

Ritrova te stessa con

# LA TRAVEL-THERAPY

Un viaggio dei sensi per riscoprire il tuo vero "io". Ecco quattro mete doc

**C**i sono luoghi che cambiano, se non la vita, almeno l'umore. Perché viaggiare fa bene. A patto di sapere dove andare. Qual è la meta giusta per ritrovare l'autostima? E dove rifugiarsi quando l'ansia non molla e lo stress è in agguato? E ancora, dove fare il pieno di energie quando ci sentiamo scariche, senza entusiasmo, e non vediamo l'ora di lasciarci alle spalle casa, ufficio e routine? Lo abbiamo chiesto a Federica Brunini, appassionata giramondo che ha messo a punto la *travel-terapia*, ovvero l'arte di curare spirito e cuore in viaggio. Ecco degli itinerari per unire al piacere della vacanza un modo diverso per curare l'anima.

Testo di **Fiamma Bini**

## Sei in ansia? Segui i cicli della natura

● **La tua meta** Se ogni osservazione ti manda in crisi. Se ti percepisci insicura e non all'altezza dei compiti. Se ti senti messa alla prova... È il momento di buttarti tra le braccia di una tribù seminomade che vive secondo i cicli solari (alba/tramonto) e che non ha paura di avventurarsi nella savana di notte, sotto le stelle che sfiorano il naso. Hai indovinato? Sì, sono i Masai del Kenya, fieri guerrieri dai pittoreschi costumi che vivono nella riserva nazionale del *Masai Mara*. Qui, si dedicano all'allevamento del bestiame, disprezzando chi coltiva la terra, che appartiene solo al dio Enkai. E qui compiono magiche cerimonie, canti e danze rituali, venerando la pioggia, il sole, la terra, la mucca e il bue. Stando con loro, imparerai il linguaggio degli animali (zebre, giraffe, leoni, scimmie, ippopotami ed elefanti). Imparerai a

svegliarti all'alba per un safari, a scagliare le frecce, a cimentarti in un trekking là dove osano solo gli sciacalli. Al tramonto, ti stringerai intorno a un falò. «La sera invitiamo tutti a cantare per elogiare la bellezza della nostra terra e del nostro corpo», spiega Kazungu, il guerriero che insegna a difendersi dagli animali. «Per ritrovare calore, forza, sintonia». Così ti sentirai di nuovo te stessa, pronta a difendere le tue radici primitive, ritrovando quel legame tra uomo e natura che nel mondo civilizzato è ipercritico in cui vivi avevi dimenticato.

● **Il consiglio in più** Voglia di avventura ma anche di comfort? Alloggia al *Saruni Camp*: 12 lodge superaccessoriati, nel cuore della savana ([www.sarunicamp.com](http://www.sarunicamp.com)).



**Travel Therapy**  
Federica Brunini ti aiuta a scegliere il viaggio giusto al momento giusto.  
Morellini editore,  
9,90 €.

## ● PIÙ FELICE CON TE STESSA

## Sei stanca e stressata? Ritrova il tuo ritmo



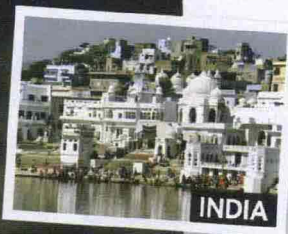
SICILIA

● **La meta** I colleghi ti irritano, la famiglia ti soffoca, gli amici ti pressano. Il risultato? Sei stressatissima. E non vedi l'ora di partire. Dove? In Sicilia, alle isole Eolie: Panarea, Salina, Stromboli e Vulcano. Tutte differenti, tra loro, per scenari e ritmi di vita: shopping a Lipari, vita mondana a Panarea, gite in scooter a Salina, trekking sul vulcano a Stromboli... Inoltre, sono un distillato di cromoterapia, con il blu del mare e del cielo, il giallo delle coste, il

nero delle spiagge, il bianco delle saline. Perfette per rallentare la corsa e riprendere fiato. «Stacca la spina e goditi le isole, senza guardare l'orologio. Osserva le coincidenze e gli incontri casuali: perché si verificano, in base alla tue reazioni quotidiane. «C'è un messaggio in tutto ciò che accade dentro e fuori di te: ascolta!», suggerisce la nostra counsellor Emma Chiaia.

● **Il consiglio in più** A Salina, concediti un wine-tasting al Capofaro Malvasia & Resort ([www.capofaro.it](http://www.capofaro.it)). A Stromboli, cerca la *Libreria sull'Isola* che, oltre a una selezione di libri, offre cinema sotto le stelle e sotto la sciara del vulcano.

## Sempre insoddisfatta? Riparti da zero



INDIA

● **La meta** Non c'è nulla che non va, eppure... Le giornate ti sembrano filare via tutte uguali, opache e anche un po' noiose. E l'insoddisfazione è dietro l'angolo. Niente paura: hai solo bisogno di trovare

nuovi stimoli. Visita lo stato indiano del Rajasthan, regno dei *maharaja* (i principi) e delle *maharani* (le principesse). Nessun'altra regione al mondo concentra nei suoi 342mila chilometri quadrati tanti ingredienti: colori, sapori, musiche, danze, dialetti, leggende, haveli da un lato (le residenze più sontuose) e casupole di fango dall'altro. Da Mandawa a Fatehpur, dal Tempio di Dushnoka (dove i topi sono adorati come divinità) fino alla Porta del Sole del Forte di Junaharh, il Rajasthan è un susseguirsi di

sorprese che rimescoleranno le carte del tuo ego, fino a metterlo nella condizione migliore per rinascere. Qui, dove le favole coesistono con la realtà, la ricchezza con la povertà, gli animali con gli uomini, la scienza con le credenze, il veleno con la medicina, la tecnologia con l'aratro e la nascita con la morte. «Qui, tutto e niente sono la stessa cosa», spiega James D'Silva, life-coach indiano di Gwyneth Paltrow, Sting e Madonna. «Ecco perché è il posto giusto per ripartire da zero, svuotare il bagaglio emozionale e fare il pieno di sensazioni magiche».

● **Il consiglio in più.** Per girare il Rajasthan, non c'è mezzo migliore dell'*Ambassador Classic*, l'auto più diffusa in India, con un autista che ti faccia da guida. Info sul sito del turismo indiano in Italia: [www.indiatourismmilian.com](http://www.indiatourismmilian.com).



ISTANBUL

## Hai perso l'entusiasmo? Cambia la prospettiva

● **La meta** Al lavoro non hai più grinta. E in casa ti dicono che sei sempre distratta. Invece, sei soltanto stanca della solita routine. Dove andare? A Istanbul, la città turca dove tutto sembra essere il contrario di tutto. Cammina tra la basilica di Santa Sofia e la moschea dalle cupole blu, assapora i contrasti della città e lasciati coinvolgere dall'allegria dolce, consolatoria e rigenerante al tempo stesso. Qui, sullo stretto del Bosforo, dove si consuma il miglior

matrimonio tra Oriente e Occidente, tutto si fonde, tutto fluisce, tutto passa. Senza drammi. Del resto, già nell'Ottocento il poeta francese Alphonse de Lamartine scriveva che "se a un uomo venisse concessa la possibilità di un unico sguardo sul mondo, è Istanbul che dovrebbe guardare". «Fatelo anche voi. Il miglior viaggio è quello che ci riporta a casa con un altro sguardo e un'altra prospettiva», afferma la dottoressa

Emma Chiaia, che aggiunge: «Non crearti un'aspettativa chiusa bensì aperta, poco definita nei dettagli. E di a te stessa che sarà un'esperienza importante, comunque andrà a finire».

● **Il consiglio in più** Scegli un albergo nel quartiere antico di Sultanahmet. Da segnalare il boutique hotel *Ayasofya Konaklari* ([www.ayasofyapensions.com](http://www.ayasofyapensions.com)), ricavato da vecchie case di legno d'antan, arredate con pezzi originali del passato ottomano.