) die uit de rotsen lijkt te verrijzen om draait. Yasuragi betekent innerlijke vrede en harmonie in het Japans. Het gaat erom in harmonie met jezelf en anderen te komen en terug te keren naar je kern, waar slechts serene rust heerst.

Letterlijk alles in Yasuragi helpt je om deze ontspanning te bereiken. De Japanse tuinen die tegen de ruige Zweedse rotskust aanliggen en prachtige namen hebben als 'Tuin van rondwalen en rust', 'Activiteiten' als zenmeditatie, 'Geluidenreis' met klankschalen, qi gong, maar ook seitai (soort Japans yoga) en 'zenergy'-lessen, een vorm van martial arts. De muziek en geuren. Het uitzicht op de Höggarnsfjärden Baai; waar je ook bent, het water is er altijd. Baden in alle vormen en maten. En niet te vergeten de sobere feng shui inrichting met onbehandeld hout, matte stenen, bamboe, rijstpapier én Zweedse designmeubels. Alles ademt harmonie - met de omgeving, de baaien, bossen en eilanden. Het is dan ook niet verwonderlijk dat Yasuragi milieuvriendelijk werkt. De spa onttrekt z'n energie bijvoorbeeld zoveel mogelijk uit de aardwarmte in de streek, serveert alleen maar niet-bedreigde vissoorten in z'n twee toprestaurants, kiest voor spaarlampen en heeft een volledig eco-ontbijt.

### Lichaam en geest reinigen

Iedereen die in de Yasuragi Spa aankomt, krijgt een introductie in Japans baden. Een ryokan is van oudsher een tussenstop op oude handelsroutes. Reizigers konden er herstellen van de zwa-



De patronen op de 'yukata', de badjas, symboliseren geluk. Dat is precies het gevoel dat je tijdens een bezoek aan de Yasuragi Spa overvalt.



Yasuragi is zo gebouwd dat het lijkt te verrijzen uit de rotsen en in volledige harmonie met de natuur is.

re tocht en nieuwe energie opdoen. Het traditionele badritueel was en is nog altijd dé manier om op te laden. Onze 'badgastvrouw' legt uit dat Japans baden uit twee fasen bestaat: eerst het reinigen van het lichaam, daarna het reinigen van de ziel. Japanners hebben de goede gewoonte om zichzelf op een krukje bij een kraantje te wassen vóóordat ze in bad stappen. Dat wij westerlingen in ons eigen vuil gaan zitten, vinden zij maar vies. Pas als ze schoon zijn, beginnen de Japanners aan hun bad, met een in koud water gedrenkt handdoekje op hun hoofd. Het reinigen doe je niet zomaar even. Heel bewust vul je je emmertje met water, sop je jezelf met ronddraaiende bewegingen in en spoel je je weer af. Zo spoel je tegelijkertijd zorgen, stress en andere belastende bagage van je af. Maar ook 'uitschieters van geluk' zou je zo weer in balans brengen. Na de schrik van mijn eerste, veel te hete emmertje water begin ik plezier te krijgen in het ritueel. Alle drukte van de afgelopen tijd stroomt zo het waterputje in. Als je het goed wilt doen, dan kost Japans baden tijd - en dat is precies de bedoeling. Je baddert net zolang totdat je terugkeert naar je natuurlijke staat van zijn, in harmonie met jezelf. Stukken 'lichter' en zorgelozer trek ik daarna baantjes in het

grote zwembad, met uitzicht op de Japanse tuinen; de kleine omringende baden, stoomruimtes en sauna's laat ik nog even voor wat ze zijn. Met als apotheose een afsluiting in de *onsen* (warmwaterbron) buiten. Je wordt hier vanzelf stil, liggend in het warme water met uitzicht over de baai, de zuivere buitenlucht opzuigend. Als de temperatuur van het water het toelaat, kun je ook aan de voet van de rotsen het meer induiken.

### Feest voor de zintuigen

Natuurlijk staan er op de menukaart van Yasuragi ook uiteenlopende massagebehandelingen, zoals Zweedse massage, Tibetaanse klankschaalmassage en aromatherapiemassage. Ik kies voor de Shiatsu-massage, die op een mat op de grond wordt gegeven. Zorgvuldig drukt de masseuse op punten in mijn lichaam om de qi (energie) weer te laten stromen. Ook al is er niets Japans te bespeuren aan de Zweedse masseuse, de kneepjes van de traditionele Japanse massage kent ze als geen ander. Een andere 'activiteit' (voor zover je dit *actief* kunt noemen) die nieuwsgierig maakt, is de Kleur- en Geluidstherapie. Deze methode van 'visuele vitaminen met sterk vitaliserend effect' is >



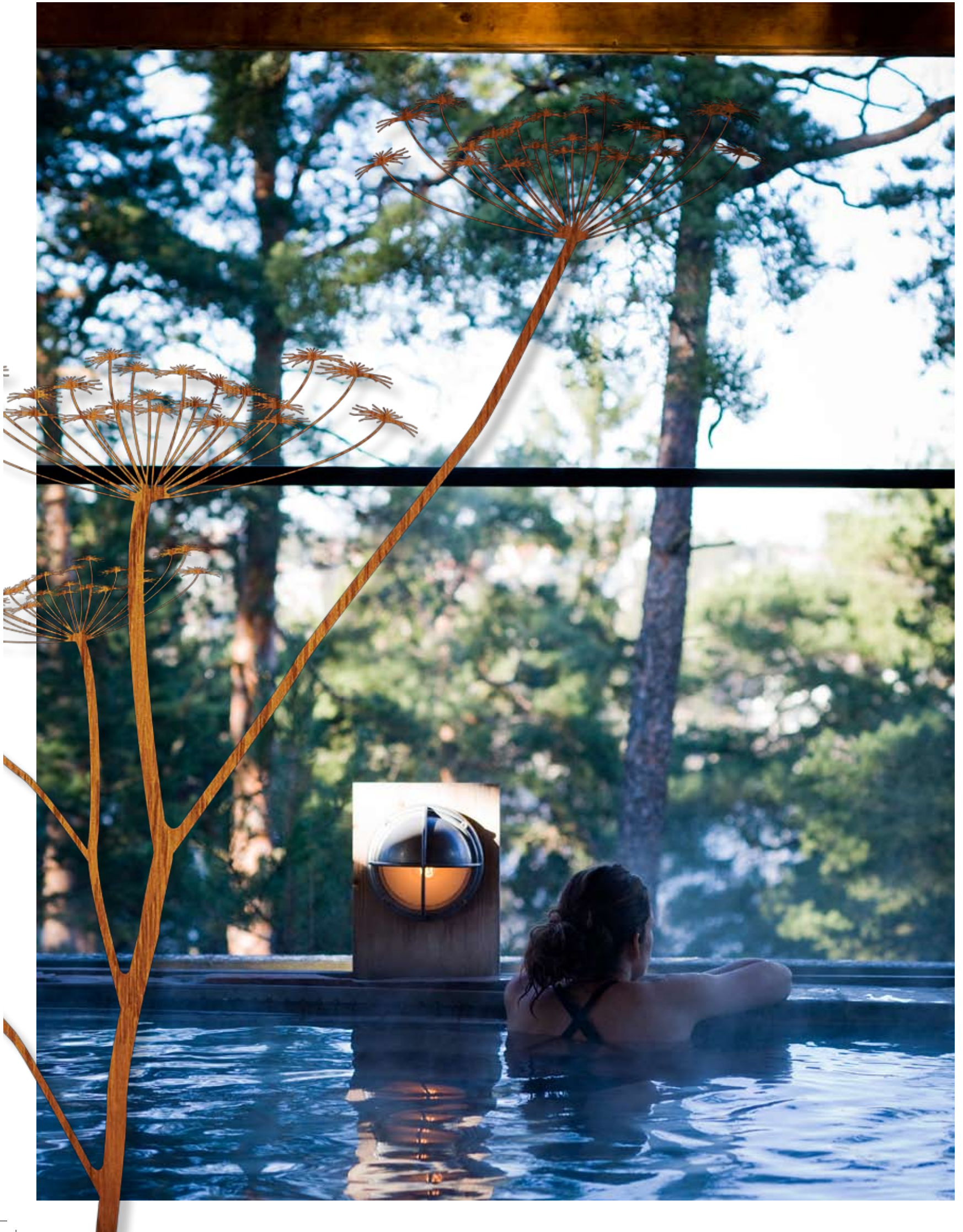






Het is onvoorstelbaar dat het gebouw oorspronkelijk voor de Zweedse vakbond werd ontworpen, door een Japanse architect. Dankzij een feng shui expert ademt het nu grote rust uit.







ontwikkeld door een Zweedse psycholoog. Terwijl ik ontspannen op een bed lig, laat de begeleidster me uit acht muziekwerken kiezen. Het wordt de vierde symfonie van Mahler in combinatie met zeegeluiden. 'Ter bevordering van het loslaten van stress,' verzekert ze me. Dan krijg ik een grote ronde kap over m'n hoofd: een cocon van felle kleuren. Door zelf aan een knop te draaien maak ik een reis langs alle regenboogkleuren. Sommige spreken me erg aan, bij andere ga ik meteen verder. Ik eindig in een zee van rood-oranje licht. In combinatie met de muziek kom je inderdaad in een diepe staat van ontspanning en blijf je ook heel makkelijk in het 'nu' hangen. Je kijkt en je luistert alleen maar. Een feest voor de zintuigen! Misschien had ik hier de dag mee moeten beginnen in plaats van eindigen, want ik voel me helemaal wakker worden.

### Innerlijke vrede

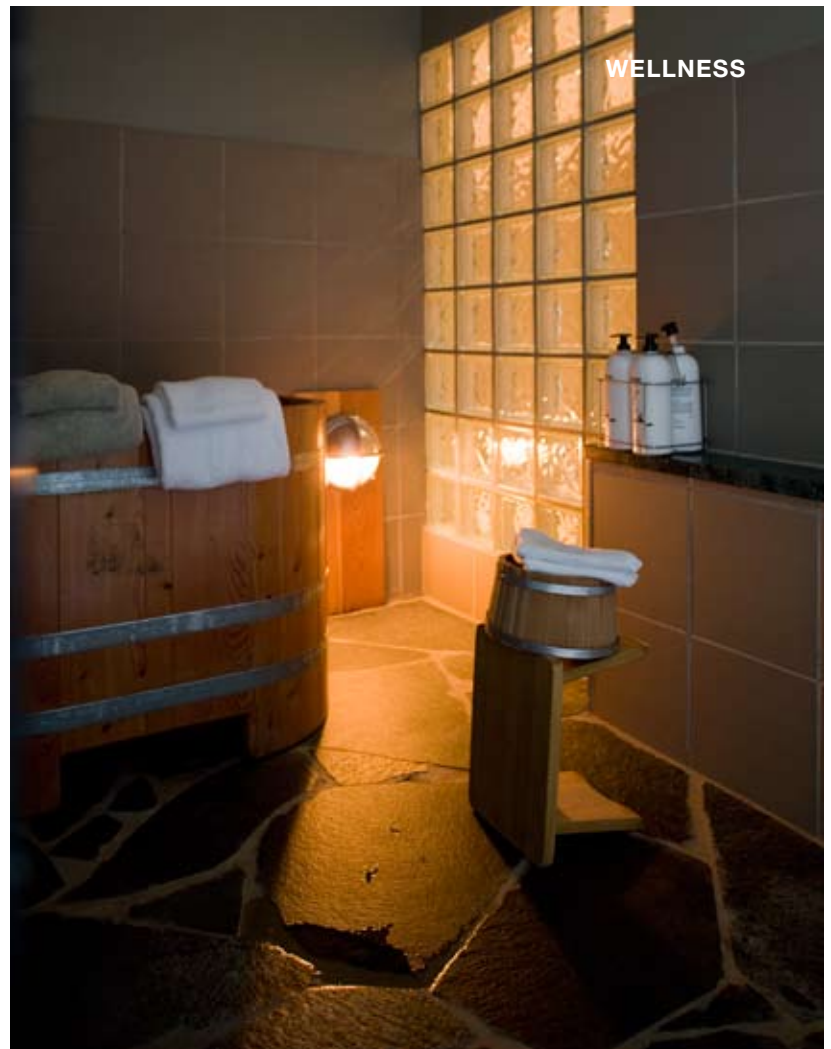
Na een nacht slapen in mijn kamer, met rieten *tatami*-matten op de vloer, een futon-bed, wanden van geblokt rijstpapier, lage zitjes en uitzicht over het meer waar de ferryboten richting Finland varen, zie ik geen enkele reden om dit oord te verlaten. Ik hijs me nog één keer in mijn nieuwe Japanse badjas en schuif aan bij de zenmeditatie in de *dojo*-ruimte. In 24 uur is het wel gelukt met mijn Yasuragi: missie van innerlijke vrede en harmonie geslaagd en hernieuwde inspiratie voor thuis opgedaan. En dat in een stukje Japan in het hoge noorden. 🌸

**Yasuragi Spa, Hamndalsvägen 6, 132 81 Saltsjö-Boo (Zweden)**  
Informatie: <http://eng.yasuragi.se/>

## Aanbieding Yasuragi Spa

Voor de lezers van Happinez heeft de Yasuragi Spa een speciaal arrangement samengesteld. Dit bestaat uit twee overnachtingen in een standaard tweepersoonskamer, ontbijt, een diner in het Teppanyaki Restaurant en een diner in het Tokyo restaurant, toegang tot de activiteiten en baden, thee- en fruitbuffet, badjas, slippers, zwemkleding én een gratis Kleur- en Geluidstherapie (ter waarde van € 40,-). Te boeken vanaf € 309,- per persoon. Vermeld 'Happinez lezersaanbieding' bij uw boeking.  
Informatie: [www.happysoultravel.nl](http://www.happysoultravel.nl)

TEKST MONIQUE JANSSE FOTOGRAFIE JEROEN VAN DER SPEK



Op de Japanse slippers, de 'geta', kun je niet anders dan langzaam lopen. Bij elke stap word je een beetje rustiger.