

< Een prachtig uitzicht
op de berg Fuji en
de Chureito Pagode.



目次

INHOUD

Inleiding	8	Shinto	60
		Boeddhisme	64
WELKOM IN JAPAN	10	Focus op orakels en mascottes	68
Op de kaart	12	Zeven geluksgoden	70
Lente	14	Esthetiek en design	72
Zomer	16	Focus op Ikebana	74
Herfst	18	Traditionele woonhuizen	76
Winter	20	Tuinen	78
Een eerste kennismaking	22	Focus op bonsai	80
Een korte geschiedenis	28	Schilderkunst	82
Japan in de wereld	32	Blokdruk	84
		Keramik	86
JAPAN IN VOGELVLUCHT	38	Decoratieve ambachten	88
Op de kaart	40	Focus op origami	90
Stadslandschappen	42	Kalligrafie	92
Focus op Putdeksels	46		
Landelijk Japan	48	INNOVATIEF JAPAN	94
Bergen	50	Op de kaart	96
Focus op de berg Fuji	52	Technische hoogstandjes	98
Diverse eilanden	54	Gadgets	102
		Focus op robottechniek	106
TIJDLOOS JAPAN	56	Videogames	108
Op de kaart	58	Soundscapes	110

»

> Het bruisende
Shibuya-kruispunt
in hartje Tokio.

CREATIEF JAPAN

Op de kaart	114
Trends in architectuur	116
Moderne stijl	118
Hedendaagse kunst	120
Focus op Yayoi Kusama	122
Kawaii	124
Mode	126
Literatuur	132
Manga en anime	134
Focus op het ontstaan van een mangaserie	138

CULTUREEL JAPAN

Op de kaart	142
Japans theater	144
Focus op de kabuki-beleving	148
De wereld van een geisha	150
Japanse muziek	152
Focus op de ultieme popidolen	156
Het nachtleven	158
Otaku Japan	160
Focus op Otaku-districten	164
Japan in de film	166
Focus op Japanse cinema	170
Sport	172
Focus op gevechtkunsten	176

CULINAIR JAPAN

Op de kaart	180
Sushi en sashimi	182
Noedels	184
Rijst	186
Regionale keukens	188
Focus op kaiseki-ryori	190
Snacks	192
Focus op wagashi	194
Thee	196
Focus op de theeceremonie	198
Whisky	200
Sake	202

GEZOND JAPAN

Op de kaart	206
Warmwaterbronnen	208
Focus op genieten van de onsen	210
Voeding, beweging en lang leven	212
Pelgrimstochten en wandelpaden	214
Focus op de Yoshida Trail	216
Japanse levensfilosofieën	218
Register	220
Verantwoording	223





日本へようこそ

WELKOM IN JAPAN

Deze archipel van duizenden eilanden strekt zich uit van de bevroren grens met Siberië tot aan de tropen en omvat een heel spectrum aan verschillende landschappen – niet alleen ultramoderne steden en smeulende vulkanen, maar ook afgelegen stranden en weelderige dalen. Deze waaier van klimaten, geografische omstandigheden en levensvisies wordt bijeengehouden door het ritme van de jaargetijden, dat de Japanse hartslag bepaalt te midden van het veranderlijke weer, de streekgerechten en het culturele leven van zijn 125 miljoen inwoners. Ze worden onderling verbonden door een verbluffend vervoernetwerk, zodat je het land kunt verkennen per fiets, vliegtuig, hogesnelheidstrein of veerboot.

OP DE KAART

Tijdloos Japan verkennen

Het culturele erfgoed is vervlochten met het alledaagse leven, zodat je het tijdens je reis overal tegenkomt. Tempels en schrijnen vormen het hart van elke gemeenschap, terwijl tuinen integraal onderdeel zijn van de Japanse artistieke expressie. In heel Japan zie je decoratieve kunst, van galeries met plaatselijk ambachtswerk tot de wereldvermaarde nationale collecties in Tokio.

BLIJF NEDERIG

Ingangen naar traditionele tuin-theehuizen zijn klein, zodat gasten moeten bukken of zelfs kruipen, als blijk van nederigheid.



^ **WONEN ALS EEN SAMOERAI**
Achter de stenen muren van de samoeraiwijk van Chiran verbergen zich zeven fraai geconserveerde traditionele woningen (blz. 76). Je kunt hun prachtige tuinen bezichtigen.



^ **TUINEN ALS KUNSTVORM**
De fraaiste versmelting van kunst en tuinieren zie je in het Adachi Museum in Yasugi, waar goed geplaatste ramen de landschappen als kunstwerk omlijsten (blz. 78).

ORIGAMI ALS EERBEToon
Duizenden papieren kraanvogels versieren het Kinder-vredesmonument in het Vredespark van Hiroshima (blz. 90).

HIROSHIMA
KINASHI

BELEEF BONSAI
In Kinashi kweekt men al eeuwenlang bonsai. Er staan hier meer kwekerijen dan waar ook in Japan (blz. 80).

CHIRAN

∨ **GEWIJDE SCHRIJNEN**
Fushimi Inari-taisha is in 711 opgericht in Kyoto en is de hoofdschrijn van zo'n 30.000 Inari-schrijnen in Japan. Op het terrein zie je stenen vossen, die bodes van de goden zijn (blz. 60).



GODDELIJKE BODES

De herten die vrij rondlopen in Nara Park zijn bodes van de shinto-goden.

EEN BOEDDHISTISCHE UTOPIE
De Gouden Hal en de Zuivere Landtuin van Hiraizumi horen bij een 12^{de}-eeuws complex dat een boeddhistisch paradijs op aarde uitbeeldt (blz. 65).

HIRAIZUMI

SAITAMA

LEVENDE SCULPTUREN
Het Omiya Museum in Saitama bezit honderden miniatuurbomen (blz. 80).

TOKIO

∨ **UKIYO-E MEESTER**
Hokusai is een van de bekendste Japanse kunstenaars en heeft waarschijnlijk zo'n 30.000 werken gemaakt. Het Sumida Hokusai Museum in Tokio (blz. 84) heeft een fraaie collectie.

SHINTOÏSTISCHE SCHAT
De Atsuta Jingu in Nagoya-schrijn herbergt een heilige schat (blz. 63).

NAGOYA

KYOTO

ONDER EÉN DAK

Tokio's Nationale Museum bezit 's werelds grootste verzameling Japanse kunst en decoratieve ambachtswerkproducten.



神道

SHINTO

De weg van de goden



^ De torii (poort) van de Itsukushima-schrijn op Miyajima is een van de drie meest iconische plaatsen van Japan.

Als oudste religie van Japan ziet Shinto ('weg van de goden') het goddelijke in alle aspecten van de natuur. Shinto heeft geen grondlegger of heilige geschriften. De filosofie behelst leven in harmonie en samenwerking

met alles en iedereen om je heen.

Het kernconcept van Shinto is dat goden ofwel *kami* alles aansturen in de natuur, of het nu leeft, dood of levenloos is. Kleinere en grotere *kami* bestaan in stenen, bomen, natuurfenomenen als de wind en golven en zelfs in ziektes. De *kami* bewonen heilige schrijnen (*jinja*), waar mensen ze komen vereren. Elke schrijn is gewijd aan een bepaalde *kami*. Inari-schrijnen zoals Fushimi Inari-taisha in Kyoto zijn bijvoorbeeld gewijd aan de god van de voorspoed (gesymboliseerd door rijst) en veiligheid. Je herkent ze aan de stenen vossen op het terrein, die bodes van de goden zijn.

Andere populaire *kami* zijn Hachiman, de godheid van boogschieten en oorlog, met schrijnen zoals de beroemde Tsurugaoka-Hachimangu in Kamakura.

GEBED EN HARMONIE

Zuiveringsceremonieën en andere rituelen vinden plaats op vaste tijden in het jaar, maar meestal zijn schrijnen informele plekken die mensen op hun gemak bezoeken om te bidden of een offer te brengen. Shinto benadrukt harmonie en is dus tolerant jegens andere religies. Je vindt dus soms shinto-schrijnen bij boeddhistische tempels en veel Japanners bezoeken ze allebei om er rituelen uit te voeren.

Veel facetten van het Japanse leven, zoals reinheid en sobere esthetiek, zijn geworteld in Shinto. De diepe affiniteit met de natuur zie je ook terug in het concept *wabi-sabi* (blz. 72), dat schoonheid ziet in natuurlijke onvolmaaktheden.

> De honden is het heiligste gebouw van een schrijn. Dit is de honden van Ueno Toshogu in Tokio.

ALS NIEUW

Veel grote schrijnen worden na een paar decennia herbouwd als exacte replica's, om de kennis over antieke bouwtechnieken te bewaren.





GEHUWDE STENEN

De gehuwde stenen van Futami symboliseren de eenheid van de centrale godheden in het shintoïstische scheppingsverhaal.

^ Van links naar rechts: De torii van Meiji Jingu is gemaakt van een 1500 jaar oude cipres uit Taiwan; duizenden vermiljoenrode torii flankeren het 4 km lange pad naar Fushimi Inari-taisha; de unieke Meoto Iwa ofwel 'gehuwde stenen' op het strand van Futamigaura symboliseren de huwelijksband.

BEZOEK AAN EEN SCHRIJN

Als je een van de 80.000 schrijnen van Japan bezoekt, stap je een oase van diepe rust binnen, waar de sfeer zindert van een bijna tastbare verbondenheid met de natuurlijke en spirituele wereld. Je bereikt deze gewijde ruimte via een meestal vermiljoenrode torii ofwel poort, die de grens tussen het alledaagse en het gewijde symboliseert. De meeste schrijnen hebben slechts één torii maar sommige, zoals Kyoto's Fushimi Inari-taisha, hebben tunnels die uit duizenden torii bestaan. Na binnenkomst zie je dierenbeelden en *shimenawa* (decoratieve touwen van rijststro of hennep die boven de ingang hangen) die de schrijn tegen kwaad en ziekte beschermen.

Voordat je doorloopt, ga je naar het stenen waterbassin bij de ingang om je handen te wassen als teken van zuivering. Volg nu een stenen *sando* (pad) naar de *haiden* (offerzaal) en *honden* (heilighdom) waar de *kami* van de

schrijn zetelt. Alleen de *haiden* is opengesteld voor het publiek, de *honden* is meestal alleen toegankelijk voor de hoofdpriesters. Wijs de *kami* op je aanwezigheid door een klok te luiden, tweemaal te buigen en in je handen te klappen voordat je gaat bidden. Ook is het traditie om een munt in een bak voor de schrijn te gooien – munten van vijf en vijftig yen (met gaten erin) beschouwt men als het gunstigst.

DE HEILIGSTE SCHRIJNEN VAN JAPAN

Bijna elke gemeenschap heeft een shinto-schrijn, maar hieronder staan schrijnen met een bijzondere plek in de shintoïstische wereld.

Ise Jingu Japans heiligste shintoïstische schrijn staat in de kuststad Ise (prefectuur Mie). Hij bestaat uit de buitenste Geku en de belangrijkere binnenste Naiku. Volgens de legende bevindt zich in de Naiku een spiegel die symbool staat voor de Zonnegodin Amaterasu, de vroegste voorouder van de huidige keizerlijke familie van Japan.

Izumo Taisha Deze belangrijke schrijn in Izumo (prefectuur Shimane) is gewijd aan

Okuninushino-Mikoto, de god van huwelijks-geluk, zodat hij populair is bij echtparen. Ook is het de jaarlijkse ontmoetingsplaats van miljoenen *kami* uit alle delen van Japan die in november de gebeurtenissen van het afgelopen jaar bespreken.

Atsuta Jingu Zo'n 1900 jaar geleden werd Atsuta Jingu in Nagoya (prefectuur Aichi) opgericht als onderkomen van een legendarisch zwaard dat een van de Drie Heilige Schatten van Japan is.

Meiji Jingu Tokio's voornaamste shintoïstische schrijn is een gedenkteken voor keizer Meiji en zijn keizerin Shoken. Het grote sobere gebouw uit 1920 wordt omringd door 120.000 bomen van 365 verschillende soorten. De 12 meter hoge torii is de grootste houten torii in Japan.

Itsukushima Jinja Een van de herkenbaarste schrijnen van Japan staat op het eiland Miyajima (prefectuur Hiroshima). De lage gewelfde hallen staan op pieren en de opvallende vermiljoenrode torii rijst op uit de baai alsof de schrijn op het water drijft.

Tosho-gu Het graf van de 17^{de}-eeuwse shogun Tokugawa Ieyasu in Nikko (prefectuur Tochigi) wijkt af van de sobere van de shinto-architectuur, met zijn weelderige houtsnijwerk, verguldsel en lakwerk, met als klapstuk de schitterende Yomei-mon (Zonneschijnpoort).

DE DRIE HEILIGE SCHATTEN

De Drie Heilige Schatten van Japan bestaan uit de spiegel Yata no Kagami (in de schrijn Ise Jingu, Ise), het jade juweel Yasakani no Magatama (Keizerlijk Paleis, Tokio) en het zwaard Kusanagi (Atsuta Jingu, Nagoya). Ze zijn naar de aarde gebracht door de godheid Ninigi-no-Mikoto, voorouder van de Japanse keizerlijke lijn. Weinig mensen weten zeker of de schatten echt bestaan, want ze worden nooit tentoongesteld.

WIJS DE KAMI OP JE AANWEZIGHEID DOOR EEN KLOK TE LUIDEN EN IN JE HANDEN TE KLAPPEN.



< De kitsune (vos) is bode van de kami Inari.

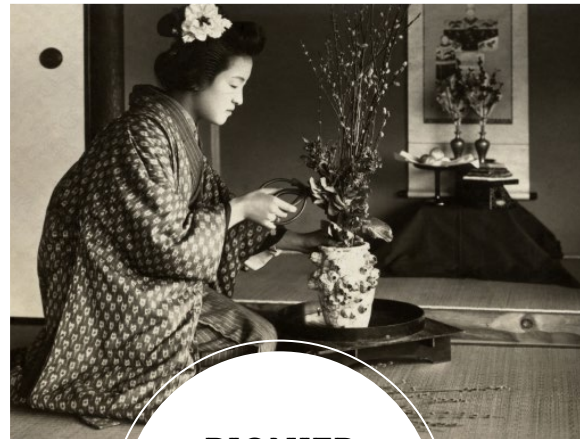


RUIMTE
Voor een goede rangschikking is ruimte net zo belangrijk als het groen zelf.



SHOKA-ELEMENTEN

De langste steel vertegenwoordigt de hemel en de kortste de aarde, terwijl de middelste de mens symboliseert.



PIONIER

De eerste meester in het bloemschikken was de 15^{de}-eeuwse boeddhistische monnik Ikenobo Senkei.



LEER HET ZELF

De scholen Ohara en Sogetsu bieden ikebana-lessen aan in Tokio.



生け花

IKEBANA

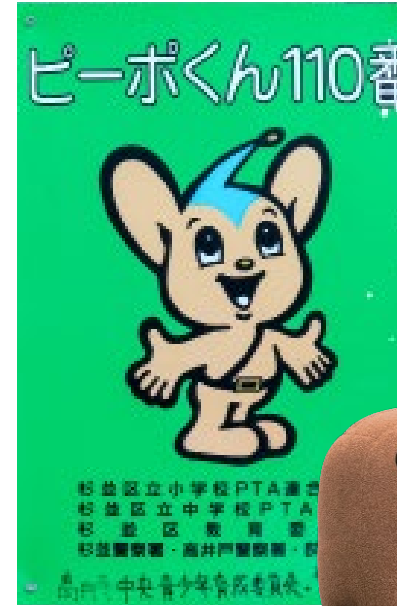
Bloemen komen tot leven

Ikebana doet denken aan *mono no aware*, want het is een levende sculptuur van bloemen en gebladerte. Het is ooit ontstaan uit bloemenoffers bij boeddhistische tempels en daarna ontwikkeld door monniken voor bij de theeceremonie. Op zijn eenvoudigst bestaat *ikebana* uit drie elementen, maar in de loop der tijd is de stijl ingrijpend veranderd. De stijl *rikka* ('staande bloemen') behelst fijn vertakte structuren die de boeddhistische kosmologie vertegenwoordigen en stamt uit de Muromachi-periode, gevolgd door de eenvoudigere *shoka*-stijl van een of meer planten, met nadruk op de eigen schoonheid van de plant.

Er bestaan allerlei *ikebana*-scholen. Ikenobo, de oudste, houdt zich strikt aan de regels van *rikka* en *shoka*. De Ohara-school is in de Meiji-periode opgericht om westerse bloemen te gebruiken en zorgde met de *moribana*-stijl voor een revolutie in *ikebana*, door bloemen te 'stapelen' (*moru*) in platte bakjes om natuurlijke landschappen uit te beelden. Sogetsu is in 1927 gesticht met het idee dat je *ikebana* overal, altijd en met elk materiaal moet kunnen beoefenen. In de 21^{ste} eeuw omarmen veel scholen *Jiyuka*, vrije rangschikkingen die het niet nauw nemen met traditionele regels.

< Symboliek en jaargetijden zijn essentiële elementen bij het creëren van een *ikebana*-rangschikking en dat levert uiteenlopende formaten en composities op.

> Van links naar rechts:
Hello Kitty is een wereldwijde media-franchise; het bedrijf Sanrio is ongeveer 3,4 miljard dollar waard; Pipo-kun is de mascotte van de politie van Tokio; het figuurtje Gudetama staat op schoonheidsproducten.



カワイイ

KAWAII

De kracht van het schattige

De impact van de zoetgekleurde, cartoonachtige esthetiek van *kawaii* op de Japanse designbranche is enorm. Op allerlei producten en afbeeldingen is de *kawaii*-stijl toegepast, wat leidt tot opvallende modetrends en een wereld van schattige figuurtjes en mascottes die bijna overal op te vinden zijn, van handtassen tot *shinkansen*-treinen.

HET ONTSTAAN VAN KAWAII

Begin jaren 70 zorgde in Japan de overgang van een industriële cultuur naar een consumptiecultuur voor een groter besef van individuele vrijheid. Hierdoor bloeide de schattigheid op – een kenmerk dat in het voor- en naoorlogse Japan altijd onderdrukt was – en sijpelde door in de consumptie-cultuur, met tot gevolg de geboorte van de wereldwijde koningin van *kawaii*, Hello Kitty. De kleine witte kat werd in 1974 ontworpen door Yuko Shimizu en toegevoegd aan het

leger figuurtjes die het beeldmerk werden voor de mode- en lifestyleproducten van het bedrijf Sanrio. Onder hen zijn nu de populaire broer en zus Little Twin Stars en Gudetama, een luie eierdooier.

De ontwerpen en marketing van Sanrio zijn zo succesvol dat een promotiecampagne op sociale media met fictieve middelbare schooljongens leidde tot een eigen productlijn, een toneelstuk, een manga en een anime.

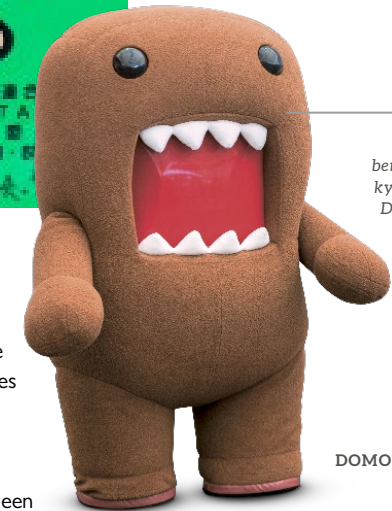
DE KAWAII-STIJL

Trakteer jezelf op een trip naar het Harajuku district in Tokio, waar allerlei *kawaii*-dingen te vinden zijn. Zoek iets leuks uit als souvenir van de Japanse schattigheidscultuur of fleur je garderobe op met *kawaii*-kleding. De straatmode waar Harajuku beroemd door werd is er nog steeds (*blz. 130*), maar met de nodige commerciële gevolgen. Onder de

boetieks en winkels die hierop hebben ingespeeld vind je bijvoorbeeld Sanrio Cute Cube Harajuku met Sanrio-personages en Kiddyland, een enorme speelgoedwinkel met schattige *kawaii*-producten. Een andere bijzonderheid is 6% DokiDoki: een knalroze warenhuis met levendig gekleurde mode en accessoires. Deze winkel in alle kleuren van de regenboog is het geesteskind van kunstenaar en artistiek leider Sebastian Masuda. Hij heeft de grote doorzichtige standbeelden van Hello Kitty vol met persoonlijke dingen ontworpen, die in steden overal ter wereld te zien zijn.

MASCOTTES

Japans liefde voor *kawaii* is omarmd door bedrijven en instellingen, die net als



DOMO

Een van de beroemdste *yuru-kyara* in Japan is Domo van NHK.

sportteams hun eigen mascottes ontwerpen. Deze mascottes heten ook wel *yuru-kyara* – wat 'losse' of 'ontspannen' personages betekent – en je ziet ze in het hele land. Sommige zijn bedrijfsfiguurtjes die van alles promoten, van het nationale radiostation NHK tot de politiemacht van Tokio; andere worden door de plaatselijke autoriteiten bedacht om toeristen te trekken. In de jaarlijkse Yuruverse-competitie kan het publiek online stemmen op hun favoriete mascotte. Hoewel dit een speelse en leuke gebeurtenis is, is dit ook een serieuze aangelegenheid voor de bedrijven die hun *yuru-kyara* inschrijven voor de wedstrijd. Door de publiciteit verhogen de winnaars vaak fiks hun omzet.

JAPANS LIEFDE VOOR KAWAII IS OMARMD DOOR BEDRIJVEN EN INSTELLINGEN.

お茶

THEE

Japans favoriete oppepper

Thee wordt gedronken bij allerlei bijeenkomsten en vergaderingen. Het is overal in het land te koop, zowel warm als koud in flessen en blikjes in automaten, en bovendien de volmaakte aanvulling op zoete traktaties of de weldadige verwarming van een *kotatsu*-tafel. Als bron van weldadigheid en cafeïne is groene thee een begrip in Japan.

▽ Thee wordt traditioneel gebrouwen en geserveerd in een handgemaakte theepot.

Thee werd voor het eerst in Japan geïntroduceerd door boeddhistische

monniken uit China; de eerste verwijzing naar theedrinken in Japan dateert uit de vroege 9^{de} eeuw. Nu

1200 jaar later heeft groene thee een vooraanstaande plek in het Japanse leven. Het is een gezonde gewoonte – niet alleen zijn groene thee barstensvol vitamine C, maar het bevat ook antioxidanten. Uit onderzoek blijkt dat het regelmatig drinken van groene thee ontzettend veel voordelen voor de gezondheid biedt, zoals minder kans op hart- en vaatziekten, beroertes, slechte cholesterol en mogelijk ook kanker.

Thee wordt overal en altijd gedronken, in Tokio's hippe cafés maar ook tijdens uitgebreide theeceremonies in tempeltuinen (blz. 198). Hoewel groene thee het vaakst in zijn pure vorm wordt gedronken – zowel heet

ALS BRON VAN WELDADIGHEID EN CAFEÏNE IS GROENE THEE EEN INSTITUUT IN JAPAN.



SOORTEN THEE OM TE PROBEREN

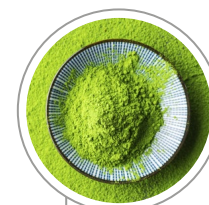


▽ **SENCHA**
Deze archetypische groene thee wordt getrokken van hele gedroogde theebladeren. Sencha balanceert bitterheid met een fris aroma.



△ **GYOKURO**
Gyokuro, kwalitatief de meest hoogstaande groene thee, wordt in minder heet water dan normaal getrokken. Een rijke en zeer smaakvolle thee.

HOIJICHA
Gemaakt van geroosterde theebladeren, met als gevolg een rijke, roodbruine thee met een nootachtige smaak.



△ **MATCHA**
Deze tot poeder vermalen thee wordt geklopt met heet water en gebruikt bij theeceremonies. Deze thee is rijk, haast romig en vol smaak.



GENMAICHA
Gedroogde groene theebladeren worden vermengd met gepofte bruine rijst waardoor de thee een nootachtige smaak krijgt.



als koud – vind je het ook in gekoelde lattes en milkshakes. En groene thee gaat veel verder dan alleen maar als drank. Veel snoepmerken zoals KitKat, Pocky en Oreo hebben variaties met groene thee, en in de vriezers van levensmiddelenwinkels ligt vaak *matcha*-ijs. Bezoek een theecentrum zoals de stad Uji in de prefectuur Kyoto – samen met de prefectuur Shizuoka een van de top-theeproducenten in Japan – en je ontdekt al gauw groene thee-noedels, roompuddingen met groene thee, zoete groene thee-*mochi* (rijstcake)-dumplings en groene thee-likeur. Overal in Japan vind je thee.



△ Van links naar rechts: Shizuoka staat bekend als de thee-hoofdstad van Japan; matcha-thee wordt getrokken van poeder.

茶の湯

DE THEECEREMONIE

De weg van de thee

De Japanse theeceremonie volgt een strak ritueel, dat gedurende eeuwen vervolmaakt is om de geest te zuiveren en je te laten concentreren op het moment. De juiste manier om het groene theepoeder door het hete water te kloppen tot een schuimige *matcha*, de plaatsing van de theebehoedigheden, zelfs de woorden die gebruikt worden – alles verloopt volgens strikte regels. Geworteld in de grondbeginselen van zen en de spirituele discipline van de samoerai, volgt de theeceremonie de principes die in de 16^{de} eeuw zijn vastgesteld door de beroemdste theemeester van Japan, Sen No Rikyu. Kunstuitingen die te maken hebben met de aankleding ervan – *ikebana* (blz. 75), kalligrafie (blz. 92), keramiek (blz. 86) en landschapsarchitectuur (blz. 78) – zijn allemaal diepgaand gevormd door deze filosofie.

Een ceremonie met een *cha kaiseki*-maaltijd kan bijna vier uur duren, maar je kunt kortere versies bijwonen die zo'n 20 tot 90 minuten duren. Ga voor een prachtige achtergrond naar de tuin van Gyokusen'en in Kanawaza (prefectuur Ishikawa), of dompel je onder in alles wat met thee te maken heeft en ga naar Matsue (prefectuur Shimane) voor de jaarlijkse October Grand Tea Ceremony. In Kyoto zit het hoofdkwartier van de theeschool Urasenke, die uitgebreide trainingen en cursussen verzorgt voor theeceremonies.

ETIQUETTE

Conversatie moet spaarzaam en respectvol zijn; er wordt gepraat over de schoonheid van de kamer, de uitstekende smaak van de thee, en het uitzicht op de tuin of de *ikebana*.