

SETTE CONTINENTI



Spirituale Bali

Un paradiso in Terra (per tutti)

Bali è un'isola, una provincia dell'Indonesia e molto, molto di più. Luogo mistico, terra di vulcani, onde impetuose e foreste popolate di scimmie, fertile lembo di terra che spunta dall'oceano circondato da un corollario di isolette paradisiache: Nusa Penida, Nusa Lembongan e Nusa Ceningan. A differenza di altri luoghi dell'Indonesia a maggioranza musulmana, Bali è permeata dalla devozione per gli dei dell'induismo balinese. Qui si vive un'atmosfera profondamente spirituale. Camminando per le stradine delle sue località si coglie il profumo dolce degli incensi accesi in onore degli dei, preghiere fatte di chicchi di riso, cocco e parole sacre. La dolcezza del clima unita alla convinzione che, per la legge del karma, facendo del bene si riceve del bene, fa sì che i balinesi siano tra le per-

sone più gentili della Terra. Chi è stato sull'isola porterà con sé per sempre i sorrisi dei suoi abitanti.

INTACCATA DAL PROGRESSO

La cittadella di Ubud, che sorge tra le verdi risaie dell'entroterra, è il cuore spirituale dell'isola. Dimora di artisti, guaritori e guide dell'anima, non stupisce scoprire che la parola Ubud significhi guarigione. Un labirinto intrigante che, tra risaie e vie trafficate, porta verso templi, studi di yoga e danza estatica, centri di massaggi e cure olistiche. Ricordate Ketut? Il curatore che dice a Julia Roberts: «Devi trovare il tuo equilibrio: non troppo Io e non troppo Dio». Ecco, Ketut è un guaritore di Ubud. Ciò che più ristora l'anima è respirare l'energia vibrante di questo luogo, perdendosi e ritrovandosi nel profumo di un fiore di frangipani appena caduto, nel

canto degli uccellini, nel colore intenso della natura che circonda la città. Chi ha visitato Bali alcuni decenni fa, tornandoci oggi potrebbe ritrovarsi spaesato: dov'è finito il paradiso intatto di allora? L'isola, a partire dagli anni ottanta, è stata travolta dai visitatori e dalle ripercussioni sia positive sia negative del turismo. Il risultato sono strade caotiche e trafficate oltre a numerosi problemi ambientali: dal sovrasfruttamento delle risorse idriche alla gestione dei rifiuti. Per fortuna stanno nascendo dei progetti che mirano a trovare soluzioni sostenibili per l'isola. Tra questi l'*Uluwatu Clean Water Project* che nasce per preservare uno degli spot di surf più famosi al mondo da plastica e altri rifiuti. Lo scorso marzo il cantante australiano Xavier Rudd ha offerto un concerto il cui ricavato è andato a sostegno della causa, supportata anche da diversi pro surfer.

Cosa mettere in valigia / NEI VOSTRI BAGAGLI MEGLIO METTERE VESTITI LEGGERI IN FIBRA NATURALE, UNA FELPA PER L'ARIA CONDIZIONATA, ATTREZZATURA PER LO SNORKELING E PEDULE ACQUATICHE ADATTE ALLA BARRIERA CORALLINA. PER CHI FA TREKKING, NON DIMENTICATE UN BEL PAIO DI SCARPONCINI COMODI.

SETTE PASSI SULL'ISOLA

1. In verticale

Allontanandosi dalla costa si raggiunge la parte centrale dell'isola. Una zona con montagne che raggiungono oltre 2.000 m di altezza. Il picco più alto è quello della «montagna madre», a est, il Monte Agung che raggiunge i 3.031 m di altezza. Si tratta di un vulcano attivo, tra i più propensi a esplodere in un'eruzione massiccia nell'arco dei prossimi 100 anni.

2. Clima

Situata 8 gradi sotto la linea dell'equatore, Bali ha un clima tropicale caldo e umido piuttosto costante, con una temperatura media di 30 °C tutto l'anno. Tra ottobre e aprile c'è il periodo più piovoso dei monsoni. I mesi più secchi e, di conseguenza, più gettonati dai visitatori, sono quelli di luglio e agosto.

3. Yoga & meditazione

Bali è il luogo ideale per fare esperienze di meditazione. A Ubud trovate *Intuitive Flow* e *The Yoga Barn*, a Canggu, *The Practice* a Bingin, *The Cashew Tree*. Sempre a Ubud ogni anno si può partecipare al *Bali Spirit Festival*, che nel 2018 si terrà dal 2 all'8 aprile.

4. Dove dormire

Le possibilità di alloggio non mancano e ve ne sono per tutte le tasche. Segnaliamo il *Mick's Place* a Bingin e *Lusso & Natura - Natya Resort* a Ubud. Per chi vuole spendere poco a Tulamben presso il *Bali Reef Divers* si dorme con 10 franchi.

5. Cibo sano e colorato

La cucina indonesiana è tra le più uniche, varie e particolari di tutto l'Oriente. Ingredienti principali: riso, verdura fresca, pesce e carne oltre a un'incredibile selezione di spezie esotiche. Da provare *The Cashew Tree* a Bingin e *The Shady Schack* a Canggu.

6. Notti brave

Kuta Beach è la zona più sofisticata e lounge. Qui si trovano le piscine dove bere e ballare in acqua con vista spettacolare sull'oceano, i cocktail bar più eleganti e i dance floor all'aperto (sempre con annessa vista). *Paddy's* è un'istituzione per quanto riguarda party e schiuma party mentre *Vi Ai Pi* è il locale frequentato dai vip, dalla bella gente e dagli hipster.

7. Punto strategico

A Ubud si concentrano molte attrazioni interessanti ed è inoltre base ideale per gli spostamenti in giornata verso le zone orientale, meridionale e la regione dei laghi e dei vulcani (al centro dell'isola). Inoltre, è una cittadina tranquilla, tra il verde delle risaie e le montagne, ricca di templi e gallerie d'arte.



Sopra, un classico resort affacciato sul mare. In alto, il tempio di Tanah Lot. A sinistra, coltivazioni di riso sull'isola.

ISOLA DA PRIMATO

Nonostante queste problematiche, nel marzo del 2017 i viaggiatori hanno eletto Bali destinazione mondiale preferita nel *Traveler's choice award* di TripAdvisor. La cosa non stupisce: Bali ha tantissimo da offrire sia a livello umano sia naturalistico. L'isola è circondata dalla barriera corallina e da nord a sud cambia moltissimo, sia cromaticamente sia nell'atmosfera. A sud, le sue spiagge dorate attraggono molti turisti; a nord, le distese nere di sabbia vulcanica e l'energia più selvaggia richiamano i viaggiatori più avventurosi. Ci sono spiagge adatte a tutti... L'isola è considerata un autentico paradiso dai surfisti e da chi pratica attività marine. Le spiagge di Uluwatu, quelle a strapiombo di Bingin e tutta la penisola di Bukit, sono apprezzate dagli aman-

ti delle onde di tutto il mondo. Canggu, poco più in alto rispetto alla zona turistica di Seminyak e Kuta, è ideale per iniziare a cimentarsi con la tavola. Si tratta di un paesino piacevole, sviluppatosi in anni recenti, oggi punto nevralgico della cultura «hipster», con bar curati, ristoranti vegani, barber shop, muri pieni di graffiti e boutique di surf e moda. Avvicinandosi alla spiaggia si incontrano le capannine dove affittare longboard e shortboard e prenotare lezioni di surf con gli insegnanti locali. A est dell'isola, invece, la spiaggia vulcanica di Amed, con i suoi fondali variopinti, è un paradiso per praticare snorkeling e immersioni. E poi giunge l'ora del rientro: con le borse cariche di abitini di cotone colorato, incensi e dolcezza nel cuore si parte portando un pezzo di Bali con sé.

Un viaggio di Keri Gonzato