

En una de las amplias terrazas que coronan SHA y desde las que se divisa la bahía de Altea, poso muerto de risa junto a ese torrente enérgico difícil de superar que es Rossy de Palma. Ambos llevamos batas de algodón de LOS ENCAJEROS con las iniciales de nuestros nombres bordadas y las gafas de Rossy son las más harajuku TOKYO de ÚRSULA CORBERO para MULTIÓPTICAS.



---

VIVIENDO RASÉ  
POR JOSIE

---

# ACADEMIA DE VIDA

---

Todo el mundo habla de un lugar  
único llamado SHA, que muy  
pocos conocen de cerca y aún menos  
son los que se atreven a ponerle una  
etiqueta. Ni escuches a aquellos  
que osan llamarlo hotel o 'spa' y no  
te quedes solo en su faceta clínica;  
porque a través de estas páginas  
descubrirás que en realidad es una  
escuela donde aprender a vivir  
saludablemente, más y mejor. Así nos  
lo descubre una de sus alumnas  
más aventajadas: ROSSY DE PALMA.

*Fotografía de Papo Waisman*

EL PUNTEO de una guitarra susurra a mi tímpano por el auricular izquierdo (el derecho sigue sin funcionar) dentro de un vagón en silencio en un AVE rumbo a Alicante: «... Yo por amor hasta bajé al infierno... Te atrapa sin que te des cuenta. Te das cuenta cuando sales... Piensas, '¿Cómo he llegado hasta aquí?'...».

Es la voz inconfundible de Rossy de Palma que narra estas frases autobiográficas para *Preso*, el sexto capítulo de ese disco llamado *El Mal Querer*, que acaba de llevarse dos premios Grammy. Cuando empieza a sonar *Di mi nombre* (dos canciones después) la pista se interrumpe por una llamada precisamente de Rossy y le contesto: «*Amore*, que te escucho en bucle y por doquier... Qué maravilla tu tema para Rosalía...». Me confiesa que está encantada y orgullosa con esta colaboración y que «puede que esta artista sea muy joven pero es completa, madura y nos va a dar muchas alegrías porque no ha hecho más que empezar...».

Al colgar intento ponerme en la piel de este coloso en llamas que es Rossy de Palma: viviendo deprisa e intenso, siempre viajando, 'Instagramizando' constantemente momentos de oro, y con ese desgaste propio de aquellos generosos entes culturales que no paran de conectar gentes entre sí (Almodóvar + Rosalía o Paco León + Debi Mazar), de combinar trabajos propios (como el rodaje de *A pesar de todo*, que es un nuevo proyecto para Netflix) con proyectos de amigos queridos en los que se embarca sin pensarlo dos veces (véase su papel de maestra de Jean Paul Gaultier en el musical autobiográfico del diseñador que la considera una

de sus principales musas). Todo esto merece la pena por lo viva que la hace sentir o por tantos premios y reconocimientos que la orlan a lo largo de su carrera, pero hay momentos dentro de esos intempestivos días y meses repletos de lío en los que el cuerpo pide una parada en *boxes*, un *reset*, un *STOP* crucial para volver a empezar.

El que acaba de pegar un sólido frenazo es el AVE y tras el pitido de apertura de puertas, la deliciosa humedad alicantina me recibe y va convirtiendo mi cabello en una esponja mientras

contemplo colosales ficus y el inmenso mar desde la ventana abierta de ese *transfer* breve que me lleva a SHA Wellness Clinic, el verdadero templo de la desconexión total de esta realidad (de la digital mejor no hablo...) que nos devora. Hasta tal punto llegas a despojarte de tu mundo para entrar en este otro que los días que pasas aquí se viven en albornoz, sin perfumes capaces de camuflar el aire puro y ese olor a los jardines que rodean el inmenso edificio emplazado en medio de Sierra Helada.

Aquí no hay *look* que pueda llegar a estresarte porque no hay nada que comunicar de ti mismo en un lugar al que no vienes a dar, sino a recibir: cuidados, *relax*, actividades físicas sin matarte, los nutrientes más ricos, curativos y saludables y, sobre todo, la información que te ayude a seguir viviendo así (o casi) una vez salgas de esta burbuja que por desgracia no es eterna.

«Esto de cuidarme ha sido una toma de consciencia gradual, una evolución natural; y con la edad, el cuerpo, la mente y, sobre todo, el espíritu me lo pedían y si no te ha llegado aún, tranquilo ►

porque te llegará... Hace ya años que intento robar tiempo para cuidarme más y mejor, aunque a veces la falta de rutina impida que los hábitos arraiguen. Eso sí, si el día se empieza por unos minutos de meditación todo lo que venga se gestiona mejor». Son las primeras confesiones de Rossy en este encuentro nuestro dentro de SHA, la clínica de *wellness* más importante del mundo, que ambos tuvimos la suerte de descubrir hace ya 10 años; cuando Alfredo Bataller Parietti imaginó este microcosmos de la salud holística en el que combinar terapias naturales con los últimos avances de la medicina occidental. Un proyecto que por idílico parecía utópico al principio, pero que se ha convertido en una realidad firme, en constante evolución y dispuesta a expandirse más allá de esta sierra alicantina que la vio nacer.

Desde aquel 2008 todo ha cambiado (por ejemplo, ahora la estancia se planifica desde una *app* propia en constante actualización según tus actividades programadas, aunque si tienes estrés digital, como es mi caso, te guardan el teléfono en recepción hasta tu salida y funcionas con papel), pero permanecen inalterables esas

bases que estructuran este babélico lugar que acoge a un público cada vez más joven llegado de distintos puntos del globo, buscando a través de ellas un cambio de vida que Rossy ya ha hecho suyo: «Aquí he aprendido la importancia del cuidado corporal y mental, de la atención plena a uno mismo, de la respiración profunda en la meditación y de encontrar tiempo para lo esencial; pero sobre todo, la importancia de la consciencia del ser. Muchas veces gestos simples que han cambiado mis hábitos y que empezaron en SHA han mejorado mi calidad de vida, como esa sopa de miso que desayunamos aquí cada mañana y que ya ha trascendido a mi vida fuera... Lo recomiendo muchísimo».

Precisamente tras mi chequeo de entrada (primer paso para entrar aquí y prescribir la dieta que mejor se adapta al cuidado de uno mismo) quedo con ella para almorzar en SHAMADI, el restaurante donde cada mañana arrancan con esa sopa de miso tan característica que ella adora. Juntos vamos a enfrentarnos a nuestro menú Biolight (sin objetivos demasiado estrictos de control de peso o *detox*) y me aconseja: ►

## «AQUÍ HE APRENDIDO LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO, DE LA ATENCIÓN PLENA A UNO MISMO»

ROSSY DE PALMA



### HOGAR EN SHA

Si es que decides vivir tu estancia dentro de una de las 11 residencias privadas. Construidas de manera sostenible, cada una de ellas cuenta con amplios jardines, terrazas, con tu piscinita *Infinity* y algunas hasta con sala de *fitness* propia, cabina de tratamientos, *hammam* o sauna.



### DE COMPRAS

Gracias a su *boutique* llena de chucherías lujosas y fragancias sublimes (como el Melograno de Santa Maria Novella); pero también de ingredientes fundamentales para seguir sus recetas, suplementos increíbles como el antioxidante de papaya, que es una religión para mí, y línea propia de ambientadores, velas o infusiones maravillosas marca SHA.



Con vestido de  
algodón de YNÉS  
SUELVES, Rossy  
de Palma posa más  
relajada que nunca  
durante su estancia  
en SHA Wellness  
Clinic.



«Mira, permanece atento a lo que te cuenten de cada plato, porque si hay algo que te vas a llevar de aquí es la información nutricional. Siempre me ha interesado este tema, porque hija mía, somos lo que comemos y en SHA la nutrición saludable es un pilar fundamental y aquí no hay ingredientes como la carne, los huevos, los lácteos y el azúcar, y los beneficios al rebajar este consumo se notan enseguida...».

Tras el saciante, curativo y antioxidante menú llega el descanso (otro de los pilares de este centro que es un pabellón de reposo único) en una de sus *suites* en las que yo elegí almohada de aloe vera (disponen de otras confortables variantes) con sábanas de algodón egipcio que me regalaron una profunda siesta previa a los tratamientos de la tarde. Rossy tenía una cura hidroenergética *detox* y yo un masaje de tejido profundo que me dejó nuevo: «¿Qué tal en las profundidades musculares? ¡Porque yo he vuelto a nacer en esa placenta de algas en la que me han envuelto!», me dice con un rictus de relax sin precedentes antes de abandonar definitivamente nuestros batines con inicial bordada de Los Encajeros para plantarnos el mandil de SHA y acudir a sus clases de cocina saludable; y aunque tengo muy claro que jamás conseguiré la intensidad de esos sabores que solo pueden disfrutarse en SHAMADI (y que es curioso solo consigan con elementos vegetales o con una repostería carente de harina, huevos, azúcar o chocolate), quiero al menos intentarlo con una Rossy de lo más positiva ante los fogones: «Quédate con la importancia de los ingredientes que usan: siempre ecológicos, de temporada y proximidad o cultivados directamente en sus huertos. Todo es natural, nada de fritos ni grasas y van a enseñarte a incluir en tu alimentación delicias saludables como jengibre, limón, nabo, especias, cereales integrales, aceites en frío y vege-



Rossy esboza un *Utkata Konasana*, o postura de la diosa, vestida con *body* de WOLFORD y *leggings seamless Yoga* de OYSHO.

olvidarse incluso de ese éxito personal y volver a empezar. Desde un sitio que no admite etiquetas, porque no es hotel aunque todos los hoteles deberían conocerlo e imitarlo en cierto sentido, y que tampoco es un *spa* aunque contenga el mejor circuito de hidroterapia en su interior; y que es más que una clínica porque a su vez es más que un club... Algo así como una academia de vida saludable. ■



La Biblia de la alimentación saludable es su libro de recetas. Un ejemplo más de la difusión que dan a una información privilegiada que generosamente hacen que trascienda más allá de SHA.

Rosy contempla  
la puesta de sol  
de SHA tras el  
Puig Campana,  
vestida con  
bata de LOS  
ENCAJEROS.





«SI EL DÍA SE EMPIEZA  
POR UNOS MINUTOS  
DE MEDITACIÓN TODO  
LO QUE VENGA SE  
GESTIONA MEJOR»

ROSSY DE PALMA

## Descubriendo a *Rossy de Palma*

¡No podíamos salir de SHA sin someterla al cuestionario 'raséeeeeeeee'!

**¿Qué es para ti Balenciaga?** ¡Padre de todas! [risas]. Maestro de maestros... **Nombre predilecto de hombre y de mujer.** Los que les puse a mis hijos: Luna y Gabriel. **¿Quién te gustaría que te recibiera a las puertas del cielo o del infierno?** Mejor del cielo y... ¡Balenciaga mismo! [más risas...]. **Describe tu llavero.** Un trozo de madera para tocar madera siempre, un ojo egipcio que simboliza protección, una mano de Fátima y un *charm* que me regaló mi amor... **¡Everything there!** **Hecho histórico que te gustaría haber presenciado.** La decapitación de María Antonieta. **Un vestido histórico que te gustaría haber llevado.** El blanco y oro estrellado que Worth hizo a Sissi emperatriz para su retrato de Winterhalter... ¡Supersencilla! **¿Bikini o traje de baño?** Para tomar el sol bikini y para bañarme traje. **Marca de dentífrico.** White, White, very White... **Un perfil de Instagram que visites a diario.** El de Azzedine Alaïa. **Tu momento 2018.** ¡Este momento! Estar aquí contigo... Estando contigo, contigo... Augusto Alguero dixit. **La flor en la que te reencarnarías.** Hasta las rosas están celosas de las peonías... **Tu ritual de belleza básico.** Un momento de meditación y relax conmigo misma. **Número de pie.** 41. **¿Cómo viviste la boda de los príncipes de Asturias?** Con ilusión de que sería una reina asturiana porque mi familia también lo es... ¡Puxa Asturias! **Un perfume.** Eau de Protection by Etat Libre d'Orange, que creé junto a Antoine Maisondieu y Antoine Lie, y lleva una nota de mi sangre mezclada con rosas rojas. **Tu libro de cabecera.** El Tao femenino. **Una canción.** Love & Hate, de Michael Kiwanuka. **El sitio de tu recreo del que no saldrías jamás.** SHA, por supuesto. **El desayuno que te hace arrancar.** Sopa de miso. **Una serie que ver en bucle.** Arde Madrid o La casa de las flores. **Un uniforme para dormir.** Seda. **Tu asignatura de sobresaliente.** Psicología. **Una palabra que traducir a luces de neón.** 'ICOÑO'. **Lo que más te gusta de España.** Su universalidad. **Lo que menos.** Su 'catetez'. **Tu peso ideal para estar ideal.** 65 kg. **Un problema global que te quite el sueño.** La inmigración y las armas. **Raza canina con la que te identificas.** Mestizo. **Blur u Oasis.** Blur. **Real Madrid o Barça.** Atlético de Madrid. **¿Qué cuadro te comprarías?** White Center, de Mark Rothko (1950). **Un deseo para 2019.** Salud/amor. **Pasillo o ventanilla.** Ventanilla.

ESTILISMO: JOSIE; PELUQUERÍA Y MAQUILLAJE: AMPARO SANCHEZ DE @ARTISTMANAGEMENT PARA KÉRASTASE Y ARMANI BEAUTY; ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA: EDUARDO NAVARRO. ASISTENTE DE ESTILISMO: DIEGO SERVA.



En la otra página, vestida de CORTANA, Rossy juega con uno de los abanicos joya de OLIVIER BERNOUX y junto a estas líneas, hace lo propio con las aberturas sin fin del vestido camísero de YNÉS SUELVES.