

VANITY FAIR

€2
N. 17 SETTIMANALE
6 MAGGIO 2015

Pronti via!

EXPO IL GIRO DEL MONDO IN 8 ESPERIENZE

p.32

Giorgio Armani, 80 anni, nel 1978, quando ne aveva 43; il 30 aprile celebra i 40 anni della maison.

FOTO
BOB KRIEGER

Solo per voi!

IO HO 45 ANNI

L'anagrafe dice 80 (e 40 di carriera), il cuore si è fermato all'età di questa foto.

Intervista molto sincera a un uomo che crede all'angelo custode.

E che vorrebbe imparare a essere felice

Giorgio ARMANI

di GABRIELE ROMAGNOLI

Più Lui e il cinema, una storia d'amore

starring

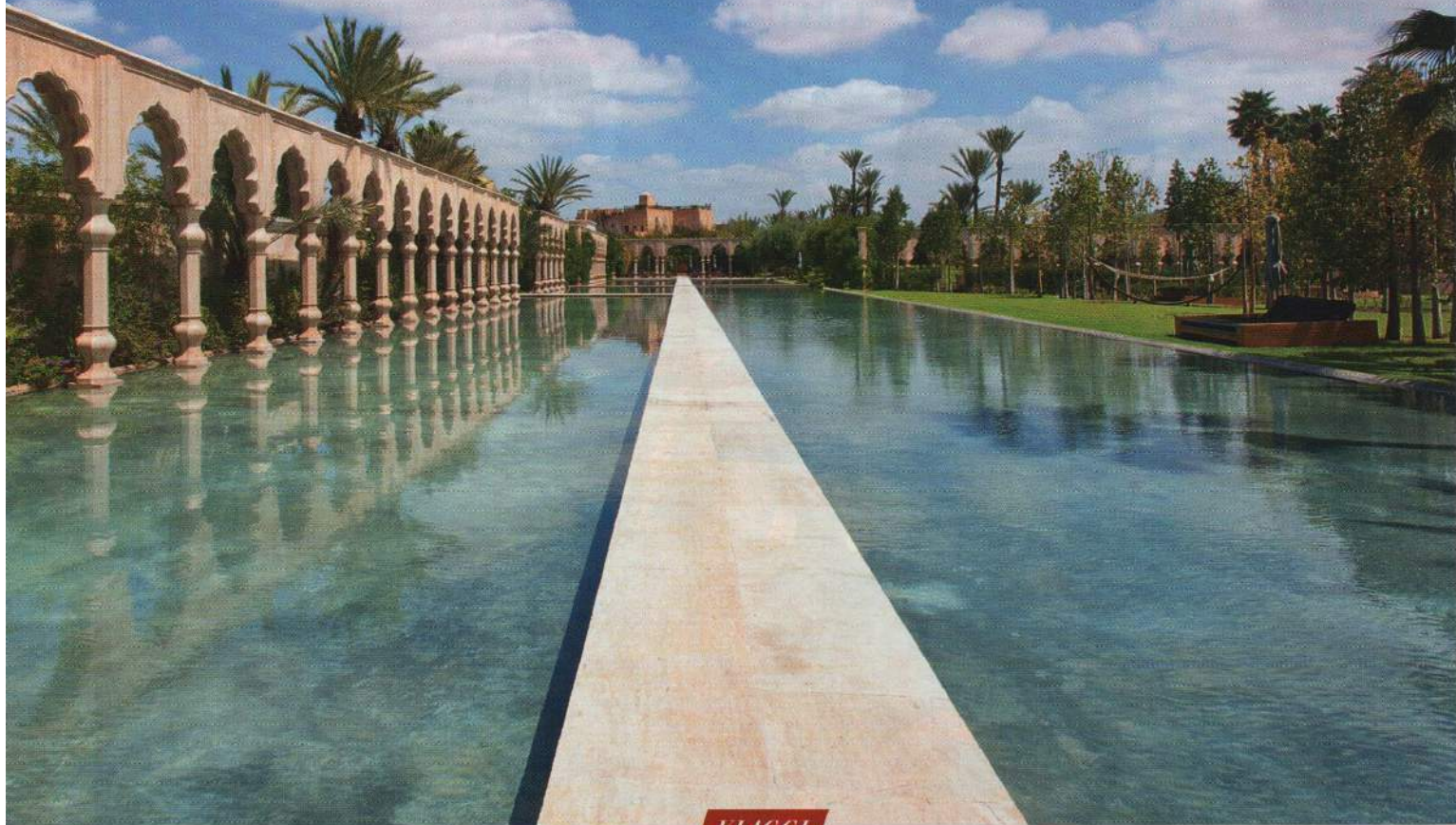
MARGHERITA BUY, ISABELLA FERRARI, VALERIA GOLINO,
VITTORIA PUCCINI, ALBA ROHRWACHER, LUCA ARGENTERO,
RAOUL BOVA, MARCO D'AMORE, PIERFRANCESCO FAVINO,
ADRIANO GIANNINI, ALESSANDRO PREZIOSI

«Non puoi proteggerti dalla tristezza senza proteggerti dalla felicità»

Jonathan Safran Foer



p.56



VIAGGI

A Palazzo IN BICICLETTA

Oppure di corsa, o facendo il «passo del gatto». Non lo conoscete? È uno dei training del momento tra le star. Noi lo abbiamo provato a MARRAKECH dove, tra palmeti e specchi d'acqua, il relax è *active*: te lo insegnano i più famosi personal trainer del mondo

di PAOLA MANFREDI

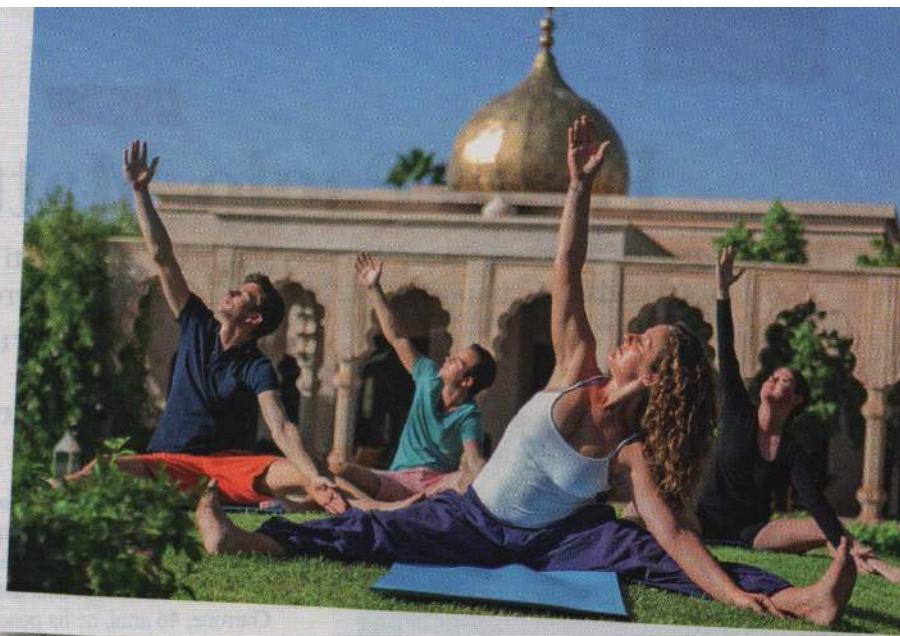
Alla mattina alle otto, senza colazione, sotto il primo sole africano, stiamo strisciando avanti e indietro sui lussuosi pavimenti di un grand hotel di Marrakech, nel «passo del gatto». È un esercizio semplice ma spietato: devi gattonare ma con le ginocchia appena sollevate da terra di qualche centimetro. Un trucchetto che mette sotto sforzo ogni muscolo

del corpo e che già dopo una decina di metri ti spinge a chiedere pietà. Per Williams Belle, il nostro allenatore, un niente. Quando vedete un inseguimento tra i grattacieli in un film, con evoluzioni da un palazzo all'altro e la strada a cento metri sotto, lui è quello che salta. È il profeta, nonché l'inventore con un gruppo di ragazzi francesi, dello *Yamakasi*, disciplina che ha come finalità la forza, fisica e

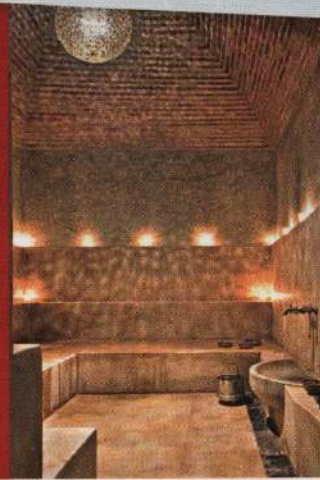
mentale, per attraversare il mondo saltando, correndo, e volteggiando con la leggerezza di uno spirito. Sport da nuovi samurai, ma si inizia così: dal «gatto».

«Passaporto per la felicità»

Siamo in uno degli hotel più lussuosi di Marrakech. Palais Namaskar, alla Palmeraie (il palmeto appena fuori dalla città), è uno degli alberghi di Oetker Collection



CORPO E ANIMA
 La «strada d'acqua» che porta alle camere e alle ville di Palais Namaskar (in alto, la camera di una suite; www.palaisnamaskar.com). La «5 Days Performance» di Champion Spirit comprende diverse sezioni di allenamento durante il giorno, dallo yoga alla mattina alla thai boxe, dalla bici alla dieta e trattamenti spa personalizzati (a destra, l'hammam).



(www.oetkercollection.com), fa parte anche dei The Leading Hotels of the World (www.lhw.com). In effetti ha 5 stelle, 41 camere, 3 sontuosi palazzi nel parco e 9 ville con piscina. La chef thai Kiewrsi Sasitorn propone una cucina da prodotti il più possibile locali (anche le ostriche, buonissime). Alla spa, per decidere il trattamento giusto (con i brand naturali Aromatherapy e Ila), ti fanno compilare un piccolo «passaporto della felicità», dove confessi tutti i tuoi stress, dolori, malattie, speranze. I terapisti si consultano bisbigliando e poi propongono il giusto aroma per te. È una soddisfazione che qualcuno si interroghi su di te e la tua felicità. In pratica, l'ultimo posto al mondo dove ti aspetti di sudare. Dopo il «gatto» e un bicchiere di sciroppo d'acero, peperoncino di caienna e limone (ricetta che solo Beyoncé, e ora tutti noi, conosciamo: la bibita controlla la fame durante l'esercizio fisico e depura il fegato) stiamo correndo lungo le grandi strade d'acqua dell'hotel, tra patii, colonnati,

giardini colmi di fiori e cupole dorate in stile moghul, tutto progettato secondo il feng shui, in equilibrio perfetto tra acqua e fuoco (la notte è illuminata da centinaia di candele sparse ovunque). Sarebbe facile sdraiarsi ad aspettare il tramonto e poi incontrare un seducente francese come Margherita Buy nel film *Viaggio sola*, girato anche qui.

Allenare il cuore

Ma noi, presi dal sacro dio del fitness, corriamo davanti ai camerieri. Li immagino la sera nelle loro case alla Medina, quando racconteranno di noi alle mogli ridendo, e chiedendosi perché lo facciamo. «Gli ospiti chiedono se abbiamo la palestra. Noi diamo di più». In effetti meglio di questi allenatori al mondo non esiste sul mercato: sono i campioni in tutti gli sport radunati nella Champion Spirit, la palestra più cool di Parigi. L'ha fondata Abdoulaye Fadiga, che a 31 anni è già riuscito, nell'ordine: a nascere in Mali, frequentare la migliore

scuola di thai boxe (e diventare campione del mondo), aprire una serie di palestre top ed essere richiesto dalla gente più famosa del mondo. Qui al Palais Abdoulaye ha elaborato un programma di 5 giorni che è un vero cambio di vita: dieta, allenamenti, yoga, trekking sull'Atlante, acquagym, massaggi alla spa ed esercizi di «mental training». Sei ore giornaliere, monitorate con fascia cardiaca in modo che Abdoulaye abbia sull'iPad tutto quello che fai, quante calorie consumi, quante ore dormi. Secondo lui per allenare il cuore ci vogliono solo due mesi, per avere un fisico come il suo, dice lui, un anno e mezzo. L'idea del controllo sul tuo corpo, il pensiero che «si può fare» è una sensazione esaltante. Il metodo in sintesi? Nessuna privazione, mangi solo quando hai fame, dormi di pomeriggio perché è a quell'ora che si producono gli ormoni della crescita, allenarsi sempre, non mollare mai.

E, *dulcis in fundo*, sentirsi felici. **VI**