

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

Un viaje sensorial II

Rutas culturales y del bienestar
por el Pirineo de Girona

Kris Ubach

Índice



03	Introducción	
		04
		La ruta del regreso a la Tierra
16	La ruta del silencio	
		27
		La ruta de las flores pirenaicas
38	La ruta de nuestros abuelos	
		49
		Sobre la autora Kris Ubach

Introducción

Un paseo a cámara lenta. Las llaves de una ermita milenaria. Una infusión de saúco. Arte con piñas, corteza de árbol y carbón. Llenar una bañera de espuma. Un trinxat y un vino de altura. Arquitectura sorprendente y orgánica. Cerrar los ojos, respirar profundamente. Cerámica ibérica y monedas romanas. Aroma a pino, musgo y tierra mojada. Cocina vegana bajo las estrellas. Una cama con dosel...

Un Viaje Sensorial II es la segunda parte del primer volumen Un Viaje Sensorial por la Costa Brava, pero esta vez para oler, tocar, sentir, saborear y escuchar el Pirineo de Girona. Y también para conocerlo desde otro punto de vista.

*Para ello os propongo cuatro itinerarios también insólitos, cuatro rutas para **regresar a la tierra** a tomar consciencia de nuestro entorno y de nosotros mismos; para escuchar ese silencio puro que a veces olvidamos que existe; para oler esas **flores pirenaicas** tan presentes en estos paisajes y para regresar a toda esa sabiduría que nos legaron **nuestros abuelos**.*

Bienvenidos de nuevo

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 regreso a la tierra

De Meranges a Olot



En la era del *multitasking* en la que vivimos, el silencio (físico y mental) se hace más necesario que nunca. Eliminar todo ese ruido que capta nuestra atención de forma constante es una terapia que se practica en muchos países y también aquí, en este rincón de Catalunya que es el **Pirineo de Girona**. Subir a las montañas y entrar en los bosques, respirar aire puro, tocar la tierra con las manos y tomar consciencia plena del entorno y de uno mismo es la razón de ser de esta ruta que he querido empezar, precisamente, en **un lugar alejado de todo a 2.250 metros de altitud: el Estany de Malniu, en La Cerdanya**.

He quedado aquí con la artista **Laia Bedós**, pero antes, cuando justo empieza a despuntar el día, decido dar un paseo por el camino que sube al pico **Puigpedrós** para contemplar el lago desde las alturas, para conectar con el lugar y para empapar me de rocío y de olor a resina. Cuando regreso a la orilla, Laia ya me espera con todo el despliegue de lienzos y pinceles que necesitaremos para nuestra particular sesión de arte-terapia. "La idea de este taller —cuenta Laia— es que **expresemos emociones a través de la pintura y que a su vez conectemos con la naturaleza**. No venimos a pintar cosas bonitas, ni a buscar un resultado estético interesante: la pintura solo es

una herramienta para que pasen cosas en nuestro interior. Ya verás como después de expresarte con el dibujo te sentirás más ligera y conectada contigo misma." Dicho esto, la artista empieza a preparar unos lienzos que para nada son convencionales. Envuelve un par de troncos de árbol con papel y también cubre una de esas enormes piedras de granito que tanto abundan en estas montañas. Y las pinturas tampoco son corrientes. Son tintes naturales hechos a base de cúrcuma, de remolacha, de café, de carboncillo... Bedós me propone pintar con los ojos cerrados, sintiendo el tacto del granito a través del lienzo y me dejo llevar por la intuición y por la propia estructura de la piedra. El tiempo pasa volando y realizamos distintos ejercicios creativos que en mi caso me conectan con la niña pequeña que vive en mi interior. "**La pintura tiene mucho de primitivo**, de expresión primaria —dice Laia— y la mayoría de las personas se sueltan con estas sesiones, expresan emociones que habitualmente no están a la vista.



Subir a las montañas y entrar en los bosques, respirar aire puro, tocar la tierra con las manos y tomar consciencia plena del entorno y de uno mismo.

Tú has sacado tu versión infantil, pero hay quien también libera rabia, tristeza o miedo. La expresión de las emociones cura. Lo que no cura es bloquearlas y que se queden dentro."

El taller con Laia ha sido, ciertamente, liberador. Y resulta curioso comprobar que, a pesar de no buscar un resultado estético en los dibujos, los que más me gustan son aquellos que he hecho de modo puramente intuitivo. Desde el corazón.

Me despido de Laia emocionada por haber aprendido a ver el arte desde otro punto de vista y me dirijo al pueblo de Meranges, donde he decidido que pasaré el resto del día. Para ello elijo **Mas Vilamaroto**, un encantador alojamiento rural ubicado en una casa rehabilitada del siglo XIX. En esta búsqueda del regreso a lo natural, a lo de toda la vida, no podría haber encontrado un hogar mejor. Rodeada de arquitectura tradicional en piedra y con un buen libro junto a la chimenea, dejo que la tarde vaya cambiando de luces al otro lado del ventanal.



**"Mira profundamente en
la naturaleza y entonces
comprenderás todo mejor"**

Albert Einstein



Estos gigantes de dimensiones admirables, que han sabido integrar toda la dureza climática y orográfica de la zona, son ancianos venerables, unos auténticos supervivientes.



La mañana siguiente empieza con un paseo por la plácida **Meranges** y con un desayuno tradicional de La Cerdanya a base de unos quesos de pastores locales, pan recién horneado y fruta fresca que hacen que el día no pueda haber empezado mejor. Prosigo mi camino, conduciendo sin prisas por la collada de Tosses, con los ojos puestos en el paisaje que desde aquí arriba se abre glorioso ante mi. Mi siguiente parada es en **Planoles**, ya en la comarca del Ripollès, donde he quedado con **Marta Mateu de la Cooperativa Sèlvans para una sesión de Baño de Bosque**. Para ello nos dirigimos al Pla de la Barraca, justo en el límite del **Parque Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser**, donde nos recibe la espesa arboleda de pinos rojos que nos acogerá hoy. Estos gigantes de dimensiones admirables, que han sabido integrar toda la dureza climática y orográfica de la zona, son ancianos venerables, unos auténticos supervivientes. Y por ello, en conjunto, se les considera un bosque terapéutico.

La sesión empieza caminando a cámara lenta, despacio, muy despacio, para bajar las pulsaciones. El musgo acolcha nuestro andar. Perdemos la noción del tiempo en este lento transitar y poco a poco empiezo a percibir un sinfín de cosas que la arboleda ocultaba: sonidos casi imperceptibles, pequeños insectos sobre las hojas, el polen flotando en el aire a contraluz...

"Hay un ejercicio muy interesante — dice Marta— que consiste en observar la naturaleza desde el plano horizontal,

ya que siempre vemos las cosas estando de pie. Cambiando de punto de vista descubrimos nuevas cosas y eso es un aprendizaje que después podemos aplicar a la vida diaria". Así, nos estiramos en el suelo y descubro los matices de color en las agujas de los pinos y las caprichosas geometrías de los líquenes. "Este olor a tierra húmeda que percibes es la geosmina, una sustancia volátil que se encuentra en la tierra y que se desprende cuando ha llovido. Los científicos japoneses —recordemos que la terapia de los baños de bosque nació en Japón— han demostrado que es beneficiosa para la salud humana".

Pasan los minutos, las horas y cada vez soy más consciente de cuantas cosas me pierdo cuando ando por los bosques sin prestar atención. Las prisas nos ciegan, ciertamente. Salgo completamente renovada de esta sesión, que ha sido todo un descubrimiento del medio externo, pero sobretudo de mi paisaje interior.

La geosmina, una sustancia volátil que se encuentra en la tierra y que se desprende cuando ha llovido.

Bosques para un paseo terapéutico

Bosc del Pla de la Barraca. Planoles

Situado junto al Parque Natural de les Capçaleres del Ter i el Freser a 1.700 metros de altitud, este extenso pinar de alta montaña destaca por sus pinos rojos (*Pinus sylvestris*) y negros (*Pinus uncinata*). Se puede acceder desde el pueblo de Planoles.

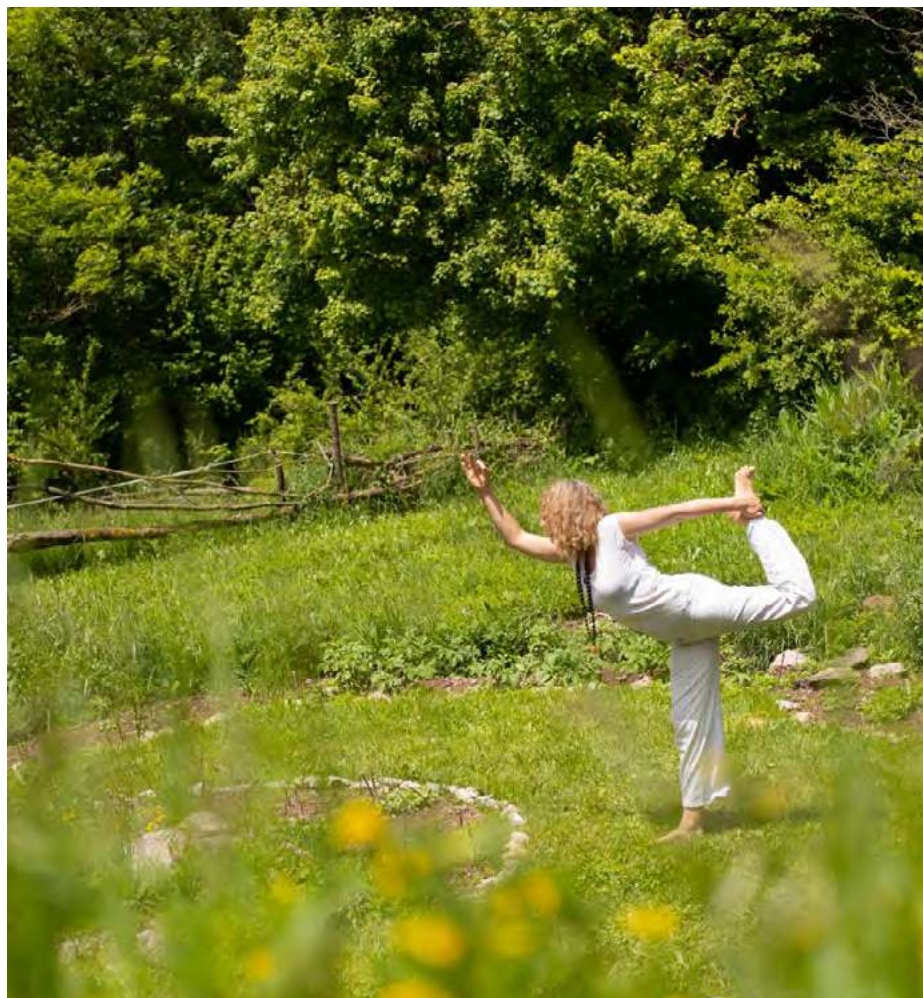
Bosc Salvador Grau. Les Preses.

Ubicado sobre una colada de lava muy cercana a la ciudad de Olot, se trata de un bosque mixto compuesto por carballos (*Quercus robur*) y árboles de hoja caduca como fresnos (*Fraxinus*), arces (*Acer*) y hayas (*Fagus sylvatica*). Abundan en él las paredes de piedra seca y las cabañas hechas con roca volcánica.

Bosc de Les Olletes. Vall d'en Bas

Este bosque situado en la bucólica Vall d'en Bas, se caracteriza por la elevada presencia de un árbol simbólico, el tejo (*Taxus*), así como de otras especies caducifolias como las hayas (*Fagus sylvatica*), los cerezos (*Cerasus*) y los orones (*Acer opalus*).





Según los textos ayurvédicos clásicos, el cuerpo humano se compone de cinco elementos —agua, fuego, aire, tierra y éter— que se agrupan en tres **Doshas**

Pero este día de introspección no acabará aquí. Sin moverme del Ripollès me dirijo hacia la casa de la artista y yogui **Micha Rusch**. Abrazada por un espeso bosque a los pies del monte Taga, la masía **Can Perramón** de Micha es de esos lugares a los que vendrías para no irte nunca más. Igual que hizo ella. "Yo nací en Alemania y vivo en Catalunya desde hace más de 25 años —cuenta Rusch— y en un primer momento habilité esta casa para que fuera una residencia de arte. Quería ofrecer un espacio de creatividad, de encuentro artístico y a su vez de recarga de energía. Pero poco a poco fui ampliando mi conocimiento y ahora también doy clases de meditación, de yoga, de psicodanza y de Ayurveda entre otras cosas. El fin final de todas estas actividades es conducir a la felicidad."

Mientras hablamos, Misha y sus dos gatitos inseparables me acompañan por las exuberantes inmediaciones de la masía para recoger algunas plantas medicinales. Recogemos flores de saúco que después, previamente "cocinadas",

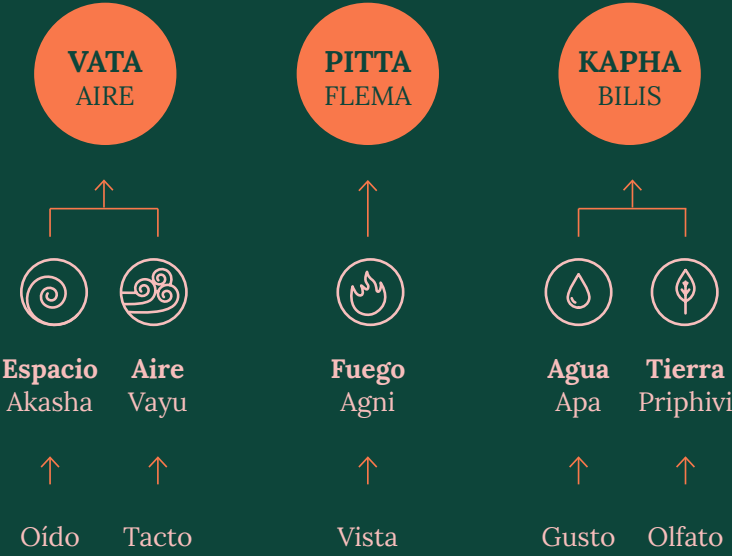


se convertirán en infusiones y jarabes. Esta lección me la se por mi abuela: el saúco es un remedio natural que sirve para las afecciones respiratorias y el alivio de los resfriados y la tos.

"Lo que yo hago es **aplicar la mirada del Ayurveda con las plantas del Pirineo**" —cuenta Misha. Y ante mi pregunta sobre esta terapia, prosigue — "El Ayurveda es una medicina que se practica en la India desde hace milenios e, igual que la china, es una **disciplina holística que integra cuerpo, mente y espíritu**. Según los textos ayurvédicos clásicos, el cuerpo humano se compone de cinco elementos —agua, fuego, aire, tierra y éter— que se agrupan en tres *Doshas*: Vata (éter y aire) Pitta (fuego y agua) y Kapha (agua y tierra). Los tratamientos ayurvédicos tratan de establecer un equilibrio entre ellos, entre la mente, el cuerpo y el espíritu y armonizarlos a su vez con el universo. Y la clave para el bienestar ayurvédico está en entender que la salud no es igual para todos. Es necesario conocer la naturaleza única de cada persona. Todos tenemos una constitución ayurvédica específica".

Desconozco cuál es mi *Dosha* dominante y cómo saberlo me puede ayudar a mejorar mi salud, pero le prometo a Misha que volveré un día para descubrirlo con ella. Mientras tanto seguimos nuestro paseo bajo los árboles, recogiendo saúco y realizando algunas paradas para estar, sencillamente, en silencio. Nos sentamos, meditamos, respiramos. Y así dejamos pasar la tarde hasta que las primeras estrellas empiezan a titilar en la bóveda celeste.

Ayurveda y Doshas



Observando y estando atentos podemos conseguir más comprensión sobre nosotros mismos y sobre el verdadero sentido de nuestra relación y armonía con el mundo que nos rodea

Otro día más en esta ruta de regreso a la tierra me conduce hasta la ciudad de **Olot**, donde he venido para conocer el trabajo del **taller creativo de arquitectura RCR Arquitectes**, poseedores de un prestigioso **premio Pritzker**. Desde su creación en 1987 este trio compuesto por **Rafael Aranda, Carme Pigem y Ramon Vilalta** tuvo claro que su filosofía debía basarse en la observación del medio natural y en la integración de éste en sus obras. En su primer manifiesto ya dejaron bien claro hacia dónde caminaban: "Los fenómenos de la naturaleza y su experiencia nos enseñan más de lo que podemos obtener de esta época del 'conocimiento'. Observando y estando atentos podemos conseguir más comprensión sobre nosotros mismos y sobre el verdadero sentido de nuestra relación y armonía con el mundo que nos rodea."

En esta ruta regresé a la tierra a través del arte, a través de la conexión física y mental con los bosques, a través del Ayurveda y ahora lo haré gracias a la obra de estos geniales artistas. Para recorrer la geografía arquitectónica que RCR ha levantado en Olot he quedado con **Mireia Tresserras**, de **educArt**, que además de ser una guía altamente especializada también es una verdadera apasionada del trabajo de esta tríada genial. La ruta comienza en el parque de Les Fonts de Sant Roc, junto al río Fluvià, donde Mireia

me muestra las dos primeras obras: el Pabellón de Baño y el Estadio de Atletismo. Son limpias, minimalistas, sobrecogedoras en su sencillez. "Fíjate cómo el estadio está totalmente integrado en el bosque" —me hace ver Mireia— "No sabes dónde acaba la naturaleza y dónde empieza la obra. Todos sus trabajos tienen algo de regreso a la tierra. Y en parte es por su proceso creativo en tres fases: la primera consiste en situarse en el espacio, observar la naturaleza y empaparse de ella; la segunda es establecer un diálogo con el espacio y la tercera es la abstracción, cuando las ideas se convierten en arquitectura. Se inspiran mucho en la filosofía zen."

Nuestra ruta, que también es una excusa perfecta para adentrarse en el Olot más verde y natural, nos lleva también hasta el Parque de Piedra Tosca, quizás, de todas, su obra más orgánica (y volcánica). Me fascina este jardín, me hipnotizan sus formas irregulares y su rusticidad. Podría perderme en él durante horas. Y lo haré, seguro, la próxima vez que visite Olot.






Me despido de Mireia agradecida por haberme ilustrado con sus conocimientos y prosigo la ruta por mi cuenta hasta el restaurante **Les Cols**, un lugar único que aúna dos genialidades en un mismo espacio: la propia reforma arquitectónica de RCR y la cocina con estrellas Michelin de **Fina Puigdevall** y de su hija, **Martina Puigvert**. El exterior es una masía de toda la vida, el interior una auténtica bombonera en tonos dorados. Un colofón brillante a esta ruta por el patrimonio legado por estos tres ilustres arquitectos de la Garrotxa. Definitivamente, mi viaje debía acabar comiendo en este templo de la gastronomía internacional, que por encima de todas las cosas es *garrotxina*. Y es que Fina Puigdevall también hizo su particular regreso a la tierra apostando por los ingredientes

locales desde el principio. Arrancó con un huerto modesto y algunas gallinas, pero ahora, en el mismo centro del **Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa**, posee un huerto ecológico y de permacultura que en su mejor momento produce hasta el 80% de los vegetales frescos que se sirven en el restaurante. En él cultivan variedades autóctonas antiguas que estaban perdidas, como la manzana del ciri, la berenjena blanca o el alforfón, que de estar prácticamente olvidado ha pasado a protagonizar algunas recetas de Les Cols y —tras Puigdevall— de muchos otros restaurantes de la comarca. Finalmente me rindo a su menú *Horitzó: verde & sostenible* que se elabora prácticamente en su totalidad con los productos de este huerto y su gallinero. Terruño en estado puro.



En las entrañas del volcán

La ciudad de Olot acaba de estrenar un espacio que permitirá al visitante bajar, literalmente, a las entrañas de la tierra. Tierra volcánica para ser exactos. El flamante Espai Cràter es un centro de interpretación sobre el fenómeno vulcanológico y más concretamente sobre el patrimonio cultural y natural de la zona volcánica de la Garrotxa. Y se halla ubicado en el interior de uno de los volcanes sobre los que se asienta Olot, el del Puig del Roser. De hecho, el espacio expositivo incluye en su interior un talud de escorias volcánicas de 15 metros de longitud.

A photograph of a person walking away from the camera down 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)

Guía práctica



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

The background image is a scenic landscape. In the foreground, there is a calm body of water, likely a lake or pond, with several ducks swimming. The water reflects the sky and the buildings in the background. In the middle ground, there is a large, red building with white trim and a prominent tower with a conical roof. The building is surrounded by lush green trees. In the background, there are more trees and a cloudy sky. The overall atmosphere is peaceful and serene.

02

La ruta del silencio

**De la Alta Garrotxa
a Puigcerdà**

El ruido. No somos conscientes de cuanto nos afecta. Convivimos con él a diario, en nuestras ciudades, en nuestros puestos de trabajo, en nuestros propios hogares...nos abraza a todas horas y ni siquiera lo sentimos. Hasta que un día dando un paseo por la montaña, en una clase de yoga, al meter la cabeza bajo el agua en una bañera redescubrimos a su antagonista: el silencio absoluto. Limpio y puro. Y en ese momento, casi sorprendidos, nos damos cuenta de cuánto lo necesitábamos.





He decidido arrancar esta tan necesaria ruta del silencio en el **valle d'Hortmoier, en la Alta Garrotxa**, uno de los rincones más vírgenes y desconocidos del Pirineu de Girona. Me acompaña **Beth Cobo**, de **Trescàlia**, que como gran conocedora que es de la Garrotxa, me ayudará a interpretar estos parajes no solo desde el punto de vista botánico, faunístico y geológico sino también desde su perspectiva histórica y cultural. Con la cantimplora llena y los bastones en ristre empezamos nuestro caminar en el breve pueblo de **Oix**. Ya desde el primer momento percibo que el paisaje nada tiene que ver con ese entorno volcánico que tanta fama ha dado a la comarca. "La Alta Garrotxa es muy desconocida y muy indómita —cuenta Cobo— aquí ya no hay vulcanismo, como ves es todo calcáreo. Esta tierra y este clima son muy ásperos. «Paseamos lentamente por un desfiladero a la sombra de los alcornoques. Se escucha el viento, nada más. Andamos en silencio y Beth, en un descanso, saca un clásico de la mochila: *La Puñalada*, la novela que Marià Vayreda escribió en 1904. Beth lee en voz 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 respall de pedra...* «El paisaje que nos rodea es el verdadero protagonista de este libro —cuenta Cobo emocionada— mira, allí tienes el **Puig de Bassegoda** y aquella otra es la **Cresta del Ferran**, que puede verse desde Olot».

Seguimos andando rodeadas de paisajes literarios y el entorno se va volviendo más húmedo y más verde a medida que perdemos altura. En nuestro lento caminar Beth me cuenta muchas cosas de los pastores trashumantes que todavía pasan por aquí, de los antiguos contrabandistas y de las mariposas que nos salen al paso. Los lepidópteros son su pasión.

Poco a poco los alcornoques van dando paso a los chopos y el agua hace acto de presencia en forma de rieras con pozas que se acomodan entre paredes de piedra ondulada.

Me gusta el valle de Hortmoier, creo que nos quedaremos un buen rato aquí leyendo a Vayreda bajo los avellanos y conversando en voz baja para no alterar ese silencio que lo abraza todo.

Tras la paz paisajística que me ha brindado la Alta Garrotxa, me despido de Beth y me dirijo hacia La Pinya, una escueta población que pertenece, junto con otras, al municipio de **La Vall d'en Bas**. En este paraje de vocación campestre **Inés Puigdevall** abrió, hace más de treinta años, uno de los primeros alojamientos rurales de Catalunya: **Mas Garganta**. «Esta casa perteneció a mi abuelo y es muy antigua —cuenta Puigdevall— las primeras referencias que tenemos de ella se remontan al 1350. Cuando vinimos nosotros se encontraba en estado ruinoso, pero en vez de tirarla al suelo y construir algo nuevo, la arreglamos poco a poco conservando al máximo los elementos originales» explica mi anfitriona sin quitarle ojo a las lentejas que cuecen en la olla.

La Alta Garrotxa es muy desconocida y muy indómita.

«Al principio me contactaban por carta personas de Bélgica o de Reino Unido. En el mismo sobre mandaban un cheque para pagar la reserva y luego, el día que habían dicho, se presentaban aquí. Antes se trabajaba de un modo muy distinto.»

Hoy Mas Garganta —que está en un entorno privilegiado rodeado de bosques— se ha especializado en los retiros. Aquí vienen grupos para hacer estancias de varios días de yoga y meditación. Viendo la paz que se respira en la casa entiendo que muchos quieran venir a reconectar con la naturaleza y con la vida rural. Y lo comprendo más intensamente cuando pruebo la cocina de Inés y de su hija Mariana, que han preparado para mi todo un despliegue de platillos orgánicos, veganos y de kilómetro cero, o lo que es lo mismo, de su propia huerta.

Estaré bien aquí, en Mas Garganta, escuchando el cantar de los pájaros, comiendo *escalivada*, sopa de romero y croquetas de mijo y alforfón. Yo también me retiraría aquí una buena temporada. A meditar y quién sabe, a escribir un libro quizás.

**Aquí vienen grupos
para hacer estancias
de varios días de
yoga y meditación**





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

Simon and Garfunkel.
The Sound of Silence (1964)

Nosotros mismos somos naturaleza y lo que tendríamos que hacer más a menudo es estar en ella.

Esta particular ruta del silencio me lleva unos días más tarde hasta la vecina **Olot**, donde voy a hacer una clase de **chi kung** con **Mónica Traviesa**, toda una mujer del Renacimiento que además de ser cantante, teclista, ilustradora y diseñadora de moda se dedica profesionalmente al *artistic wellbeing*. Esta aragonesa afincada la Garrotxa me ha citado en un espacio que, a pesar de estar en pleno núcleo urbano, consigue trasladarte mentalmente muy lejos del fragor de la ciudad: les **Fonts de Sant Roc**, a orillas del río Fluvià.

Nos sentamos bajo los árboles y antes de la sesión de chi kung, Mónica me explica un poco más sobre su trabajo: «He creado un concepto que fusiona el arte y el mundo de los spas —explica— le doy una vuelta al concepto convencional y transformo los spas en galerías de arte. Yo misma hago el diseño y la decoración. Mi filosofía se basa en el concepto en espiral y además de concebir los espacios también hago el acompañamiento en el reencuentro con la esencia».

Respecto al chi kung, Mónica me cuenta que muchas veces nuestra energía vital está bloqueada y que esta práctica milenaria —que es parte de la medicina tradicional china— ayuda a eliminar esos bloqueos a nivel físico y espiritual con ciertos movimientos y respiraciones. Después de una breve introducción entramos en materia. La maestra me guía en la ejecución de los movimientos que deberán ser lentos y fluidos. Respiro profundamente elevando los brazos, estiro al máximo la columna, miro al cielo y me quedo en apnea, desciendo los brazos, suelto el aire, inicio de nuevo el ciclo, sin prisa...es una suerte de meditación en movimiento. Tengo que concentrarme para ejecutar correctamente las posturas y en más de una ocasión me



olvido por completo de la respiración, pero para eso está Mónica, que me anima a seguir adelante y a corregir los errores posturales. A nuestro alrededor apenas se oye nada...parece mentira que estemos en la ciudad. Al final de la sesión me siento cansada, pero con una profunda sensación de bienestar. «Es normal —dice Traviesa— con el chi kung movemos las energías entre la tierra y el cielo. Nosotros mismos somos naturaleza y lo que tendríamos que hacer más a menudo es estar en ella». No puedo estar más de acuerdo.



**Esta práctica milenaria —
que es parte de la medicina
tradicional china— ayuda a
eliminar esos bloqueos a nivel
físico y espiritual con ciertos
movimientos y respiraciones.**



Chi kung: práctica milenaria

Brazos levantados,
codos flexionados
y muñecas relajadas

Rodillas ligeramente
flexionadas



Cabeza erguida, ojos cerrados,
lengua tocando el paladar

Cuello relajado y
hombros alineados

Caderas rectas y pelvis
basculada ligeramente
hacia adelante

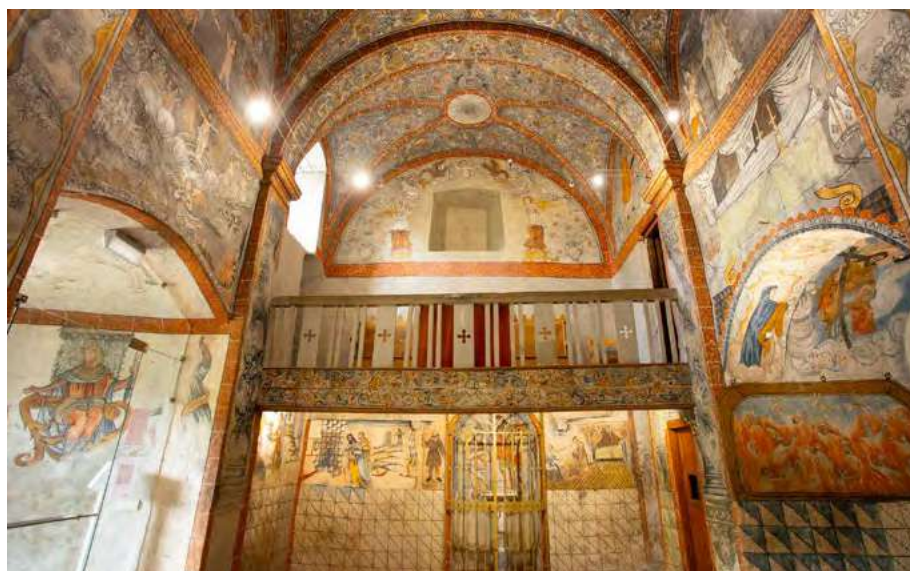
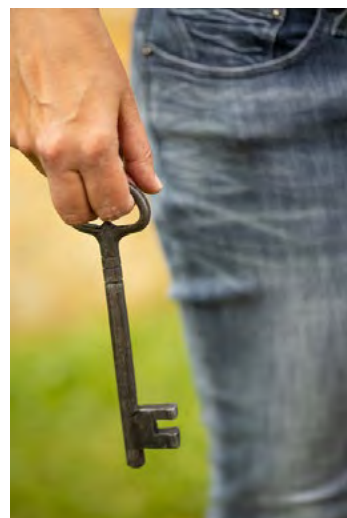
Peso repartido por
igual en los dos pies

Otro día más en el Pirineu de Girona me desplazo rumbo Norte. Luce el sol, la temperatura es suave y la primavera ha teñido de color los prados de la **Cerdanya** como si alguien hubiera tirado confeti. Apetece, apetece mucho caminar por aquí, especialmente por esa Cerdanya a la solana, la cálida, la brillante, la que siempre presume de tener más horas de sol. Paso por la Oficina de Turismo y les pregunto por alguna propuesta que incluya paz, tranquilidad y por supuesto, silencio. No lo dudan: me animan a seguir una de las rutas de las **Llaves de las Iglesias** para conocer el patrimonio románico de la comarca. Mi acompañante —que además tiene en su poder, literalmente, las enormes y pesadas llaves de cada iglesia— será **Pilar Alaez**, una experta guía local. Arrancamos el periplo en **Santa María de All**, un templo sencillo pero que conserva los clásicos elementos pétreos en forma de ménsulas, capiteles y arcadas esculpidas con figuras humanas y grecas. «Fíjate en la virgen», me indica Pilar. Me acerco a la talla, que muestra los clásicos rasgos pastoriles de las vírgenes románicas y que está trabajada con gran calidad, belleza y finura. «Está hecha de resina epoxi» añade la guía. Me quedo perpleja. «La original se encuentra en el

Museo Nacional de Arte de Catalunya y ésta es una copia que se hizo en 2009, pero vaya, si no te lo dicen, cuesta de creer». Ciertamente.

Después de la de All nos trasladamos hasta otra **Santa María**, la de **Quadres** que a diferencia de todas sus análogas no se encuentra en un núcleo urbano sino en medio de la nada. Bueno, sería más correcto decir en medio de una vasta pradera salpicada de vacas. Pero su ubicación lejos de todo tiene su razón de ser: «Esta iglesia daba servicio hospitalario a quienes en época medieval recorrían el **Camí de Sant Jaume**, que es como se conoce al Camino de Santiago en su tramo catalán. Por ese motivo se construyó aquí, al lado de la vía de peregrinación.». La última iglesia en nuestra ruta — **Sant Climent de Talldorta**— nos recibe con redoble de campanas. Toda una expresión de júbilo sonora muy acorde con lo que nos espera dentro de la basílica: las paredes y la bóveda en su totalidad están decoradas con espectaculares pinturas murales de vivos colores. Es, sencillamente, sobrecogedor. «Se la conoce como la Capilla Sixtina de la Cerdanya —dice Alaez ante mi estupor— y fue pintada en el siglo XVIII». La obra mural es digna de contemplar con calma porque la plétora de detalles es impresionante.

Luce el sol, la temperatura es suave y la primavera ha teñido de color los prados de la Cerdanya como si alguien hubiera tirado confeti.



La Iglesia de Sant Climent de Talldorta se la conoce como la Capilla Sixtina de la Cerdanya y fue pintada en el siglo XVIII

Aquí y allí hay escenas inquietantes: pecadores quemando en el infierno, la circuncisión del niño Jesús, la decapitación de San Juan Bautista... podría pasarme horas descubriendo los matices de esta obra monumental.

Tras la ruta —he aprendido muchas curiosidades en una sola mañana— me dirijo al hotel histórico donde tengo intención de pasar la noche, **Villa Paulita**, situado a orillas del lago de **Puigcerdà**. Aunque se tiene constancia de la existencia de este estanque desde

el año 1260, el envoltorio burgués que tiene hoy *l'estany*, con sus mansiones, sus jardines y sus cisnes, es de finales del siglo XIX, cuando algunas familias catalanas adineradas lo adoptaron como lugar de veraneo. La que será mi hogar esta noche, Villa Paulita, fue adquirida en 1920 por un industrial dedicado a los encajes y hoy, después de cuatro generaciones y ya convertida en hotel, esta residencia decimonónica sigue dándole porte señorial al entorno lacustre. Me instalo en mi habitación, abro las cortinas y me quedo contemplando cómo el atardecer tiñe de malvas el cielo y el lago convertido en un espejo líquido. Se escucha el silencio. Es uno de esos silencios puros que lo abraza todo, que acompaña a los cisnes deslizándose sobre el agua, que le da ritmo a las nubes y que tan bien le sienta a esta puesta de sol y a mi de paso.



El Camino de Santiago en la Cerdanya

Una de las vías secundarias del Camino de Santiago entra en la península por los collados de la Perxa y Pimorent y cruza la Cerdanya junto al río Segre siguiendo el trazado del antiguo Camí Ral. Éstos son sus puntos clave:

Desde Francia...

Santa María de Llivia

Sant Martí d'Aravó (Puigcerdà)

Nostra Senyora del Remei (Bolvir)

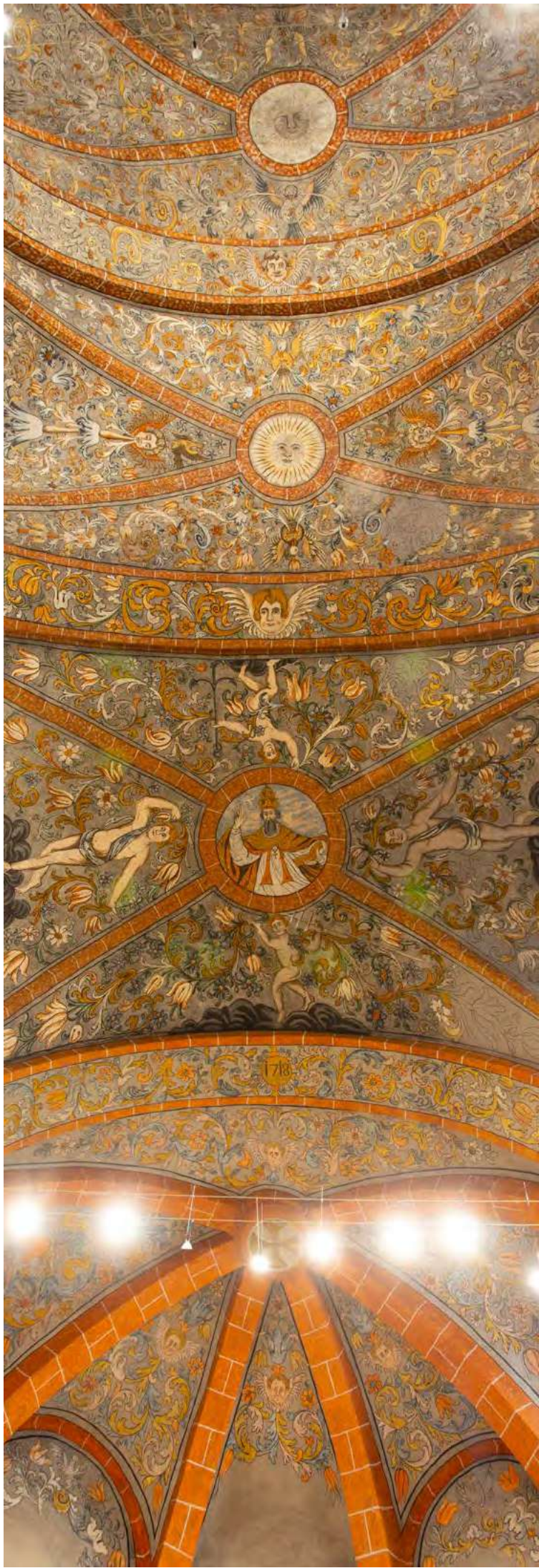
Hacia Jaca...

Sant Martí d'Ur

Sant Jaume de Rigolisa (Puigcerdà)

Santa María de Quadres (Isòvol)





Guía práctica



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_

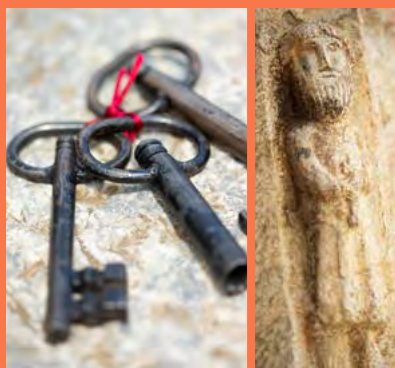


03 MÒNICA TRAVIESSA

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



@essbymonicatraviessa
@cooperativaselvans



04 OFICINA DE TURISMO 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 soft-focus photograph of numerous purple flowers, likely lavender or a similar species, with green foliage visible in the background. The flowers are in various stages of bloom, creating a textured and colorful backdrop.

03

La ruta de las flores pirenaicas

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



El Vall de Núria amanece con uno de esos días limpios, sin nubes y sin viento, en los que a esta hora —y rodeados de cumbres de 3.000 metros de altura— la escarcha todavía cubre las zonas umbrías. Antes de que llegue el tren cremallera con los primeros turistas de la jornada, aquí arriba todo está en calma. Solo el vuelo armónico de los buitres interrumpe la quietud de un paisaje en estado inmóvil, estático, inerte, que bien podría ser una pintura al óleo. Hemos subido hasta el mirador de la **Creu d'en Riba con Carlos Folguera**, un experimentado guía local —madrileño de nacimiento y *gironí* de adopción— con quien recorreremos el **Camí dels Enginyers** hasta el **refugio Coma de Vaca**. A lo largo de la ruta, Carlos, además de velar por mi seguridad personal en los pasos complicados, me ayudará a interpretar la fauna y (sobretudo) la flora de este pequeño rincón pirenaico. Solo empezar a andar, un grupito de rebecos se nos cruza en el camino ¡No podríamos haber tenido un comienzo mejor!

El sendero —como todos en este lugar— arranca cuesta arriba y pronto empezamos a ver las primeras especies pirenaicas. "Fíjate —dice Carlos— estas flores moradas son gencianas, su nombre botánico es *Gentiana acaulis*. Y estas otras de color malva son *Trifolium alpinum* y se conocen como

regaliz de montaña porque su tallo sabe a eso, a regaliz". Continuamos el ascenso y tomamos un camino muy aéreo ¡de panorámicas espectaculares! y sin perder de vista el río Freser que serpentea bastantes metros por debajo de nosotros. También hay muchas flores en esta zona y aunque no llegamos a ver los tan emblemáticos lirios de los Pirineos —que son el símbolo de la Vall de Núria— sí encontramos la versión pirenaica de las amapolas: las *Papaver alpinum*. Fotografio paisajes y flores sin cesar y tras un breve receso en el refugio nos animamos a descender andando hasta Queralbs.

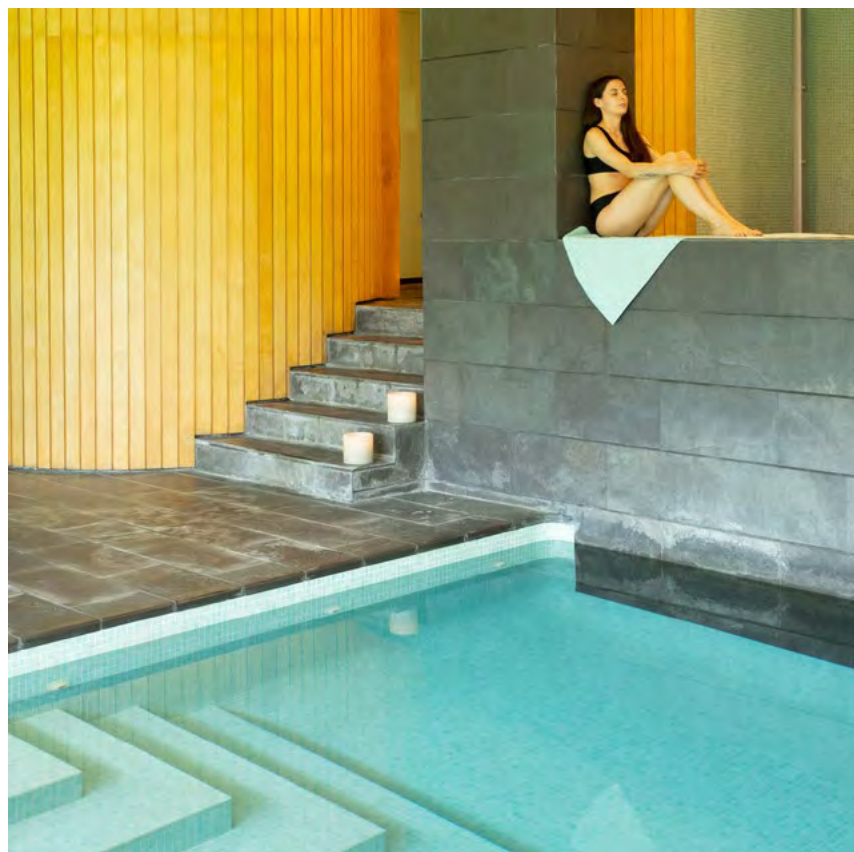
Ya en el núcleo urbano me despido de Carlos agradeciendo todo el conocimiento brindado; tengo claro que después de la caminata mis huesos merecen meterse en una bañera de agua bien caliente que desborde espuma a borbotones. Pasaré la noche en el **Hotel Rural-Spa Resguard dels Vents**, en Ribes de Freser; los conozco desde hace años y sé que son la guinda perfecta para un día como el de hoy. Cuando llego a recepción, la artífice de este lugar, **Marta Perramon**, me recibe como si fuera una más de la familia. Me instalo en mi habitación favorita —la suite Comte Arnau— y después de relajarme en la piscina del spa, reservo hora (definitivamente me lo he merecido) para darme un masaje. Esta ruta sensorial va de flores





pirenaicas así que me decanto por el tratamiento *Resguard dels Vents*, que utiliza aceites esenciales. Los siguientes sesenta minutos se me hacen cortos rendida por completo a las manos de mi terapeuta. La habitación (y mi piel) se impregnan de matices aromáticos que me transportan de nuevo a las montañas sin moverme de la camilla de masaje: distingo el romero, el ciprés, la menta, el espliego, el tomillo... Salgo de la sala de masajes caminando a un palmo del suelo y aprovecho que tengo bañera en la habitación para hacer lo que llevaba deseado desde que empezó el día: llenarla de agua bien caliente.

**Solo el vuelo armónico
de los buitres
interrumpe la quietud
de un paisaje en estado
inmóvil, estático,
inerte, que bien podría
ser una pintura al óleo.**



"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)



Nuestra prioridad es dar a conocer las plantas, porque cuando las conoces las usas.

La siguiente jornada y sin salir de la comarca del Ripollès me desplazo hasta el pintoresco **Gombrèn**, un pueblecito auténtico que sigue siendo custodio de algunas de las más arraigadas tradiciones del Pirineo. Para conocerlo todo sobre las plantas pirenaicas visito una iniciativa maravillosa fundada por un grupo de voluntarios: el **Jardí Botànic de Gombrèn**. Me reciben **Anna Ortega**, **Conxita Cortina** y **Lluís Borrell**, tres auténticos apasionados de la botánica que en 1995 y a raíz de un viaje por el Norte de Europa, decidieron crear un jardín de plantas medicinales en su propia localidad. "Nuestra prioridad es dar a conocer las plantas, porque cuando las conoces las usas. A parte de cuidar el jardín, hacemos divulgación y damos talleres de usos terapéuticos o culinarios entre otras cosas —cuenta Conxita mientras coge una hoja de ortiga y empieza a doblarla cuidadosamente— **Lo que ves en este jardín viene a ser como un botiquín de primeras curas; aquí**

tenemos remedios para dolencias muy diversas: digestivas, cutáneas, infecciones oculares...Fíjate ¿ves? las ortigas se pueden recolectar y comer sin que te piquen —dice poniéndose la hoja doblada en la boca y masticándola— Es muy buena para la anemia." Damos un paseo por este jardín que en plena primavera es la perfecta definición visual de la palabra esplendor. Cada especie tiene un cartelito con su nombre y sus propiedades: Menta Romana (*Tanacetum balsamita* L) digestivo, aperitivo, vermífugo, carminativo, antitusivo.

Al otro lado del jardín está Lluís con un alambique portátil. Con él destilan los aceites esenciales, ese elixir que concentra muchas de las propiedades de la planta. "Hoy estoy preparando aceite esencial de romero. Es un muy buen antiinflamatorio", dice Lluís. Me encanta este proyecto. Veo a estos simpáticos herbolarios como *trementinaires* modernas, personas que viajan de un lado para otro para dar a conocer toda esta sabiduría botánica que —en la era de las prisas y de lo inmediato— estamos perdiendo como humanidad. Me despido de los tres prometiendo volver para que me enseñen a hacer jarabe de abeto y pongo rumbo a la comarca vecina.



Remedios típicos (de las abuelas y abuelos) del Pirineo

(Etnobotánica del Ripollès recogida
por Conxita Cortina i Alexis Rossell)

Pétalos de rosa de bosque (*Rosa canina*):
para los males de los ojos

Hojas de *Arum italicum*:
para las quemaduras

Celidonia (*Chelidonium majus*):
para las verrugas y heridas cutáneas

Mijo del sol (*Lithospermum officinale*):
para los cálculos renales

Hisopo (*Hyssopus officinalis*):
para los resfriados

Ortiga blanca (*Sideritis hirsuta*):
para la hipertensión





se exponen otras campiñas, montañas y caminos rurales, una buena muestra de que esta tierra, en algunos lugares, no ha cambiado tanto.

Otra de las visitas que hago en **Olot** es la **Ruta del Modernismo**, ese estilo preciosista y abigarrado que siempre priorizó lo vegetal y lo orgánico entre sus elementos decorativos. **Paseo frente a la Casa Solà Morales** —hay flores pétreas por todas partes— **la Casa Gassiot y la Casa Gietà Vila y entro en la muy suntuosa Casa-Museo Can Trinxería, una de las más importantes residencias familiares del siglo XVIII en Olot**, que lo conserva todo intacto como si se hubieran marchado ayer.

La ruta de las flores pirenaicas me ha permitido verlas en su hábitat natural, en jardines medicinales, en forma de aceite esencial y en los cuadros de los grandes pintores de la Escuela Paisajística de Olot. Solo me falta comérmelas. Y para eso he quedado con **Anaïs de Villasante, de Aromes al Bosc**, una mujer dinámica y de ideas muy innovadoras que trabaja con las personas para ayudarlas a reconectar con la naturaleza y consigo mismos. Una de sus propuestas para esa reconexión es la experiencia "Restaurante de una Mesa" a la que me dirijo esta tarde. Hemos quedado en la Alta Garrotxa, concretamente en **Oix**, en el encantador alojamiento de agroturismo **Mas Pineda**. En plena naturaleza, bajo el encinar que rodea



La capital de la Garrotxa amanece con un sol resplandeciente que hace brillar con intensos tonos rojizos las tejas de la Iglesia de Sant Esteve y del resto de casas del casco antiguo. He venido hasta aquí en busca de flores pirenaicas, por supuesto, pero esta vez no las encontraré en el monte ni en los jardines, sino en los cuadros de los paisajistas de la **Escuela de Olot**, quienes salpicaron sus obras con los brillantes colores de las amapolas y de los lirios. Para ello visito el **Museu de la Garrotxa**, donde se expone el trabajo de los grandes nombres de la pintura local —Joaquim Vayreda o Josep Berga i Boix— así como de los autores que les sucedieron en su manera de entender y representar el arte. Hay poca gente visitando el museo en este momento, lo que me permite acercarme a los lienzos para contemplarlos al detalle. Me detengo frente a *Camp de Fajol*, un óleo de Josep Berga que es todo un homenaje al alforfón, ese cultivo tan propio de la Garrotxa que también immortalizó Joaquim Vayreda y que hoy encontramos en tantos platos de la gastronomía *garrotxina*. En las paredes



En las paredes se exponen otras campiñas, montañas y caminos rurales, una buena muestra de que esta tierra, en algunos lugares, no ha cambiado tanto.



esta masía histórica, Anaïs y su estrecha colaboradora —la naturópata **Yasmina Drölma**— han organizado una cena privada en el corazón de la arboleda. Seremos cuatro en la aventura. La sesión arranca con un paseo por el bosque para despertar los sentidos. "Buscad un rincón, un espacio con el que os sintáis cómodos, respirad, cerrad los ojos... Tomaos vuestro tiempo para conectar con este lugar. Cuando oigáis el canto del búho podéis volver aquí de nuevo", nos indica Anaïs. Me alejo de los demás. Ando muy lentamente, observando el detalle de las hojas y del musgo; acercándome mucho a los árboles y sintiendo el tacto de su corteza. Elijo una pequeña hondonada para sentarme a los pies de una encina majestuosa. Cuando oigo el sonido del búho (cantado por la propia Anaïs) me doy cuenta que he perdido la noción del tiempo. Ahora ya tengo el ritmo del bosque. Ya estoy lista para lo que venga.

Anaïs nos acompaña a una mesa puesta por la que a partir de ahora desfilarán una serie de platillos vegetarianos, ecológicos y de temporada que se han condimentado con plantas silvestres. "Hoy probaréis unas 30 plantas silvestres distintas" nos anuncia Yasmina. Y así es. Cada

Siento que querría despertarme así todos los días del resto de mi vida.

creación culinaria es una sorpresa sensorial: crujiente de hoja de salvia, hamburguesa vegana y ortiga blanca...

Es una de cena sorprendente, increíblemente exquisita y ciertamente mágica. Cuando la luz del día abandona el bosque, seguimos sentados a la mesa, a la luz de las velas y viendo desfilar caléndulas, hinojos, dalias, verdolagas y otras plantas autóctonas de las que nunca antes había oído hablar y en las que descubro un gran valor gastronómico.

Esta noche me quedará muy a gusto aquí, en Mas Pineda, en este lugar tan lejos de todo.

La jornada siguiente, cuando despierto con el canto de los pájaros en una habitación de perfectas paredes de piedra y con el sol colándose por las contraventanas, siento que querría despertarme así todos los días del resto de mi vida. En el jardín me espera **Laia Ventura**, el *alma mater*

de este agroturismo que ocupa una casa histórica que como mínimo es del siglo XIII. "Sabemos que la finca es muy antigua porque aparece en un documento de donación de 1243. Mi suegro la compró, pasó diez años de su vida arreglándola y ahora yo vivo aquí todo el año recibiendo a los huéspedes". Laia, que es una persona increíblemente risueña, prepara para mi uno de esos desayunos de manual del agroturismo perfecto: bizcochos y mermeladas caseras, embutidos y quesos artesanales de productores locales, fruta de temporada... Las vistas desde mi mesa de desayuno al aire libre: las montañas, el encinar, las ovejas pastando en el sotobosque y las flores, claro, esas flores pirenaicas que con sus colores brillantes le dan la bienvenida al verano. Nada más que nos recuerde que en el mundo, a parte de nosotras, está el resto de la humanidad.





La Escuela paisajística de Olot

En la segunda mitad del siglo XIX algunos artistas locales como los hermanos Vayreda, Berga i Boix y muchos otros (autóctonos o foráneos) después de ellos, elevaron los paisajes y los paisanajes de la Garrotxa a la categoría de arte y los hicieron universales. Éstas son algunas de sus obras emblemáticas.

Verano
(1877). Joaquim Vayreda

La siega
(1881). Joaquim Vayreda

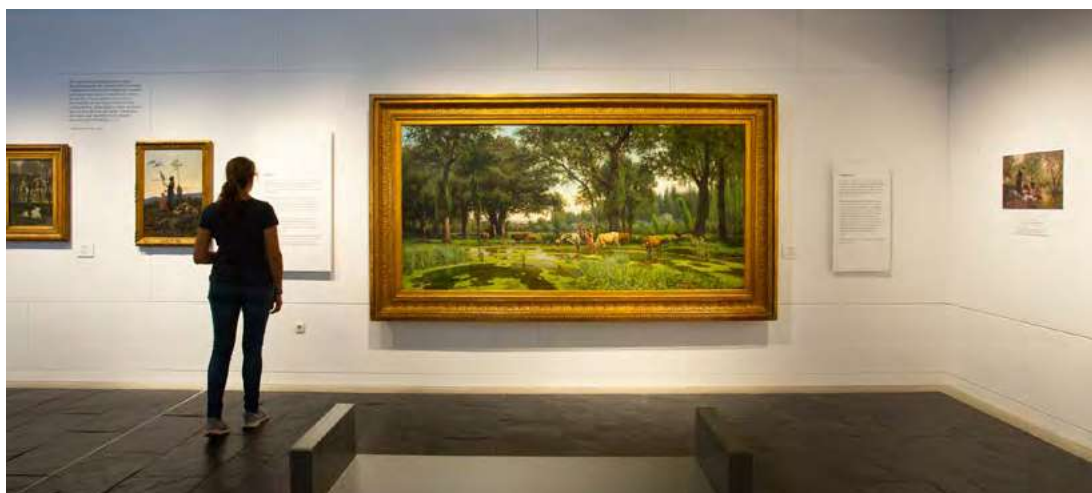
Les bugaderes
(1883). Joaquim y Marià Vayreda

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





Aceite corporal de menta

(Receta del Jardí Botànic de Gombrèn)

INGREDIENTES

- un puñado de menta seca
- 1/2 litro de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Mezclar los ingredientes en un bote grande, taparlo y dejarlo reposar una semana en un lugar cálido, una ventana soleada o al lado de la calefacción. Después de una semana, filtrarlo y guardarlo en un recipiente opaco.

Guía práctica



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 BOSCH

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 de nuestros abuelos

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



No lo perdamos. No perdamos el conocimiento, la sabiduría, que nos legaron nuestros abuelos. Hoy más que nunca es necesario frenar, echar la vista atrás y darnos cuenta de cuantas cosas se hacían bien en el pasado.

Este recorrido por la historia de nuestros ancestros arranca en **Sant Joan de les Abadesses**, una localidad que debe su razón de ser al convento que el rey catalán Guifré el Pelós hizo construir para su hija en el año 887. Así, la princesa Emma de Barcelona convertida en abadesa —y las mujeres que le sucedieron después en el cargo— tuvo la encomienda de repoblar estas tierras tras el paso de los sarracenos por la región.

El cenobio de Sant Joan de les Abadesses es, aún hoy, una construcción espectacular. Pero esta vez he venido a conocer un lugar más modesto, más funcional, una zona de trabajo que fue concebida para dar servicio a la comunidad monástica: el **Molí Petit**. El educador ambiental **Xavier Bachero**, que trabaja en este espacio, me recibe entre ruedas de molino. "El edificio que hoy ves es del siglo XVIII, pero aún conserva algún elemento de época medieval. El último molinero —que produjo aquí hasta el año 2014— vivía en la parte de arriba y abajo tenía este obrador que hemos conservado. Ahora el molino es un ecomuseo y también la sede del Centre d'Educació Ambiental Alt Ter", explica Xavier mientras me muestra las viejas cárcavas y el foso

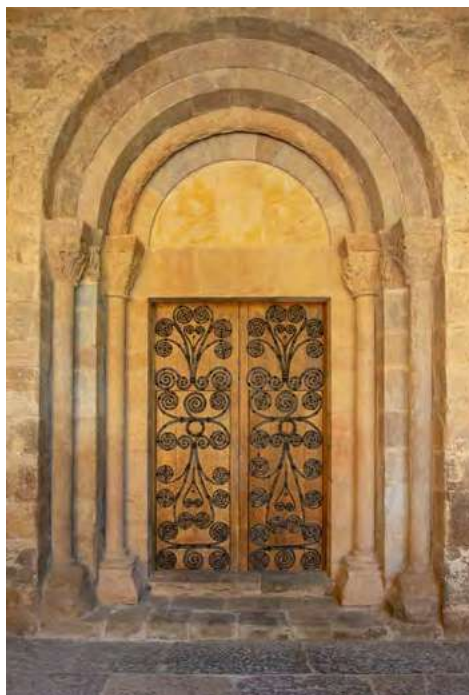
En este museo se pone en valor otro legado, el de los pagesos, el de las tejedoras, el de los herreros... en definitiva, el de toda esa sociedad civil que vivía, con sus alegrías y sus penas, a la sombra de condes y abades.

que alimentaba el mecanismo. Según me explica el educador, el molino, que está en el límite del **espacio natural protegido de les Riberes de l'Alt Ter** (Red Natura 2000), está muy frecuentado por los ornitólogos. "Aquí tenemos especies bastante singulares como el carbonero palustre (*Poecile palustris*) aunque también nos visitan otras aves como los herrerillos comunes, los mirlos o los petirrojos".

Después de visitar el molino doy un paseo por el precioso bosque de ribera del espacio natural antes de poner rumbo a otra localidad que también creció a la sombra de un gran centro monástico. Si el rey Guifré el Pelós levantó Sant Joan para su hija Emma, lo propio había hecho en Ripoll, unos años antes, para su infante Radulf. Así, en el año 880, nació uno de los monasterios —junto con el de Poblet y el de Sant Pere de Rodes— más importantes de Catalunya: el **Monestir de Ripoll**. Después de pasar muchos minutos contemplando su glorioso pórtico labrado, entro en el vecino **Museu Etnogràfic de Ripoll** para conocer de

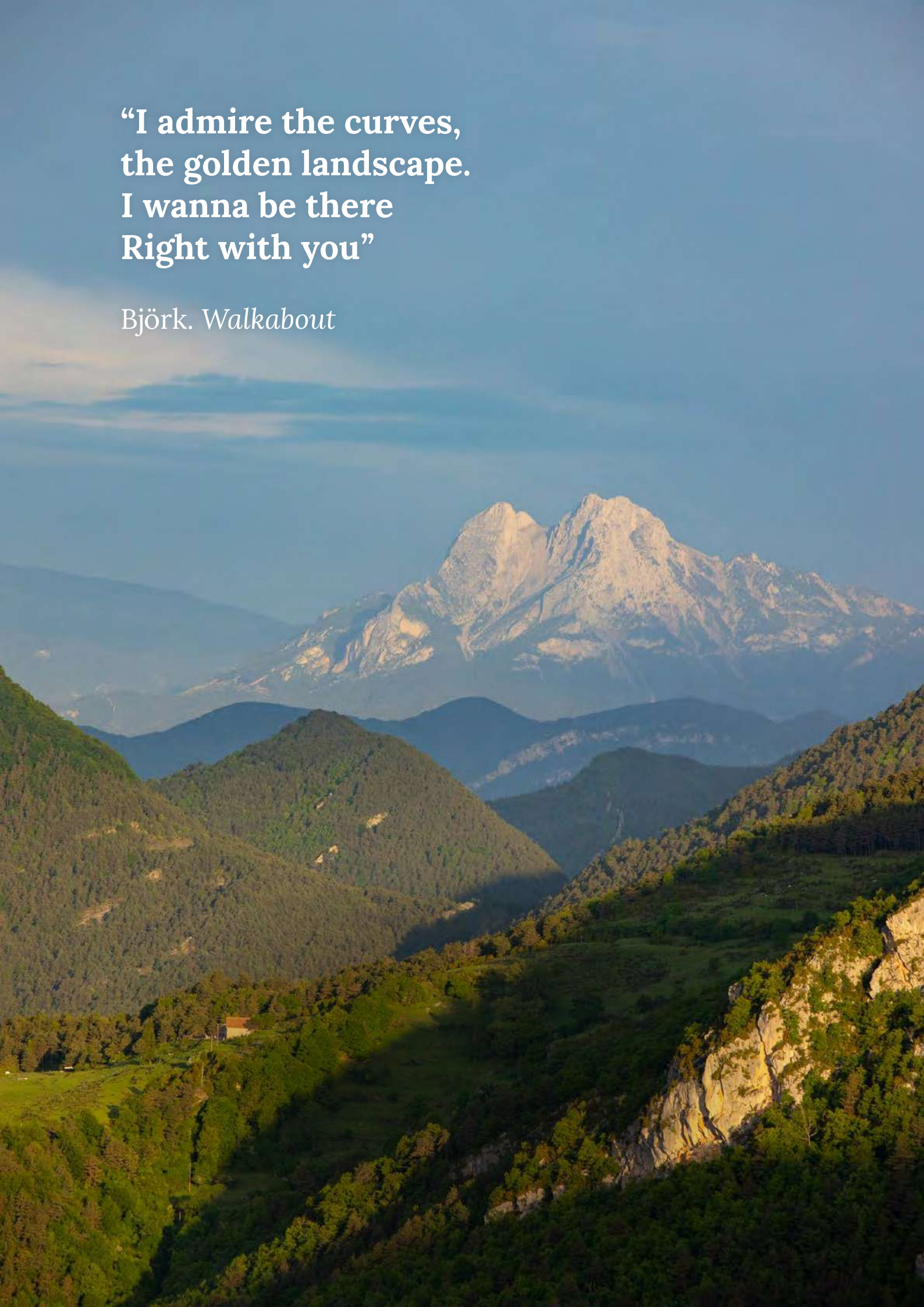


cerca otra historia que nada tiene que ver con los poderes regios y eclesiásticos que dominaron estas tierras. En este museo se pone en valor otro legado, el de los *pagesos*, el de las tejedoras, el de los herreros... en definitiva, el de toda esa sociedad civil que vivía, con sus alegrías y sus penas, a la sombra de condes y abades. Paseo por las salas de esta extensísima colección — cuyos objetos fueron donados durante décadas por vecinos del Ripollès — y ante mi desfila todo ese conocimiento pretérito relativo a las tradiciones, a los oficios, a la religiosidad, a las leyendas, a los refranes populares... Y descubro objetos cuya existencia desconocía, como las pequeñas capillas portátiles que se usaban para ir de casa en casa pidiendo dinero para la iglesia, o los relojes de sol de bolsillo hechos con madera de boj. No me importaría tener uno de esos para cuando me quedo sin batería.



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

Björk. *Walkabout*





El edificio modernista que ves ya tenía agua fría y caliente en todas las habitaciones en 1914, algo que, en esta Vall de Ribes que era muy pobre, suponía todo un lujo exótico.

Otro día para conocer cómo se vivía en el pasado en este rincón pirenaico, me dirijo hasta el antiguo **Balneario de Montagut**, que se ubica, majestuoso, junto a la carretera que une Ripoll y Ribes de Freser. He quedado con **Tomás de Montagut**, cuyos antepasados ya compraron, en siglo XVIII, el antiguo Hostal de Baños que había junto a los manantiales mineromedicinales. Tomás me espera en el elegante patio central del balneario. Es el mismo lugar donde se recibía a las visitas importantes durante la época dorada, cuando aquí se alojaron entre otros, Santiago Rusiñol, Narcís Oller, el conde Güell o Luisa Isabel López, hija del marqués de Comillas. "El edificio modernista que ves ya tenía agua fría y caliente en todas las habitaciones en 1914, algo que, en esta Vall de Ribes que era muy pobre, suponía todo un lujo exótico. Mi abuelo hizo construir también un campo de tenis y otro de golf, porque aquello era la moda del momento en Inglaterra". Tomás —quien por cierto nació en este edificio— me acompaña por los suntuosos espacios del hotel-balneario hoy cerrado al público al que solo se puede acceder en visitas

guiadas concertadas. "Con la guerra, la propiedad fue confiscada y aquí se instaló un hospital. Cuando nos la devolvieron la convertimos en vivienda familiar y aquí seguimos a día de hoy." Tomás desea que un día llegue un inversor que vuelva a poner en marcha el hotel y el centro termal, pero mientras tanto él enseña, feliz, el increíble patrimonio arquitectónico que su familia dejó en la comarca. Antes de marcharme, contemplo con detalle las viejas fotografías en blanco y negro que cuelgan de la pared. Todos en el pueblo, ricos y pobres, se reunían en el patio central del balneario para el baile de *festa major* y cuando llegaba un coche a motor —algo inusual en una época en la que aquí se llegaba en carruaje— el acontecimiento era digno de reunión popular y de sonreír a la cámara para la posteridad.

Ya no hay carruajes de línea en el Ripollès, así que me tocará subir al coche y conducir por curvas para llegar a otro de los lugares donde se escribió la historia de esta comarca: el **Santuario de Montgrony**. Cuando llego, a última hora de la tarde, ya se han marchado los últimos turistas así que tengo la suerte de poder quedármelo, entero,

para mi sola. Subo las escaleras que hay junto a la hospedería y llego a la escueta capilla, un pequeño habitáculo que se encajó a cincel en la pared de un risco a 1.370 metros de altura. La virgen negra que se guarda en su interior me recuerda ligeramente a la *Mare de Déu* de Montserrat, la patrona de Catalunya. Estrechas, empinadas y cuesta arriba. Más escaleras ganadas a la pared vertical —dicen que las talló el mismísimo conde Arnau—conducen hasta otro lugar de culto que descansa en la parte alta del acantilado: la iglesia de Sant Pere de Montgrony. Estaba lejos de Ripoll y de Sant Joan de les Abadesses en época medieval, pero no lo suficiente del rey Guifré, cuyos tentáculos de poder llegaban hasta los rincones más remotos del territorio. El monarca anexionó el ya desaparecido castillo de Montgrony y esta iglesia, al monasterio que precisamente regentaba su hija, la abadesa Emma.

Se pone el sol sobre este Ripollès montañoso y agreste que desde aquí arriba, desde esta atalaya, se deja entender mejor. Y en un extremo del paisaje, a lo lejos, una montaña mágica para los catalanes, el **Pedraforca**, atrapa los últimos rayos de sol del día. Hoy me quedaré aquí, en la hospedería de Montgrony. Pediré una sopa *de galets* y un guisado de ternera y dejaré que mañana sean las campanas del santuario las que me despierten antes de que salga el sol.





Rústicas, montaÑeras y con una historia única

1 Beget

Situado en la vall de Camprodon, este encantador pueblo de piedra conserva casi intacta su autenticidad montañera. Su iglesia de Sant Cristòfor, del s. XII, atesora una de las tallas más importantes de la escultura románica catalana: La Majestat de Beget.

2 Queralbs.

Es el típico pueblo de alta montaña, con sus calles adoquinadas, sus tejas de pizarra y una iglesia románica, la de Sant Jaume, con un pórtico singular considerado el mejor conservado de su categoría.

3 Llívia

Encajada en territorio francés desde la firma del Tratado de los Pirineos en 1659, en esta encantadora localidad pirenaica acaban de desenterrar el único foro romano —el de Iulia Libica— hallado en el Pirineo catalán.

4 All y Olopte

Muy cerca del yacimiento ibero de El Castellot, se despliega un extraño paisaje de *badlands* (*esterregalls*) donde los arqueólogos creen se asentaba una antigua mina de oro explotada por los romanos en siglo II a.C.





La jornada siguiente voy a cambiar de comarca y a bucear un poco más atrás en el tiempo. Viajaré hasta mucho antes de aquellos turistas termales decimonónicos, antes de los pagesos que usaban relojes de sol de bolsillo e incluso a la época anterior al rey Gifré y su devota progenie. Para ello conduzco por la **collada de Tosses y entro en esa Cerdanya que Josep Pla describió como «una de las comarcas más bellas y más finas de Catalunya.»** A ella se viene por su naturaleza, por sus pueblos y ermitas de piedra y por su tradicional gastronomía montañesa. Pero algunos vienen, también, para conocer el legado que dejaron aquí los íberos ceretanos primero y los romanos después. Lo cual es mi caso. En el pueblo de **Bolvir** visito el

flamante **Espai Ceretania**, el pequeño museo del **yacimiento de El Castellot**, uno de los pocos poblados ibéricos de los que se tiene constancia en los Pirineos. En las vitrinas del espacio se exhiben los objetos recuperados en las excavaciones, como cerámicas o una moneda ibérica kesse, pero lo más interesante está de puertas afuera. Aquí y allí se han sacado a la luz los cimientos de algunos edificios de épocas ibéricas, romanas y medievales desde los que se tienen vistas privilegiadas sobre todo el valle. Los arqueólogos aún tienen mucho trabajo por delante y quién sabe qué otras cosas desenterrarán de los ceretanos que habitaron estas tierras. Aún les queda el 70 % del espacio por excavar. Casi nada.

Los íberos ceretanos —que sepamos— no plantaron viñedos, pero se tiene constancia de que en época medieval sí se hacía vino aquí, en la Cerdanya. Pero la tradición medieval se perdió completamente hasta el año 2011, cuando en la población de **Llívia**, en una región donde no es fácil hacerlo, los ingenieros agrónomos **Anna Baqués e Isaac Rigau decidieron recuperar el cultivo de la vid.** «Este valle —cuenta Rigau— tiene orientación este-oeste, lo que les asegura a los viñedos muchas horas de sol al año. De todos modos, estamos en el Pirineo a 1.200 metros de

Los íberos ceretanos —que sepamos— no plantaron viñedos, pero se tiene constancia de que en época medieval sí se hacía vino aquí, en la Cerdanya.

altitud, por lo que nuestros vinos tienen unos procesos y unas características muy especiales.» Paseamos entre cepas y Rigau continúa explicando sobre esta tradición vitivinícola que ya era propia de la Cerdanya en el pasado: «Nosotros hacemos la vendimia en noviembre, mucho más tarde que en otras regiones, esperamos a que la parte externa de la uva se congele y tenga un punto óptimo de azúcar y acidez».

En muchos lugares, a este tipo de proyectos en terrenos podríamos decir, hostiles, le llaman viticultura heroica. Y aquí vaya si es heroica, sobretudo a la hora de luchar contra las inclemencias del tiempo y de recoger las uvas a cuatro o cinco grados bajo cero. Isaac, mientras nos sentamos en el jardín con vistas a Llivia, me cuenta que en Llivins también participan en un proyecto científico europeo relacionado con

el cambio climático, que estudia la adaptación de los cultivos a la altura. Me sirve una copa de su Sauvignon Blanc y un *trinxat* —ese plato que es una de las glorias culinarias de esta Cerdanya— y seguimos conversando sobre vinos, variedades recuperadas, permacultura y tradiciones que se habían arrinconado. Hay muchas cosas que hemos olvidado de nuestros ancestros, pero hay que agradecer profundamente a quienes nos ayudan a que ese conocimiento no se pierda, personas como Xavier, del Molí Petit; como Tomás, del Balneario; como aquellos que con sus donaciones llenaron las vitrinas del museo etnográfico, como los arqueólogos que se dejan el lomo en El Castellot o como estos enólogos, que se han puesto a recuperar algo que a nadie más se le había ocurrido desde la Edad Media.







“Estiércol, agua y sol,
padres del trigo son”

Refrán popular

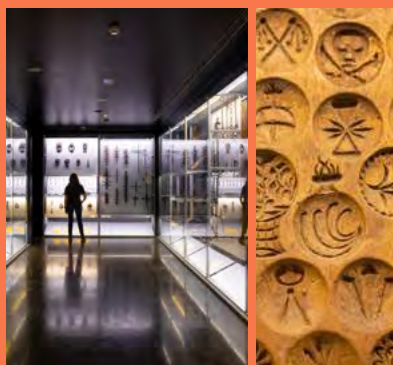
Guía práctica



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 la autora

Nacida en Barcelona, es viajera, fotógrafa y desde hace más de quince años **fotoperiodista profesional** y escritora especializada en viajes y turismo sostenible.

Realiza reportajes escritos y gráficos para numerosas revistas y periódicos de ámbito nacional e internacional, además de participar en la edición de algunas **guías de viaje**. Es colaboradora habitual de publicaciones especializadas como Viajes National Geographic y Conde Nast Traveler entre otras, así como en los suplementos de periódicos como La Vanguardia, El Mundo, El País o La Nación (Argentina).

Kris colabora periódicamente en **programas de viajes en emisoras de radio** como Catalunya Ràdio, RAC1 o Radio Euskadi. También ha impartido cursos, talleres y charlas de fotografía de viajes en la Universitat Politècnica de Catalunya, la escuela IDEP y es autora de varios libros de fotografía de viajes.

Kris ha recibido varios **premios internacionales** por su labor periodística, entre ellos el Zlata Penkala (Pluma de Oro) otorgado por el gobierno de Croacia, en dos ocasiones; el de Tahití y Sus Letras, por la entidad de turismo de Polinesia; el Premio Periodístico de la República Checa por sus trabajos publicados sobre la ciudad de Praga y el Premi G! otorgado por el Patronat de Turisme Costa Brava Girona por un trabajo sobre artesanos locales publicado en Lonely Planet. Acaba de recibir el Premio de Periodismo de la Cámara de Comercio Alemana por un reportaje sobre la sostenibilidad en la Selva Negra publicado en Viajes National Geographic.

Kris Ubach

www.krisubach.photo



@krisubach



@Mikel Cano

Textos y todas las fotos.
© Kris Ubach

Portada. Pino rojo (*Pinus sylvestris*).
Pág. 4 Bosc del Pla de la Barraca.
Pág. 5 Sesión de arte-terapia; pino rojo (*Pinus sylvestris*).
Pág. 6 Sesión de arte-terapia con Laia Bedós.
Pág. 7 Baño de bosque en Planoles.
Pág. 8 Baño de bosque en Planoles; líquenes.
Pág. 9 Bosque del Pla de la Barraca; corteza de pino rojo
Pág. 10 Sesión de yoga con Micha Rusch; flores de saúco
Pág. 11 Sesión de yoga con Micha Rusch
Pág. 12 Estadio de Atletismo de Olot, por RCR; Coles kale en el huerto de Les Cols
Pág. 13 Plato e interior del restaurante Les Cols, de Fina Puigdevall; piedra volcánica
Pág. 14 Parque de Piedra Tosca, en Olot
Pág. 16 Lago de Puigcerdà
Pág. 17 Vall d'Hortmoier, en la Alta Garrotxa
Pág. 18 Mapa de la Alta Garrotxa; Exterior e interior de Mas Garganta
Pág. 19 Mesa puesta en Mas Garganta; ruta por la Alta Garrotxa
Pág. 20 Santa María de Quadres, en la Cerdanya
Pág. 21 Sesión de chi kung con Mónica Traviesa
Pág. 22 Sesión de chi kung con Mónica Traviesa
Pág. 23 Iglesia de Sant Climent de Talltorta; llave de las iglesias de la Cerdanya
Pág. 24 Iglesia de Sant Climent de Talltorta; lago de Puigcerdà
Pág. 25 Iglesia Santa María de All; bóveda de Sant Climent de Talltorta
Pág. 28 Santuario de Núria; ermita de Sant Gil; gencianas (*Gentiana acaulis*)
Pág. 29 Ruta por la Vall de Núria con Carlos Folguera; Androsace villosa; Hotel Rural-Spa Resguard dels Vents
Pág. 30 Nomeolvides (*Myosotis sylvatica*)
Pág. 31 Cartel del Jardí Botànic de Gombrèn; manzanilla (*Chamaemelum nobile*); jarabe de saúco.
Pág. 32 Imágenes del Jardí Botànic de Gombrèn: Lluís Borrell; arañuela (Nigella damascena); mariquita; flor de valeriana (*Valeriana officinalis*)
Pág. 33 Casa Gaietà Vila; Can Trinxeria; obras en el Museu de La Garrotxa, en Olot
Pág. 34 Yasmina Drölma de Aromes al Bosc; crujiente de hoja de salvia; experiencia Aromes al Bosc; desayuno y patio en Mas Pineda
Pág. 35 Anais de Villasante y Yasmina Drölma de Aromes al Bosc. Experiencia Restaurante de una Mesa
Pág. 36 Fachada de la Casa Solà Morales; Museu de La Garrotxa; Escultura en la Casa Solà Morales; iglesia de Sant Esteve
Pág. 37 Orquídea (*Ophris epifera*)
Pág. 39 Tazas de madera en el Museu Etnogràfic de Ripoll
Pág. 40 Molí Petit en Sant Joan de les Abadesses; Museu Etnogràfic de Ripoll
Pág. 41 Molí Petit; Museu Etnogràfic de Ripoll; puerta del monasterio de Sant Joan de les Abadesses
Pág. 42 Vistas del Pedraforca desde el Santuari de Montgrony
Pág. 43 Interiores del Balneario de Montagut; capilla del Santuario de Montgrony
Pág. 44 Vistas desde el Santuari de Montgrony; Balneario de Montagut
Pág. 45 Balneario de Montagut
Pág. 46 Castillo de Llívia; viñedos de la bodega Llivins
Pág. 47 Viñedos de la bodega Llivins
Pág. 48 Antigua cárcel de Llívia; yacimiento de El Castellot; piezas arqueológicas en el Espai Ceretania
Pág. 49 Amapola (*Papaver rhoeas*)

Un viaje sensorial II

Rutas culturales y del bienestar
por el Pirineo 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



Salud y bienestar
Costa Brava
Pirineu de Girona

www.wellness.costabrava.org



@WellnessCostaBrava



@SpaCostaBrava



@WellnessCostaBrava



Cultura e identitat
Costa Brava
Pirineu de Girona

