

35759458-6	15/02/2013	הארץ - גלריה	עמוד 54	31	26.84x34.01
עין גדי מלו - 36428					

גן הזן ריואנג'י
בקיוטו, יפן



תרגיעו

נסיעות
משה גלעד

מותשים מהילדים, מההורים, מהקואליציה? 10 דרכים להירגע ברחבי העולם, וגם בארץ

המתח הורג אותנו. מונחת מולי רשימה שערכתי של הדברים שמדאיגים אותי. יש לא מעט כאלה והחיים הם מסכת ארוכה של לחצים. יש שם סעיפים שעוסקים בבריאות, בכלכלה, ביחסי אנוש, במשפחה, בבעיות נזילות בבנק, בנזילות באמבטיה וברעש מוזר שעולה מהמנוע של המכונית. אחר כך נוספו לרשימה גם בעיות אחרות: הגרעין האיראני, המילואים של הבן, הבחינות שהוא מחמיץ, המורדים בסוריה, ההתייבשות של ים המלח, הפלסטינים, הקואליציה. בקיצור – יש לי המון דברים על הראש. אחרי שהכנתי את הרשימה הסתכלתי עליה כמה דקות והבנתי שהכי טוב יהיה לצאת עכשיו לחופשה קצרה, כדי להירגע מכל הלחצים האלה. המדור בא לעזרה. הוא מציע עשרה מקומות שמאפשרים להירגע, להשתחרר, להרפות קצת את המתח. נשימה עמוקה.

טבילה במים החמים של אולימיה

הדבר היפה במרחצאות הוא שמצפים ממך למעט. אתה אמור לשבת במים. זהו רצוי גם לא להגזים ואחרי 20 דקות ממליצים בפניך בחום לצאת ולנוח קצת על הספות הרכות. אפשר לחשוב שהשכשוך היה כרוך במאמץ גורא. המים של המרחצאות באולימיה (Olimia) שבמזרח סלובניה מגיעים מעומק 530 מטר. הם חמים ונעימים. הטמפרטורה שלהם נעה בין 36 ל-39 מעלות צלסיוס, ומבעד לחלונות הגדולים רואים גם ביום חורף גשום את היערות שמקיפים את האתר הסלובני, קרוב למפגש הגבולות עם הונגריה, קרואטיה ואוסטריה. עצם הידיעה שכבר לפני 2,000 שנים הגיעו לכאן קלטים ורומאים כדי לטבול במי המעינות, כי ידעו שמייחסים להם סגולות ייחודיות, עוזרת להירגע.

הסכנה העיקרית שמאיימת על האתר היפה באולימיה היא הוא עצמו. המוניטין שיצאו לו מושיבים כיום לא מעט אנשים מתרחצים. כדי שהם יוכלו להירגע טוב יותר בנו כאן שלושה בתי מלון (Aparotel Rosa, Sotelia, Breza). לכולם ארבעה כוכבים, והסוטליה, שבו התאכסנתי, מציע חדרים גבוהים ונאים. מנהרות ארוכות, שמוכרות מחילות של הוביטים, מחברות את בתי המלון למרחצאות וזה החלק הפחות נעים. הליכה ארוכה בחלוק לבן לאורך מנהרה צוננת מכניסה

אותי למתח. אבל הבריכות עצמן מפצות על כל זה. הן יפות, מרהיבות וכמה ימי טבילה במים החמים שלהן עשויים להשיבה גם רשימת בעיות ולחצים ארוכה פי כמה משלי. סביב המרחצאות מציעים כמובן טיפולים מכל הסוגים. יש כאן תשעה מינים של סאונות יבשות, רטובות, על עץ, שיש או אבן ועוד מיני דקויות שלא ירדתי לחקור. אפשר להיעזר בשירותי תי מסאז' או בטיפולים רפואיים, אבל לדעתי הטוב ביותר הוא פשוט לשבת תחת זרם חזק של מים חמים ולהרגיש איך פרטים

גופרית. שני המקומות הם תענוג צרוף. www.ein-gedi.co.il

יוגה אצל אלכס

אלכס גונור מסביר שהוא ובת זוגו אדריאן עלו על רעיון פשוט – "העולם, כמו שאתה יודע", הוא מסביר לי בקול רגוע מאוד בטון לפון, "הוא מקום לחוץ. אנשים צריכים להירגע והדרך הכי טובה להירגע היא בעזרת סדנאות יוגה ומדיטציה. אנחנו מאפשרים להם להתרכז ביוגה בתנאים הנוחים והנעימים ביותר".

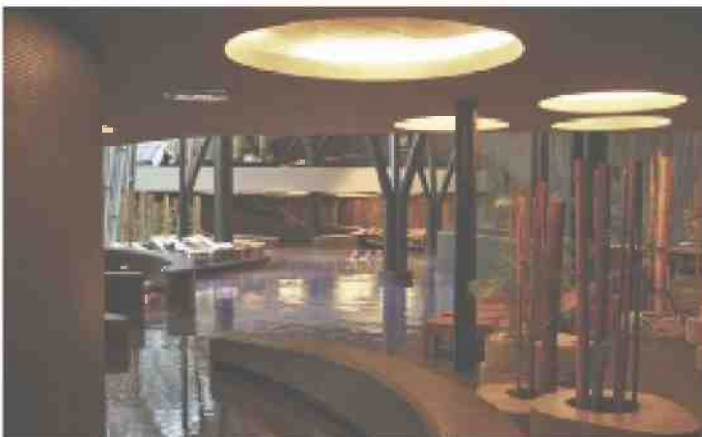
מאז 2006 מפעילים אלכס ואדריאן את Les Passeroses

– חוות יוגה ומדיטציה ליד העיר אנגולמה בדרום-מערב צרפת. בשש השנים האחרונות נהפך המקום לאחד המרכזים המפורסמים והנחשבים ביותר של סדנאות יוגה. גונור קצת מצטנע במשך השיחה ומסביר שהמוניטין נרכשו בעיקר בזכות המורים המצוינים שעובדים במקום. "הם מפרסמים את המקום ובעצם מושכים לכאן את קהל התלמידים שלהם".

האירוח כולל 16 חדרים שבהם מתאכסנים אוהבי היוגה במשך שבוע. הסדנאות נערכות באנג'לית ולדברי גונור רוב התלמידים באים מאנגליה. אתר האינטרנט

של המקום מפרסם את רשימת הסדנאות ואלה מתמלאות במהירות. הן מתקיימות מאפריל ועד אוקטובר. האוכל צמחוני ולדברי גונור כולל מנות מכל רחבי העולם. בכל חדר יש אח מבוטע רת ורצפת עץ אלון. יום אופייני במקום כולל שתי סדנאות יוגה, שתיים מדיטציה, רגיעה לצד הבריכה וטיולי הליכה ארוכים בחיק הטבע שמקיף את החווה. רגע לפני שהשיחה מסתיימת מביקש אלכס גונור להבהיר עוד פרט חשוב: "אנחנו מגישים יין".

מידע שימושי: אנגולמה נמצאת 100 קילומטר מצפון לבורדו



35759471-1	15/02/2013	הארץ - גלריה	עמוד 54	32	13.3x33.48
עין גדי מלו - 36428					

גדולה. גנים יפניים פזורים אמנם ברחבי העולם ואפילו בחולון ביק רנו לאחרונה בגן יפני די יפה, שאם לא היה מלוכלך עד אימה אפשר היה ליהנות מן השהות בו, אבל כדי לראות את המיטב של גני הזן יש להרחיק עד קיוטו.

גן ריאנג' הוא אחד מגני הזן המפורסמים בעולם. הוא הוקם לצד מקדש בודהיסטי שנושא שם זהה בידי הצייר-הגנן סואמי בסוף המאה ה-15. קצת במפתיע, הוא נטוע בש" כונה בעלת מראה מעט סתמי בקצה העיר. הנכנסים אליו צועדים בשביל מרוצף שלצדו בריכה עם חבצלות מים ורודות. אחר כך נכנסים לבית עץ גדול וחולצים את הנעליים ואז פוסעים לתוך חצר פנימית ומי תיציבים מול רחבת חצץ מלבנית שאורכה 25 מטר ורוחבה כעשרה. במרכז 15 סלעים מכוערי אוזב יר- קרק שמבצבצים מעל החצץ הלבן. בדרך כלל יושבים לצד הרחבה כמה עשרות אנשים. ביום טוב שורר כאן שקט מוחלט. החצץ מגורף בקפידה וכל זה לא מכין את המבקר לחוויה: אם ישהה כאן במשך רבע שעה, אולי קצת יותר, תרד עליו שלוה גדולה ואמיתית. לך תבין. העצה הטובה ביותר שכדאי לתת היא להי גיע מוקדם בבוקר (הגן נפתח בשעה שמונה) או קצת לפני הסגירה (כש עה חמש). אז, ברגע אחד מופלא, המקום מתרוקן והחסד האמיתי יורה מידע מעשי: כתובתו של מקדש ריאנג' היא Goryoshita-13 machi, Ryoan-ji, Kyoto, Japan. הדרך הנוחה להגיע היא ברכבת בקו Keifuku Kitano לתחנה שנושאת את השם Ryoanji-michi Station.

זן בישראל: בקיבוץ חפציבה בעמק חרוד מטפחים יפנים נוצי רים בני כת המקויה גן יפני יפה. <http://www.hagilboa.org.il>

מוסיקת האביב

מוסיקה יכולה לעשות את זה. היא מרוממת ובמקרים מסוימים נושאת בעבור המאזינים גם של ווה גדולה. פסטיבל המוסיקה של פראג מתקיים השנה בפעם ה-68 וכתמיד באביב. השנה ייפי תח הפסטיבל כ-12 במאי ויימי שך עד 2 ביוני. יופיעו בו כמה מן התזמורות וההרכבים הטובים בעולם - ביניהם הפילהרמונית של ברלין ושל צ'כיה והתזמורת הסימפונית של טוקיו, תתקיים מחווה לריכרד וגנר ועוד. עיון ברשימת האולמות שבהם מנגנים את הקונצרטים מעורר חשק גדול - האולם המרכזי הוא אולם סמי-טנה היפהפה בבניין העירייה של פראג. מופעים נוספים מתקיימים באולם דבז'אק ברודולפינום, במנזר סנט אגנס העתיק והיפה, בבזיליקת סנט ג'ימס, בכנסיית אמאוזי, בפורום מרצדס, במוזיאון הטכנולוגי ובאתרים נוספים.

מידע מעשי: התוכנית המלאה ואפשרות לרכישת כרטיסים באי-תר www.festival.cz.

פסנתר בישראל: הפסנתרנית המצוינת רויטל חכמוב מקיימת ביוזמה ייחודית סדרת קונצרטים בביתה שבנטף. הנוף מן המרפסת נפלא והאקוסטיקה באולם הקי-שנות שבבית מאפשרת ליהנות מאירוע מיוחד במינו. www.pianonataf.org.il

רים שהם קוראים לגודל האוכלו-סייה. ברייקאוויק בירת איסלנד יש מבחר גדול של חנויות ספרים מצוינות. הטובה שבהן היא קרוב לוודאי "מאל אוג מנינג", שבין תכונותיה הטובות אפשר למנות גם בית קפה מצוין, שאפשר לקרוא בו במשך שעות ארוכות. הלהדור לקסנס הוא הסופר האיסלנדי הגדול וחתן פרס נובל. כמה מספריו יצאו לאור בעברית וביניהם יצירות נפלאות כמו "גם הדג ישיר", "תחנת האטום" ו"פעמון איסלנד". לא מעט השראה אפשר לקבל בנסיעה קצרה לביתו של לקסנס. הבית שבו התגורר הסופר במשך יותר מ-50 שנה נמצא במרחק כחצי שעה מרייקאוויק. זה בניין יפה וצנוע למדי על גדת נחל ובי-חיק הטבע. שביל נוח מוביל אל אחו ירוק מוקף בעצים ובסלעים גדולים. כאשר רואים זאת קל יותר להבין את המשפט הנפלא שמופיע בספרו "תחנת האטום": "תמיד שמעתי אומרים שהערים נחשבות יותר ככל שיש בהן יותר חורבות... תחי פומפיאה". מידע שימושי: אפשר להי

הסכנה שמאיימת על האתר באולימיה שבסלובניה היא האתר עצמו. המוניטין שיצאו לו מושכים לכאן לא מעט אנשים מתוחים

גיע לאיסלנד דרך וינה, לוי-נדון או רומא. אם מחפשים מלון ברייקאוויק אפשר לפנות למלון Klopp השייך לרשת Centerhotels. המיקום שלו מצוין. המחיר כ-100 יורו ללילה. הסבר איך להגיע לביתו של לק-סנס מופיע באתר הבית: www.gljufrausteinn.is. איתמר בישראל: "צימר הס-פרים של איתמר" פועל בכי-רם מהר"ל ומציע לצד חדר שינה ושירותים מבחר ספרים גדול ואיכותי עם פינת קריאה נוחה והרבה שקט בלב הכרמל. www.itamar-books.co.il

שתיקה בגן זן בקיוטו

ייתכן שיש לכך הסבר הגיוני, אבל איני מכיר אותו. התופעה לעומת זאת ברורה והאבחנה נסי-מכת על ניסיון אישי: גנים יפניים בכלל וגני זן בפרט משרים שלוה

ו-400 קילומטר דרומית-מערבית לפאריס. המחיר לשבוע, שכר-לל מגורים, אוכל ויונה: 700 יורו לאדם בחדר זוגי. www.passerose.com. נושמים בישראל: בית ההאר-זה "אשרם במדבר" מציעים סדנה בשם "בחזרה אל הלב" בהנחיית קרן ברס. במיוחד שבה את לבי המשפט: "הסדנה מיועדת גם לאנשים ללא ניסיון וגם לנושמים ותיקים". www.desertashram.co.il

קריאה עם לקסנס

מים חמים ותנחות גוף משונות עשויים לעזור, אבל אם אני חושב בכנות מה הכי הרגיע אותי בשנים האחרונות קל להצביע על פעילות אחת - קריאת ספר טוב במקום שקט, בלי שיבלבלו לי את המוח. האיסלנדים ניצבים במקום הראשון בעולם ביחס שבין מספר הספ-

