

# Benessere

Quando quest'anno pensavo a una vacanza diversa dal solito non avrei mai immaginato di trovarmi qui, a bordo di una barca a vela.

Mi si chiederà che c'è di strano, ma il fatto è che cercavo una parentesi rilassante, meditativa e di certo già mi vedevo in un hotel o resort in qualche meta esotica.

Invece una mia amica mi ha suggerito di visitare il sito [www.sailyx.com](http://www.sailyx.com) e con mia grande sorpresa ho iniziato a sognare, quasi da subito.

Non solo trovo risposta ai miei desideri, ma appunto a bordo di un veliero, in Egeo, a praticare l'Antiginnastica!

Leggo che SailyX propone anche la settimana di Yoga (a cui parteciperò il prossimo anno, indubbiamente), tuttavia rimango colpita da questa disciplina a me ignota e che scoprirò poi essere molto famosa, ma poco diffusa in Italia.

Bene, il dado è tratto. Biglietto per Dalaman, Turchia (anche se era prevista l'analoga settimana in Grecia, ho approfittato per vedere la costa turca che mi dicevano essere magnifica: è vero!) e dopo qualche ora mi trovo sul pontiletto di Datca insieme alla mia amica *galeotta* Francesca.

C'è da dire che non ero mai stata in barca a vela, non che soffri il mal di mare, ma un po' di perplessità l'avevo lo confesso.

Poi però parlando via Skype con Basak e Giampaolo, (formidabili), mi tranquillizzano sulle zone di navigazione, spiegandomi degli spostamenti brevi e precisi proprio per privilegiare l'esperienza relax a cui la vacanza in effetti punta. Ho capito che potevo fidarmi, anche perché loro non vogliono convincere nessuno, e anzi se pensano che l'interlocutore non è propriamente adatto all'esperienza sono i primi a sconsigliarlo.

Inoltre non ho avuto molto tempo per rimuginare, dunque mi sono affidata all'istinto (e ho fatto benissimo): Yakamoz si trasforma in *beautyfarm* solo per 4 settimane l'anno, di conseguenza i posti sono limitati, e vista l'esclusività della proposta la richiesta è tanta e avrei rischiato di rimanere a terra se non mi fossi sbrigata a prenotare.

La barca è comoda, certo non è un hotel, ma nonostante ciò comprendevo come fosse l'atmosfera ad essere unica e io cercavo proprio questo.

Non vedevo l'ora di liberarmi del superfluo, per entrare a contatto con la natura, in mezzo al mare, distante e vicina da tutto, per un relax vero, concreto, reale sul serio.

Da Marmaris prendiamo un minibus senza difficoltà alcuna e il viaggio ci fa scoprire un pezzo di costa turca già via terra: incredibile quanto sia bella.

Dopo una mezz'ora di viaggio e gli occhi già pieni, Datca ci accoglie con naturalezza e semplicità, e mi sembra oramai di essere entrata in un'altra dimensione.

Giampaolo è lì alla fermata del bus, riconosce subito queste due *ragazzine* e con un abbraccio ci dà il benvenuto.

Sapevo che l'imbarco e lo sbarco sarebbe avvenuto a mezzo del loro tender, e la cosa mi divertiva solo all'idea; trovarmi ora al cospetto del tender mi ha fatto tornare bambina, come in una giostra della villa vicino casa. *Yakamozzino* (nome del simpatico e comodo battellino) in un attimo ci traghetta a bordo della *mamma* di alluminio, e lì ad attenderlo Basak, la vera padrona di casa. “Merhaba” ci dice (ciao in turco) e subito capisco che la vacanza sta per diventare speciale: amo sentirmi in un paese straniero coccolata e accompagnata da chi in quel posto v'è nato. Impagabile sul serio, e nel mio caso *compreso nel prezzo*.

Con Yakamoz è amore a prima vista, e per me che era la prima volta, è stato sorprendente muovermi con naturalezza in spazi precisi, giusti e pensati per la navigazione. Dentro la nostra

cabina *sorride*, calda e accogliente con quei legni color rovere ciliegio. La cucina deliziosa, studiata e ottimizzata per...Una barca!

Poco dopo facciamo conoscenza con gli altri 2 ospiti presenti a bordo, e comprendo presto che hanno provato simili entusiastiche sensazioni.

Poi faccio conoscenza con Simona, l'istruttrice dell'Antigym, e qui dovrei aprire infinite parentesi per spiegare che piacevole persona sia e quanto è stato bello apprendere da lei questa pratica a me fin lì ignota.

Basak e Giampaolo invece sono i comandanti, e anche se ne percepisco l'autorevolezza, necessaria a comandare una barca, ciò che mi sorprenderà di loro sarà la delicatezza e l'affabilità per servirci una settimana piena di armonia, qualità e sicurezza.

Nel programma è prevista alimentazione vegetariana, ma non è obbligatoria in fase di prenotazione, basta far gruppo preciso con stesse inclinazioni alimentari. Io ho scelto di disintossicarmi almeno per 7 giorni, quindi ho optato per il *pacchetto completo*.

Oltretutto Basak mi spiega che in Turchia la verdura è un elemento immancabile sulla tavola, e questo le consentirà di proporci piatti sempre speciali e deliziosi durante tutta la vacanza. I mercati poi, che belli. Pieni di ortaggi e frutta come non ne mangiavo da anni: arrivano dai campi dei contadini, presenti in vari giorni e diverse località che si raggiungono con Yakamoz nelle varie soste.

Fatta la cambusa tutti insieme a Datca, amabile occasione per gustare un ottimo çay (tè in turco) in un giardino del tè proprio davanti Yakamoz, torniamo a bordo per sistemare le vettovaglie; più che altro ci prepariamo alla navigazione.

Confesso che provo un po' di preoccupazione, d'altronde è veramente la mia prima esperienza in barca a vela, e a pensarci oggi forse non era proprio timore ma emozione. Sapevo che stavo per spingermi in un mondo speciale.

Durante le varie fasi della partenza noi tutti sediamo in pozzetto insieme a Simona, la quale inizia a spiegarci degli esercizi apparentemente semplici, da fare con la respirazione, ma che man mano coinvolgono tutto il viso, e di conseguenza il corpo: incredibile, non sapevo minimamente quanto fossero collegate tutte le parti anatomiche, a partire appunto dalla testa.

Ci scansiamo un attimo giusto per consentire a Basak e Giampaolo di spegnere il motore e aprire le vele. Ragazzi che emozione! Ma sapete cosa significa andare a vela, spinti dalla forza del vento in questo mare stupendo? Sì? Ma io no, e rinasco in questo preciso istante. Che bella la vita. Che cosa impensabile mi sono persa in tutti questi anni. E che fortuna aver dato retta alla mia amica: grazie Francesca.

La cosa non suscita emozioni solo a me, nonostante io sia l'unica novellina: il mare non può lasciare indifferente nessuno.

C'è un vento gentile e pian piano procediamo comodamente verso la nostra prima meta, Sig Limani (porto basso), dove atterreremo (ho studiato e ora posso scriverlo) verso il tardo pomeriggio.

La cornice che si apre ai miei occhi è indescrivibile: rocce sagomate come da uno scultore, alberi fino in mare, acqua cristallina e noi fermi all'ancora a godere di tutto questo. Come se niente fosse. Chi come me viene dalla città un ambiente del genere è un toccasana senza prezzo.

Si cena con polpette di verdure miste a un po' di feta e ceci. Insalata di contorno e vino bianco ad accompagnarci nella mia prima notte all'ancora. Non so se sarò in grado di gestire tutte queste prime volte ed emozioni; sarà che ho 56 anni e non credevo la vita mi riservasse ancora così tante, belle sorprese.

La notte mi addormento come una bimba, cullata da dolcissime onde, quasi impercettibili, tanto che a volte penso di essere nel comodo letto di un hotel a 5 stelle: solo che qui di stelle ne ho miliardi. Buona notte mondo bellissimo.

Sveglia alle 7.30, mi attende la prima sessione di Antiginnastica.

Ma prima non posso fare a meno di vedere intorno a me lo spettacolo unico di questo posto: in acqua immobile e trasparente, scorgo come delle grandi ninfee, impossibile; non voglio perdermi un veloce tuffo qui, nella maniera più assoluta, nel paradiso terrestre con temperatura 30°.

Evidentemente gli altri non aspettavano altro che io aprissi le danze perché tutti mi seguono, Simona compresa. Non c'è una regola precisa, o meglio l'unica da rispettare è il relax e fare ciò che si sente (altra felice scoperta dell'Antigym). Quindi breve doccia sulla comoda spiaggetta di poppa per togliersi il sale, cambio di costume e pronti per sbarcare a terra, dove svolgeremo la prima vera e propria lezione: useremo mat e asciugamani.

Il termine Antigym non deve trarre in inganno, nel senso che non è che non si faccia attività, insomma dimenticate la ginnastica passiva; è un modo differente di muoversi. Si entra in contatto con il proprio corpo a partire dalla respirazione, e si indaga con la mente seguendo per l'appunto il respiro; sono piccoli movimenti che portano ad ogni angolo di muscolo presente nel corpo.

Simona ci spiega di muovere o meglio *sentire* delle zone che non pensavo prima di avere (!).

Comprendo quanto sia importante raggiungerle ma pian piano, perché è un lavoro molto lento che richiederà del tempo oltre questa magnifica esperienza. Ora so che quel dolorino persistente dietro la schiena deriva da un irrigidimento della mia muscolatura posteriore. Errore comune praticamente a tutti, il non comprendere questa realtà dei fatti.

Fuori inizia a far caldo ma inizio ad aver freddo inspiegabilmente. Simona mi tranquillizza spiegandomi che accade quando la respirazione è continua, lenta, controllata spingendoci in estremo relax. Sbadigliamo uno dopo l'altro, senza preoccuparci della buona educazione, nessuno si offende e il corpo deve esprimersi liberamente. Via la formalità, gli stessi esercizi a volte portano a fare delle smorfie con la faccia, circostanze a cui normalmente non siamo abituati. E che forse restituiscono un po' di infanzia: che bello, ne abbiamo bisogno ogni tanto.

Il concetto in pratica è allentare le tensioni muscolari, e ciò si ripercuote con effetti benefici anche nella mente, amandosi di più o imparando a farlo una buona volta per tutte.

La parentesi finisce e tutti siamo un po' sorpresi di quanto il corpo sia riuscito a rilassarsi.

Lentamente ci alziamo, e camminiamo per riprendere la normale attività corporea.

A questo punto sopraggiunge Giampaolo con il tender per ritirare gli "attrezzi del mestiere", nel mentre noi entriamo sofficemente nella calda acqua per raggiungere Yakamoz a nuoto, come in un sogno.

Che altro dire, la settimana è proseguita così, con piccole variazioni e cambi di panorama mozzafiato. Cucina impeccabile ed emozioni, anzi sensazioni che capisco solo ora di non essere in grado di spiegare meglio. Bisogna viverle, non c'è alternativa.

Grazie Simona, Basak e Giampaolo. Grazie Yakamoz culla protettiva. Grazie Egeo per questi scenari. Ora non vi libererete di me troppo facilmente.

*Elisabetta*