

CASINO
Un minuto di ~~silenzio~~ per i ragazzi di Parigi!
PER NON SMETTERE DI VIVERE PRIMA DI MORIRE di LUCA DINI

VANITY FAIR

€2

«Chi ha coraggio
di ridere
è padrone
del mondo»
Giacomo
Leopardi

I Fantastici 4

JULIA
ROBERTS

CHRIS
HEMSWORTH

BOBO
VIERI

LOREDANA
BERTE

Laura

PAUSINI

Laura Pausini, 41 anni:
il suo nuovo disco, *Simili*,
è primo in classifica.
FOTO OMAR CRUZ

ORA CHE HO PAOLA

C'era una volta una diva che sembrava avere tutto,
«E INVECE MI MANCAVA TUTTO».

Poi è arrivata la cura

N. 46 SETTIMANALE | 25 NOVEMBRE 2011

ISSN 1723-6673

50046



9 771723 667009

IN CERCA DI PACE

L'antica tradizione del massaggio e gli elisir di benessere tropicali, lo yoga panoramico e lo street food vegetariano: sì, la Thailandia può fare molto bene

di MICHELA MOTTA



RICORDI DI VIAGGIO

A sinistra, due classiche mete di Bangkok: il mercato galleggiante di Damnoen Saduak e il Buddha Sdraiato del tempio di Wat Pho, dove ha sede anche la scuola di massaggio tradizionale thailandese. Sopra e qui a fianco, l'area relax e la spa con vista di Point Yamu by Como a Pa Klok, esclusiva località nella parte orientale di Phuket (comohotels.com).

La mia prima volta in Thailandia è stata da ragazzina, svariati anni prima del film *The Beach* con Leonardo DiCaprio, che del paese mostrava le due facce, paradisiaca e terribile, e prima dell'urto distruttivo dello tsunami nel 2004. Di quella vacanza mi rimase nel cuore il misticismo di Chiang Mai, i paesaggi peculiari di Phi Phi Island – oggi invasa dalle barche turistiche – gli eccessi di Phuket che turbarono un po' il mio mondo adolescenziale. In Thailandia ci sono tornata anche per farci pace.

Questa volta ho iniziato da Bangkok, città affascinante grazie alle sue contraddizioni: i grattacieli e le baracche, i templi e i tech, i ristoranti alla moda e i chioschi per strada. È il cibo

il sapore più forte di Bangkok: chi sperimenta senza pregiudizi può scoprire la città proprio dalla sua cucina. Nei mercati, per esempio. Ce ne sono tanti, dal più fotografato, quello galleggiante di Damnoen Saduak, al piccolo ma comodo vicino al Grande Palazzo Reale, fino a quello di Chinatown, per stomaci forti. Ma bancarelle e camioncini dello street food sono a ogni angolo, a ogni ora. La frutta è venduta ovunque, lavata, sbucciata, anche in monoporzioni. Il «re» è il durian, simbolo della Thailandia dal sapore difficilmente classificabile, e poi litchi, mangostano e il mango, protagonista del dessert nazionale: *mango sticky rice*, una delizia di riso e latte di cocco. Ma si trovano ovunque



PIACERI THAI

Dall'alto, la piscina del Metropolitan by Como di Bangkok. La spa di Point Yamu by Como a Phuket. Lo street food di Bangkok, tra i migliori al mondo.



anche frullati e centrifugati freschi: gli elisir di benessere, da noi venduti a peso d'oro, qui sono ovunque, pure in metropolitana (tra l'altro pulitissima e super organizzata).

Anche la cucina thailandese, fritti a parte, è piuttosto salutare. Riso e noodles saltati sono il classico cibo di strada: per pochi euro cucinano davanti a te e poi mangi su tavoli improvvisati sul marciapiede. Stessa sorte per spiedini di pesce, cialde farcite, il classico *pad thai*, preparato con spaghetti di riso, o l'agrodolce insalata di papaya verde. Nessuno storce il naso alla richiesta di piatti vegetariani. E poi c'è il curry, anche piccantissimo. Un modo per riprendersi dal jet lag. Come il massaggio thai.

Il tocco che cura

Chi passa da Bangkok non può non provare una seduta al tempio di Wat Pho, o del Buddha Sdraiato, dove ha sede la scuola di massaggio tradizionale thailandese, considerato una pratica curativa. Si prende il numerino e quando arriva il proprio turno un terapeuta conduce in una grande stanza con tanti materassi in cui si riceve il massaggio uno vicino all'altro, con una sorta di pigiama di cotone che viene fornito qui. Ma non c'è promiscuità: sembra di essere in ospedale. La tecnica è un mix di pressioni e stretching, con le dita che vanno a sciogliere i muscoli fibra dopo fibra. Un'esperienza a volte dolorosa, ma se ci si lascia andare, il beneficio è estremo. Io sono entrata in una dimensione surreale di déjà-vu e relax profondo che mi ha rimessa a nuovo. A Bangkok offrono massaggi ovunque e non è facile orientarsi. Il suggerimento è cercare il logo della scuola tradizionale di massaggi oppure investire in un rituale in una delle spa degli alberghi più rinomati. Io ho scelto quella del Metropolitan by Como, interessante anche per via della sua terrazza con un bar molto

cool. Ho provato il trattamento simbolo, il *Como Shambhala*, in cui si raggiunge il rilassamento con olio caldo e scivolamenti lunghi. Il massaggio dura un'ora e un quarto e aiuta a riprendersi dal viaggio e a riequilibrare il sonno. Il bello di un rituale in una spa di questo genere è anche l'ambiente: lusso, candele, silenzio.

Oltre il mare

Lasciata Bangkok sono volata a Phuket, evitando il girone danterisco di Patong, la località degli eccessi e del turismo di massa, per scegliere la parte orientale dell'isola, esclusiva e meno battuta. Point Yamu by Como è un nuovo resort che domina la baia. L'albergo è talmente rilassante che il mare diventa quasi un optional. Ogni giorno una barchina porta alla spiaggia privata, ma chi viene qui cerca soprattutto un luogo ritirato dove riposare, fare yoga e massaggi, mangiare sano. La colazione è forse la più straordinaria che abbia mai visto: un lungo bancone con centrifugati freschi, frutta esotica, acqua di cocco (la più amata dalle star, qui si consuma dalla noce appena raccolta) e un menu in cui non mancano proposte golose, vegane o gluten free.

E poi c'è la spa. Il suggestivo spazio ha cabine di trattamento vista mare e uno studio dedicato al massaggio thai con pavimento di legno e teli di lino. La tecnica è quella tradizionale, ma la calma di questo luogo rende più facile abbandonarsi al terapeuta. Il respiro si fa profondo, il corpo non oppone resistenza, blocchi e contratture allentano. Pace fatta.