

An aerial photograph of a tropical beach. The water is a vibrant turquoise color, transitioning to a deeper blue further out. A wide, pristine white sand beach curves along the right side of the frame. The sky is a pale, hazy blue. The overall scene is serene and idyllic.

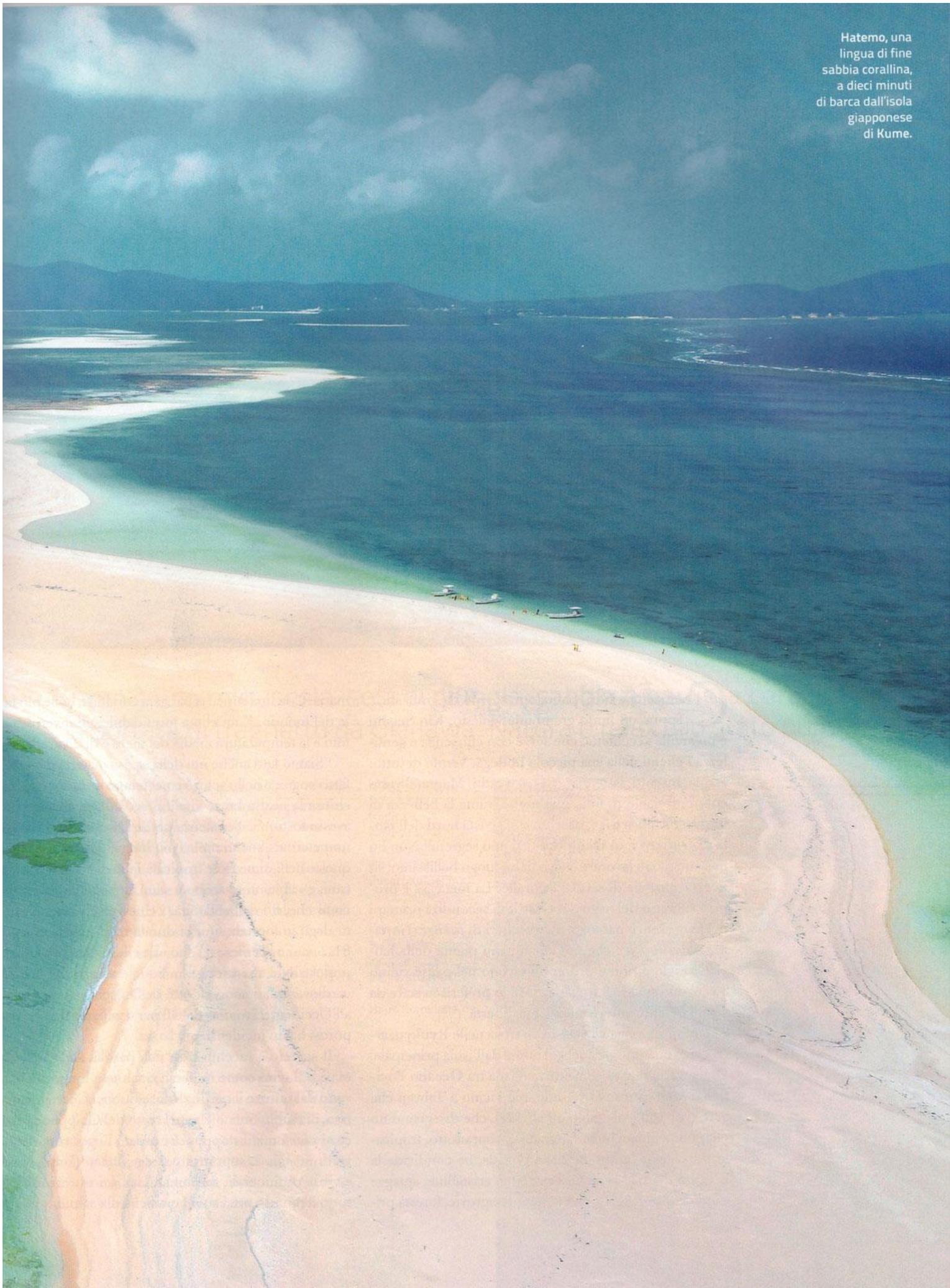
UNA VOLTA NELLA VITA

Un Tropico davvero zen

Sembrano i Caraibi, ma siamo a Okinawa, nell'arcipelago giapponese delle Ryukyu. Qui un abitante su cinque è centenario e tutti godono di ottima salute. Merito di buon cibo, ritmi lenti e *yuimaru*. Cosa vuol dire? Leggete qui

di FAUSTA FILBIER
foto di ALDO PAVAN

Hatemo, una
lingua di fine
sabbia corallina,
a dieci minuti
di barca dall'isola
giapponese
di Kume.





Camicetta a fiori, pantaloni, scarpe da ginnastica. Sopra, un lindo grembiule violetto. **Kio Seisho** è un'arzilla vecchietta, che serve con efficienza e gentilezza i clienti nella sua piccola bottega. Vende di tutto: acqua, biscotti, latte, riso, pesce, vestiti. Magra, il volto con un reticolo di finissime rughe, vanta la bellezza di 95 anni. Abita a **Bise**, paesino sulla costa nord dell'**isola di Okinawa**, in **Giappone**. "Il mio segreto? Non ho mai smesso di lavorare e vivo in un luogo bellissimo, su questa spiaggia di sabbia e corallo. La mia casa è proprio sul retro del negozio. Costruita secondo i principi del feng shui, è nascosta tra gli alberi di *fukugi* (*Garcinia subelliptica*), che noi chiamiamo pianta della felicità". Figli, nipoti e pronipoti vivono nel paese vicino e vengono spesso a trovarla. "Ma io preferisco stare da sola. Ho tanti amici e amo la mia libertà".

L'elisir di lunga vita esiste. Si trova nelle **Ryukyu**, arcipelago che prende anche il nome dall'isola principale, Okinawa, sgranato come una collana tra **Oceano Pacifico** e **Mar Cinese Orientale**, più vicino a Taiwan che a Tokyo: 160 isole (solo 49 abitate), che disegnano un Giappone unico, incontaminato e, soprattutto, tropicale. Alla stessa latitudine della Florida, ne condivide la bellezza dei paesaggi, fatti di acque cristalline, spiagge candide ombreggiate da palme e mangrovie, foresta pri-

maria. Con una superba barriera corallina, tra le più belle del mondo. E un clima formidabile: gli inverni sono miti e la temperatura media del mare è di 25 gradi.

"Siamo fatti anche noi della stessa materia di cui son fatti i sogni; e nello spazio e nel tempo d'un sogno è racchiusa la nostra breve vita". E se William Shakespeare avesse torto? Se l'esistenza potesse avere una durata, se non eterna, almeno molto più lunga? Di certo è che in queste bellissime isole tropicali, fatte di corallo e di vulcani, gli abitanti riescono a stare al passo con il tempo, tanto che, fin dall'antichità, i cinesi le chiamavano terra degli immortali. Qui la durata media della vita è di 81,2 anni e i centenari sono circa il 20 per cento di una popolazione che sfiora il milione e mezzo. Le malattie cardiovascolari sono ridotte dell'80 per cento rispetto all'Occidente, i tumori del 40 per cento; perfino l'osteoporosi ha un'incidenza più bassa.

Il segreto è racchiuso in una parola, *ishokudoghen*, ovvero il cibo come medicina: salute e longevità derivano dal nutrire il corpo di cose buone. Così si mangia riso, ma molto meno che nel resto del Giappone; invece si consuma il doppio del pesce. E poi tanta frutta, verdura, soia e, soprattutto, l'alga *konbu* (kelp), bruna e ricca di minerali, raccomandata dai nutrizionisti di tutto il mondo per i suoi benefici sulla salute.



Kume è una minuscola isola di giungla, sabbia e barriera corallina a portata di traghetto da Okinawa. Natura e relax allo stato puro

Un altro termine usato per spiegare ciò che accade a Okinawa è *yuimaru*: indica il senso di appartenenza, la consapevolezza di essere ancora importanti per la famiglia e la società, la voglia di vivere e di divertirsi. Un caso esemplare è quello degli anziani delle Ryukyu, citato dall'oncologo Umberto Veronesi in *Longevità* (Bollati Boringhieri, 2012), uno dei suoi ultimi libri. “Gli ultranovantenni di queste isole vivono così bene e a lungo perché non smettono di lavorare e praticano arti marziali, sono rispettati e onorati. E un senso di profonda solidarietà sociale fa sì che non manchi assistenza e aiuto anche quando vivono da soli nei villaggi”.

NAHA, CITTÀ DAI RITMI LENTI

Un luogo a parte, con una storia a parte. Abitate anticamente da popolazioni affini ai cinesi, che parlavano un dialetto giapponese, le Ryukyu 600 anni fa erano un regno indipendente, dove la popolazione professava il buddhismo e praticava il feng shui. Nel 1609 furono conquistate dal clan nipponico **Shimazu**, per poi essere annesse definitivamente al Giappo-

Isola di Kume.

1. La foresta tropicale.
2. La piscina e la spiaggia del **Cypress Resort Kumejima**, con la barriera corallina che si spinge fino a riva.
3. Gli oli alle erbe locali utilizzati per i trattamenti nella Spa del **Bade Haus Kumejima**.





Naha è una cittadina a misura d'uomo. Pochi grattacieli, un porto, immensi giardini e un mercato dove regna un'atmosfera da paese



Naha.

1. Una panoramica notturna della città, con il porto.
2. Una serata di karaoke al ristorante Chinuman.
3. I giardini reali di Shikinaen, costruiti nel XVIII secolo.

ne soltanto nel 1879 come **prefettura di Okinawa**.

La sensazione di trovarsi in un posto lontano anni luce dalla frenesia, dal formalismo e dalla congestione del resto del Paese si percepisce appena si arriva a **Naha**, la città principale sull'isola di Okinawa. Qualche grattacielo, strade poco trafficate, un porto da dove partono i traghetti per le isole dell'arcipelago, un'unica monorotaia sopraelevata, la **You Rail**, di 13 chilometri, che arriva fino all'aeroporto. Una città a misura d'uomo (supera di poco i 300 mila abitanti), con tanta gente che

cammina tranquilla per strada. I ritmi *slow* rivelano uno spirito isolano amicale e un po' sonnolento. Basta spingersi fino al **Makishi**, il mercato coperto dove si trova di tutto, per respirare dal vivo quest'aria paesana e scarmigliata. Infiniti i banchi traboccanti di pesce, ognuno con un proprio angolo, dove i tranci vengono tagliati a fettine per farne sushi e sashimi. Sfiora l'artistico il modo in cui poi vengono confezionati, in mille vaschette disposte l'una in fila all'altra. Impossibile resistere alla tentazione di gustarne una, seduti a un tavolino, godendosi il via vai continuo. Nessuna fretta. Qui si dice che, per vivere bene, si deve essere come un'amaca in una giornata senza vento...

Da non perdere, in città, una visita al castello di **Shurijo**, risalente al XV secolo, sede del regno di Ryukyu, e una passeggiata nel silenzio magico dei giardini di **Shikinaen**, entrambi patrimonio Unesco. Una curiosità: grazie al clima subtropicale, la fioritura dei ciliegi avviene molto in anticipo rispetto al resto del Giappone: tra gennaio e marzo.

"Ci sentiamo un po' diversi, unici nella nostra identità isolana, ma abbiamo tanta voglia di farci conoscere": **Shoji Veda**, ex insegnante di inglese, ora fa la guida. "Qui l'inglese lo parlano in pochi. Okinawa tradizionalmente è il mare tropicale dei giapponesi. Ma le cose stanno cambiando: arrivano sempre più viaggiatori europei, grazie ai collegamenti aerei diretti dalle





- Naha.**
 1. Il castello di Shurijo, che per 500 anni ha ospitato la famiglia reale Sho, risale al XV secolo.
 2-3-5. Al Chinuman si cena e si ascolta la musica del sanshin, una specie di banjo a tre corde, strumento tradizionale di Okinawa.
 4. A passeggio nel Makishi, il mercato coperto cittadino.

principali città dell'Asia, che evitano lo scalo a Tokyo".

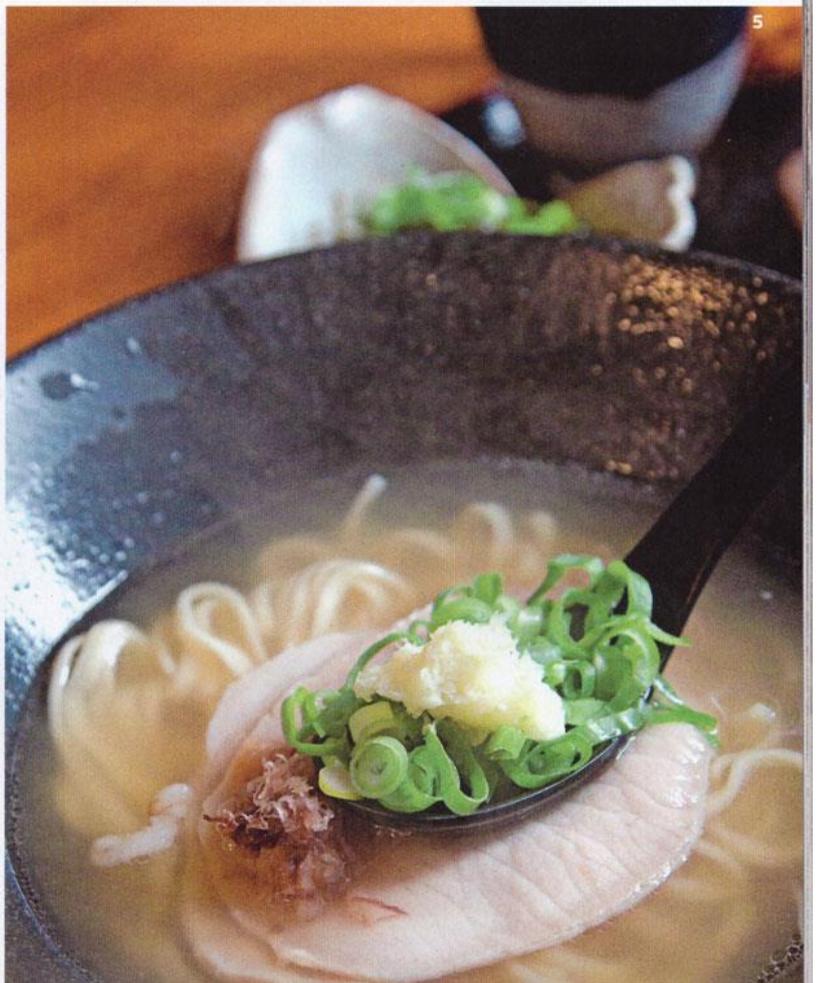
Per toccarne con mano spontaneità e voglia di condividere, vale la pena di cenare in uno dei tanti ristoranti lungo la via principale, **Kokusai street**. Come **Chinuman**: pochi metri quadrati, una serie di scaffali dove lasciare le scarpe, tante panche minuscole e tavoli, un menu che spazia da sushi e sashimi agli spiedini di maiale, spesso presente nelle ricette locali, servito con cotture differenti. Da assaggiare quella in padella, che prende il nome di *chanpuru* e viene mescolata a uova, alghe e tofu. Ma il vero spettacolo sono i ragazzi che suonano su un palchetto e i clienti che, a turno, cantano. "È una rivisitazione nostrana del karaoke" spiega Veda. "Tutti si mettono in gioco, nessuno giudica. Un modo per superare le inibizioni e per creare un clima di amicizia e cameratismo".

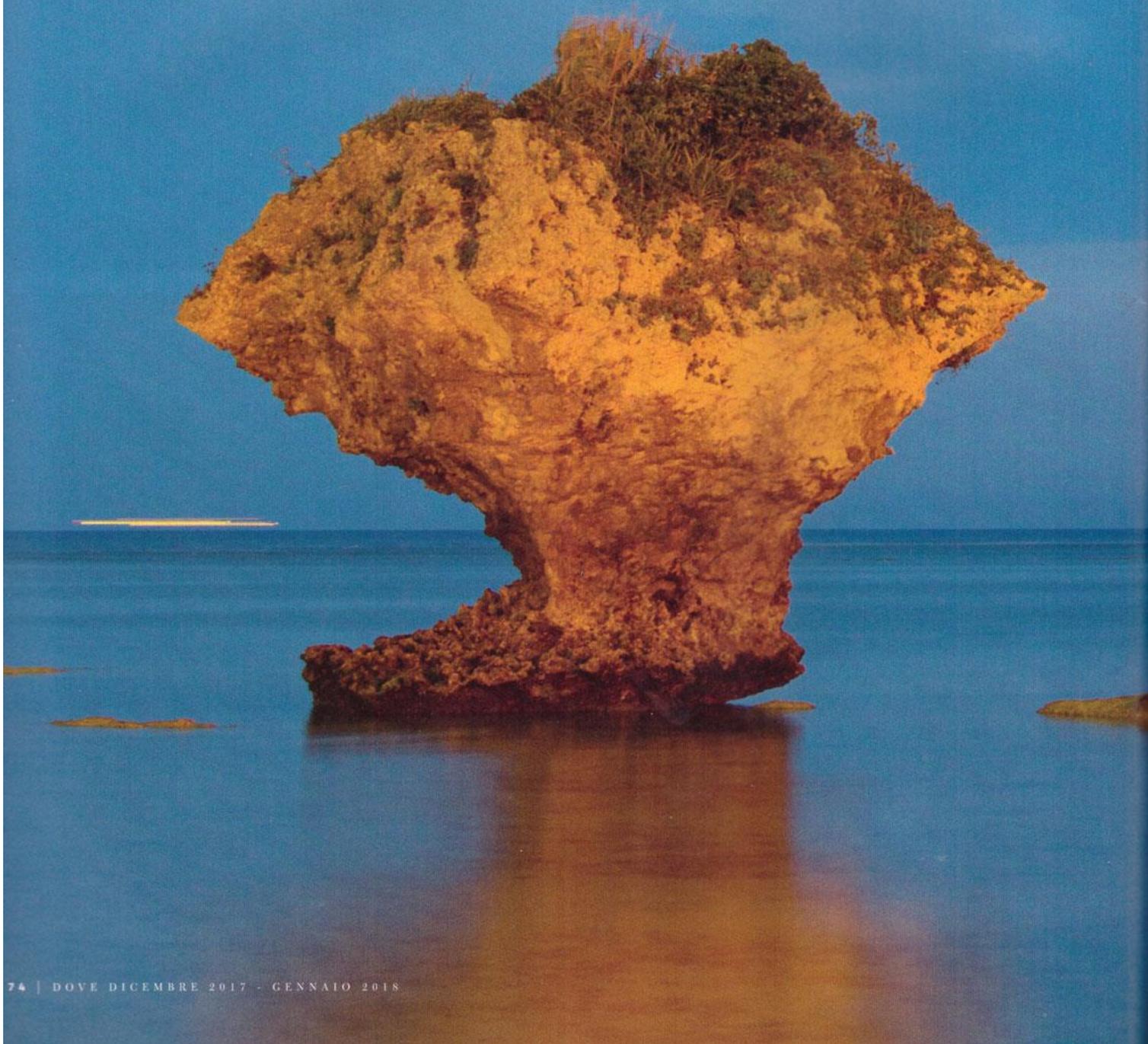
Gente dolce, tranquilla, che nasconde con dignità e riserbo una ferita mai rimarginata. Nessuno ne parla volentieri. Proprio Okinawa è stata teatro di una delle più sanguinose battaglie della Seconda guerra mondiale, con un numero impressionante di vittime (più di 240 mila) tra soldati americani e popolazione civile che, pur di non arrendersi, preferì suicidarsi in massa. Lo scontro fu cruento, casa per casa, villaggio per villaggio. Abitazioni, palazzi, templi: fu tutto distrutto. Con la resa del Giappone, le Ryukyu passarono all'amministrazione di-

retta degli Stati Uniti. Tornarono al Sol Levante solo nel 1972. Una presenza ingombrante, aggravata da alcuni crimini commessi dai soldati e da incidenti aerei. Ancora oggi a Okinawa ci sono circa 26 mila militari (più della metà di tutte le forze armate statunitensi in Giappone) e una trentina di basi. Una convivenza difficile, tanto che **Takeshi Onaga**, attuale governatore dell'isola, è stato eletto nel 2014 con un forte suffragio popolare, rivendicando proprio il completo sgombero delle basi. Una promessa che sembra impossibile da mantenere, soprattutto vista la tensione nell'area a causa delle minacce nordcoreane. Che rendono Okinawa, come ha dichiarato Donald Trump, "uno dei pilastri strategici del Pacifico". Tokyo, d'altronde, è d'accordo con il presidente americano.

LE SPIAGGE PIÙ BELLE: EMERALD E MOON

Usciti dalla città, il modo migliore per esplorare Okinawa, lunga e stretta, è percorrere in auto la costiera occidentale da sud a nord. Sono meno di 130 chilometri: la strada corre sul bordo del Mar Cinese Orientale. Qui sono concentrate le spiagge più belle, lunghe e bianchissime: **Moon, Manza, Okuma, Emerald, Nirai**. Il mare è azzurrissimo, le onde sono il paradiso dei surfisti, la barriera corallina tocca a tratti la riva, tanto che *diver* e appassionati di snorkeling ci possono arrivare tranquil-





lamente a nuoto. E qui si trovano i resort più belli. Lo stile è quello della Florida: un'infilata di grandi hotel, sabbia fine e una natura predominante. Ma, a differenza di **Miami**, non ci sono traffico, rumori e mondanità: solamente tanti minuscoli villaggi di pescatori.

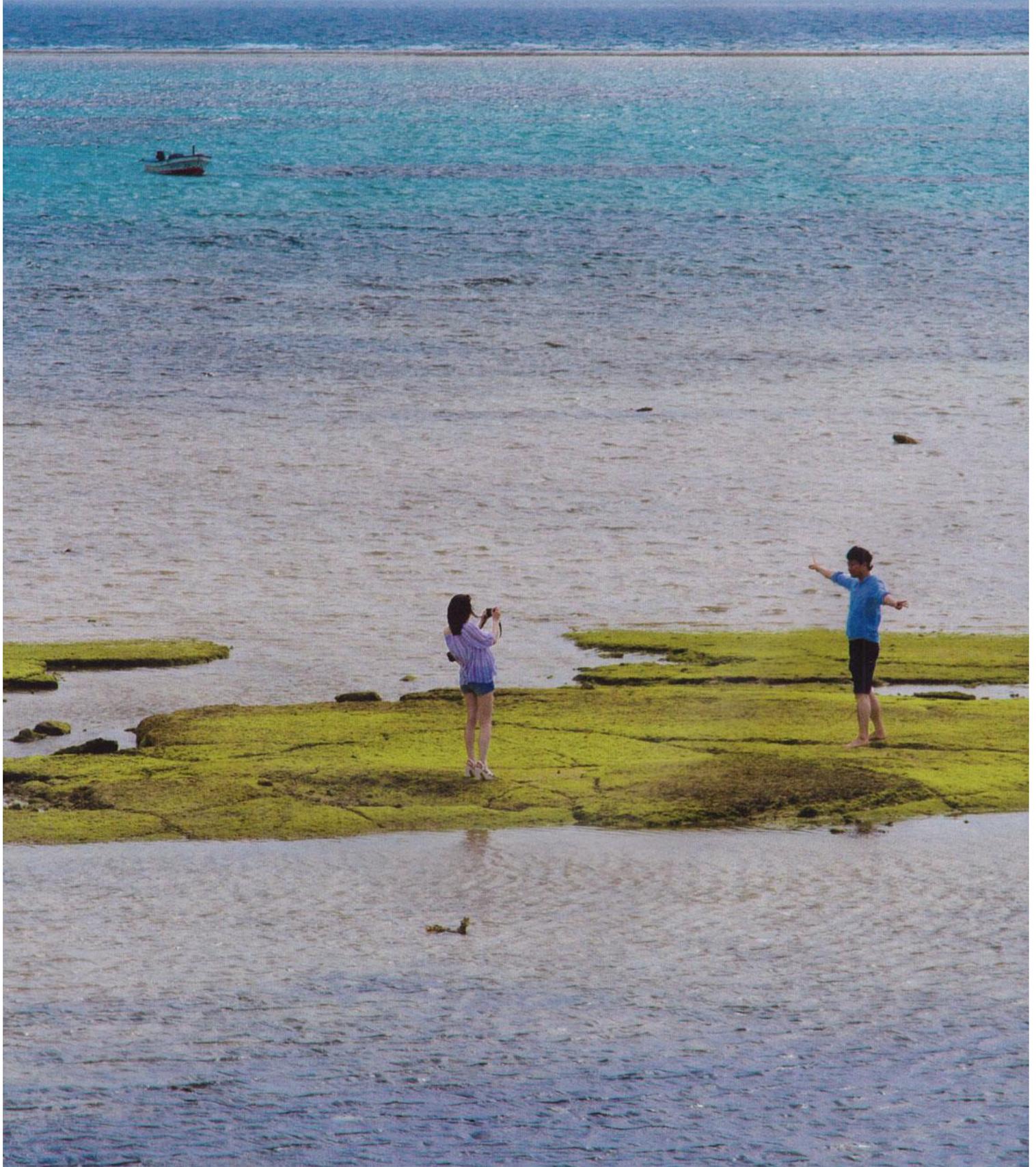
Due le soste imperdibili. A **Murasakimura**, al **World Oshukai Yomitan Branch** ci si cimenta con una lezione di karate. Le Ryukyu sono la patria di quest'arte marziale, nata a metà del XV secolo, durante il regno di **Sho Shin**, che permise l'utilizzo delle armi solo all'esercito reale. Nobili e contadini impararono così a combattere a mani nude (*te*), utilizzando gli oggetti da lavoro (bastoni, mazze, remi, corde...). "Il karate è arte pura

e stile", spiega l'istruttore **Kevin Chaplin**. Inglese del Dorset, vive qui da alcuni anni e ha sposato una ragazza del posto. "È una filosofia di vita che si basa su virtù, giustizia e benevolenza. E insegna soltanto la difesa e il contrattacco. Non è una disciplina per attaccare e vincere". Un'ora di lezione non è nulla in un programma serio di preparazione, ma è sufficiente per provare l'emozione di un sapere profondo e antico.

La seconda tappa è l'**Ocean Expo Park**, parco nazionale dove, nel 1975, si tenne la Mostra Universale sul mare e gli oceani (oki-park.jp/kaiyohaku/en). Oggi comprende un giardino botanico con più di duemila orchidee e piante tropicali, un museo della marina, una



Le luci del tramonto illuminano il mare e le rocce davanti a Nirai Beach, 400 metri di sabbia fine. È una delle spiagge più belle dell'isola.





1. I mille colori del mare a **Cape Bise**, sulla costa occidentale di Okinawa. 2-4. Il villaggio di **Yomitan**, dove si trova la **casa di karate World Oshukai**, e una lezione nella scuola. 3. I resti del castello **Nakijin** (XIV secolo).

grande spiaggia, un villaggio storico e l'acquario **Okinawa Churaumi**, tra i maggiori del mondo. Non si può che rimanere senza fiato davanti alla gigantesca vasca, costruita come il palcoscenico di un teatro. Al suo interno, razze, tonni e, incredibili, tre squali balena, che sfiorano i dieci metri di lunghezza.

Per soddisfare fino in fondo la voglia di Tropic, basta prendere un traghetto da Naha. Destinazione: **Kume**, minuscola isola in mezzo al Mar Cinese Orientale. Sette chilometri per nove di fitta giungla, qualche villaggio di pescatori, pochi resort *on the beach*, barriera corallina che sfiora le rive, spiagge da cartolina. Come

Eef, considerata tra le 100 più belle del mondo, e **Hateno**, una lingua di corallo fine. Spunta dal blu in mille sfumature di azzurro: un paradiso di acqua trasparente e sabbia candida. Ci si arriva in dieci minuti di barca da Kume. Al timone - pantaloncini, maglietta, occhiali a specchio - **Masahiro Tomomi**, aria da autentico lupo di mare. Lui di anni ne vanta 91. "Mi piace portare le persone fin qui. E vederne le espressioni estasiato di fronte alla bellezza della natura che ci circonda. La loro gioia mi contagia". Nessuna voglia di andare in pensione? "Perché dovrei? Mi diverto e chiacchiero con tutti. Ogni viaggio è un'iniezione di pura vita".

Beach resort e noodles

COME ARRIVARE

Cathay Pacific (cathaypacific.com) collega l'Italia direttamente con **Naha**, sull'isola di **Okinawa**, facendo uno scalo a **Hong Kong**. Le tariffe in economy fino al 15 dicembre e dall'1 gennaio 2018: da 899 € a-r (tasse e supplementi inclusi); dal 16 al 31 dicembre 2017: da 1.099 € a-r (tasse e supplementi inclusi di alta stagione). In business class: da 2.555 € a-r (tasse e supplementi inclusi). Chi ha in programma uno stopover a Hong Kong tra le 6 e le 24 ore, oltre a godere delle lounge aeroportuali della compagnia, può approfittare di un'esperienza gratuita a scelta, come tour della città, ingresso a parchi divertimento, transfer e molto altro. Tutte le



info su: cathaypacific.com/cx/it_IT/offers/collection/your-little-piece-of-hong-kong.html.

DA SAPERE

Forma di governo: Okinawa è la più meridionale delle prefetture del Giappone (dal 1879). Dal 1945 - dopo la sconfitta nella Seconda guerra mondiale - al 1972 sono state sotto l'amministrazione degli Stati Uniti. Oggi il governatore è Takeshi Onaga (eletto nel 2014). L'isola (grande la metà della valle d'Aosta) fa parte dell'arcipelago delle Ryukyu. Il capoluogo è la città di Naha, che conta circa 320 mila abitanti.

Fuso orario: otto ore in più, sette quando vige l'ora legale.

Formalità: è necessario il passaporto.

Clima: subtropicale, con inverni molto miti, ed estati lunghe, afose e piovose. La temperatura media dell'acqua è di 23 gradi. Agosto e settembre sono a rischio di tifoni.

Lingua: giapponese, poco diffuso l'inglese.

Valuta: lo yen; 130 yen= 1 euro. Carte di credito accettate ovunque.

Telefonia: copertura totale per i cellulari; wi-fi in tutti i locali pubblici.



DOVE Budget

Per il viaggio raccontato in queste pagine sono necessari almeno 10 giorni. Il costo è di circa 3.300 € a persona.

DOVE Prenotare

L'operatore milanese **Il Viaggio - Journeys & Voyages** (ilviaggio.biz) propone una serie di tour e soggiorni nell'arcipelago delle Ryukyu. "Queste bellissime isole sono un mare esotico tutto da scoprire" spiega il titolare **Ico Inanc**. "Ideale sia come estensione per chi fa il classico tour in Giappone, sia come destinazione tropicale *tout court*, grazie anche alla comodità dei voli diretti da Hong Kong." Il viaggio proposto nel reportage prevede due notti a Naha (allo Hyatt Regency), quattro a Nago (al Busena Terrace) e due sull'isola di Kume (al Cypress Resort). Costo: da 1.965 € a persona con trattamento b&cb, transfer privato a-r da Naha a

Nago, volo a-r da Naha all'isola di Kume (30 minuti) ed escursione di un giorno (con *lunch box*) all'isola di Hatoma. Esclusi i voli dall'Italia. Questo viaggio è proposto anche da **DoveClub** che, allo stesso prezzo, come **plus** aggiunge una passeggiata (circa due ore) a Naha accompagnati da una guida parlante inglese (doveclub.it).

DOVE Dormire

① **HYATT REGENCY NAHA**
Lussuoso e moderno, in pieno

centro. Merita alla sera un aperitivo nel suo bar al 18° piano: la vista sulla città e sul porto è spettacolare. Piscina scoperta sulla terrazza al terzo piano.
Indirizzo: 3-6-20 Makishi, Naha-shi, Okinawa, tel. 0081.98.86.68.888.
Web: naha.regency.hyatt.com.
Prezzi: doppia b&cb da 148 a 290 €.

② **THE BUSENA TERRACE**
Bellissimo resort *on the beach*: 410 stanze vista oceano, servizi di qualità, elegante e raffinato.

Camere spaziose. Cucina ottima, locale e internazionale. Il posto giusto per dedicarsi agli sport marini e no: surf, diving, snorkeling, vela, ma anche golf, trekking, bicicletta.
Indirizzo: 1808 Kise, Nago, Okinawa, tel. 0081.98.05.11.331.
Web: terrace.co.jp/en.
Prezzi: doppia da 350 a 580 € compresi, a scelta, la colazione, il brunch o la cena.

③ **CYPRESS RESORT KUMEJIMA**
Il migliore albergo sull'isola di Kume. Moderno, direttamente



La piscina sulla spiaggia del raffinato **The Busena Terrace**, resort sulla costa nordoccidentale di Okinawa.



sulla spiaggia, vanta una barriera corallina che si spinge fino a riva. Unico neo: è di fianco alla pista dell'aeroporto. Ma ci arrivano solo velivoli piccoli e rare volte al giorno. Da prenotare l'escursione all'isola di Hateno, una lingua di sabbia corallina nel mezzo dell'oceano.

Indirizzo: 803-1 Ohara, Kumejima-cho, tel. 0081.98.98.53.700.
Web: cypresshotels.co.jp/kumejima/en.
Prezzi: doppia b&b da 95 a 135 €.

DOVE Mangiare

4 HORIKAWA

Quello che si definisce un ristorante frequentato da locali. A conduzione familiare, tutto in legno, sembra il salotto di casa. All'entrata, oltre a lasciare le scarpe, mentre si aspetta che si liberi il tavolo, si può già scegliere e ordinare su un pannello (e pagare con carta di credito) cosa mangiare. In cucina, la proprietaria, Mikio Horikawa. Assaggiare i noodles e la speciale zuppa Okinawa: patata dolce rossa, riso e alghe.

Indirizzo: 1-27 Syurimawashicho, Naha, Okinawa, tel. 0081.98.88.63.032.
Prezzo medio: 9 €.

5 MAHAE

Ristorante del lussuoso The Naha Terrace, hotel in centro città. Lo chef Iha Masanori propone la più autentica e raffinata cucina giapponese, manzo *wagyu* compreso. Andarci a pranzo per gustare il bento: box in legno tradizionale con cinque assaggi.

Indirizzo: 2 Chome-14-1



Omoromachi, Naha, Okinawa, tel. 0081.98.86.41.111.
Web: terraces.co.jp/en.
Prezzo medio: 65 €, bento lunch 17 €.

6 CHINUMAN

Cena, musica del vivo e negozio di souvenir. Ordinare sushi e sashimi. Ottimo anche il marlin alla griglia. Cedere alla tentazione di acquistare (per pochi euro) un paio di infradito, assolutamente kitsch e colorate.

Indirizzo: Kokusai street, 1-2-26 Makishi, Naha, Okinawa, tel. 0081.98.94.10.998.
Prezzo medio: 13 €.

DOVE Comprare

7 NAHA MAIN PLACE

Gigantesco mall *tax free*, aperto ogni giorno dalle 9 alle 23, dove si compra di tutto: dal tè alle bacche di *goji*, dai gadget elettronici alla moda e ai cosmetici prodotti in Giappone.

Indirizzo: 4-4-9 Omoro-machi, Naha-shi, Okinawa, tel. 0081.98.95.13.300.
Web: san-a.co.jp/en.

8 IKUTOUEN

Luogo di origine della *yachimun* (ceramica) di Okinawa, con una storia antica di oltre tre secoli, la

(strada) Tsuboya Yachimun-dori è affiancata da laboratori e negozi di ceramica. Merita fermarsi nello storico Ikutouen, per vedere, e comprare, vasellame e le *shisaa* (statuette di Okinawa a forma di cane) rappresentanti divinità guardiane tipiche del Giappone. Ci si può cimentare nell'arte della ceramica, seguendo il corso di un'ora (su prenotazione, da 35 € a persona).

Indirizzo: 1-22-33 Tsuboya, Naha-shi, Okinawa, tel. 0081.98.86.61.635.
Web: ikutouen.com.

DOVE Fare

9 WORLD OSHUKAI YOMITAN BRUNCH

La casa del karate di Okinawa fondata da Kenyu Chinen Hanshi (9 dan). L'istruttore, Kevin Chaplin (4 dan), è un inglese. Lezioni, corsi e anche soggiorni nella stessa scuola.

Indirizzo: 1020-1 Takashiho, Yomitan, Okinawa, tel. 0081.90.40.323.
Fb: @OshukaiSohonbu.

10 BADE HAUS KUMEJIMA

Centro benessere vista mare con vasche idromassaggio (interne ed esterne) di acqua dell'oceano e una Spa. Provare i trattamenti



a base di sali marini (da 75 € per 60 minuti).

Indirizzo: 170-1 Ou, Kumejima, Shimajiri District, Okinawa, tel. 0081.98.98.58.600.
Mail: info@bade-kumejima.co.jp.

DOVE Info utili

ENTE DEL TURISMO DI OKINAWA

Una guida di viaggio per scoprire le isole Ryukyu. Informazioni utili, escursioni e tante storie. Tutto in italiano.

Web: beokinawa.jp/guide/it.

Il tuo consulente

DOVE CLUB

02.89.29.26.87

Un viaggio nell'isola nipponica di Okinawa o in altre destinazioni del Giappone? Gli esperti di **DoveClub** sono a disposizione per offrire preventivi. Orari: lunedì-venerdì 10-20. Costo di una chiamata nazionale.