

Il reportage

I PERCORSI DEL BENESSERE NEL SUD DEL PAESE

Tra i misteri dell'India l'arte di curare l'anima

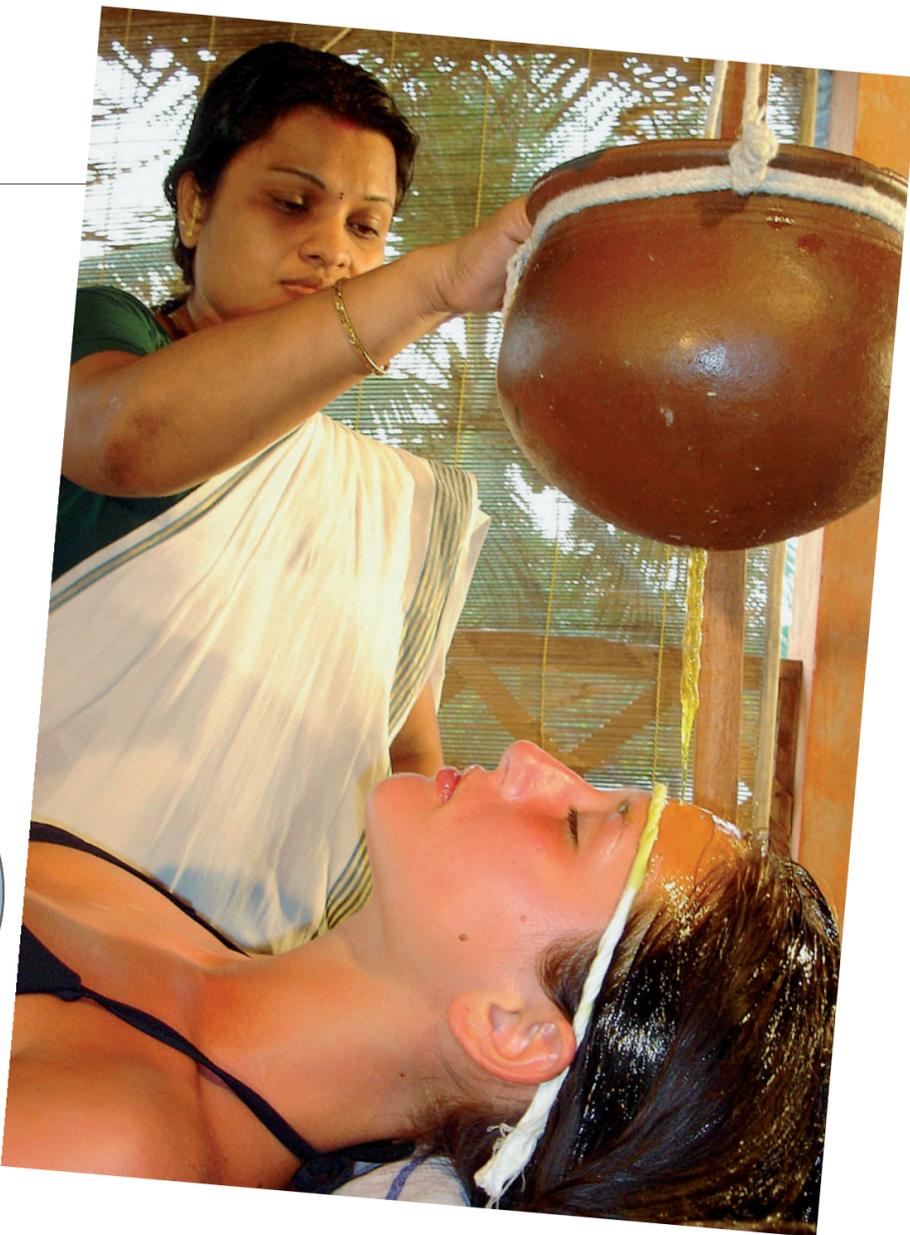
Nel Kerala con la millenaria medicina ayurvedica
Pappagalli, tisane e olio tiepido di fronte all'oceano

di Umberto Torelli



Salute e tradizione

A sinistra, danzatore del teatro-danza Katakali
A destra, trattamenti ayurvedici, tecnica Shirodhara: uno stoppino cola sulla fronte olio tiepido al Centro «Isola di Cocco»



Appena saliti in macchina, all'uscita dell'aeroporto di Trivandrum, la prima cosa che l'autista spiega è: «Per guidare in India bisogna avere un'auto con buoni freni, un buon clacson e buona fortuna». Ecco perché ogni mattina, prima

di partire, compra una ghirlanda di fiori di gelsomino, da mettere vicino alla statuetta di Ganesh che tiene in bella mostra sul cruscotto: è il Dio con la testa da elefante, segno di prosperità e buona sorte. La sua effigie accompagna il turista lungo tutto il viaggio.

Benvenuti in Kerala, nel Sud dell'India, dove trascorrere una decina di giorni di assoluto relax e tranquillità, per ritemperare corpo e spirito. Dopo un'ora di ginkana automobilistica si varcano i cancelli del resort «Isola di Cocco», uno dei maggiori centri ayurvedici del Paese. Si alloggia in uno dei caratteristici bungalow in legno di teak, costruiti su una piccola penisola. Alle spalle, una fitta foresta di palme, davanti, l'immensità dell'oceano. Alla mattina sarete svegliati dal canto di migliaia di pappagalli colorati. Qui sperimenterete i piaceri fisici e spirituali offerti da questa antica medicina indiana.

Nata 5 mila anni fa, affonda le radici nella filosofia dravidica e buddista, giunta a noi grazie a scritture su foglie di palma. La parola ayurveda, composta da *ayur* (vita) e *veda* (conoscenza), significa infatti «scienza della vita». I suoi precetti indicano le linee guida da seguire per mantenere la salute psicofisica della persona. Un equilibrio basato sui tre elementi primari presenti in ogni essere umano. Nell'ayurveda si parla di *Vatha* (aria ed etere), *Pitha* (fuoco e acqua), *Kapha* (acqua e terra). Queste forze controllano i processi biologici e psichici: dal loro equilibrio dipendono il benessere psicofisico e la salute mentale. *Vatha*, che significa «ciò che muove le cose», è l'energia associata al movimento composto da spazio e aria e governa il respiro, i movimenti dei muscoli e dei tessuti, la pulsazione del cuore. *Pitha* è «ciò che digerisce le cose», dunque l'espressione del sistema metabolico fatto di acqua e fuoco: regola digestione, metabolismo e temperatura corporea. *Kapha*, infine, distribuisce l'acqua a tutte le parti del corpo, lubrifica le giunture, rassoda la pelle e controlla il sistema immunitario. Quando l'organismo è in equilibrio fisico *Kapha* esprime amore, calma e perdono. Se invece è sbilanciato, conduce a odio, invidia, gelosia

e aggressività. All'arrivo nel Centro dell'Isola di Cocco è obbligatoria una minuziosa visita. Dopo, i medici indiani decideranno trattamenti, massaggi e tisane che fanno al caso vostro. Il consiglio è quello di non esagerare e gestire la giornata secondo «l'indian style», cioè con un ritmo lento e rilassato, senza entrare in «overdose» da trattamento.

Tra le tecniche più applicate il «Shirodhara» un rituale millenario, dove uno stoppino cola, sulla fronte del paziente, olio tiepido di noce di cocco, mescolato a erbe naturali. Seguono bagni rilassanti al vapore, con massaggi su collo e nelle parti sensibili di mani e piedi. A questi si può aggiungere qualche terapia di purificazione del corpo a base di tisane e succhi di frutta tropicale. Per chi volesse, sono previste lezioni di Yoga mattutine sul-

Gli antichi precetti della «scienza della vita» si basano sull'equilibrio tra psiche e organismo

l'ampia balconata con vista oceano. La stessa sera, si assiste alle danze tradizionali del Sud dell'India; se siete fortunati, anche a uno spettacolo di Katakali, il teatro-danza recitato da soli uomini.

Nel tempo libero, vale la pena muoversi nei dintorni. Dal Centro è facile spostarsi nella vicina Kovalam, la cittadina scelta negli anni '70 da hippy e giramondo, per la bellezza delle spiagge con sabbia vellutata. Unica attenzione: i bagni nell'oceano. Rispetto al Mediterraneo qui si entra in acqua di colpo e bisogna essere attenti alla risacca. Per chi può allungare il soggiorno, è consigliata almeno una notte al «The Leela», un hotel-resort arroccato sulle rocce di un promontorio: dispone di buone attrezzature turistiche e cucina multietnica. I più pigri rimangono in piscina, godendosi la vista sull'oceano. Chi vuole camminare può optare per una passeggiata sulla sottostante «Lighthouse beach». E, al tramonto, niente di meglio che un'uscita in mare organizzata dai pescatori del porto della vicina Vizhinjam.

Per lo shopping conviene muoversi nei caratteristici negozi di Kovalam. Oltre a un vasto assortimento di sari, sciarpe e

NOTIZIE UTILI

Ecco che cosa bisogna sapere per un soggiorno in Kerala:

Documenti. Per l'India occorre il visto turistico, modulo di richiesta su www.indianvisamilan.com (68 euro). Non sono obbligatorie vaccinazioni ma è raccomandata l'assicurazione viaggio, ad esempio www.worldnomads.com.

Trasporti. Sconsigliato il noleggio della sola auto. Meglio rivolgersi a un'agenzia che provvederà ad autista, guide e prenotazioni. Ruby Holidays (+91.124.4050000) fornisce anche l'houseboat.

Centri ayurvedici. A Trivandrum: Centro Isola di Cocco (+91.471.2210008) con prezzi giornalieri da 60-70 euro per persona. Oppure Somatheeram Resort (+91.471.2268101) da 80-90 euro. Hotel The Leela Kovalam (+91.471.3051234) da 160 euro camera doppia. Vanno aggiunti i costi per i trattamenti ayurvedici.

tessuti, si trovano prodotti artigianali con pregiate statue e manufatti in legno di teak e di sandalo. Da non perdere l'acquisto di spezie e una ricca varietà di tè, proveniente dalle zone montagnose del Kerala. Sulla via del ritorno, sempre con l'aiuto di un valido autista, potete risalire di un centinaio di chilometri verso nord.

L'obiettivo è quello di trascorrere un'intera giornata navigando, a ritmo lento, su una «kattuvallam», una casa battello (houseboat). Niente traffico di auto, né rumori della civiltà, bandita anche la tivù: qui siamo nel mondo incantato delle Backwaters, il reticolo di canali formati dal delta di 44 fiumi, un paesaggio selvaggio che affascina il viaggiatore occidentale. Un mondo fermo a secoli fa, inserito da National Geographic tra i 50 luoghi del pianeta da visitare. Il giorno seguente, rientro alla civiltà: si torna all'aeroporto di Kochin con destinazione Delhi. A riportarvi in Italia ci pensa il volo diretto di Jet Airways. Così, il viaggiatore alla mattina beve il caffè in Kerala, sulla veranda di un houseboat, la sera cena a Milano.

Corriere@UmbertoTorelli.com

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DIETRO IL VOLO QUOTIDIANO LA STORIA DI MR GOYAN, PATRON DELLA JET AIRWAYS

Milano-Delhi, parentela sempre più stretta

«Incredibile India. Mai aggettivo fu più azzeccato. Quell'incredibile, sinonimo di meraviglia e stupore ma anche una precisa indicazione delle mille identità che il subcontinente indiano mostra al turista. Da un lato i numeri di una crescita da capogiro: una popolazione di 1,2 miliardi di persone, con il 54% inferiore a 25 anni. Un Pil attestato attorno al +9% e un grande impegno da parte delle autorità nell'istruzione: basti pensare che ogni anno le 380 università sfornano 2,5 milioni di laureati, di cui 300 mila ingegneri. Dall'altro troviamo, invece, le realtà rurali dei «village people», oltre 750 milioni di persone che vivono con 7 mila rupie al mese (100 euro). E poi l'estrema povertà degli slum presenti a Delhi, Calcutta, Chennai e Mumbai. Bidonville

abitate da migliaia di «paria», i fuori casta o semplicemente i troppo poveri. Baracche di cartone e fango rese famose dal film «The Millionaire». Ed è forse questa doppia identità che ha spinto 94 mila italiani, nel 2010, a visitare l'India. Un numero in costante aumento: «Anche merito del blocco turistico in Nord Africa, dopo i drammatici eventi della primavera 2011 — spiega Yasin Surma, responsabile di Ruby Holidays un tour operator di Delhi — questo ha spinto molti italiani a cambiare i loro itinerari per l'India». Tra le mete preferite, il triangolo della capitale Delhi, la città rosa di Jaipur e Agra, icona del paese con il suo Taj Mahal. Gettonata anche la città sacra di Benares sul Gange e il Sud dell'India per i centri di medicina ayurvedica.

Complice del successo turistico è anche il volo giornaliero Milano-Delhi, inaugurato da Jet Airways nel dicembre 2010. Un aereo diretto che nel primo anno di attività ha fatto viaggiare verso

l'India oltre 36 mila turisti del Belpaese. Singolare la storia di Naresh Goyal, fondatore e presidente: sessantenne, tra i primi 20 indiani più ricchi, la sua è la tipica storia del «sogno indiano». Na-

to in un villaggio rurale del Punjab, faceva chilometri a piedi per andare a scuola, perché la famiglia non poteva permettersi una bicicletta usata. Inizia a lavorare come agente di piccola compagnia aerea. Vuole che gli indiani, anche delle classi più basse, comincino a usare l'aereo, al posto del treno, per i lunghi spostamenti interni. Così, con i primi risparmi si mette in proprio e prende in affitto un velivolo. Siamo all'inizio del '90; da allora, per Jet Airways è stata un'escalation. Adesso Mr. Goyal dà lavoro a 13 mila dipendenti con 115 aeromobili. La compagnia opera ogni giorno con 500 voli su 75 destinazioni nel mondo, con un decollo ogni tre minuti. Lui, l'indian dream lo ha già realizzato.

U. Tor.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Indian dream Naresh Goyal, da bambino povero a tycoon del turismo