

A close-up photograph of a pine branch with vibrant green needles and several small, brown, textured cones. The background is softly blurred, showing more of the same foliage.

Un viatge sensorial II

Rutes culturals i del benestar
per el Pirineu de Girona

Kris Ubach

Índex

03
Introducció

04
La ruta del retorn
a la Terra

16
La ruta
del silenci

27
La ruta de les flors
pirinenques

38
La ruta dels
nostres avis

49
Sobre l'autora
Kris Ubach

Introducció

Un passeig a càmera lenta. Les claus d'una ermita mil·lenària. Una infusió de saüc. Art fet amb pinyes, escorça d'arbre i carbó. Omplir una banyera d'escuma. Un trinxat i un vi d'alçada. Arquitectura sorprenent i orgànica. Tancar els ulls, respirar profundament. Ceràmica iber i monedes romanes. Aromes de pi, molsa i terra mullada. Cuina vegana sota les estrelles. Un llibre amb dossier...

Un Viatge Sensorial II és la segona part del primer volum Un Viatge Sensorial per la Costa Brava, però aquesta vegada per a olorar, tocar, sentir, assaborir i escoltar el Pirineu de Girona. I també per a conèixer-lo des d'un altre punt de vista.

*Per a això us proposo quatre itineraris també insòlits, quatre rutes per a **retornar a la terra** a prendre consciència del nostre entorn i de nosaltres mateixos; per a escoltar aquest **silenci** pur que a vegades oblidem que existeix; per a olorar les **flors pirinenques** tan presents en aquests paisatges i per a conèixer tota la saviesa que ens van llegar **els nostres avis**.*

Benvinguts de nou

A photograph of a forest scene. In the foreground, a young, vibrant green pine tree stands on a grassy slope. The background is filled with dense, out-of-focus green foliage, creating a bokeh effect. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

01

La ruta del retorn a la Terra

De Meranges a Olot



En l'era del *multitasking* en la qual vivim, el silenci (físic i mental) es fa més necessari que mai. Eliminar tot aquest soroll que capta la nostra atenció de manera constant és una teràpia que es practica a molts països i també aquí, en aquest raconet de Catalunya que és el **Pirineu de Girona**. Pujar a les muntanyes i entrar als boscos, respirar aire pur, tocar la terra amb les mans i prendre consciència plena de l'entorn i d'un mateix és la raó de ser d'aquesta ruta que he volgut començar, precisament, **en un lloc allunyat de tot a 2.250 metres d'altitud: l'Estany de Malniu, a la Cerdanya**.

He quedat aquí amb l'artista **Laia Bedós** però abans, quan just comença a despuntar el dia, decideixo fer una passejada pel camí que puja al pic **Puigpedrós** per a contemplar el llac des de les altures, per a connectar amb el lloc i per a impregnar-me de rosada i d'olor de resina. Quan torno a la vora del llac, la Laia ja m'espera amb tot el parament de teles i pinzells que necessitarem per a la nostra particular sessió d'art-teràpia. "La idea d'aquest taller —explica la Laia— és que **expressem emocions a través de la pintura i que ahora connectem amb la naturalesa**. No venim a pintar coses boniques, ni a buscar un resultat estètic interessant: la pintura només és una eina perquè passin coses al

nostre interior. Ja veuràs com després d'expressar-te amb el dibuix et sentiràs més lleugera i connectada amb tu mateixa." Dit això, l'artista comença a preparar uns llenços que no són gens convencionals. Embolica un parell de troncs d'arbre amb paper i també cobreix una de les roques de granit que tant abunden en aquestes muntanyes. Les pintures tampoc són normals i corrents. Són tints naturals fets a base de cúrcuma, de remolatxa, de cafè, de carbonet... la Bedós em proposa pintar amb els ulls tancats, sentint el tacte del granit a través del llenç i em deixo portar per la intuïció i per la mateixa estructura de la pedra. El temps passa volant i realitzem diferents exercicis creatius que en el meu cas em connecten amb la nena petita que viu dins meu. "**La pintura té molt de primitiu**, d'expressió primària —diu la Laia— i la majoria de les persones es deixen anar amb aquestes sessions, expressen emocions que habitualment no estan a la vista. Tu has tret la teva versió infantil, però hi ha qui també



Pujar a les muntanyes i entrar als boscos, respirar aire pur, tocar la terra amb les mans i prendre consciència plena de l'entorn i d'un mateix.

allibera ràbia, tristesa o por. L'expressió de les emocions cura. El que no cura és bloquejar-les i que es quedin dins."

El taller amb Laia ha estat, certament, alliberador. I resulta curiós comprovar que, malgrat no buscar un resultat estètic en els dibuixos, els que més m'agraden són aquells que he fet de manera purament intuïtiva. Des del cor.

M'acomio de la Laia emocionada per haver après a veure l'art des d'un altre punt de vista i em dirigeixo al poble de Meranges, on he decidit que passaré la resta del dia. Per a això trio el **Mas Vilamaroto**, un encantador allotjament rural situat en una casa rehabilitada del segle XIX. En aquesta recerca de retorn a allò que és natural i a les coses de tota la vida, no podria haver trobat un indret millor. Envoltada d'arquitectura tradicional de pedra, amb un bon llibre i asseguda al costat de la xemeneia deixo que la tarda vagi canviant de colors i llums a l'altre costat del finestral.



**“Mira profundament
en la natura i llavors ho
comprendràs tot millor”**

Albert Einstein



Aquests gegants de dimensions admirables, que han sabut integrar tota la duresa climàtica i orogràfica de la zona, són ancians venerables, uns autèntics supervivents.



L'endemà comença amb un passeig per la plàcida **Meranges** i amb un esmorzar tradicional de la Cerdanya fet a base de formatges de pastor locals, pa acabat de coure i fruita fresca. El dia no podria haver començat millor. Prossegueixo el meu camí, conduint sense presses per la collada de Tosses, amb els ulls posats en el paisatge que des d'aquí dalt s'obre gloriós davant el meu. La següent parada és a **Planoles**, ja a la comarca del Ripollès, on he quedat amb la **Marta Mateu de la Cooperativa Sèlvans per a una sessió de Bany de Bosc**. Per a això ens dirigim al Pla de la Barraca, a l'extrem del **Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser**, on ens rep l'espès bosc de pi roig que ens acollirà avui. Aquests gegants de dimensions admirables, que han sabut integrar tota la duresa climàtica i orogràfica de la zona, són ancians venerables, uns autèntics supervivents. I per això, en conjunt, se'ls considera un bosc terapèutic.

La sessió comença caminant a càmera lenta, a poc a poc, molt a poc a poc, per a abaixar les pulsacions. La molsa estava les nostres passes. Perdem la noció del temps en aquest lent transitar i a poc a poc començo a percebre una infinitat de coses que l'arbreda ocultava: sons gairebé imperceptibles, petits insectes sobre les fulles, el pol·len surant a l'aire a contrallum...

"Hi ha un exercici molt interessant —diu la Marta— que consisteix a observar la naturalesa des del pla horitzontal, ja que sempre veiem les

coses estant dempeus. Canviant de punt de vista descobrim noves coses i això és un aprenentatge que després podem aplicar a la vida diària". Ens estirem a terra i descobrim els matisos de color a les agulles dels pins i les geometries capritxoses que fan els líquens. "Aquesta olor de terra humida que perceps és la *geosmina*, una substància volàtil que es troba a la terra i que es desprèn quan ha plogut. Els científics japonesos —recordem que la teràpia dels banys de bosc va néixer al Japó— han demostrat que és beneficiosa per a la salut humana". Passen els minuts, les hores i cada vegada sóc més conscient de quantes coses em perdo quan camino pels boscos sense parar atenció. Les presses ens enceguen, certament. Surto del tot renovada d'aquesta sessió, que ha estat tot un descobriment del mitjà extern, però sobretot del meu paisatge interior.

La geosmina, una substància volàtil que es troba a la terra i que es desprèn quan ha plogut.

Bosc per a un passeig terapèutic

Bosc del Pla de la Barraca.

Planoles

Situat al costat del Parc Natural de les Capçaleres del Ter i el Freser a 1.700 metres d'altitud, aquesta extensa pineda d'alta muntanya destaca pel seu pi roig (*Pinus sylvestris*) i negre (*Pinus uncinata*). Es pot accedir des del poble de Planoles.

Bosc Salvador Grau.

Les Preses

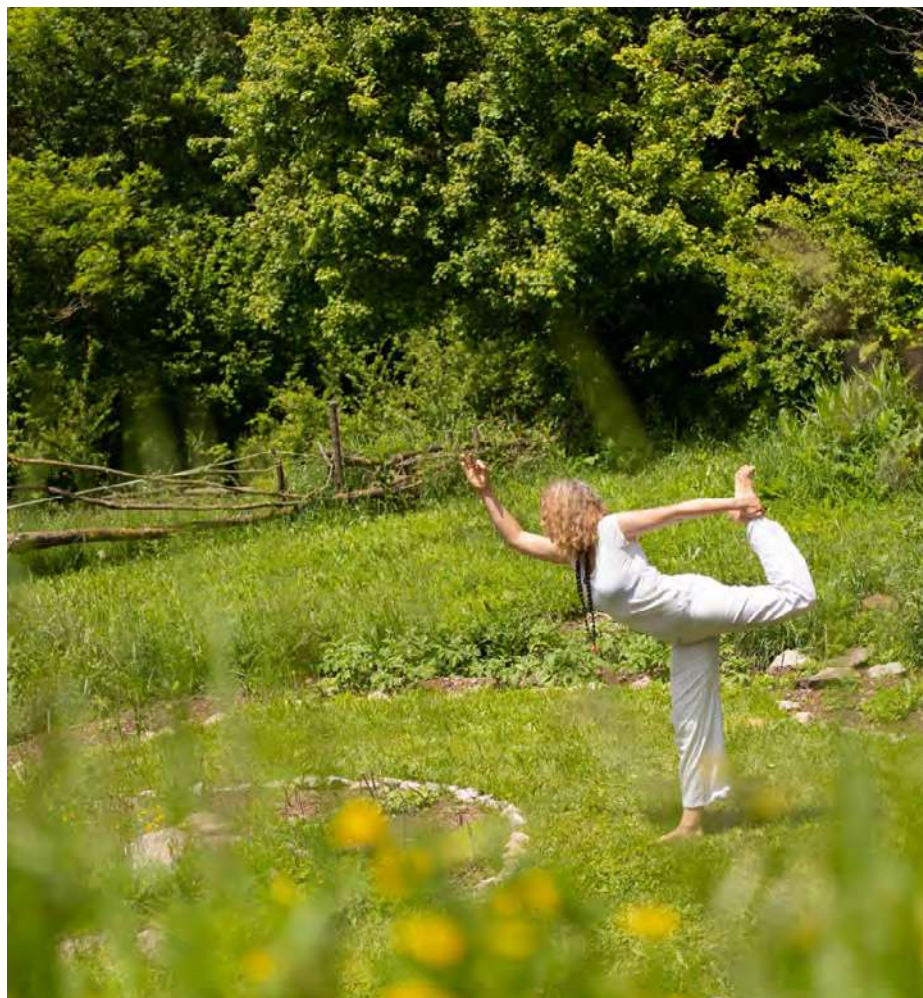
Situat sobre una colada de lava molt pròxima a la ciutat d'Olot, es tracta d'un bosc mixt compost per roure pèrol (*Quercus robur*) i arbres de fulla caduca com freixes (*Fraxinus*), aurons (*Acer*) i fajos (*Fagus sylvatica*). Hi ha nombroses parets de pedra seca i cabanyes fetes amb roca volcànica.

Bosc de les Olletes.

Vall d'en Bas

Aquest bosc situat a la bucòlica Vall d'en Bas, es caracteritza per l'elevada presència d'un arbre simbòlic, el teix (*Taxus*), així com d'altres espècies caducifòlies com el faig (*Fagus sylvatica*), el cirerer (*Cerasus*) i la blada (*Acer opalus*).





Segons els textos ayurvèdics clàssics, el cos humà es compon de cinc elements —aigua, foc, aire, terra i èter— que s'agrupen en tres *Doshas*

Però aquest dia d'introspecció no acabarà aquí. Sense moure'm del Ripollès em dirigeixo cap a la casa de l'artista i iogui **Misha Rusch**. Abraçada per un espès bosc als peus de la muntanya Taga, la masia **Can Perramón** de la Micha és d'aquests llocs als quals vindries per a no marxar-ne mai més. Igual que va fer ella. "Jo vaig néixer a Alemanya i visc a Catalunya des de fa més de vint-i-cinc anys —explica la Rusch— i en un primer moment vaig habilitar aquesta casa perquè fos una residència d'art. Volia oferir un espai de creativitat, de trobada artística i de recàrrega d'energia. Però a poc a poc vaig anar ampliant el meu coneixement i ara també faig classes de meditació, de ioga, de psico-dansa i d'*ayurveda* entre altres coses. La finalitat de totes aquestes activitats és conduir a la felicitat."

Mentre parlem, la Misha i els seus dos gatets inseparables m'acompanyen a buscar algunes plantes medicinals pels voltants de la masia. Recollim flors de saüc que després, prèviament

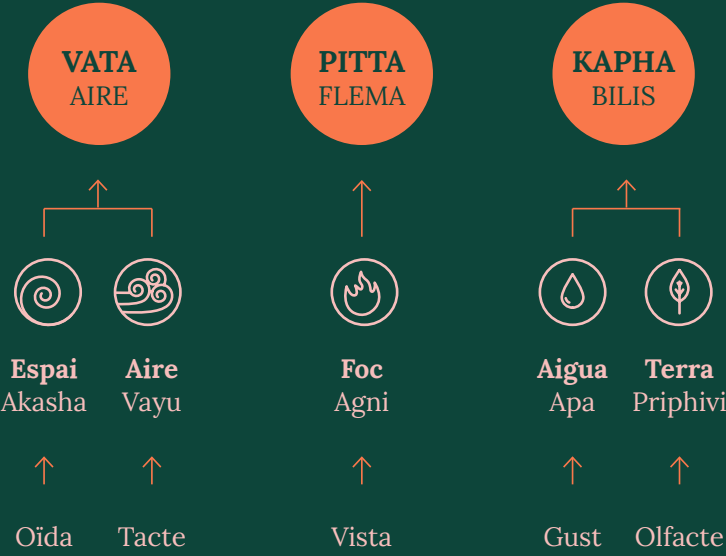


"cuinades", es convertiran en infusions i xarops. Aquesta lliçó me la sé per la meva àvia: el saüc és un remei natural que serveix per a les afeccions respiratòries i per a l'alleujament dels refredats i la tos.

"El que jo faig és **aplicar la mirada de l'*ayurveda* a les plantes del Pirineu**" —explica la Misha que, davant la meua pregunta sobre aquesta teràpia, prossegueix — "*L'ayurveda* és una medicina que es practica a l'Índia des de fa mil·lennis i, igual que la xinesa, és una **disciplina holística que integra cos, ment i esperit**. Segons els textos ayurvèdics clàssics, el cos humà es compon de cinc elements —aigua, foc, aire, terra i èter— que s'agrupen en tres *Doshas*: *Vata* (èter i aire) *Pitta* (foc i aigua) i *Kapha* (aigua i terra). Els tractaments ayurvèdics tracten d'establir un equilibri entre ells, entre la ment, el cos i l'esperit i harmonitzar-los també amb l'univers. La clau per al benestar ayurvèdic és entendre que la salut no és igual per a tots. És necessari conèixer la naturalesa única de cada persona. Tots tenim una constitució ayurvèdica específica".

Desconec quin és el meu *Dosha* dominant i si saber-lo em pot ajudar a millorar la salut, però li prometo a la Misha que tornaré un dia per a descobrir-ho amb ella. Mentrestant seguim el nostre passeig sota els arbres, recollint saüc i fent algunes parades per a estar-nos senzillament, en silenci. Ens asseiem, meditem, respirem. I així deixem passar la tarda fins que les primeres estrelles comencen a titil·lar al cel.

Ayurveda i Doshas



Observant i estant atents podem aconseguir més comprensió sobre nosaltres mateixos i sobre el veritable sentit de la nostra relació i harmonia amb el món que ens envolta.

Un altre dia més en aquesta ruta de retorn a la terra arribo a **Olot**, on he vingut per a conèixer la feina del **taller creatiu d'arquitectura RCR Arquitectes**, posseïdors d'un prestigiós **premi Pritzker**. Des que es van trobar el 1987 aquest trio format per en **Rafael Aranda**, la **Carme Pigem** i en **Ramon Vilalta** va tenir clar que la seva filosofia havia de basar-se en l'observació del medi natural i en la integració d'aquest en les seves obres. En el seu primer manifest ja van deixar ben clar cap a on caminaven: "Els fenòmens de la naturalesa i la seva experiència ens ensenyen més del que podem obtenir d'aquesta època del 'coneixement'. Observant i estant atents podem aconseguir més comprensió sobre nosaltres mateixos i sobre el veritable sentit de la nostra relació i harmonia amb el món que ens envolta."

En aquesta ruta he tornat a la terra a través de l'art, a través de la connexió física i mental amb els boscos, a través de l'*ayurveda* i ara ho faré gràcies a l'obra d'aquests genials artistes. Per a recórrer la geografia arquitectònica que els RCR han aixecat a Olot he quedat amb la **Mireia Tresserras**, d'educArt, que a més de ser una guia molt especialitzada també és una veritable apassionada del treball d'aquesta tríada genial. La ruta comença al parc de les Fonts de Sant Roc, al costat del riu Fluvià, on la Mireia m'ensenyava les dues primeres obres: el

Pavelló de Bany i l'Estadi d'Atletisme. Són netes, minimalistes, colpidores en la seva senzillesa. "Fixa't com l'estadi està totalment integrat en el bosc" —em fa veure la Mireia— "No saps on acaba la naturalesa i on comença l'obra. Tots els seus treballs tenen una mica de retorn a la terra. I en part és pel seu procés creatiu en tres fases: la primera consisteix a situar-se en l'espai, observar la naturalesa i empapar-se d'ella; la segona és establir un diàleg amb l'espai i la tercera és l'abstracció, quan les idees es converteixen en arquitectura. S'inspiren molt en la filosofia zen."

La nostra ruta, que també és una excusa perfecta per a endinsar-se a l'Olot més verd i natural, ens porta també fins al Parc de Pedra Tosca, potser, de totes, la seva obra més orgànica (i volcànica). Em fascina aquest jardí, m'hipnotitzen les seves formes irregulars i la seva rusticitat. Podria perdre'm aquí durant hores. I ho faré, segur, la propera vegada que visiti Olot.





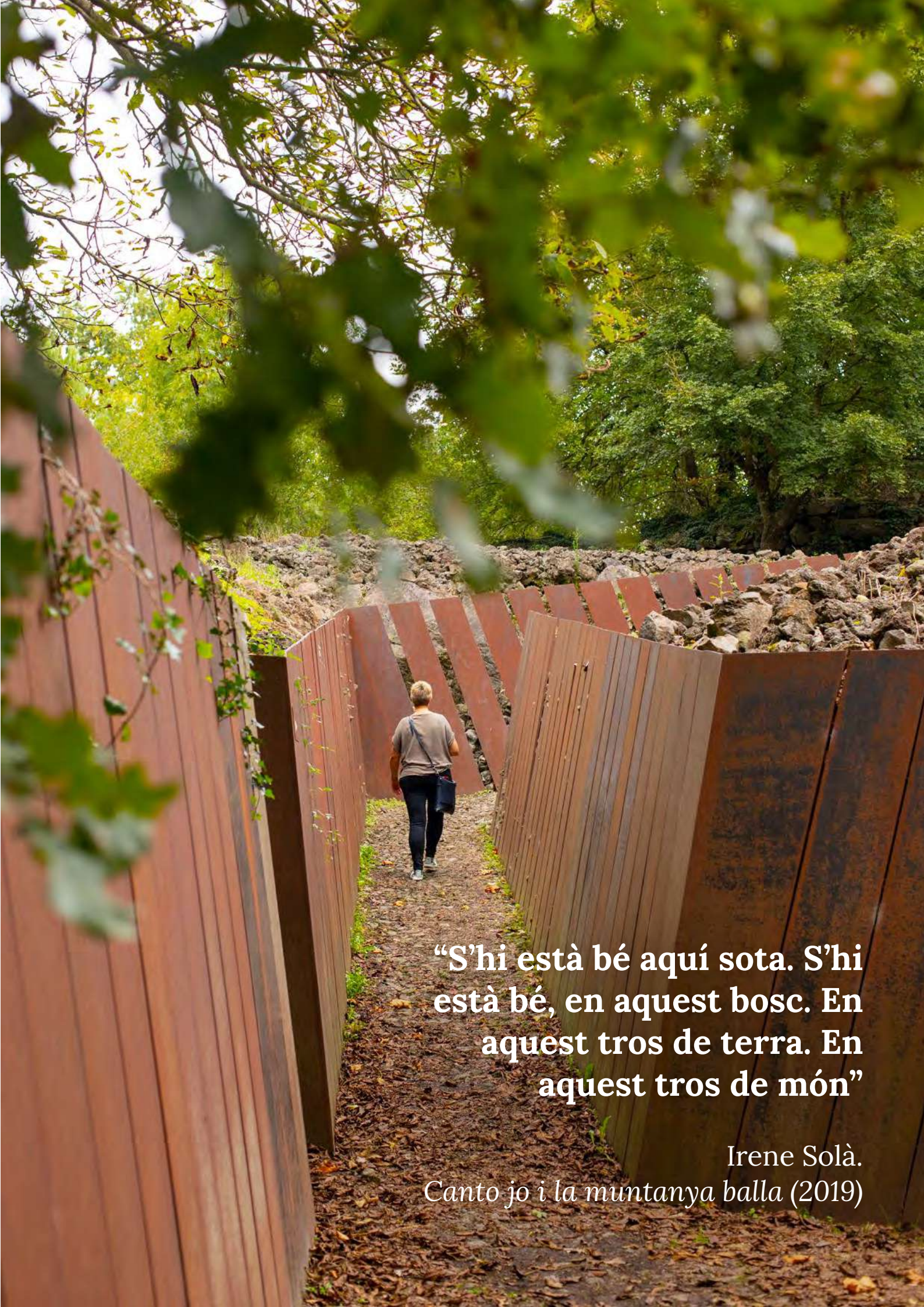
M'acomio de la Mireia agraïda per tots els coneixements que m'ha brindat i prossegueixo la ruta pel meu compte fins al restaurant **Les Cols**, un lloc únic que conjuga dues genialitats en un mateix espai: la de la reforma arquitectònica dels RCR i la cuina amb estrelles Michelin de la **Fina Puigdevall** i de la seva filla, la **Martina Puigvert**. L'exterior és una masia de tota la vida, l'interior una autèntica bombonera en tons daurats. Un colofó brillant a aquesta ruta pel patrimoni heretat d'aquests tres il·lustres arquitectes de la Garrotxa. Definitivament, el meu viatge havia d'acabar fent un àpat en aquest temple de la gastronomia internacional, que per sobre de totes les coses és garrotxina. I és que la Fina Puigdevall també va fer el seu particular retorn a la terra apostant pels ingredients

locals des del principi. Va començar amb un hort petit i algunes gallines, però ara posseeix un hort ecològic i de permacultura al bell mig del **Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa**, que en el seu millor moment produeix fins al 80% dels vegetals frescos que se serveixen al restaurant. Hi conreen varietats autòctones antigues que estaven perdudes, com la poma del ciri, l'albergínia blanca o el fajol, que d'estar pràcticament oblidat ha passat a protagonitzar algunes receptes de Les Cols i —després de la Puigdevall— de molts altres restaurants de la comarca. Finalment, em rendeixo al menú *Horitzó: verd & sostenible* que s'elabora gairebé del tot amb els productes d'aquest hort i del seu galliner. La Garrotxa en estat pur.



Les entranyes del volcà

La ciutat d'Olot acaba d'estrenar un espai que permetrà al visitant baixar, literalment, a les entranyes de la terra. Terra volcànica per a ser exactes. El flamant Espai Cràter és un centre d'interpretació sobre la vulcanologia i més concretament sobre el patrimoni cultural i natural de la zona volcànica de la Garrotxa. A més, està situat a l'interior d'un dels volcans sobre els quals s'aixeca Olot, el del Puig del Roser. De fet, l'espai expositiu inclou en el seu interior un talús d'escòries volcàniques de 15 metres de longitud.

A photograph showing a person from behind, walking away on a narrow path. The path is formed by vertical, rusted metal plates that curve slightly. The person is wearing a grey t-shirt, dark pants, and a bag. The background is a dense forest with green trees. The foreground is filled with out-of-focus green leaves.

**“S’hi està bé aquí sota. S’hi
està bé, en aquest bosc. En
aquest tros de terra. En
aquest tros de món”**

Irene Solà.
Canto jo i la muntanya balla (2019)

Guia pràctica



01 LAIA BEDÓS BONATERRA

Tel. 655 318 795
www.bedosbonaterra.com



@bedosbonaterra
@bedosbonaterra_art



02 MAS VILAMAROTO

Carrer La Coma, 2. Meranges
Tel. 683 521 113
www.hotelsantamarta.es



@vilamaroto



03 COOPERATIVA SÈLVANS

Tel. 29 974 698
www.hotelcaladelpi.com



@banysdeboscsevan
@cooperativaselvans



04 EN CAMÍ. MICHA RUSCH

Tel. 659 768 380
www.micharusch.blogspot.com



@ruschmicha
@micharusch



05 EDUCART

Carrer Antoni Llopis, 6 1-5. Olot
Tel. 972 903 822
www.educart.cat



@educart_cat



06 LES COLS

Ctra. de la Canya, s/n. Olot
Tel. 972 269 209
www.lescolds.com



@elescolsrestaurant
@lescolds_finapuigdevall
@lescolds_fina

A scenic view of a lake with ducks, trees, and buildings in the background. The sky is overcast and grey. In the foreground, several ducks are swimming in the water. The middle ground features a line of trees and a prominent red building with a white tower. The background shows more trees and buildings under a cloudy sky.

02

La ruta del silenci

**De l'Alta Garrotxa
a Puigcerdà**

El soroll. No som conscients de com i quant ens afecta. Convivim amb ell diàriament, a les nostres ciutats, a la feina, a casa nostra... Ens abraça a tothora i ni tan sols ho sentim. Fins que un dia fent una passejada per la muntanya, en una classe de ioga o quan ens capbussem en una banyera redescobrim al seu antagonista: el silenci absolut. Net i pur. I en aquest moment, gairebé sorpresos, ens n'adonem de com el necessitàvem.





He decidit arrencar aquesta tan necessària ruta del silenci a la **vall d'Hortmoier, a l'Alta Garrotxa**, un dels racons més verges i desconeguts del Pirineu de Girona. M'acompanya la **Beth Cobo**, de **Trescàlia**, que com a gran coneixedora que és de la Garrotxa, m'ajudarà a interpretar aquests paratges no només des del punt de vista botànic, faunístic i geològic sinó també des de la seva perspectiva històrica i cultural. Amb la cantimplora plena i els bastons ben agafats comencem la nostra passejada al breu poble d'**Oix**. Ja des del primer moment percebo que el paisatge no té res a veure amb l'entorn volcànic que tanta fama ha donat a la comarca. "L'Alta Garrotxa és molt desconeguda i molt indòmita —explica la Cobo— aquí ja no hi ha vulcanisme, com veus és tot calcari. Aquesta terra i aquest clima són molt aspres." Caminem lentament per un congost a l'ombra de les sureres. Se sent el vent, res més. Avancem en silenci i la Beth, en un descans, treu un clàssic de la motxilla: *La Punyalada*, la novel·la que en Marià Vayreda va escriure el 1904. La Beth llegeix en veu alta: *Dalt del Puig de Bassegoda, com posat exprés per a confort de l'excursionista afadigat, hi ha un canapé de blaníssima herba i sòlid respatllet de pedra...* "El paisatge que ens envolta és el veritable protagonista d'aquest llibre —em diu la Cobo emocionada— mira, allà tens el Puig de Bassegoda i aquella altra és la Cresta del Ferran, que es veu des d'Olot".

Continuem caminant envoltades de paisatges literaris i l'entorn es va tornant més humit i més verd a mesura que perdem alçada. La Beth m'explica moltes coses dels pastors transhumants que encara passen per aquí, dels antics contrabandistes i de les papallones que ens surten al pas. Els lepidòpters són la seva passió. A poc a poc les sureres van donant pas als

pollancre i l'aigua fa acte de presència en forma de rieres amb gorgs que s'acomoden entre parets de pedra.

M'agrada la vall d'Hortmoier, crec que ens hi quedarem una bona estona aquí sota els avellaners, llegint en Vayreda i conversant en veu baixa per a no alterar aquest silenci que tot ho abarca.

Després de la pau paisatgística que m'ha brindat l'Alta Garrotxa, m'acomio de la Beth i em dirigeixo cap a la Pinya, un petit llogaret que pertany, juntament amb d'altres, al municipi de la **Vall d'en Bas**. En aquest paratge de vocació campestre, la **Inés Puigdevall** va obrir, fa més de trenta anys, un dels primers allotjaments rurals de Catalunya: **Mas Garganta**. "Aquesta casa va pertànyer al meu avi i és molt antiga —explica la Puigdevall— les primeres referències que tenim d'ella es remunten al 1350. Quan vam venir nosaltres es trobava en estat ruïnós, però en comptes de tirar-la a terra i construir una cosa nova, la vam arreglar a poc a poc mirant de conservar tots els elements originals possibles" explica la meua amfitriona, sense perdre de vista les lleties que couen a l'olla.

L'Alta Garrotxa és molt desconeguda i molt indòmita.

"Al principi em contactaven per carta persones de Bèlgica o del Regne Unit. En el mateix sobre hi ficaven un xec per a pagar la reserva i després, el dia que havien dit, es presentaven aquí. Abans es treballava d'una manera molt diferent."

Avui Mas Garganta —que està en un entorn privilegiat envoltat de boscos— s'ha especialitzat en els retirs. Aquí venen grups per a fer estades de diversos dies de ioga i meditació. Veient la pau que es respira a la casa entenc que molts vulguin venir a reconnectar amb la natura i amb la vida rural. I encara ho comprenc millor quan provo la cuina de la Inés i de la seva filla Mariana, que han preparat per a mi tot un floriment de platets orgànics, vegans i de quilòmetre zero, o cosa que és el mateix, collits a l'hort familiar.

Estaré bé aquí, a Mas Garganta, sentint cantar dels ocells, menjant escalivada, sopa de romaní i croquetes de mill i fajol. Jo també em retiraria aquí una bona temporada. A meditar i, vés a saber, potser fins i tot a escriure un llibre.

**Aquí venen grups
per a fer estades de
diversos dies de ioga
i meditació.**





**"People writing songs that
voices never shared
And no one dared
Disturb the sound of silence"**

Simon and Garfunkel.
The Sound of Silence (1964)

Nosaltres mateixos som naturalesa i el que hauríem de fer més sovint és estar en ella.

E Aquesta particular ruta del silenci em porta uns dies més tard fins a la veïna **Olot**, on faré una classe de **txi-kung** amb la **Mónica Traviesa**, tota una dona del Renaixement que a més de ser cantant, teclista, il·lustradora i dissenyadora de moda es dedica professionalment a l'*artistic wellbeing*. Aquesta aragonesa establerta la Garrotxa m'ha citat en un espai que, malgrat estar en ple nucli urbà, aconsegueix traslladar-te mentalment molt lluny del soroll de la ciutat: les **Fonts de Sant Roc**, a la vora del riu Fluvià.

Ens asseiem sota els arbres i abans de la sessió de *txi-kung*, la Mónica m'explica una mica més sobre la seva feina: "He creat un concepte que fusiona l'art i el món dels *spas* —explica— li dono una volta al concepte convencional i transformo els *spas* en galeries d'art. Jo mateixa faig el disseny i la decoració. La meua filosofia es basa en el concepte en espiral i a més de concebre els espais també faig l'acompanyament en el retrobament amb l'essència".

Respecte al *txi-kung*, la Mónica m'explica que moltes vegades la nostra energia vital està bloquejada i que aquesta pràctica mil·lenària —que és part de la medicina tradicional xinesa— ens ajuda a eliminar aquests bloquejos físics i espirituals amb una sèrie de moviments i respiracions. Després d'una breu introducció entrem en matèria. La mestra em guia en l'execució dels moviments que hauran de ser lents i fluids. Respiro profundament elevant els braços, estiro al màxim la columna, miro al cel i em quedo en apnea, abaixo els braços, deixo anar l'aire, i tornem a iniciar el cicle, sense pressa... és una mena de meditació en moviment. Haig de concentrar-me per a executar correctament les postures i en més d'una ocasió m'oblido completament de la respiració, però



per a això hi ha la Mónica, que m'anima a seguir endavant i a corregir els errors posturals. Al nostre voltant gairebé no se sent res. Sembla mentida que siguem a la ciutat. En acabar la sessió em sento cansada, però amb una profunda sensació de benestar. "És normal —diu la Traviesa— amb el *txi-kung* movem les energies entre la terra i el cel. Nosaltres mateixos som naturalesa i el que hauríem de fer més sovint és estar en ella". No puc estar-hi més d'acord.



Aquesta pràctica mil·lenària —que és part de la medicina tradicional xinesa— ens ajuda a eliminar aquests bloquejos físics i espirituals amb una sèrie de moviments i respiracions



Txi-kung: pràctica mil·lenària

Braços aixecats, colzes
flexionats i canells
relaxats

Genolls lleugerament
flexionats



Cap alçat, ulls tancats, llengua
tocant el paladar

Coll relaxat i espatlles
alineades

Malucs rectes i pelvis
basculada lleugerament
cap endavant

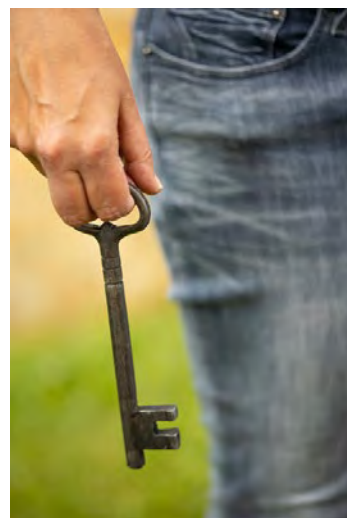
Pes repartit per igual
en els dos peus

Un altre dia al Pirineu de Girona. Em desplaço cap al nord. Llueix el sol, la temperatura és suau i la primavera ha tenyit de color els prats de la **Cerdanya** com si algú hi hagués tirat confeti. Ve de gust, ve molt de gust caminar per aquí, especialment per aquesta Cerdanya més solana, la càlida, la brillant, la que sempre presumeix de tenir més hores de sol. Passo per l'Oficina de Turisme i els pregunto per alguna proposta que inclogui pau, tranquil·litat i per descomptat, silenci. No ho dubten: m'animen a seguir una de les rutes de les **Claus de les Esglésies** per a conèixer el patrimoni romànic de la comarca. La meva acompanyant —que a més té en el seu poder, literalment, les enormes i pesades claus de cada església— serà la **Pilar Alaez**, una experta guia local. Comencem el periple a **Santa Maria d'All**, un temple senzill, però que conserva els clàssics elements petris en forma de mènsules, capitells i arcades esculpides amb figures humanes i sanefes. "Fixa't en la Mare de Déu", m'indica la Pilar. M'acosto a la talla, que mostra els clàssics trets pastorals de les verges romàniques i que està treballada amb gran qualitat i finor. "Està feta de resina epoxi" afegeix la guia. Quedo perplexa. "L'original està

al Museu Nacional d'Art de Catalunya i aquesta és una còpia que es va fer el 2009, però vaja, si no t'ho diuen, costa de creure". Certament.

Després de la d'All ens traslladem fins a una altra **Santa Maria**, la **de Quadres** que a diferència de totes les seves anàlogues no es troba a un nucli urbà sinó enmig del no-res. Bé, seria més correcte dir enmig d'un camp esquixat de vaques. Però la seva ubicació lluny de tot té la seva raó de ser: "Aquesta església donava servei hospitalari als qui en època medieval recorrien el **Camí de Sant Jaume**. Per aquest motiu es va construir aquí, al costat de la via de peregrinació". L'última església de la nostra ruta —**Sant Climent de Talltorta**— ens rep amb repicada de campanes. Una expressió de goig sonora molt adient al que ens espera dins del temple: les parets i la volta estan decorades amb espectaculars pintures murals de colors vius. És, senzillament, colpidor. "Se la coneix com la Capella Sixtina de la Cerdanya —diu l'Alaez davant del meu estupor— i va ser pintada al segle XVIII". L'obra mural és digna de contemplar amb calma perquè la plètora de detalls és impressionant.

Llueix el sol, la temperatura és suau i la primavera ha tenyit de color els prats de la Cerdanya com si algú hi hagués tirat confeti.



L'Església de Sant Climent de Talltorta se la coneix com la Capella Sixtina de la Cerdanya i va ser pintada al segle XVIII



Aquí i allí hi ha escenes inquietants: pecadors cremant a l'infern, la circumcisió del nen Jesús, la decapitació de Sant Joan Baptista... Podria passar-me hores descobrint els matisos d'aquesta obra monumental.

Després de la ruta —he après moltes curiositats en un sol matí— em dirigeixo a l'hotel històric on tinc intenció de passar la nit, **Villa Paulita**, situat a l'estany de **Puigcerdà**. Encara que es té constància de l'existència d'aquest llac des de l'any 1260, l'embolcall burgès



que té avui l'estany, amb les seves mansions, els seus jardins i els seus cignes, és de finals del segle XIX, quan algunes famílies catalanes acabades el van adoptar com a lloc d'estiueig. La que serà casa meva aquesta nit, Villa Paulita, va ser adquirida el 1920 per un industrial dedicat als encaixos i avui, després de quatre generacions i ja convertida en hotel, aquesta residència vuitcentista continua embellint l'entorn del llac. M'instal·lo a la meua habitació, obro les cortines i em quedo contemplant com el capvespre tenyeix de malves el cel i el llac convertit en un mirall líquid. Se sent el silenci. És un d'aquests silencis purs que ho abraça tot, que acompanya als cignes lliscant sobre l'aigua, que li dona ritme als núvols i que tant li escau a aquesta posta de sol.

El Camí de Sant Jaume a la Cerdanya

Una de les vies del Camí de Sant Jaume entra a la península pels colls de la Perxa i Pimorent i creua la Cerdanya al costat del riu Segre seguint el traçat de l'antic Camí Ral. Aquests són els seus punts clau:

Des de França...

Santa Maria de Llívia

Sant Martí d'Aravó
(Puigcerdà)

Nostra Senyora del Remei
(Bolvir)

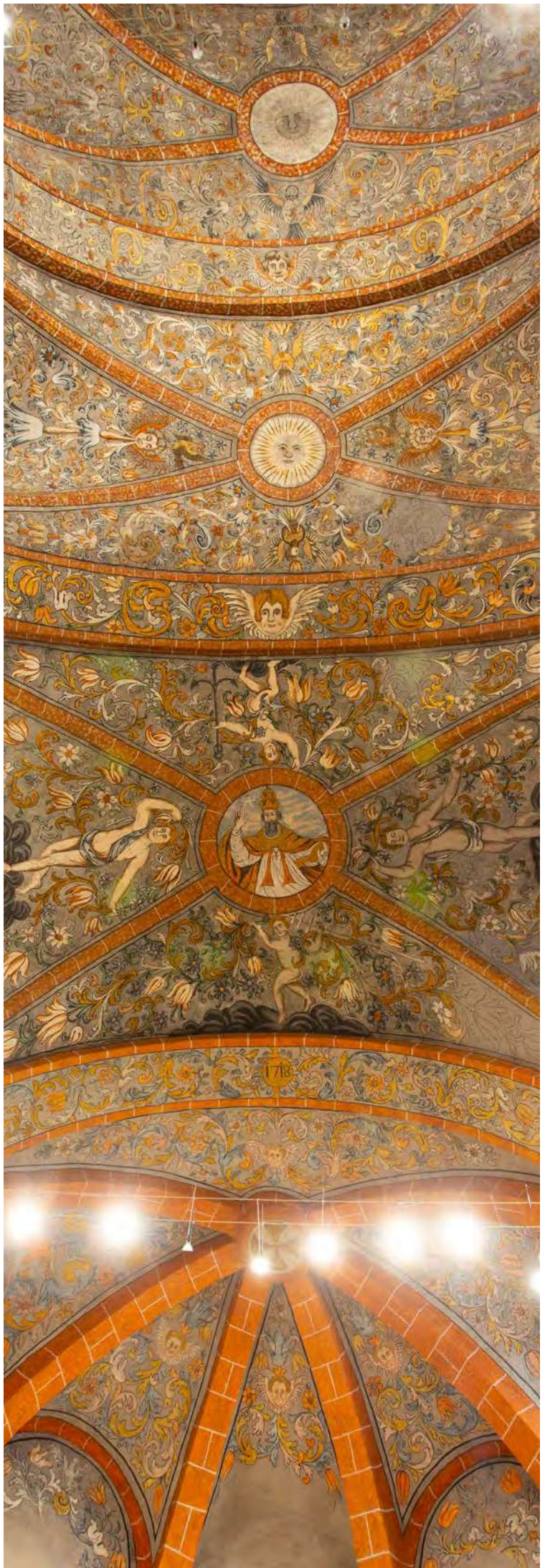
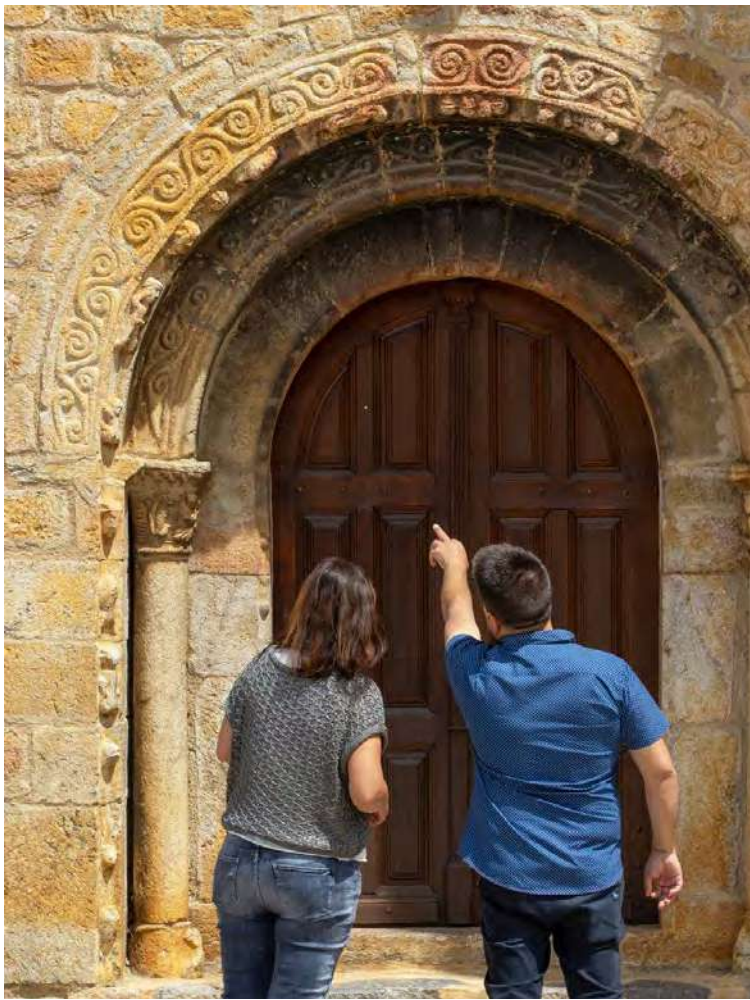
Cap a Jaca...

Sant Martí d'Ur

Sant Jaume de Rigolisa
(Puigcerdà)

Santa Maria de Quadres
(Isòvol)





Guia pràctica



01 TRESCÀLIA

Olot
Telf. 657 861 805
www.trescalia.com



@trescalia



02 MAS GARGANTA

Ctra. de La Pinya a Riudaura, s/n
La Pinya
Telf. 677 440 276
www.masgarganta.com



@masgarganta_



03 MÒNICA TRAVIESSA

Plaça Gran, 17. Peralada
Telf. 686 661 894
www.essbymonicatraviessa.com



@essbymonicatraviessa
@cooperativaselvans



04 OFICINA DE TURISME DE LA CERDANYA

Ctra. N-260. Km. 179-180. Puigcerdà
Telf. 972 140 665
www.cerdanya.org



@turismecerdanya
@micharusch



05 HOTEL VILLA PAULITA

Av. Pons i Gasch, 15. Puigcerdà
Telf. 972 884 622
www.villapaulitahotel.com



@villapaulita
@hotelvillapaulita
@villapaulitaH

The background of the entire page is a close-up, slightly blurred photograph of numerous purple flowers, likely Salvia (sage), with green foliage visible in the background. The flowers are in various stages of bloom, showing their characteristic two-lipped structure.

03

La ruta de les flors pirinenques

**De la Vall de Núria
a l'Alta Garrotxa**



És un d'aquells dies nets, sense núvols i sense vent a la **Vall de Núria**. A aquesta hora de la matinada el gebre encara cobreix les zones ombrívols. Abans que arribi el tren cremallera amb els primers turistes de la jornada, aquí a dalt —envoltats de cims de 3.000 metres d'altura— tot està encalmat. Només el vol harmònic dels voltors interromp la quietud d'un paisatge en estat immòbil, estàtic, inert, que ben bé podria ser una pintura a l'oli. Hem pujat fins al mirador de la **Creu d'en Riba amb en Carlos Folguera**, un experimentat guia local —madrileny de naixement i gironí d'adopció— amb qui recorrerem el **Camí dels Enginyers** fins al **refugi Coma de Vaca**. Al llarg de la ruta, en Carlos, a més de vetllar per la meva seguretat personal en els passos complicats, m'ajudarà a interpretar la fauna i (sobretot) la flora d'aquest petit racó pirinenc. Només començar a caminar, un grupet d'isards se'ns creua en el camí. No podríem haver tingut un començament millor!

El corriol —com tots en aquest indret— arrenca muntanya amunt i aviat comencem a veure les primeres espècies pirinenques. "Fixa't —diu en Carlos— aquestes flors morades són gencianes, el seu nom botànic és *Gentiana acaulis*. I aquestes altres de color malva són *Trifolium alpinum* i es coneixen com a regalèssia de muntanya perquè la seva tija sap a això, a regalèssia". Continuem

l'ascens i prenem un camí molt aeri, de panoràmiques espectaculars! i sense perdre de vista el riu Freser que serpenteja uns quants metres per sota nostre. També hi ha moltes flors en aquesta zona i encara que no arribem a veure els molt emblemàtics lliris dels Pirineus —que són el símbol de la Vall de Núria— sí que trobem la versió pirinenca de les roselles: les *Papaver alpinum*. Fotografiem paisatges i flors sense parar i després d'un breu recés en el refugi ens animem a baixar caminant fins a Queralbs.

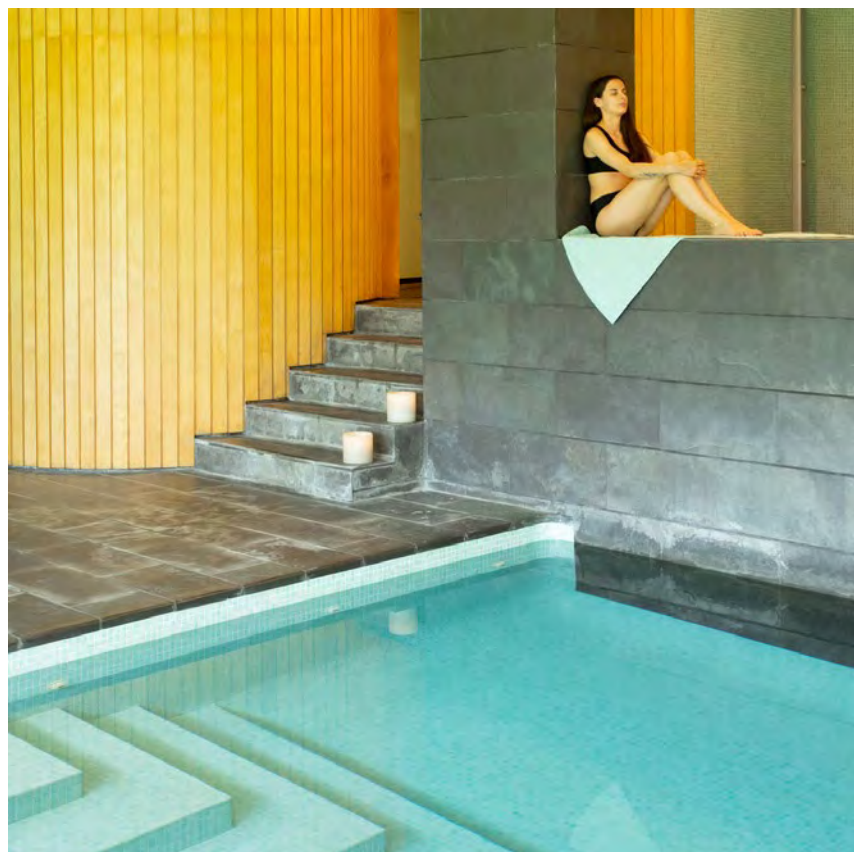
Ja al nucli urbà m'acomio d'en Carlos agraït tot el coneixement brindat; tinc clar que després de la caminada els meus ossos es mereixen una banyera d'aigua ben calenta que desbordi escuma per tot arreu. Passaré la nit a l'**Hotel Rural-Spa Resguard dels Vents**, a Ribes de Freser; els conec des de fa anys i sé que són la cirereta perfecta per a un dia com el d'avui. Quan arribo a recepció, la mestressa de la casa, la **Marta Perramon**, em rep com si fos una més de la família. M'instal·lo a la meua habitació preferida —la suite Comte Arnau— i després de relaxar-me a la piscina de l'*spa*, reservo hora (definitivament me l'he merescut) per a fer-me fer un massatge. Aquesta ruta sensorial va de flors pirinenques així que em decanto pel tractament Resguard dels Vents, que utilitza olis essencials. Els següents seixanta minuts





se'm fan curts rendida per complet a les mans de la meva terapeuta. L'habitació (i la meva pell) s'impregnen de matisos aromàtics que em transporten de nou a les muntanyes sense moure'm de la llitera de massatge: distingeixo el romaní, el xiprer, la menta, l'espígol, la farigola... Surto de la sala de massatges caminant a un pam del terra i aprofito que tinc banyera a l'habitació per a fer el que portava desitjant d'ençà que ha començat el dia: omplir-la d'aigua ben calenta.

**Només el vol
harmònic dels
voltors interromp la
quietud d'un paisatge
en estat immòbil,
estàtic, inert, que
ben bé podria ser una
pintura a l'oli.**



"A dalt del Pirinèu
les flors són esblaimades,
les flors són d'un blau clar,
blavoses o morades"

Joan Maragall.
Poesies d'en Joan Maragall (1895)



La nostra prioritat és donar a conèixer les plantes, perquè quan les coneixes les fas servir.

La següent jornada i sense sortir de la comarca del Ripollès em desplaço fins a **Gombrèn**, un poblet autèntic que continua sent custodi d'algunes de les més arrelades tradicions del Pirineu. Per a conèixer-ho tot sobre les plantes pirinenques visito una iniciativa meravellosa fundada per un grup de voluntaris: el **Jardí Botànic de Gombrèn**. Em reben l'**Anna Ortega**, la **Conxita Cortina** i en **Lluís Borrell**, tres autèntics apassionats de la botànica que el 1995 i arran d'un viatge pel Nord d'Europa, van decidir crear un jardí de plantes medicinals a la seva pròpia localitat. "La nostra prioritat és donar a conèixer les plantes, perquè quan les coneixes les fas servir. A part de cuidar el jardí, fem divulgació i donem tallers d'usos terapèutics o culinaris entre altres coses —explica la Conxita mentre agafa una fulla d'ortiga i comença a doblegar-la acuradament— **El que veus en aquest jardí ve a ser com una farmaciola de primeres cures; aquí tenim remeis per a malalties molt diverses:** digestives, cutànies,

infeccions oculars... Fixa-t'hi, veus?, les ortigues es poden recol·lectar i menjar sense que et piquin —diu posant-se a la boca la fulla doblegada— És molt bona per a l'anèmia." Fem una passejada per aquest jardí que en plena primavera és la perfecta definició visual de la paraula esplendor. Cada espècie té un cartell amb el seu nom i les seves propietats: Menta Romana (*Tanacetum balsamita* L) digestiu, aperitiu, vermífug, carminatiu, antitussigen.

A l'altre costat del jardí està en Lluís amb un alambí portàtil. Amb ell destil·len els olis essencials, l'elixir que concentra moltes de les propietats de la planta. "Avui estic preparant oli essencial de romaní. És un molt bon antiinflamatori", diu en Lluís. M'encanta aquest projecte. Aquests simpàtics herbolaris són les trementinaires modernes, persones que viatgen d'un lloc a l'altre per a donar a conèixer tota aquesta saviesa botànica que —en l'era de les presses i de la immediatesa— estem perdent com a humanitat. M'acomio dels tres prometent-los tornar perquè m'ensenyin a fer xarop d'avet i faig cap a la comarca veïna.



Remeis típics (de les àvies i avis) del Pirineu

(Etnobotànica del Ripollès recollida
per la Conxita Cortina i l'Alexis Rossell)

Pètals de rosa de bosc (*Rosa canina*):
per als mals dels ulls

Fulles d'*Arum italicum*:
per a les cremades

Celidònia (*Chelidonium majus*):
per a les berrugues i ferides cutànies

Mill del sol (*Lithospermum officinale*):
per als càlculs renals

Hisop (*Hyssopus officinalis*):
per als constipats

Ortiga blanca (*Sideritis hirsuta*):
per a la hipertensió





a tants plats de la gastronomia garrotxina. A les parets s'exposen altres prats, muntanyes i camins rurals, una bona mostra que aquesta terra, en alguns llocs, no ha canviat tant.

Una altra de les visites que faig a **Olot** és la **Ruta del Modernisme**, aquell estil preciosista i bigarrat que sempre va prioritzar allò vegetal i orgànic entre els seus elements decoratius. **Passo per davant de la Casa Solà Morales** —hi ha flors pètries per tot arreu— **la Casa Gassiot i la Casa Gaietà Vila i entro en la molt sumptuosa Casa-Museu Can Trincheria**, una de les més importants residències familiars del segle XVIII a Olot, que ho conserva tot intacte com si n'haguessin marxat ahir.

La ruta de les flors pirinenques m'ha permès veure-les en el seu hàbitat natural, en jardins medicinals, en forma d'oli essencial i en els quadres dels grans pintors de l'Escola Paisatgística d'Olot. Només em falta menjar-me-les. I per a això he quedat amb l'**Anaïs de Villasante**, d'**Aromes al Bosc**, una dona dinàmica i d'idees molt innovadores que treballa amb les persones per a ajudar-les a reconnectar amb la natura i amb si mateixes. Una de les seves propostes per a aquesta reconexió és l'experiència "Restaurant d'una Taula" a la qual em dirigeixo aquesta tarda. Hem quedat a l'Alta Garrotxa, concretament a **Oix**, a l'encantador allotjament d'agroturisme **Mas Pineda**. En plena naturalesa, sota l'alzinar que envolta aquesta masia històrica, l'**Anaïs**



Comença el dia a la capital de la Garrotxa amb un sol resplendent que fa brillar les teules de l'Església de Sant Esteve i de la resta de cases del barri antic amb intensos tons vermellorsos. He vingut fins aquí a la recerca de flors pirinenques, per descomptat, però aquesta vegada no les trobaré a la muntanya ni als jardins, sinó en els quadres dels paisatgistes de l'**Escola d'Olot**, que varen esquitxar les seves obres amb els colors de les roselles i dels lliris. Per a això visito el **Museu de la Garrotxa**, on s'exposa el treball dels grans noms de la pintura local —en Joaquim Vayreda o en Josep Berga i Boix— així com dels autors que els van succeir en la seva particular manera d'entendre i representar l'art.

Hi ha poca gent visitant el museu en aquest moment, la qual cosa em permet acostar-me als llenços per a contemplar-los al detall. M'aturo davant del *Camp de Fajol*, un oli d'en Josep Berga que és tot un homenatge al fajol, aquest cultiu tan peculiar de la Garrotxa que també va immortalitzar en Joaquim Vayreda i que avui trobem



A les parets s'exposen altres prats, muntanyes i camins rurals, una bona mostra que aquesta terra, en alguns llocs, no ha canviat tant.



i la seva estreta col·laboradora —la naturòpata **Yasmina Drölma**— han organitzat un sopar privat al cor del bosc. Serem quatre en l'aventura. La sessió arrenca amb un passeig sota els arbres per a despertar els sentits. "Busqueu un racó, un espai amb el qual us sentiu còmodes, respireu, tanqueu els ulls... Preneu-vos el vostre temps per a connectar amb aquest lloc. Quan sentiu el so del cant del mussol podeu tornar aquí de nou", ens indica l'Anaïs. M'allunyo dels altres. Camino molt lentament, observant el detall de les fulles i de la molsa; acostant-me molt als arbres i sentint el tacte de la seva escorça. Trio una petita fondalada per a assegurar-me als peus d'una alzina majestuosa. Quan sento el mussol (cantat per l'Anaïs) m'adono que he perdut la noció del temps. Ara ja tinc el ritme del bosc. Ja estic llesta per al que vingui.

L'Anaïs ens acompanya a una taula parada per on a partir d'ara desfilaran una sèrie de plats vegetarians, ecològics i de temporada que s'han condimentat amb plantes silvestres. "Avui tastareu unes 30 plantes silvestres diferents" ens anuncia la Yasmina. I així és. Cada creació culinària és una sorpresa sensorial: cruixent de fulla de sàlvia, hamburguesa vegana amb ortiga

sento que voldria despertar-me així cada dia de la resta de la meva vida.

blanca...

És un sopar sorprenent, increïblement exquisit i certament màgic. Quan la claror del dia abandona el bosc, seguim asseguts a la taula, a la llum de les espelmes i veient desfilair calèndules, fonolls, dàlies, verdolagues i altres plantes autòctones de les quals mai havia sentit parlar i en les que descobreixo un gran valor gastronòmic.

Aquesta nit em quedaré molt a gust aquí, a Mas Pineda, en aquest lloc tan lluny de tot.

La següent jornada, quan em desperto amb el cant dels ocells en una habitació de parets de pedra i amb el sol escolant-se pels porticons, sento que voldria despertar-me així cada dia de la resta de la meva vida. Al jardí m'espera la **Laia Ventura**, l'*alma mater* d'aquest agroturisme que ocupa una casa històrica que com a mínim és del segle XIII. "Sabem que la finca és molt antiga perquè apareix

en un document de donació de 1243. El meu sogre la va comprar, va passar deu anys de la seva vida arreglant-la i ara jo visc aquí tot l'any rebent als hostes". La Laia, que és una persona increïblement riallera, prepara per a mi un d'aquests desdejunis de manual de l'agroturisme perfecte: bescuits i melmelades casolanes, embotits i formatges artesanals de productors locals, fruita de temporada... Les vistes des de la meua taula d'esmorzar a l'aire lliure: les muntanyes, l'alzinar, les ovelles pasturant al sotabosc i les flors, és clar, aquestes flors pirinenques que amb els seus colors brillants li donen la benvinguda a l'estiu. No hi ha res que ens recordi que en el món, a banda de nosaltres, hi ha la resta de la humanitat.





L'Escola paisatgística d'Olot

Durant la segona meitat del segle XIX alguns artistes locals com els germans Vayreda, Berga i Boix i molts altres (autòctons o forans) després d'ells, van elevar els paisatges i els paisanatges de la Garrotxa a la categoria d'art i els varen fer universals. Aquestes són algunes de les seves obres emblemàtiques:

Verano
(1877). Joaquim Vayreda

La siega
(1881). Joaquim Vayreda

Les bugaderes
(1883). Joaquim y Marià Vayreda

Voltants d'Olot
(1886). Josep Berga i Boix

Un combregar a muntanya
(1887). Marià Vayreda

La pastora
(1902). Melcior Domenge

Portal d'una masia
(1880-1885). Santiago Rusiñol





Oli corporal de menta

(Recepta del Jardí Botànic de Gombren)

INGREDIENTS

- un grapat de menta seca
- 1/2 litre d'oli d'oliva

PREPARACIÓ

Barrejar els ingredients en un pot gran, tapar-lo i deixar-lo reposar una setmana en un lloc càlid, una finestra assolellada o al costat de la calefacció. Després d'una setmana, filtrar-lo i guardar-ho en un recipient opac.

Guia pràctica



01 AVENTURA GIRONA

Carrer d'Empúries, 17. Girona
Telf. 633 161 679
www.aventuragirona.com



@aventuragirona



02 HOTEL RURAL-SPA RESGUARD DELS VENTS

Camí de Ventaiola, s/n.
Ribes de Freser
Telf. 972 728 866
www.hotelresguard.com



@hotelresguard



03 JARDÍ BOTÀNIC DE GOMBRÈN

Carrer Carbasser, 4. Gombrèn
Telf. 649 191 188
www.jardibotanic-gombren.cat



@jardi_botanic_gombren
@jardibotanic



04 MUSEUS DE OLOT

Telf. 972 272 777
www.museusolot.cat



@Museus d'Olot
@olotcultura



05 AROMES AL BOSC

Telf. 627 775 862
www.aromesalbosc.net



@aromesalbosc



06 MAS PINEDA

Montagut i Oix
Telf. 620 616 087
www.maspineda.cat



@maspinedaoix



04

La ruta dels nostres avis

**De Sant Joan de les
Abadesses a Llívia**



No ho perdem. No perdem el coneixement, la saviesa, que ens van llegar els nostres avis. Avui més que mai és necessari frenar, tirar la vista enrere i adonar-nos de quantes coses es feien bé en el passat.

Aquest recorregut per la història dels nostres ancestres arrenca a **Sant Joan de les Abadesses**, una localitat que deu la seva raó de ser al convent que el comte català Guifré el Pelós va fer construir per a la seva filla l'any 887. Així, Emma de Barcelona convertida en abadessa —i les dones que la van succeir després en el càrrec— va tenir la tasca de repoblar aquestes terres després del pas dels sarraïns per la regió.

El cenobi de Sant Joan de les Abadesses és, encara avui, una construcció espectacular. Però aquesta vegada he vingut a conèixer un lloc més modest, més funcional, una zona de treball que va ser concebuda per a donar servei a la comunitat monàstica: el **Molí Petit**. L'educador ambiental **Xavier Bachero**, que treballa en aquest espai, em rep entre rodes de molí. "L'edifici que avui veus és del segle XVIII, però encara conserva algun element d'època medieval. L'últim moliner —que va produir aquí fins a l'any 2014— vivia a la part de dalt i a baix tenia aquest obrador que hem conservat. Ara el molí és un eco-museu i també la seu del Centre d'Educació Ambiental Alt Ter", explica en Xavier mentre em mostra els vells carcabans i la bassa que alimentava el mecanisme. Segons m'explica l'educador, el molí, que està

En aquest museu es reivindica un altre llegat, el dels pagesos, el de les teixidores, el dels ferrers... en definitiva, el de tota aquesta societat civil que vivia, amb les seves alegries i les seves penes, a l'ombra de comtes i abats.

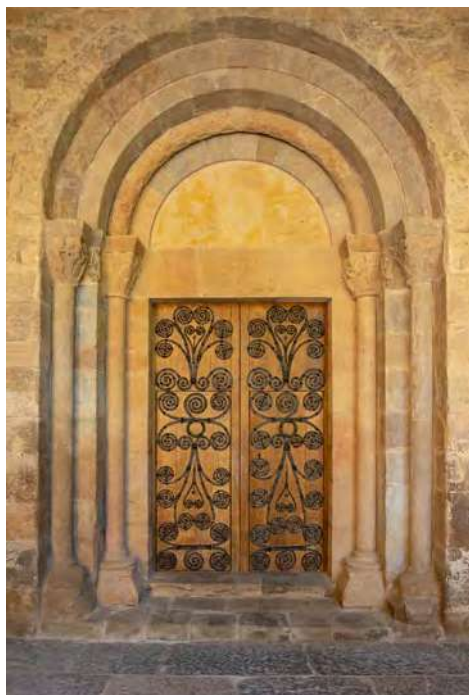
en el límit de l'**espai natural protegit de les Riberes de l'Alt Ter** (Xarxa Natura 2000), està molt freqüentat pels ornitòlegs. "Aquí tenim espècies bastant singulars com la mallerenga d'aigua (*Poecile palustris*) encara que també ens visiten altres ocells com les mallerengues blaves, les merles o els pit-rojos", m'explica.

Després de visitar el molí, passejo sota els roures de l'espai natural abans de fer cap a una altra localitat que també va créixer a l'ombra d'un gran centre monàstic. Si Guifré el Pelós va aixecar Sant Joan per a la seva filla Emma, el mateix havia fet a Ripoll, uns anys abans, per al seu infant Radulf. Així, l'any 880 naixia un dels monestirs — juntament amb el de Poblet i el de Sant Pere de Rodes— més importants de Catalunya: el **Monestir de Ripoll**. Després de passar molts minuts contemplant el seu gloriós pòrtic, entro en el **Museu Etnogràfic de Ripoll** per a conèixer de prop una altra història que res té a veure amb els poders regis i eclesiàstics que van dominar aquestes



terres. En aquest museu es reivindica un altre llegat, el dels pagesos, el de les teixidores, el dels ferrers... en definitiva, el de tota aquesta societat civil que vivia, amb les seves alegries i les seves penes, a l'ombra de comtes i abats. Passejo per les sales d'aquesta extensíssima col·lecció—els objectes de la qual van ser donats durant dècades per veïns del Ripollès— i davant el meu desfila tot aquest coneixement pretèrit referent a les tradicions, als oficis, a la religiositat, a les llegendes, als refranys populars...

I descobreixo objectes l'existència dels quals desconeixia, com les petites capelles portàtils que s'usaven per a anar de casa a casa demanant diners per a l'església, o els rellotges de sol de butxaca fets amb fusta de boix. No m'importaria tenir-ne un d'aquests per quan em quedi sense bateria.



“I admire the curves,
the golden landscape.
I wanna be there
Right with you”

Björk. *Walkabout*





L'edifici modernista que veus ja tenia aigua freda i calenta a totes les habitacions el 1914, una cosa que, en aquesta Vall de Ribes que era molt pobra, suposava tot un luxe exòtic.

Per a conèixer un altre aspecte de com es vivia en el passat en aquest racó pirinenc, l'endemà em dirigeixo fins a l'antic **Balneari de Montagut**, que se situa, majestuós, al costat de la carretera que uneix Ripoll i Ribes de Freser. He quedat amb en **Tomàs de Montagut**, els avantpassats del qual ja van comprar, al segle XVIII, l'antic Hostal de Baños que hi havia al costat de les fonts mineromedicinales. En Tomàs m'espera a l'elegant pati central del balneari. És el mateix lloc on es rebia a les visites importants durant l'època daurada, quan aquí es van allotjar entre d'altres Santiago Rusiñol, Narcís Oller, el comte Güell o Luisa Isabel López, filla del marquès de Comillas. "L'edifici modernista que veus ja tenia aigua freda i calenta a totes les habitacions el 1914, una cosa que, en aquesta Vall de Ribes que era molt pobra, suposava tot un luxe exòtic. El meu avi va fer construir també un camp de tennis i un altre de golf, perquè allò era la moda del moment a Anglaterra". Tomàs —que per cert va néixer en aquest edifici— m'acompanya pels sumptuosos espais de l'hotel-balneari avui tancat al públic al qual només es pot accedir en visites guiades concertades. "Amb la guerra,

la propietat va ser confiscada i aquí es va instal·lar un hospital. Quan ens la van retornar la vàrem convertir en habitatge familiar i aquí seguim avui dia." En Tomàs desitja que un dia arribi un inversor que torni a posar en marxa l'hotel i el centre termal, però mentrestant ell ens ensenya, feliç, l'increïble patrimoni arquitectònic que la seva família va deixar a la comarca. Abans de marxar, contemplo amb detall les velles fotografies en blanc i negre que pengen de la paret. Tots al poble, rics i pobres, es reunien al pati central del balneari per al ball de festa major i quan arribava un cotxe de motor —una cosa inusual en una època en què aquí s'arribava en carruatge— l'esdeveniment era digne de reunió popular i de somriure a la càmera de fotos per a la posteritat.

Ja no hi ha carruatges de línia al Ripollès, així que em tocarà pujar al cotxe i conduir corbes amunt per a arribar a un altre dels llocs on es va escriure la història d'aquesta comarca: el **Santuari de Montgrony**. Quan hi arribo a última hora de la tarda ja han marxat els últims turistes, així que tinc la sort de poder quedar-me'l, sencer, per a mi sola. Pujo les escales que hi

ha al costat de l'hostatgeria i arribo a la breu capella, un petit habitacle que es va encaixar a força de cisell a la paret d'un cingle a 1.370 metres d'altura. La verge negra que es guarda en el seu interior em recorda lleugerament a la Mare de Déu de Montserrat. Estretes, empinades i enfilant amunt. Més escales guanyades a la paret vertical—diuen que les va esculpir el mateix comte Arnau—conduïxen fins a un altre lloc de culte que descansa a la part alta del penya-segat: l'església de Sant Pere de Montgrony. En època medieval quedava allunyat de Ripoll i de Sant Joan de les Abadesses, però no prou lluny de Guifré el Pilós, els tentacles de poder del qual arribaven fins als racons més remots del territori. Així que el comte va annexionar el ja desaparegut castell de Montgrony i aquesta església, al monestir que precisament regentava la seva filla, l'abadessa Emma.

Es pon el sol sobre aquest Ripollès muntanyenc i agrest que des d'aquí a dalt, des d'aquesta talaia, es fa entendre millor. I en un extrem del paisatge, en la llunyania, una muntanya màgica per als catalans, el **Pedraforca**, atrapa els últims raigs de sol del dia. Avui em quedaré aquí, a l'hostatgeria de Montgrony. Demanaré una sopa de galets i un guisat de vedella i deixaré que demà siguin les campanes del santuari les que em despertin abans que surti el sol.





Rústicas, montañeras y con una historia única

1 Beget

Situat a la Vall de Camprodon, aquest encantador poble de pedra conserva gairebé intacta la seva autenticitat muntanyenca. La seva església de Sant Cristòfor, del s. XII, custòdia una de les talles més importants de l'escultura romànica catalana: La Majestat de Beget.

2 Queralbs.

És el típic poble d'alta muntanya, amb els seus carrers empedrats, les seves teules de pissarra i una església romànica, la de Sant Jaume, amb un pòrtic singular considerat el més ben conservat de la seva categoria.

3 Llívia

Encaixada en territori francès des de la signatura del Tractat dels Pirineus el 1659, a aquesta encantadora localitat pirinenca acaben de desenterrar l'únic fòrum romà —el de Iulia Libica— trobat al Pirineu català.

4 All i Olopte

Molt proper al jaciment iber del Castellot, es desplega un estrany paisatge d'esterregalls on els arqueòlegs creuen que hi havia una antiga mina d'or explotada pels romans al segle II a. C.





L'endemà canviaré de comarca i regularé una mica més en el temps. Viatjaré fins molt abans d'aquells turistes termals vuitcentistes, abans dels pagesos que feien servir rellotges de sol de butxaca i fins i tot a l'època anterior al comte Guifré i la seva devota progènie. Per a això condueixo per la **collada de Tosses i entro en aquesta Cerdanya que Josep Pla va descriure com "una de les comarques més belles i més fines de Catalunya."** Aquí s'hi ve per la seva natura, pels seus pobles i ermites de pedra i per la seva tradicional gastronomia muntanyenca. Però alguns hi arriben, també, per a conèixer el llegat que van deixar els ibers ceretans primer i els romans després. Al poble de **Bolvir** visito el flamant **Espai Ceretània**, el petit

museu del **jaciment del Castellot**, un dels pocs poblats ibèrics dels quals es té constància als Pirineus. A les vitrines de l'espai s'exhibeixen els objectes recuperats en les excavacions, com ceràmiques o una moneda iber *kesse*, però el més interessant ho trobem de portes enfora. Aquí i allí s'han tret a la llum els fonaments d'alguns edificis d'èpoques ibers, romanes i medievals des dels quals es tenen vistes privilegiades sobre tota la vall. Els arqueòlegs encara tenen molta feina a fer i qui sap quines altres coses desenterraran dels ceretans que van habitar aquestes terres. Encara els queda el 70% de l'espai per excavar. Feina hi ha!

Els ibers ceretans —que sapiguem— no van plantar vinyes, però es té constància que en època medieval sí que s'elaborava vi aquí, a la Cerdanya. Però la tradició medieval es va perdre completament fins a l'any 2011, quan a **Llívia**, en una regió on no és fàcil fer-ho, els enginyers agrònoms **Anna Baqués i Isaac Rigau van decidir recuperar el cultiu de la vinya**. "Aquesta vall —explica en Rigau— té orientació est-oest, la qual cosa assegura que les vinyes tinguin moltes hores de sol a l'any. De tota manera, estem al Pirineu a 1.200 metres d'altitud, per la qual cosa els nostres vins tenen uns processos i

Els ibers ceretans —que sapiguem— no van plantar vinyes, però es té constància que en època medieval sí que s'elaborava vi aquí, a la Cerdanya.

unes característiques molt especials." Passegem entre ceps i l'Isaac continua explicant sobre aquesta tradició vitivinícola que ja era pròpia de la Cerdanya en el passat: "Nosaltres fem la verema al novembre, molt més tard que en altres regions; esperem que la part externa del raïm es congeli i tingui un punt òptim de sucre i acidesa".

En molts llocs, a aquesta mena de projectes en terrenys podríem dir, hostils, li diuen viticultura heroica. I aquí i tant que és heroica, sobretot a l'hora de lluitar contra les inclemències del temps i de recollir el raïm a quatre o cinc graus sota zero. L'Isaac, mentre ens asseiem al jardí amb vistes a Llivia, m'explica que a Llivins també participen en un projecte científic europeu relacionat amb el canvi climàtic que estudia l'adaptació dels cultius a l'alçada. Em serveix una copa del seu Sauvignon Blanc i un trinxat

—una de les glòries culinàries de la Cerdanya— i continuem conversant sobre vins, varietats recuperades, permacultura i tradicions que s'havien arraconat. Hi ha moltes coses que hem oblidat dels nostres ancestres i cal agrair profundament als qui ens ajuden a fer que aquest coneixement no es perdi, persones com en Xavier, del Molí Petit; com en Tomàs, del Balneari; com aquells que amb les seves donacions van omplir les vitrines del museu etnogràfic, com els arqueòlegs que es deixen el llom a El Castellot o com aquests enòlegs, que s'han posat a recuperar una cosa que a ningú més se li havia acudit des de l'edat mitjana.







**“Any de set nevades,
blat per les teulades”**

Refrany popular

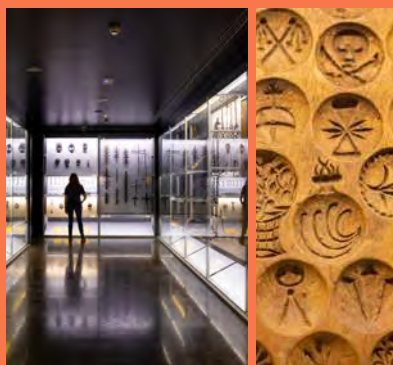
Guia pràctica



01 ECOMUSEU EL MOLÍ PETIT

Molí petit, s/n
Sant Joan de les Abadesses
Telf. 972 721 317
www.alt-ter.org

  @ceaaltter / @alt-ter



02 MUSEU ETNOGRÀFIC DE RIPOLL

Plaça de l'Abat Oliva, s/n. Ripoll
Telf. 972 703 144
www.museuderipoll.org

  
@museuderipoll / @museuripoll



03 BALNEARI DE MONTAGUT

Campelles
Telf. 972 727 728
www.ripollesturisme.cat

  
@visitaeripolles / @ripollesturisme
@turismeripolles



04 SANTUARI DE MONTGRONY

Ctra. de Montgrony s/n
Telf. 972 198 022
www.ripollesturisme.cat

  
@visitaeripolles / @ripollesturisme
@turismeripolles



05 MUSEU ESPAI CERETANIA

Carrer de la Corona, 46. Bolvir
Telf. 972 895 192
www.bolvir.cat

  
@espaiceretania / @espai_ceretania
@espaiceretaniab



05 LLIVINS

Camí d'en Calvera, s/n. Llívia
Telf. 679 812 762
www.educart.cat

  
@llivinsvinsdelacerdanya / @llivins_
@llivins1

Sobre l'autora

Nascuda a Barcelona, és viatgera, fotògrafa i des de fa més de quinze anys **foto-periodista professional** i escriptora especialitzada en viatges i turisme sostenible.

Realitza reportatges escrits i gràfics per a nombroses revistes i diaris d'àmbit nacional i internacional, a més de participar en l'edició d'algunes **guies de viatge**. És col·laboradora habitual de publicacions especialitzades com Viajes National Geographic i Conde Nast Traveler entre altres, així com en els suplementes de diaris com La Vanguardia, El Mundo, El País o La Nación (Argentina).

La Kris col·labora periòdicament a **programes de viatges en emissores de ràdio** com Catalunya Ràdio, RAC1 o Ràdio Euskadi. També ha impartit cursos, tallers i xerrades de fotografia de viatges a la Universitat Politècnica de Catalunya, l'escola IDEP i és autora de diversos llibres de fotografia de viatges.

La Kris ha rebut diversos **premis internacionals** per la seva labor periodística, entre ells el *Zlata Penkala* (Ploma d'Or) atorgat pel govern de Croàcia, en dues ocasions; el de *Tahití* i *Sus Letras*, per l'entitat de turisme de Polinèsia; el Premi Periodístic de la República Txeca pels seus treballs publicats sobre la ciutat de Praga i el *Premi G!* atorgat pel Patronat de Turisme Costa Brava Girona per un treball sobre artesans locals publicat a Lonely Planet. Acaba de rebre el Premi de Periodisme de la Cambra de Comerç Alemanya per un reportatge sobre la sostenibilitat a la Selva Negra publicat a Viajes National Geographic.

Kris Ubach

www.krisubach.photo



@krisubach



@Mikel Cano

Textos i totes les fotos.

© Kris Ubach

Portada. Pi roig (*Pinus sylvestris*).

Pàg. 4 Bosc del Pla de la Barraca.

Pàg. 5 Sessió d'art-teràpia; pi roig (*Pinus sylvestris*).

Pàg. 6 Sessió d'art-teràpia amb la Laia Bedós.

Pàg. 7 Bany de bosc a Planoles.

Pàg. 8 Bany de bosc a Planoles; líquens.

Pàg. 9 Bosc del Pla de la Barraca; escorça de pi roig

Pàg. 10 Sessió de ioga amb la Micha Rusch; flors de saüc

Pàg. 11 Sessió de ioga amb la Micha Rusch

Pàg. 12 Estadi d'Atletisme d'Olot, dels RCR; Cols kale a l'hort de Les Cols

Pàg. 13 Plat i interior del restaurant Les Cols, de la Fina Puigdevall; pedra volcànica

Pàg. 14 Parc de Pedra Tosca, a Olot

Pàg. 16 Estany de Puigcerdà

Pàg. 17 Vall d'Hortmoier, a l'Alta Garrotxa

Pàg. 18 Mapa de l'Alta Garrotxa; Exterior i interior de Mas Garganta

Pàg. 19 Mesa parada a Mas Garganta; ruta per l'Alta Garrotxa

Pàg. 20 Santa Maria de Quadres, a la Cerdanya

Pàg. 21 Sessió de txi kung amb la Mònica Traviesa

Pàg. 22 Sessió de txi kung amb la Mònica Traviesa

Pàg. 23 Església de Sant Climent de Talltorta; clau de les esglésies de la Cerdanya

Pàg. 24 Església de Sant Climent de Talltorta; estany de Puigcerdà

Pàg. 25 Església de Santa Maria d'All; volta de Sant Climent de Talltorta

Pàg. 28 Santuari de Núria; ermita de Sant Gil; gencianes (*Gentiana acaulis*)

Pàg. 29 Ruta per la Vall de Núria amb en Carlos Folguera; Androsace villosa; Hotel Rural-Spa Resguard dels Vents

Pàg. 30 Myosotis (*Myosotis sylvatica*)

Pàg. 31 Cartell del Jardí Botànic de Gombren; camamilla (*Chamaemelum nobile*); xarop de saüc.

Pàg. 32 Imatges del Jardí Botànic de Gombren: Lluís Borrell; flor d'aranya (*Nigella damascena*); marieta; flor de valeriana (*Valeriana officinalis*)

Pàg. 33 Casa Gaietà Vila; Can Trinxeria; obres al Museu de la Garrotxa, a Olot

Pàg. 34 Yasmina Drölma d'Aromes al Bosc; cruixent de fulla de sàlvia; experiència Aromes al Bosc; esmorzar i pati de Mas Pineda

Pàg. 35 Anais de Villasant i Yasmina Drölma d'Aromes al Bosc. Experiència Restaurant d'una Taula.

Pàg. 36 Façana de la Casa Solà Morales; Museu de la Garrotxa; Escultura a la Casa Solà Morales; església de Sant Esteve

Pàg. 37 Orquídoea (*Ophris epifera*)

Pàg. 39 Tasses de fusta al Museu Etnogràfic de Ripoll

Pàg. 40 Molí Petit a Sant Joan de les Abadesses; Museu Etnogràfic de Ripoll

Pàg. 41 Molí Petit; Museu Etnogràfic de Ripoll; porta del monestir de Sant Joan de les Abadesses

Pàg. 42 Vistes del Pedraforca des del Santuari de Montgrony

Pàg. 43 Interiors del Balneari de Montagut; capella del Santuari de Montgrony

Pàg. 44 Vistes des del Santuari de Montgrony; Balneari de Montagut

Pàg. 45 Balneari de Montagut

Pàg. 46 Castell de Llivia; vinyes de la bodega Llivins

Pàg. 47 Vinyes de la bodega Llivins

Pàg. 48 Antiga presó de Llivia; jaciment del Castellet; peces arqueològiques a l'Espai Ceretània;

Pàg. 49 Rosella (*Papaver rhoeas*)

Un viatge sensorial II

Rutes culturals i del benestar
per el Pirineu de Girona

Kris Ubach



Costa Brava
Pirineu de Girona

Patronat de Turisme Costa Brava Girona
Avinguda Sant Francesc, 29. 3ra Planta
17001 Girona
Tel. +34 972 208 401
www.costabrava.org



@CostaBravaPirineuDeGirona



@CostaBrava



@CostaBravaPirineu



CostaBravaPirineu



Salut i benestar
Costa Brava
Pirineu de Girona

www.wellness.costabrava.org



@WellnessCostaBrava



@SpaCostaBrava



@WellnessCostaBrava



CATALUNYA