

SUFRE, OBEDECE... Y PAGA

¿Pagaría 3.500 euros a la semana por levantarse a gritos a las cinco de la mañana, hacer caminatas de 20 kilómetros, cenar una ensalada con palillos y compartir habitación? La periodista EMMA ROIG viaja hasta Los Ángeles para recluirse en el exclusivo The Ashram, un centro de salud legendario por el que han pasado actrices como Gwyneth Paltrow, Uma Thurman y Julia Roberts, ‘celebrities’ como Oprah Winfrey o Cindy Crawford, deportistas, magnates y políticos. Adiós a las tranquilas vacaciones en lujosos ‘resort’.

U

n minibus con las ventanas tintadas se acerca a la puerta del hotel Lux de Los Ángeles. Dentro, un grupo de ambiciosos profesionales con los pulgares rugosos de tanto teclear sus *Blackberrys* me saluda sin mucho entusiasmo. Respiro hondo. Acabo de aterrizar de un vuelo de 11 horas desde Londres —mi ciudad de residencia— a Los Ángeles y estoy impaciente por empezar mi experiencia en The Ashram [del sánscrito ‘mortificación’], un centro de salud legendario conocido como el *spa* “más pequeño, más duro, más difícil y menos lujoso” del mundo. Un lugar en el que sus pacientes no sólo buscan perder peso, sino encontrar un nuevo equilibrio vital. Un centro que cuesta 3.500 euros por semana donde la estricta disciplina y los horarios que se aplican son más propios del ejército que de un *spa* de renombre. Un lugar por el que, desde que se creó hace 36 años, han pasado *celebrities* como Oprah Winfrey, Julia Roberts, Gwyneth Paltrow, Renée Zellweger, Cindy Crawford, Shirley McClaine, Jane Fonda, Faye Dunaway o Amber Valetta.

El minibus se dirige hacia las montañas de Santa Mónica detrás de la legendaria playa de Malibú. En una semana recorreremos a pie más de 100 kilómetros por estos senderos polvorientos, salpicados de madreSelva y ▷

YOGA MATUTINO

No hay nada como una sesión de yoga de 75 minutos para empezar bien el día. En la ilustración, Uma Thurman y Oprah Winfrey.





¡CAMINEN!

Todos los días los huéspedes, entre ellos Renée Zellweger, Ashley Judd, Cindy Crawford u Oprah Winfrey, salen de caminata por el campo.

salvia, que vislumbro a través de mi ventana. No está permitido llegar al Ashram en tu propio coche. Alguien bromea diciendo que es para evitar que la gente se escape.

Llegamos. La casa es un sencillo chalé de los años setenta en medio de un amplio jardín salpicado de estatuas de Buda, ángeles y corazones de piedra. Me recorren escalofríos.

Entramos. El salón es austero, con un gran chimenea de piedra. Hay cinco habitaciones dobles y cuatro individuales divididas en dos plantas. Y sólo cuatro cuartos de baño para los 13 que somos, cuatro hombres y nueve mujeres. Rellenamos un formulario donde nos preguntan no sólo por nuestros hábitos alimenticios y estado de salud, sino también por nuestro filósofo y poeta favoritos. Es la una de la tarde. En la mesa del salón hay un plato de zanahorias y tomates que engullimos en pocos segundos. Espero que se trate de un escuálido aperitivo y no de la comida. El instructor empieza a desgarnar el programa. Como es el primer día, sólo recorreremos siete kilómetros. Nos cambiamos inmediatamente y salimos en cinco minutos. Nos advierten que, aunque es raro, nos podemos encontrar serpientes de cascabel en los senderos y que, en ese caso, debemos avisar inmediatamente por la radio y esperar a una distancia segura a que nos rescate un instructor. “¿Dónde me he metido?”, me pregunto.

Lunes Ligero

Despertar a gritos, yoga en ayunas y una terrible caminata. ¿A esto lo llaman ligero?

Son las 05.15 de la mañana cuando el instructor Mark, un asiático tan menudo como fibroso, nos despierta gritando: “¡Yoga en 45 minutos!”. Mi compañera de habitación, la mujer de un magnate inmobiliario de Washington D.C., salta de la cama tambaleándose y mueve la cabeza con incredulidad. Tras 75 minutos de yoga en ayunas, nos ofrecen una bebida verde —con todas las hierbas naturales que necesitamos para iniciar nuestra desintoxicación— y un mini desayuno a base de muesli y leche de cáñamo. A las 08.30 estamos en la base de la montaña en nuestro primer día de senderismo. Tras dos horas me pregunto cuándo acabará la cuesta arriba. Una hora más tarde mi ansiedad aumenta. “¿Qué pasa? ¿Estas montañas sólo suben?”.

Los hombres, con ese afán genético por competir, se han adelantado al grupo. Las mujeres más agresivas van pisándoles los talones. A mí me ha adelantado todo el mundo. A la mitad del ascenso nos dan tres pedazos de fruta con limón y sal (que no está permitida en las comidas) y tras diez minutos de descanso nos mandan a la siguiente etapa: otra larga serie de pendientes. Llevo cuatro horas y, a pesar de haber

bebido casi tres litros de agua, el cansancio se apodera de mí, tanto como la humillación de ser siempre la última. Recuerdo lo que le dije a mi marido antes de salir de Londres: “No sé para qué me meto en esto si estoy fuerte como un toro”.

Casi todos mis compañeros llevan auriculares y van escuchando música. Decido ponerme las canciones de rap de mi hijo de 12 años. Normalmente me sacan de quicio, pero aquí, para mi sorpresa, esos ritmos diabólicos me dan un punto de energía en el ascenso. Finalmente llegamos al lugar donde nos espera una furgoneta para llevarnos a casa. ¿Cómo es posible que llamen a este día el ‘lunes ligero’? Me duele hasta respirar. Una ensalada me espera en la mesa. Aconsejan usar palillos para comer más lentamente y aumentar la sensación de saciedad. “¿De segundo qué hay?”, pregunto. La cocinera se ríe.

Martes Tóxico

Adiós a las toxinas. Por favor, desconecten sus teléfonos móviles

En las próximas 24 horas mi cuerpo va a empezar a deshacerse de todas las toxinas y me advierten que el día no va a ser fácil. No sólo hay que hacer desaparecer los restos de cafeína, azúcar, alcohol y edulcorantes, sino que está prohibido utilizar teléfonos, Blackberrys y ordenadores

“NO SÓLO **DESAPARECEN** LA CAFEÍNA, EL AZÚCAR O EL ALCOHOL. TAMBIÉN LOS TELÉFONOS Y LOS ORDENADORES”



“ME DUELE RESPIRAR. COMEMOS LA ENSALADA CON PALILLOS PARA AUMENTAR LA SENSACIÓN DE SACIEDAD”

delante de los compañeros. En The Ashram no hay televisión y el arcaico teléfono de fichas recuerda que, para alcanzar el Nirvana, hace falta pasar por lo que llaman “la desintoxicación electrónica”, una tarea complicada para muchos clientes, entre los que suele haber magnates, empresarios y altos ejecutivos. Estar aislada del mundo no me está costando tanto como desintoxicarme del café. Hoy la ruta son 16 kilómetros. Al llegar a la cumbre las vistas del Océano Pacífico son magníficas.

Cuando regresamos a casa, una de las propietarias de The Ashram, Anne Marie Bennstrom, se acerca a hablar con nosotros. Esta doctora sueca, que se mantiene en una forma envidiable para ser octogenaria, fue una de las responsables de introducir el aeróbic y otros programas de *fitness* en Estados Unidos hace 50 años. Con su voz grave, sus ojos azules y su piel quemada por el sol, Bennstrom es una fuente de sabiduría que mezcla la medicina occidental, la filosofía oriental y la pasión por la vida.

¿Cuál es el secreto de The Ashram? ¿Cómo es posible que haya listas de espera de casi un año? “La fórmula es simple. Comida orgánica limitada a 1.500 calorías diarias y un vigoroso programa de ejercicio. La naturaleza hace el resto”, me explica mientras me realinea los huesos de la cadera. “Y resistirse a crecer (como

máximo caben 14 personas). Es básico para mantener la calidad”, continúa. Lo que es indiscutible son los resultados. “El 70% de los pacientes vuelven”.

Acabamos de comer y el instructor nos manda a la piscina para los ejercicios acuáticos y el partido diario de voleibol. Después nos convoca al gimnasio para hacer pesas y ejercicios recorriendo la casa a grito pelado. El único placer diario es un increíble masaje sin el que sería imposible caminar cada mañana sin llorar de dolor. Con tanta actividad casi se me olvida el hambre. El baloncestista de la NBA Charles Barkley ostenta el récord de pérdida de peso en The Ashram. Su entrenador amenazó con no seleccionarlo para el último partido de su carrera si no adelgazaba. Pasó una semana en The Ashram enfundado en un traje de plástico para aumentar la sudoración y perdió 10 kilos. Sólo una cosa se le resistió durante su estancia: a pesar de haber ofrecido regalar una enorme televisión de plasma si le dejaban ver los *play offs* de la NBA, su petición fue denegada. Aquí las reglas son estrictas y, como dice el nutricionista, cuando uno vuelve al mundo real, hay que intentar ajustarlas a nuestro estilo de vida. Abogan por la moderación y, aunque nuestro menú es vegetariano, en la vida cotidiana recomiendan la carne roja por su alto valor nutritivo. Las reglas de oro son elegir alimentos crudos siempre que sea posible (muchos nutrientes se

destruyen con el calor), no tomar fruta después de comer porque se fermenta y dificulta la digestión, evitar edulcorantes y no comprar productos *light* que sólo engañan al organismo y acaban haciendo aumentar el peso. .

Miércoles Fabuloso

La ‘escalada’ al Bulldog: mi vida por una ración extra de almendras y ciruelas

El nombre con el que han bautizado el miércoles —“miércoles fabuloso”— parece una broma, pienso a mitad de mi escalada. Hemos comenzado en el paraje abandonado donde se rodó en 1972 la serie *MASH* y estamos subiendo la montaña Bulldog, un reto que impone respeto hasta al veterano del grupo, un empresario canadiense que ya lo ha realizado al menos en cinco ocasiones. Lanzo bombas filosóficas a mis compañeros del tipo “lo importante no es ser el primero siempre, sino ser el primero de vez en cuando”, esperando que la reflexión les obligue a desacelerar el paso. Mi estrategia no funciona. Mi dolor de cabeza está remitiendo, pero la falta de energía me hace parecer una de esas figuras que caminan deshidratadas por el desierto. No sólo soy la última de nuevo, sino que por primera vez amenazo con sentarme en el suelo del cansancio. El instructor me lo desaconseja y, después de tomarme ▷

En The Ashram todas las comidas son vegetarianas. La actriz Gwyneth Paltrow es también cliente habitual



el pulso, me dice que mi supuesto agotamiento no se refleja dramáticamente en mi corazón. Ahora entiendo por qué llevan un desfibrilador en la furgoneta. Le suplico que me dé una almendra y una ciruela seca. Y accede, pero tengo la sensación de que me mira mal cuando le pido una segunda y una tercera ración.

Conquistar la cima del Bulldog es una metáfora de lo que podemos hacer con nuestras vidas. “Se aprende que la única manera de superar los problemas de pareja, de trabajo o de salud es esforzándose a cada paso”, me explica Elizabeth Saltzman, una veterana directora de la sección ‘vida social’ de la edición estadounidense de *Vanity Fair* que lleva 16 años acudiendo a The Ashram. En eso pienso cuando nos llevan en coche a la playa de Malibú donde tenemos que caminar otros seis kilómetros y medio. A lo lejos veo un Starbucks y me sorprende comprobar lo cerca que estamos de la civilización. En el Ashram no llevamos reloj ni necesitamos dinero. No hay que vestirse para el almuerzo (la gente suele aparecer en albornoz) ni para la cena (nos quedamos en ropa de yoga para no perder tiempo).

tor, pero la comida fue devuelta con el repartidor. Aquí no hay quien se salte las reglas. No hay más que mirar el enorme cerrojo que protege la habitación-frigorífico donde se guarda la comida. Por la noche, una experta en caligrafía viene a entretenernos y nos hace un juego consiste en adivinar qué personalidad se escondió detrás de cada escritura.

El compañerismo y el buen humor siguen en aumento. Pienso en la cantidad de American Express Platinum, limusinas y aviones privados que acumulan los reunidos frente a la chimenea. Los imagino de vacaciones en algún exótico *resort* quejándose del servicio mientras en este humilde centro están todos felices. Como explica Jay Anthony, ex actor y ex modelo que ahora es *manager* de The Ashram: “Éste es un lugar para aclarar tu mente y conectar con uno mismo. Es confortable pero muy básico y la gente acaba apreciando las ventajas de la vida sencilla”. ¿Es posible que, al fin y al cabo, dormir en lujosas sábanas de la marca Porthault no sea tan importante?,

fresas y nisperos. La joven prometida de uno de los guías viene a tocar la guitarra. Tienen veintipocos años y se van a casar en octubre. Contemplándoles cómo se miran nos brotan lágrimas de ternura. ¡Si nos vieran en nuestras casas y oficinas!

Viernes de Despedida

Examen final antes de regresar al mundo:
He perdido 2,5 kilos y 25 centímetros!

Aunque el programa acaba el sábado a las doce del mediodía, hoy es el último día para 9 de los 13 asistentes. Por primera vez está nublado y, desde el desayuno, las conversaciones se vuelven más prácticas, dirigidas a la logística de aviones, aeropuertos y horas de salida. Cuando regresamos de la ruta hay una energía diferente, y la gente se dispone a volver a sus rutinas. El momento de la verdad ha llegado y casi todo el mundo sonríe al salir de la cabaña donde nos pesan y nos miden individualmente. A mis cuarenta y pocos años he perdido 2,5 kilos (peso 55) y 25 centímetros (sumando cintura, pecho y cadera), mi compañera de habitación 4,5 kilos y 43 centímetros y me

“PIENSO EN LAS TARJETAS PLATINO, LIMUSINAS Y AVIONES PRIVADOS QUE ACUMULAN MIS COMPAÑEROS”

Nos pesaron y midieron el primer día y hasta el último no lo volverán a hacer. Pero ya noto pequeños cambios, como que a la gente se le empieza a aclarar el blanco del ojo. Me fijo en una productora estadounidense que llegó deprimida por los kilos que había ganado con la menopausia: empiezo a vislumbrar una cara más angulosa y joven. Pero la metamorfosis física no es la única diferencia. El diminuto *jacuzzi* rebosa gente charlando. Las mismas personas que el primer día parecían islas de frialdad ahora bromean. En el salón de la casa, único lugar común, se oyen risas cada vez con más frecuencia. ¿Es posible doparse con espinacas? ¿Pueden un puñado de vegetales provocar este éxtasis? ¿Liberándonos de las toxinas somos más felices? Seguramente a esto se refería Anne Marie cuando decía que había que dejar que la naturaleza hiciera el resto.

Me cuentan que, en una ocasión, el multimillonario propietario de casinos Steve Wynn pidió clandestinamente que llevaran 13 pizzas a la hora de la cena. La broma fue bien recibida por el instruc-

reflexiono. Mi compañera de la derecha, una multimillonaria de Los Ángeles, me corrige: “Hasta ahí podíamos llegar. Yo vengo con mi propia almohada”.

Jueves Tortuoso

20 horas de caminata y meditación
y una noche de subidón verde

Nos disponemos a hacer la ruta más larga de la semana: 20 kilómetros. Las primeras dos horas son de meditación (no se puede ni escuchar música). Teniendo en cuenta la cantidad de conversaciones que he acumulando a lo largo de mi vida, decido que no me viene mal seguir en silencio todo el recorrido. Sorprendentemente hoy me siento mejor que nunca e incluso avanzo puestos. Aunque llevo horas caminando cuando llegamos al valle, celebro la ausencia de pendiente corriendo cuesta abajo. Al llegar a casa todo el mundo está agotado pero, tras la cena, el subidón verde vuelve a aparecer y el grupo se contagia de esa euforia natural que sería la envidia de muchos en las noches ibicencas. Al final de la cena nos escapamos al huerto a robar

dice que en cuanto llegue a Los Angeles se va a celebrarlo al famoso restaurante japonés Nobu. Después de la cena nos piden que hagamos un balance de la semana y las lágrimas vuelven a brotar. Decía Orson Welles que una película tiene un final feliz dependiendo de dónde cortes la historia. Hoy, tras todo el polvo y el sudor del camino, esta aventura parece infinitamente dichosa. Al poco rato empiezan a aparecer los Rolex, los Chanel y las elegantes ropas de los que se marchan. Los chóferes llegan en sus limusinas y las Blackberrys empiezan a sonar, felices.

De vuelta a casa el subidón verde se mantiene durante días. Sigo aplicando a mi alimentación los consejos que me dieron. Me siento serena y armoniosa. Me parece normal pedir diez veces a mis hijos que se duchen y no me altero cuando me quitan el sitio donde voy a aparcar. Ahora entiendo a mi compañera de 59 años cuando decía que el Ashram le aportaba “una deliciosa serenidad que proviene del ejercicio físico extremo”. Debe de ser que cuando el cuerpo se agota, el alma se libera. Y, sin pensarlo mucho, reservo otra semana para volver el año que viene. □