

ELLE Magazine, Italy

E traffico e il modo di guidare a Sri Lanka sono ancor piu frenetic' e inquietanti the in India; in piu, qui sei affascmata dalla natura, dal color', dalla diversity di quanto ti circonda... Come quella piccola gioia, quell'emozione indefinita the ti pervade continuamente quando pencoli in un dormiveglia. Incontro vari templi buddisti e islamici: i piu sono rimodernati... qui pero ancfie Id plastica e il kitsch risultano, chissa come, belli! L'autista inchioda, scende a dire una preghiera, e mi nprende, proseguendo a velocity esagerata come nulla fosse. Arrivo all'hotel. Collana di fiori al collo, succo di papaya e coloo d'occbio, rassicurante, del polso dove gravitera il nuo soggiorno. Un po' quello the accade quando entri nella piazza d'un paesello: la clinica antica e spartana, i bungalow, la spiaggia, le sdraio di legno, la cucina (fondamentale!), i tetti sui quali si tengono lezioni di yoga e meditazione. E fombra delle piante, the mi accompagna ovunque recando sollievo, la luce accecante attorno. In un attimo capisco the non sara facile ripartire, nonostante la severity del tutto (training e direzione tedeschi, del resto in Germama l'ayurveda e venerata). E capisco anche the non e un mistero il perche certi client' di settimana in settimana allunghino il soggiorno, fmo a restare per il tempo massimo concesso, 2 mesi. Passiamo alla cura: 1'esperta, un medico-chirurgo ayurvedica, mi visita solo con la mano, tastandomi semplicemente i polsi con tre dita: polso destro e polso sinistro, e poi, dopo the mi ha fatto alcune domande, mi da la mia cartella clinica, the mi "etichettera" come hata, Pitta o Kapha. L'mtera giornata qui e scandita dalle medicine: polveri, paste, pillole d'erbe e bottiglie di vetro piene di succhi amari the mi porto dietro ovunque, the devo here pressoche a ogni ora della giornata; a volte, e il caso di dirlo, mi sembra di dover mandar giu una manciata di terra al vago sapor di fieno, diluita in acqua bollente, e c'e l'impegno di dover sempre portare con me il termos. La scansione disciplinata dei ritmi e famabilita del personale pero rendono gradevolissime le giornnate: e plan piano non vedo fora the le cose e le aziom si ripetano e si susseguano, perche la sensazione di benessere the avvolge corpo e mente e tale da diventar presto irresistibile. Al mattino, o net pomeriggio a scelta, devo andare alla costruzione in legno, la piccola clinica come la chiamo io, un edify cio motto rudimentale, legno, ceramica, ventilatori, oli, spezie, cotone, lenzuola bianche, asciugamani sempre caldi di stireria pronti a ogni angolo. Un telo verde sara la mia divisa; per il resto, costume da bagno, qualcosa di decoroso e semplice per cenare. Attendo sulle belle poltrone di vimini , a piedi nudi, e li puntualmente mi vengono a prendere due signorine the mi faranno per un'ora e mezzo un meraviglioso massaggio, spalmandomi di erbe e olio caldo, sulla testa, sul viso e tutto il corpo, sdraiata sull'alta panca di legno. Dopodiche mi tamponano la schiena con impacchi di erbe cotte al momento, avvolte in pezzuole di lino. Gradevolissimo! A questo punto, semiaddormentata, deliziata, mi portano in un'altra stanza, in tutto e per tutto simile a una veranda all'aperto, in ombra e ventilata secondo il mio programma di cura, e li vado a fare to steam bath, o direttamente entro net passaggio obbligato del giardino, dove mi fanno sdraiare sotto le piante, su panche di legno tipo letti da ospedale da campo... e con grosse quantity di cotone intinto al momento in erbe, argille e oli, mi fanno degli impacchi su schiena, ginocchia, mani, a seconda del mio bisogno, per l'artrosi, per rendere piu liscia la pelle, per asciugare, sgonfiare, curare qualsiasi cosa. E li resto a riposare, al canto degli uccelli. Al risveglio, dopo mezz'ora, cammino avvolta net telo fino alle docce in fondo al giardino, adiacenti alle serre dove coltivano le preziose magiche erbe. Se mi tocca l'herbal bath, una signora gentile mi fa sedere in una vasca da bagno colma di acqua, argilla ed erbe preparate apposta per la mia pelle, e con una brocca mi "massaggia", rovesciandomi addosso (acqua bollente della vasca, per mezz'ora, ripetutamente. Praticamente un idromassaggio a mano! Adesso sono pronta per tornare in stanza, e passeggiare un'oretta. Dopodiche mi danno il permesso di buttarmi in mare. Ogni giorno, Ale 3 in punto del pomeriggio ho l'impegno di tornare a prendere le medicine the mi accompagneranno fino alla stessa ora dell'indomani. Ma torniamo all'inizio della giornata: ho scelto di alzarmi presto e cominciare con la lezione di yoga alle 6.30, sulla terrazza sui tetti, the da sul mare, e si trova sulla cucina... E buffo all'inizio, poi pian piano sorge il sole, sento il profumo della colazione the mi aspetta alle

7.30 (oltre alla colazione continentale mi viene offerta, come prima pietanza, una minestra spessa e calda di foglie di curry, con dentro semi the mi aiutano a perder peso!, di bontà indescrivibile, e poi to al coriandolo, alle erbe miste o nero). Mai caffè. A mezzogiorno pasto self-service: delizioso, sano, con almeno una ventina di portate per to più vegetariane. Ognuna reca la dicitura con spiegati ingredienti e funzione curativa: purifica il sangue, diminuisce il colesterolo ecc. Solerti camerieri si offrono di aiutarmi e di controllarmi, nel caso seguissi una dicta speciale. Come dire?, il programma della giornata, seppur pieno, e rilassante, scorrevole, e alla fine è difficile sentir la voglia di prendere un tud taxi (la nostra "Ape") per farmi portare, sono solo una quindicina di minuti di tragitto, al paesi vicini per acquistare sarhon e visitare i templi di preghiera, den si d'incenso e petali di fiori.