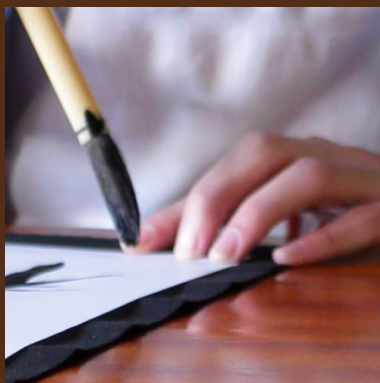


Biuletyn Informacyjny

Marzec 2022

Wydawca: Ambasada Japonii w Polsce



Podróż do Japonii: kultura tradycyjna



© Aflo

Doświadczenie kultury tradycyjnej

Podczas wizyty w Japonii, poza zwiedzaniem popularnych miejsc turystycznych, warto również doświadczyć kultury tradycyjnej. Istnieją miejsca, które specjalizują się w tego typu usługach dla turystów – umożliwiają uczestnictwo w tradycyjnym spotkaniu herbacianym, przymierzenie tradycyjnego kimona, czy udział w różnych warsztatach. Adresy można znaleźć m.in. na stronie Japońskiej Organizacji Turystycznej JNTO (<https://www.japan.travel/en/>).

W zależności od pory roku, w której odwiedzamy Japonię, warto wziąć również udział w typowych dla japońskiej kultury wydarzeniach – *hanami*, czyli wiosennym podziwianiu kwiatów wiśni, czy festiwalach *matsuri*.

Wizyta w gorących źródłach

Ze względu na dużą aktywność wulkaniczną, praktycznie na całym obszarze Archipelagu Japońskiego występują naturalne gorące źródła, czyli *onsen*. Stanowią one od wieków nieodłączną część kultury kraju. W dawnych czasach wykorzystywane były jako łaźnie publiczne, dziś są natomiast atrakcją turystyczną. Wiele współczesnych onsenów mieści się wewnątrz zabudowań, ale istnieją również *rotenburo*, czyli „wanny pod gołym niebem”.

Pokój w hotelu w stylu japońskim © Aflo



Można również skorzystać z tak zwanych *suna onsen*, czyli kąpiei w gorącym piasku. Jeden z najbardziej znanych *suna onsen* znajduje się w mieście Ibukushi, na wyspie Kiusiu. W miejscach, gdzie występują gorące źródła powstają hotele w stylu japońskim zwane *ryokan*. W Arima w Kobe znajduje się jeden z najstarszych i jednocześnie najbardziej znanych kompleksów onsenów. Jego historia sięga VII wieku, a wzmianki o nim pojawiają się zarówno w kronikach, jak i dziełach literackich. Onsen Arima odwiedzany był przez członków rodziny cesarskiej. Znany jest także z tego, że polubił go Toyotomi Hideyoshi, jeden z największych przywódców wojskowych szesnastowiecznej Japonii. Najśłynniejsze onseny znajdują się również w Nikkō (prefektura Tochigi), Hakone (prefektura Kanagawa), Atami (prefektura Shizuoka), Gero (prefektura Gifu) oraz Beppu (prefektura Ōita).

Onseny cieszą się niezwykle popularnością ze względu na dobroczynny wpływ wody na naszą

skórę, a także fakt, że są idealnym miejscem do wypoczynku. Wiele osób wybiera kurorty z gorącymi źródłami jako miejsce weekendowych wycieczek. Z onseny może skorzystać każdy, ale ze względu na specyfikę miejsca, przed i w czasie kąpiei należy trzymać się ściśle określonych zasad:

- Należy upewnić się, że wchodzimy do właściwej szatni, a co za tym idzie części przeznaczonej dla danej płci. Zapamiętajmy japońskie znaki oznaczające mężczyznę (男) i kobietę (女). Zwykle wejścia różnią się także kolorem – czerwony dla kobiet i granatowy lub czarny dla mężczyzn. Onseny koedukacyjne są dość rzadkie.
- Przed wejściem do wody należy dokładnie umyć się pod prysznicem, który z reguły zlokalizowany jest zaraz przy wyjściu z szatni. Niedozwolone jest mycie podczas kąpiei w gorącym źródle.





© Afla

- Po wyjściu spod prysznica możemy mieć na sobie ręcznik, który jednak trzeba koniecznie zdjąć przed wejściem do wody (kąpiemy się wyłącznie nago).
- Ręcznik można wtedy położyć na głowie lub zostawić przy basenie. Należy także spiąć włosy, aby nie dotykały wody.
- Onsen służy wyłącznie do kąpieli. Pływanie i skakanie do wody jest niedozwolone.
- Należy wstrzymać się od głośnych rozmów.
- Po wyjściu z wody można, po wytarciu całego ciała, wrócić bezpośrednio do szatni. Część osób woli jednak opłukać ciało lub umyć się ponownie po kąpieli.

Osoby posiadające tatuaże, powinny zakryć je całkowicie przed skorzystaniem z kąpieli. W przeciwnym razie mogą zostać wyproszone przez obsługę.

Udział w spotkaniu herbacianym

Ceremonia herbaty (*chanoyu*, dosł. „wrzątek na herbatę”), znana również jako Droga Herbaty (*chadō* lub *sadō*), jest jednym z ważnych elementów kultury japońskiej, który obejmuje rytuał przygotowania i podania sproszkowanej zielonej herbaty *matcha* w obecności gości, przy zachowaniu odpowiedniej formy i etykiety. Gospodarz spotkania robi wszystko, aby zapewnić gościom doznania estetyczne i intelektualne, a także radość i spokój ducha. Aby to osiągnąć, przez dekady szlifuje swoje umiejętności, zarówno te dotyczące form przygotowywania herbaty, jak i te przekładające się na docenianie sztuki, rzemiosła, poezji czy kaligrafii. Wielu uczy się sztuki układania kwiatów, gotowania, czy ogrodnictwa, zazszczepiając w sobie bezinteresowność i dbałość o potrzeby innych.

Najważniejszym momentem spotkania jest podanie osobie goszczonej czarki herbaty przez gospodarza. Osią spotkania jest zatem relacja gospodarz-gość oraz, jeśli gości jest więcej, również relacje między pozostałymi uczestnikami spotkania. W Drodze Herbaty, choć nie tylko, używa się wyrażenia *ichi-go ichi-e*, które tłumaczy się jako „jedyne takie spotkanie w życiu”. Znaczy ono, że każde spotkanie jest szczególne, ponieważ nie zdarzą się dwa takie same – nawet jeśli uczestnicy będą ci sami, inne będą okoliczności, inny wystrój pokoju, inna czarka herbaty. Uświadomienie sobie sensu *ichi-go ichi-e* zachęca równocześnie do trenowania uważności oraz skoncentrowaniu się na „tu i teraz”.

W *chanoyu* funkcjonują dwa terminy dotyczące spotkań herbacianych: *chakai* oraz *chaji*. *Chakai* oznacza zebranie mniej formalne, skrócone, na którym podaje się na przykład tylko lekką herbatę *usucha*. Może odbywać się zarówno w kameralnym gronie, jak i w przestrzeni publicznej, a herbata może być podana dziesiątkom, a nawet setkom gości. *Chaji* natomiast to spotkanie bardziej formalne, w którym zwykle nie bierze udziału więcej niż pięcioro gości; najczęściej są to osoby znające już etykietę Drogi Herbaty. O ile *chakai* może odbywać się w przestrzeniach urządzonych w stylu zachodnim, *chaji* wymaga układu tradycyjnego pawilonu herbacianego.





© Aflo

Hanami – podziwianie kwiatów wiśni

Sezon kwitnienia wiśni oraz związany z tym zwyczaj *hanami*, czyli podziwiania kwiatów w pełnym rozkwicie, to z pewnością wizytówka Japonii. W zależności od regionu przypada na okres marca-kwietnia. W okresie Edo wśród mieszkańców miast rozpowszechnił się pielęgnowany do dzisiaj zwyczaj organizowania spotkań towarzyskich o charakterze pikników w parkach, przy świątyniach i świątyniach. Niektóre z nich gromadzą kilkadziesiąt i więcej osób. *Hanami* to świetna okazja do spędzenia czasu wspólnie z rodziną i znajomymi oraz podziwiania piękna natury.

Letnie pokazy fajerwerków

Hanabi taikai to tradycja mieszczańska wywodząca się jeszcze z okresu Edo (1603-1868). Pokazy odbywają się z reguły nad brzegami rzek lub jezior. Pirotechnicy wystrzelują do kilkudziesięciu tysięcy fajerwerków o najprzeróżniejszych kształtach i kolorach. Festiwale te są jedną z głównych atrakcji japońskiego lata, najpopularniejsze z nich gromadzą dziesiątki, a nawet setki tysięcy widzów. Zwykle wokół miejsca pokazu ciasno ustawiają się stragany z przekąskami, piwem i słodyczami, można więc podziwiać fajerwerki podjadając i popijając. Latem popularne są także zimne ognie i zestawy petard, które można kupić w każdym sklepie.

© Aflo



Kimono i yukata

Kimono jest tradycyjnym japońskim strojem, który swój obecny kształt zyskał w późnym okresie Edo (1603-1858). Przez wieki wygląd kimona ulegał pewnym zmianom i wpływowi zewnętrznym, przede wszystkim chińskim i koreańskim. Jednak podstawowy koncept ubioru japońskiego – dwie płachty materiału zszyte z tyłu i przewiązane w talii pasem – pozostał ten sam. W dawnych wiekach kimono miało dwie części: górną i dolną, ale z biegiem lat stało się jednoczęściowym strojem. Co ciekawe, krój kimona damskiego i męskiego jest taki sam. W przeciwieństwie do strojów zachodnich, które mają rozmaite fasony, kimono jest uniwersalne i dopasowuje się do figury każdego człowieka.

Współcześnie kimono dzieli się według trzech kryteriów:

1) Płci (kobiety i mężczyźni)

Co prawda kimono kobiety i mężczyźni mają taki sam wykrój, ale różnią się sposobem zakładania i pasem *obi*. Pas do kimono kobiecego jest szerszy, bardziej ozdobny i można go wiązać na wiele sposobów. Wykrój kimona damskiego jest około 20 cm dłuższy niż wynosi jej wzrost do ramion. Z nadmiaru materiału tworzy się zakładkę pod pasem *obi*, wystającą spod niego kilka centymetrów, zwaną *ohashori*. W przypadku kimon męskich, nie tworzy się zakładki *ohashori*.

2) Stanu cywilnego (dla pań i mężatek)

Kobiety niezamężne noszą kimono z szerokimi, długimi, powiewającymi rękawami, czyli *furisode*. Rękawy w kimonach dla kobiet zamężnych są krótsze i węższe.



- 3) Pory roku (jesiennie- zimowe i wiosennie-letnie)
W czasie chłodniejszych miesięcy zakłada się ocieplane kimono z podszewką nazywane *awase*. Z kolei wiosną i latem zakłada się lżejsze kimono bez podszewek – *hito*. Także wzory tkanin są różne w zależności od pory roku. Na przykład częstym motywem na wiosennych kimonach jest kwiat wiśni.

Widok osoby ubranej w kimono jest bardzo rzadki na ulicach współczesnych miast japońskich. Wciąż jednak są okazje, na które kimono są zakładane. Co ciekawe, robią to głównie kobiety, dużo rzadziej mężczyźni.

Kimona zakładają także osoby związane z tradycyjnymi sztukami, takimi jak ceremonia parzenia herbaty, ikebana, kaligrafia.

Zakładanie kimona, czyli *kitsuke*, wymaga nauki, sporej wprawy i pochłaniania niemało czasu. Trzeba pamiętać, że kimono to nie tylko jedna szata i pas, ale jeszcze dodatki: białe skarpetki z jednym palcem, czyli *tabi*, obuwie (*geta*, *zōri*) i torebka dla kobiet. Podczas chłódów na kimono można zarzucić okrycie nazywane *haori*. Ważną rzeczą, na którą należy zwrócić uwagę ubierając kimono w Japonii, to dobranie koloru kimono i obi stosownie do wieku, okazji i pory roku.

Shichigosan (listopad)	Seijin no hi (styczeń)	Uroczystość ukończenia uniwersytetu	Ślub	
ceremonia dla 3- i 7-letnich dziewczynek i 5-letnich chłopców	Dzień Wejścia w Dorosłość (tylko dziewczęta zakładają kimono)	tylko absolwentki; zakładają na kimono spodnie <i>hakama</i>	nie tylko para młoda, także goście; pan młody zakłada na kimono spodnie <i>hakama</i>	Pogrzeb





© Aflo

Yukata to lekki, jednowarstwowy bawełniany strój, o kroju takim jak kimono. Pojawił się on w Japonii wraz z rozpowszechnieniem bawełny w okresie Edo. Początkowo *yukata* była używana jako płaszcz kąpielowy przez bywalców łaźni publicznych. Z czasem stała się nieformalnym letnim strojem, często zakładanym na festiwale i pokazy fajerwerków zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn. Najbardziej popularnymi wzorami są motywy kwiatowe. Do *yukaty* zakłada się *geta* lub *zōri*, ale nie zakłada się skarpetek *tabi*. W ryokanie może posłużyć jako szlafrok lub piżama. Jest ona także powszechnie stosowana w kurortach z gorącymi źródłami.

Kuchnia tradycyjna

Tradycyjna kuchnia japońska, *washoku*, cechuje się unikalną w skali światowej różnorodnością oraz przywiązaniem wagi do doboru składników. Powszechnie uważana jest także za jedną z najzdrowszych na świecie. Jej zalety zostały docenione przez społeczność międzynarodową – w styczniu 2014 r. *washoku* zostało wpisane na listę Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO.



© Aflo



© Aflō

Kuchnię japońską można pokrótce scharakteryzować opisując jej cztery główne aspekty. Pierwszym z nich jest jej strona duchowa. Przyroda jest źródłem wielu błogosławieństw, ma jednak także swoją okrutną stronę w postaci klęsk żywiołowych. Japończycy upatrują w otaczającej ich naturze obecności bóstw, dlatego też przed sezonem sadzenia ryżu zanoszą do nich modły, zaś po udanych zbiorach organizują festiwale dziękczynne.

Drugim elementem kuchni japońskiej jest jej aspekt społeczny. Wspólny posiłek wzmacnia więzy pomiędzy członkami rodziny bądź też lokalnej społeczności.

Kolejny aspekt *washoku* to jego funkcjonalność. Posiłek ma służyć nie tylko zaspokojeniu głodu, lecz ma zapewnić spożywającemu zdrowie i długowieczność. Podstawą tradycyjnego dania jest ryż, do którego dodatek stanowią: zupa, ryby i owoce morza, warzywa oraz kiszonki. Zwykle wszystkie elementy posiłku pojawiają się na stole jednocześnie, każdy

w oddzielnym naczyniu. Jest to na ogół danie stosunkowo niskokaloryczne, a jednocześnie dobrze zbilansowane pod względem odżywczym.

Podczas różnych świąt podawane są specjalne posiłki, których poszczególne składniki mają dodatkowe, symboliczne znaczenie. Na przykład w skład spożywanych na Nowy Rok *osechi ryōri* wchodzi m.in. czarna fasolka dodawana w intencji zdrowia oraz ikra *kazunoko* symbolizująca pomyślność dla potomnych.

Czwartym aspektem kuchni japońskiej jest jej niezwykle wręcz zróżnicowanie regionalne. Wywodzi się ono z dawnych czasów, kiedy transport pomiędzy poszczególnymi częściami kraju był utrudniony, w związku z czym starano się w maksymalnym stopniu wykorzystywać lokalnie dostępne produkty. Również dzisiaj sposób przygotowania niektórych potraw różni się w zależności od regionu, każdy zakątek Japonii może się też poszczycić jakimś lokalnym specjałem.



© Aflo

Inne sztuki tradycyjne

Ikebana to japońska sztuka układania kwiatów, znana także jako *kadō* (dosłownie: droga kwiatów). Kompozycjami kwiatowymi w Japonii zajmowano się już na dworze cesarskim w okresie Heian (794–1185). Styl układania różni się od szkoły. Za najstarszą, pochodzącą od prekursora ikebany, mnicha ze świątyni Rokkaku-dō w Kioto, uważa się Ikenobō. Kompozycje składają się nie tylko z kwiatów, ale także liści, łodyg i gałązek. Ikebana jest ważną częścią innych elementów kultury tradycyjnej Japonii, m.in. Drogi Herbaty.

Kaligrafia japońska to *shodō*, czyli dosłownie „droga pisma”. Do kaligrafowania używany jest japoński papier *washi*, a także pędzel (*fude*), tusz (*sumi*), przycisk do papieru (*bunchin*) i podkładka pod papier (*shitajiki*). W Japonii zajęcia z kaligrafii prowadzone są już w szkole podstawowej. Na początku każdego roku kalendarzowego uczniowie biorą udział w *kakizome*, czyli zbiorowym pisaniu kaligrafii, która odzwierciedla ich życzenia na nadchodzący rok. Wyróżnia się trzy główne style kaligrafii. Pierwszy to *kaisho*, gdzie znaki pisane są precyzyjnie jak w druku. Drugi to *gyōsho*, czyli styl pośredni, natomiast trzeci to *sōsho*, czyli typowy styl trawiasty, trudny do odczytania dla osoby niewprawionej.

© Aflo



Zapewne wszyscy znają origami, japońską sztukę składania papieru, która rozpowszechniona jest również poza granicami Japonii. Do składania wystarczy nam jedynie kwadratowa kartka papieru. To właśnie z niej, zaginając i składając w odpowiedni sposób i w poprawnej kolejności, można stworzyć wiele różnych kształtów - na przykład zwierząt, roślin czy przedmiotów. Najmocniej kojarzonym ze sztuką origami wzorem jest z pewnością żuraw. Co ciekawe, pochodząca z 1797 roku najstarsza znana książka przeznaczona do nauki origami nosi właś-

nie tytuł *Hidden Senbazuru Orikata* („Sekretny sposób na stworzenie tysiąca żurawi origami”).

Samo origami jako sztuka i sposób spędzania wolnego czasu rozpowszechniło się w okresie Edo (1603-1868), kiedy możliwa stała się masowa produkcja papieru i stał się on bardziej dostępny. Dziś również powszechna dostępność papieru oraz książek do nauki origami przyczynia się do jego popularności na całym świecie.

© ARo



Ambasada Japonii w Polsce
Wydział Informacji i Kultury
Al. Ujazdowskie 51, 00-536 Warszawa

www.pl.emb-japan.go.jp
www.facebook.com/JapanEmb.Poland
e-mail: info-cul@wr.mofa.go.jp