

Adriana Rychlińska

## Najciekawsze miejsce w Japonii

### Ashiyu

Ciężki dzień? Oby zastał was w Japonii! Tylko tam, możecie zrzucić buty i oddać się błogiej chwili w Ashiyu, miejscu, do którego chętnie bym wróciła.

Stres, pośpiech, piękne lecz niewygodne buty i kilometry przemierzane na nogach każdego dnia. Niejeden z nas, czując napięcie w stopach, marzy by poddać je relaksowi i otulić ciepłem... W Japonii taka forma relaksu jest nie tylko możliwa w zaciszu własnego domu, ale również na łonie natury! Z przyjaciółmi, ale także i przyszłymi znajomymi, którzy mogą zostać przyjaciółmi. Ashiyu, czyli Onsen dla stóp, tak!

Pierwsze, co napotykalie wchodząc, to podwyższenie. W tym miejscu, zdejmujecie obuwie i wkładacie je do specjalnych przegródek, przypominających małe, przedszkolne szafeczki. Następnie, już bosy, stąpacie po drewnianych schodkach, które prowadzą was do zadaszego, gorącego źródła wulkanicznego, gdzie bogata w siarkę, żelazo i inne składniki mineralne woda przepływa przez kamienne korytko. Zanim jednak usiądziecie i oddajcie się błogiej chwili, należy obmyć stopy w łatwo dostępnym, lecz nieco schowanym przed wzrokiem innych, strumyku. Dopiero po takim oczyszczeniu, możecie skorzystać z tej wspaniałej formy relaksu. Warto wspomnieć, że droga między strumykiem, w którym obmywacie stopy, a kamiennym korytkiem, wyłożona jest gorącymi kamieniami, dzięki czemu zanim usiądziecie na ławce, wasze stopy są już przyzwyczajone do wyższej temperatury.

Co dalej? Zamknijcie oczy. Poczujcie jak wasze ciało odpręża się i pozbywa nagromadzonego stresu. Oddajcie się medytacji. Dostrzeżecie piękno kamiennej ścieżki, soczystą zielen drzew i piękno zatoki, której brzeg znajduje się przed wami. Niech do waszych uszu doleci kojący szum fal, a zapach słonej wody zmiesza się ze słodką wonią kwiatów. Nabierzcie w płuca powietrze. Odetchnijcie. Niech ta chwila oddziałuje na wszystkie wasze zmysły. Weźcie kolejny, głęboki wdech. Pozwólcie płynącej ze źródła harmonii rozlać się po waszym ciele.

Kiedy poczujecie lekkość i spokój, powoli wyciągnijcie stopy z wody. Ułóżcie je na ciepłym, kamiennym podłożu, a następnie pożegnajcie się z osobami, które towarzyszyły wam w tym niesamowitym miejscu. Gdy zejdziecie po schodkach i założycie buty, zorientujecie się, że... jesteście w samym centrum aglomeracji! Że tak naprawdę, zaraz obok znajduje się dworzec główny, a ludzie w pośpiechu pędzą z jednego końca miasta na drugi. Wy jednak, nie dacie się ponieść tej fali! Miejsce, w której przebywaliście sprawiło, że wciąż jesteście przepelnieni spokojem. Niesamowite uczucie! Niesamowite, magiczne miejsce!

W Japonii znajdują się tysiące Ashiyu, z czego część jest darmowa, część natomiast dostępne są za małą opłatą 100-300 yenów. Ten, z którego ja miałam przyjemność korzystać znajdował się w Suzu. Wierzę, że uda mi się pojechać do Japonii raz jeszcze i doświadczyć jeszcze tego niesamowitego relaksu duszy i ciała! Polecam każdemu! Nasze miski z wodą, mogą się schować!