

3 EURO

marie claire travel

*Il dono
della grazia*
UN LAOS SERENO E LUSSUREGGIANTE

YOUNG
ELECTRIC
ANVERSA VIBRA
DI GIOVINEZZA
MODA DESIGN
ARCHITETTURA

FIORI E COLORI
ACCESSORI DI MODA
PER VIAGGIARE
IN PRIMAVERA

ISTANBUL
AVVAMPARE
DI CONTRASTI

SULLA VIA DEI FARI
SULLE RIVE DEL SAN LORENZO IN QUÉBEC
SI CAMMINA NELLE LEGGENDER



IL DONO DELLA GRAZIA

La natura esuberante, la dolce serenità dei monaci, una paletta di colori sorprendente. Il Laos accoglie i viaggiatori in un abbraccio senza fine... fatto di semplicità e dei sorrisi della gente *di Barbara Mijusso d'Isignano, foto Mario Costagli*



e farfalle ci hanno accompagnato per tutto il viaggio. Legnere, già si liberavano a Luang Prabang, per le strade, al mercato, sulle rive del Mekong. Ricordo ancora un gruppo di piccoli esemplari arancioni fuori dal Wat Xeng Thong, il tempio più solenne della città. Sembrava volessero seguirmi. Invece, a osservare l'imponente mosaico raffigurante Falero della vita lungo la parete posteriore dell'edificio, ero in solitudine. Sono rimasta in contemplazione della magnificenza dell'insieme di soffitti cenati in oro, delle colonne con dorati e intarsi e del Buddha disteso, con un punto di domanda: lo ritrovai fuori? Ebene sì. Sono le sei del pomeriggio quando il sole si tuffa vede tra le lievi colline riflette nell'acqua.

Lo sguardo vola

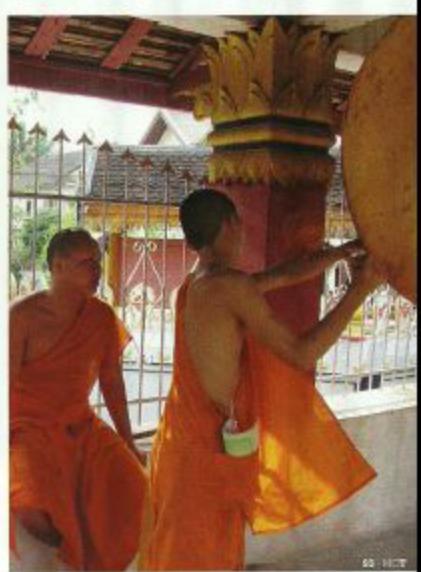
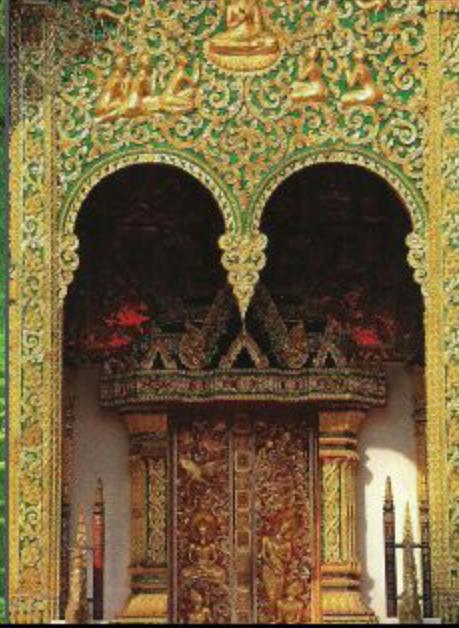
Le farfalle sono ancora lì, di tornio al tramonto più bello che abbia mai visto. Altre, bianche, sembrano giocare tra i novizi vicino a un santuario del complesso. Altre ancora, di tonalità sgargianti, vivacizzano le mille pagine che si scorgono agli incroci delle strade a scacchiera della città. Ma il meglio di delicatezza e raffinatezza lo mostrano qui, lungi il frume, in un risarcimento infinito di colori e dimensioni diverse. La più bella si è appoggiata sulla mia tazza da té mentre, ad andamento lento, raggiungiamo il Kanna Lodge. È nera, sembra ricamata,

Vita al tempio
Al Wat Xeng Thong, il tempio più importante di Luang Prabang, è consentito entrare a tutte le ore; così, dopo di fuggire il più avvistato alla curiosità del momento tra le splendide sale interne, decidi di sdraiarsi, *la boso*, al Wat Xeng Sisaket, un'altra meraviglia.



Colori intessi

Il verde intenso della risone sovrasta Luang Prabang. Qui dietro il riso è ancora in crescita. Accanto, un monaco portato dal fiume andò composto da tre diversi tipi di tessuto disegnati in modo da comporre una specie di giacca, blouson e pantalone.



In stile laotiano
Il tetto a forma di regola
di soave curvatura che caratterizza
i templi del Paese con
quelli thai e vietnamiti.
Questo, per l'umanità, è
la parte del tempio dove
si prega ed è infatti
del Wat Xeng Thong.





L'armonia del dettaglio

Una delle tante bellezze di Luang Prabang con le proprietarie che si staccano, un po' tutti e due, per essere fotografate. All'esterno si intravedono altri esemplari, esauditi, curati, esaltati in loro ormai. Nella pagina accanto: Diversamente dalla

pioggia torre sanguigna all'interno del Pong Kham, una ragazza lavora la seta al telaro, il ricavato all'opposto delle città.



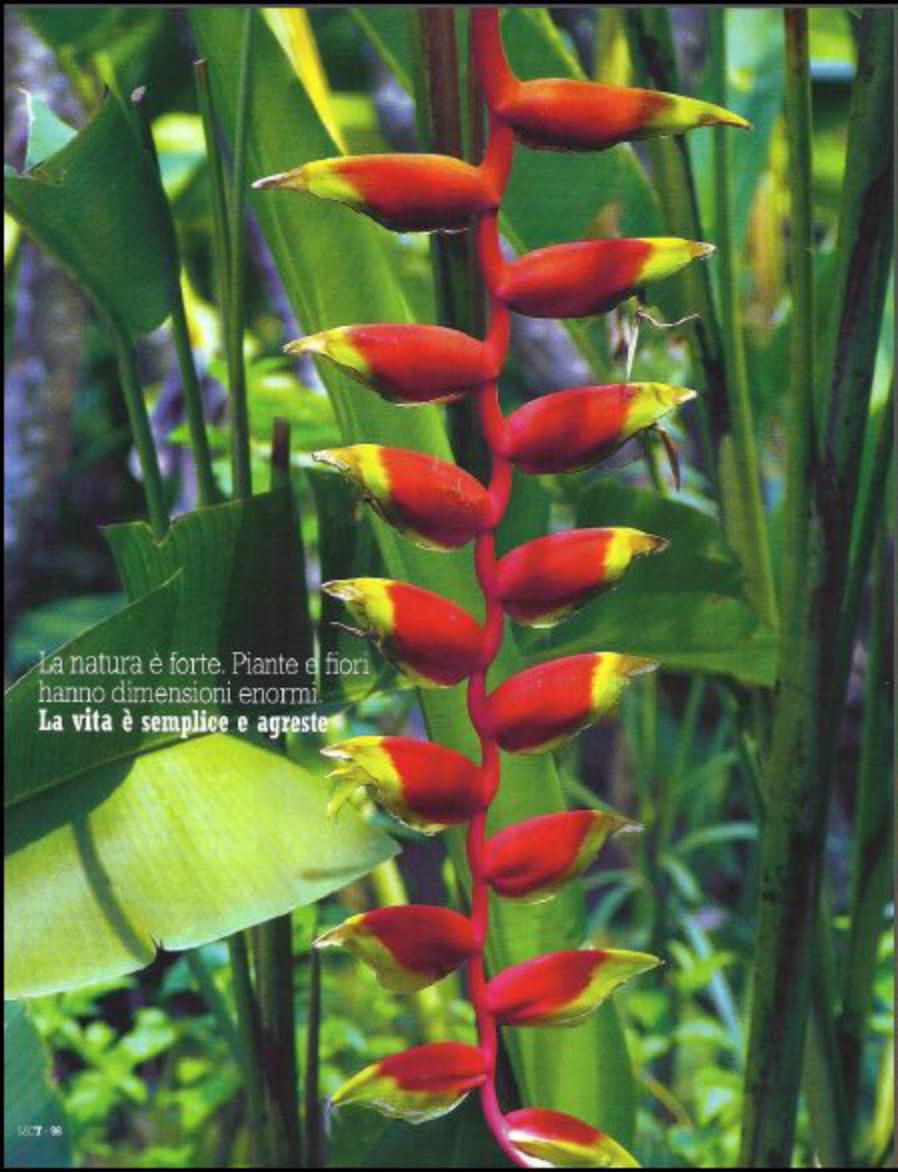
di pizzo. Una vera magia della natura. La piroga che ci trasporta è altrettanto pittoresca e comoda: in legno, con panche ricoperte di cuscini di velluto viola, l'autunno, canocci arrotolati tenuti sulle traversine del tetto. Un andare sinuoso color giallo melone e zucca che sfiora tratti di foresta sacre, villaggi arcaici a punti precari, spaggiutte dove monaci si divertono con l'acqua ad altre dove anime sparse pescano o cercano foro. Sono rugita. Penso a questa natura che appare intoccata e selvaggia. Una natura totalmente intatta pochi anni dopo i bombardamenti che hanno lasciato profondi segni nel Paese. Eppure dopo un tale massacro la gente sorride. Tatti, noi, noi, mamma, papà e bambini, sembrano sereni.

I cinque sensi sono allertati

Il Laos ci accoglie in un abbraccio senza fine. «Un Paese silenzioso e soft»: così lo definisce Marco Castiglioni, il fotografo di questo servizio dopo aver visitato Vietnam, Cambogia, Thailandia. Io, semplicemente intantevole, per l'immersione regalata tra spiritualità, umanità, natura e colori. Il nostro itinerario si snoda al nord del Paese, fuori dalle rotte comuni. Lungo il Mekong, «una distesa o deposito di otto attinato, dai riflessi opachi a striature con mille anse, govigli e slarghi e matasse d'isola...», secondo la descrizione della scrittrice Alberto Arbasino, scorgiamo le tende del Kacu Lodge. Si intravedono, rialzate rispetto al livello dell'acqua. Vivere è stata un'esperienza mistica. A partire dal camminamento tra risie, graticcia e gazebo, che di sera si illuminano di candele al concerto naturale di cicale, grilli e rane; l'ardore interno è tutto in bambù. La natura è forte, molto varia, a volte insidiosa. C'è una grande quantità di tek, alcacca detta anche occhiele di elefante, euforbia o meglio stelle di Natale, invasori e pianta parassite. Poi frangipane e ibisco; c'è il coriandolo, la menta, feria sensitiva, il sesamo, la manjocca... Piante e fiori hanno dimensioni enormi.

Una vita semplice

Nelle risade, come quella che abbiamo raggiunto nell'altopiano vicino al villaggio Thai Deng, dopo due ore



La natura è forte. Piante e fiori
hanno dimensioni enormi.
La vita è semplice e agreste

**Questa domenica
primitivo**
Due fratelli stanno
ruggivagando lo disordito
i genitori nel villaggio
Moweg Nei Rhas, Acarau,
l'Heiliane restata
sbarcato anche fiori
uccello del paradieso, un
fiori penduli che ultimi
l'attaccatura sulla grama.



di trekking nella giungla, pochi contadini si danno da fare per la produzione del riso. Un'agricoltura ancora d'altri tempi. Carristi trainati a piedi, qualche bufalo che aiuta ad arare la terra. Donne che pesano girini. Uomini che tornano a piedi carichi di spese dal villaggio vicino. Loro sono abituati, non fanno fatica. Io con il mio zainetto, arranco. Alessandra, una compagna di viaggio, fa un incontro ravvicinato con le sanguisughe. L'itinerario è un po' faticoso, ma una volta arrivata sul terziereamento in albergo mi si è aperto il cuore. La visione è bucolica mentre noi facciamo gli equilibristi tra gli argini. Prima il Mekong, poi il Nam Ou, il fiume che ricorda le vittime di quarant'anni fa, il ponte che taglia il nord del Paese collegando il Vietnam alla Thailandia, quindi il paesino di Nong Khiew, pieno di polli e bambini che razzolano per la strada. Un saliscendi tra piumme e pendii. Qui si arrabbiato per il quotidiano. Non c'è la fame, piuttosto una vita primaria. Nei loro villaggi fatti di casupine su palafitte, la modernità è data dalla presenza di parabole. Sono in tanti ad avere la tv. Ma il frigo non esiste. Entrando in una capanna nel villaggio Vang Vane dell'etnia Khamu, vicino al resort Muang La, mi sono commosso per la creatività di questa tribù animista: le pareti sono tappezzate da fogli di giornale. Essere nomadi che ci ospita non vuole farsi fotografare, dice di sentirsi vecchia e brutta. In realtà è sì un po' raggrinzita, ma ha un viso di ana rara eleganza. Il villaggio è molto animato, c'è chi intreccia foglie di bambù per i tetti, chi prepara la reclinazione degli orti, chi mantiene il fuoco acceso con un unico meccanismo a stantuffi. Dei tantissimi bambini, quelli alle finestre accennano un saluto con la mano, i più piccoli mimati e portati sulla schiena delle mamme con stoffe annodate alla testa, sorridono felici. Non tutte le tribù sono però così accoglienti. Gli Akka, ad esempio, sono un tantino insistenti con le loro mercanzie da vendere. Questa etnia vive in condizioni abbastanza semplici nei villaggi sui monti sopra al fiume Nam Pak.

→



Le spettacoli delle risaie

In queste pagine e nei capitoli
il cielo della celebrazione del riso,
dalle risaie in crescita in risone
alla raccolta del raccolto nel
mondo. La storia, storia, storia con
l'autore dell'opuscolo.

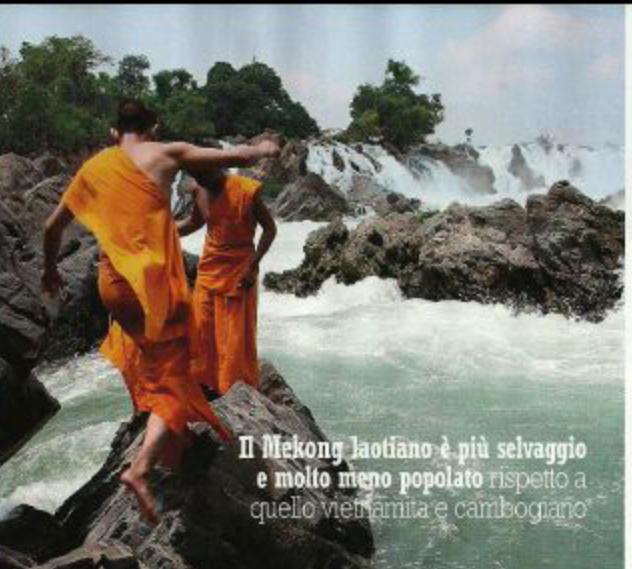
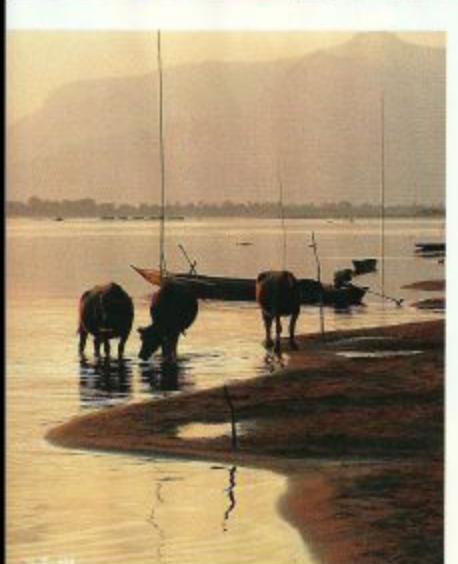
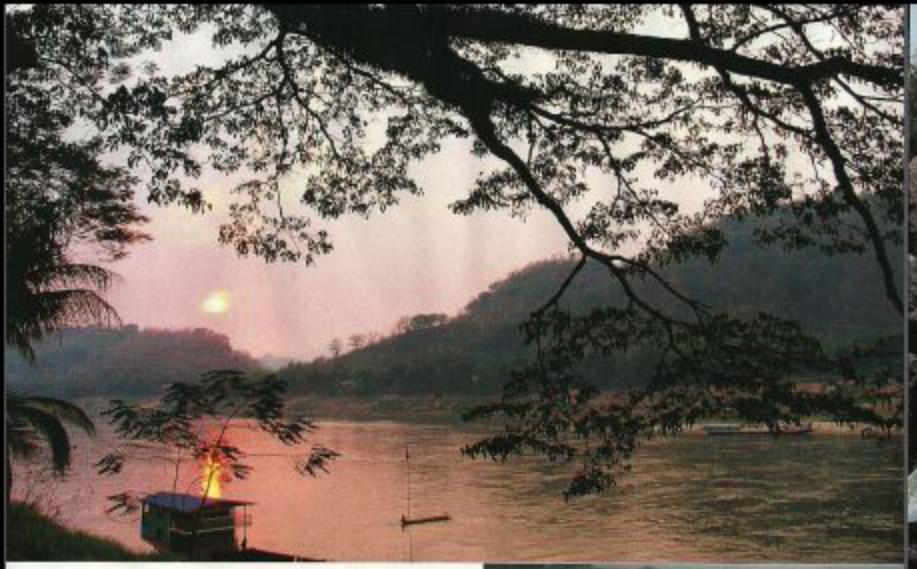


Maestosità, sacralità, emozione.
Il Pha That Luang si riconosce da lontano per le sue guglie dorate. Avvicinatevi per i dettagli

L'oro incontra il cobalto

Decorare il tetto con i pinnacoli di una stupa, un necessario rito religioso buddhista... E quello che succade a Vientiane, al più importante monumento nazionale del Paese, il Pha That Luang.





Il Mekong laotiano è più selvaggio e molto meno popolato rispetto a quello vietnamita e cambogiano

Sul fiume e dintorni

Una giornata con i monaci che si lavano, con i pescatori che affrontano il pericolo della tempesta, con i turisti che camminano su sentieri di terra battuta, con i pastori che portano le loro mucche alla rinfusa. Questo è lo stile del Mekong, un fiume ricco di fiumi, parzialmente da fiumi secchi e parzialmente da fiumi.

Ma anche insoliti perché

pieno di verde, portici, canzoni

contrarie che incantano e

disorientano allo stesso tempo.

Sapori e spiritualità

Nelle città, naturalmente, si respira un'altra aria. Il profumo della cucina laotiana obbliga la mente saziando gusto e olfatto. Curando, mesta e circondato riequilibrano il sapore di radici come il rafano. Speciali le alghe di fiume fritte, i fagottini di pesce in foglia di bambù o la zuppa con foglie di stetola, porro, manzo e un po' di lime. Un mix di acido, piccante, dolce, salato. Chi, invece, ha fame di spiritualità non deve far altro che entrare in uno dei numerosi templi di Luang Prabang o di Vientiane. Con Antonella, diventata cura dopo le giornate passate insieme e i racconti del suo brutto esilio, l'ultimo giorno nella capitale, che ricorda Parigi, siamo andate alle sei di mattina al tempio Wat Ong Teu Mahawihan mentre i monaci tornavano con le offerte dei fedeli. Timidamente ci siamo sporte nel refettorio e due novizi ci hanno fatto sedere con loro. Antonella inizia a piangere. Cominciammo cercando di capire, io dicevo: "È malata". Con comprensione e commovimento rispondevano: "Medita, ti aiuterà. Se vuoi ti insegniamo noi". Ci hanno portato al tempio, si sono messi a pregare. Noi li abbiamo imitati, ci siamo inginocchiati sulle due di luce. Poi Phrasaïla, il più anziano, si è rivolto a lei, dalla sacerdotessa ha tirato fuori un cordino in cotone bianco con nodo multiplo, le ha chiesto di gorgogliare il polso, dicendo: "Che tua sia felice, che tu sia serena, che tu sia in salute". Poi le ha dato un bracciale arancione con un pezzetto di metallo e le ha detto di indossarlo. Infine l'altro monaco ha ripetuto lo stesso rito soffiando sopra al cordino. On-seng, così si chiama, ci ha poi raccontato che lui è diventato monaco per studiare. Dice: "Le regole a cui dobbiamo sottostare non mi pesano. La mia vita sì è elevata, è piena di pace. Tutto divino. Non cerchiamo di mostrare la giusta strada. Se sei merithevole vai avanti". Antonella è uscita confortata, gioiosa e sollevata. Io, raggiante e colpita nel profondo. Fuori, all'alba, tante farfalle ci aspettavano con un arrivederci danzante. Estremamente poetico. Le tonalità sono quelle del Laos: i gialli, i verdi e i rossi. ■■■



Scene di vita laotiana. Una veduta del Kham Lodge tra risaie e gazzelle; un monaco sul muretto di un tempio a Luang Prabang; due bimbi alla finestra nel villaggio Vang Vieng; una pila di biscotti di merlata Thong Kuan Khan di Vientiane; due donne vendono frutta e verdura lungo la strada principale di Luang Prabang, dove si può gustare del cibo preparato al momento, speciali le alghe del Mekong.

PRIMA DI PARTIRE/FORWARD

IL PAESE

La Repubblica Popolare Democratica del Laos è uno stato senza sbocco al mare ed è grande come la Gran Bretagna. Ha una delle più basse densità abitative dell'Asia, 49 mila persone per km², che l'attraversano, tra cui il Mekong, il più lungo e importante dell'Indocina.

RELIGIONE

Buddhismo e animismo.

LINGUA

Il lao, ma è parlato anche l'inglese.

CLIMA

Tropicale-montenico. Caldo umido con forti piogge da luglio a ottobre, e temperature moderate da novembre a giugno.

Sui monti del nord da dicembre a febbraio può fare freddo.

PUNTO ORARIO. 6 ore avanti (5 ore con l'ora fissa) rispetto all'Italia.

CORRENTE ELETTRICA

220 volts.

In alcuni casi 110.

TELEFONARE

Il prefisso per chiamare il Laos è +856.

Per chiamare l'Italia: +39

seguito da prefisso e numero telefono. Brevia copertura per i cellulari GSM a Luang Prabang e Vientiane, meno in alcune zone montuose.

VULGARITÀ

Il kip (LAK), 10 mila circa

1150,6063 kio. Ma si compra anche in dollari. Avendo saggi piccoli non hanno mai cambiato in kip.

PESTIFERIA

Ogni mese in Laos si celebra la festività. Le più importanti è:

Lo Bun Pi Mai Lao, il capodanno laotiano a Luang Prabang dal 14 al 16 aprile.

DOCUMENTI E INFORMAZIONI

Necessario il passaporto con validità residua di almeno 6 mesi. Il visto d'ingresso si ottiene in aeroporto o alla frontiera.

Bisogna portare con sé una foto tessera.

Il costo è di 35 dollari a persona.

Per effettuare viaggi in alcune province occorre munirsi di speciali autorizzazioni;

è bene, pertanto, evitare viaggi individuali. Per le notizie dell'ultimo ora, prima di partire, collegarsi all'alto Viaggio Sicuri del Ministero degli Affari Esteri: viaggisicuri.ca.it.

VAC CINAZIONI E SALUTE

La malaria è endemica nelle campagne. Se quando il consiglio definitivo d'igiene di Milano ha fatto la preflessi anti-malaria con Melarone, miso era l'unica del gruppo ad assumerlo. Effettuare il Bio Kill, un insetticida ad ampio spettro d'azione da spruzzare su vetri e biancheria da letto. Soprattutto un repellente per zanzare tropicali. La vitamina B, inoltre, e le loro toniche grazie alla produzione di un particolare odore sulla pelle!

Visto che in nei corso del 2007 sono stati segnalati focali d'infezione avranno meglio consumare carne e zucca ai volatili solo se ben cotti ed evitare ogni forma di contatto con volatili a polvere.

Si raccomanda la stipula di una polizza assicurativa che copra assistenza medica, assistenza bagaglio ed eventuale rientro in Italia per circa 600€.

IN VALIGIA

Se ci parla durante il nostro incontro «È bene avere degli indumenti caldi per le ore notturne, quando cala bruscamente la temperatura. L'abbigliamento deve essere comodo e "a strati", corretto per le visite di

IN VALIGIA

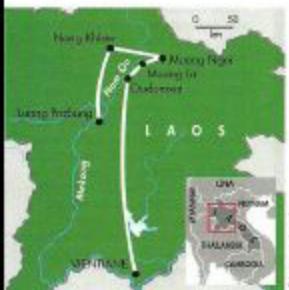
Se ci parla durante il nostro incontro «È bene avere degli indumenti caldi per le ore notturne, quando cala bruscamente la temperatura. L'abbigliamento deve essere comodo e "a strati", corretto per le visite di



CARNET DE VOYAGE

L'ITINERARIO

Dici giorni. Roma/Fiumicino-Luang Prabang via Bangkok. Visita della città, notte a Villa Mayson, villamayson.com. Incontro per una crociera sul Mekong, visita alle grotte di Pak Ou, navigazione lungo il Nam Ou fino a Nong Khai, permettimento al Nongkhai Riverside Guesthouse, nongkhairiver.com. 1 ora di piroga fino a Muang Ngoi Kan, trekking e visita della grotta Tham Kang, proseguimento verso Ban Houay Bo (villaggio Khmu e Tai Deng), e ritorno. Nelle sempre a Nong Khai. Partenza per Oudomxay lungo un paesaggio montano con floristica ricca, visita di villaggi Hmong e sistemazione al Muang La Resort per 2 notti, muanglaresort.com. Visita di villaggi Pak La e Akha. Trasferimento per Luang Prabang e volo per Vientiane con pernottamento all'Assana Hotel, assanahotel.com. Visita della città e ritorno a Roma.



L'itinerario



Incentivi e saperi. Barche tradizionali nei pressi delle grotte sacre di Pak Ou; donna con i tipici cestini da riso per il mercato di Luang Prabang; i Molays, i gustosi e belli confettati involtini di pesce di fiume in foglie di banana; scena rurale nella campagna vicino al resort Muang La; una giovane porta la foglia a fare un carico di foglie frittoate per il tetto della loro capanna.

tempi e pagode dove vige l'obbligo di levare le catenule, e per le passeggiate frequenti o addirittura il trekking in offusco. Consigliata una giacca a vento leggera per le poggie, una sacca impermeabile a chiusura ermetica in cui riporre documenti, denaro, macchine fotografiche... Non dimenticare crema solare, cappellino, adattatore per prese a lampadine e medicinali.

QUALE LIBRO? Lonely Planet, Ediz. pp. 399, 22€. In italiano. Itinerari classici e meno battuti, capitoli di storia e cultura.

LAOS. *Laos. Guida alla Regione delle Acque*, di Claudio BassoLino, ed. Polaris, pp. 36, 2,90. Scrive da un esperto del Paese e ricca di informazioni.

Tour Operator

VIAGGI DEL MAPPAMONDO. Il Laos è racchiuso nel ventaglio di itinerari della linea di prodotto web-only Mappamondo Unique Trips (mappamondouniquetrips.travel). In pratica "tour privati" di uno o due settimane per scoprire i mille aspetti della geografia, della cultura, della vita quotidiana di un paese e del suo popolo. Un prodotto a tutti gli effetti esclusivo.

L'itinerario di 8 giorni parte da Luang Prabang e finisce a Vientiane, passando per Nong Khai, Muang Ngoi Kan, Muang La, Oudomxay. Tutto il concentrato da metà di templi, cascate, grotte sacre, villaggi di diverse etnie. Lungo il Mekong e il Nam Ou si naviga su barche tradizionali, nel percorso montano in fuoristrada 4x4. Il costo

a partire da 1.763€: a persona. Le uscite includono premiofornimenti, prima colazione e pasti, ingresso nei templi con guida locale che parla inglese, tasse di servizio, alberghiere e fachinaggio. Voli con Thai Airways parte da 600€ (più tasse, che sono circa 220€ a persona). thaikl.com

AIRWAYS *Airways*, airways.it (che sono circa 220€ a persona).

DURANTE/PLAY

MUOVERSI. Nella città, un mezzo alternativo per muoversi è il tuk tuk. La corsa da Villa May di Luang Prabang al Wat Xieng Thong a ritorno è costata 6 dollari.

Dormire e mangiare

Lungo le rive del Mekong, dopo aver visitato le grotte Pak Ou si trova il Kham Lodge, un comeo tenido raffinato di tutta natura. khamlodging.com

A Luang Prabang, da L'Elephant, provare il fagottino di pesce in foglie di banana e le zuppe con foglie di limomong, radice di rafano, porro e manzo. Menù da 10 dollari. elephant-laos.com

A Nong Khai, ottimo il ristorante della guesthouse Nong Kao Riverside. Qui ammirando il fiume potete sorvegliare le zuppe di bomba. Menù a partire da 5 dollari. nongkao.com

A Ban Houay Bo, dopo aver visitato i villaggi Khmu e Tai Deng, al ritorno della risata, fermatevi da Rattanavongsa: meritano i noodle vegetariani e gli involtini di verdura e frutta. Piatti da poco più di un dollaro ciascuno. Tel. 030 5740770.

A Oudomxay da Khun Ya Oldie particolare l'omeletta spicciola di pollo e i morning glory (cipolla spinosa). Menù da 5 dollari. Al Huang La Resort & Spa, un piccolo e sofisticato hotel con esso la stessa, la cucina offre menu diversificati. huanglaresort.com

A Vientiane, da Kusala Lan Food preparato il pollo fritto e fritto in foglie di banana. Menù da 10 dollari. Tel. 030 215777, 030 294813. Da La Sola, specialità khmer. Menù da 30 dollari. lasola.com

Comprare

A Luang Prabang vale la pena andare al mercato dell'artigianato che ogni sera viene allestito sul viale Th. Siengvong, vicino al Phaous del Palazzo Reale. Qui tra illuminazioni foca e colori sgargianti si trovano arazzi e sciarpe di seta, coperte

hebendo ricamate, argenteria, ceramiche, lampade in bambù, capi d'abbigliamento. Da Mekong Boutique manufatti realizzati lungo il Mekong. art-of-mekong.com

Da Pavane Bouche Antique House, in una magnifica casa francese risalente al periodo coloniale, pezzi provenienti da collezioni privata laotiana. Tel. 030 202562.

A Vientiane, invece, fare un salto al Talat Sao, il più grande mercato della capitale dove si acquista di tutto. Di sera troverete qualche bancarella lungo il Mekong.

DOPPIO/RWIND

LETTORE. Mylong, Alberto Arredino, Piazza Biblioteca Adelphi, 126. L'occhio e le penne dell'autore fanno riferimenti alle brigadi e gli incanti dei poesi scelti della seconda guerra d'Indocina.

Mekong Story, lungo il corso d'acqua dal sud-Est asiatico, Massimo Morello, Touring Club Italiano, 146. Diario di viaggio lungo la "Grande Moira", attraverso Vietnam, Cambogia, Thailandia, Birmania, Laos, Cina, Tibet.

