

## Carrie-Anne Moss

# ADDIO TRINITY! CHIAMATEMI ANNAPURNA...

“È la dea indù del nutrimento: oggi la mia missione è condividere con le altre donne il mio percorso interiore” spiega **L'EROINA DI MATRIX**. Che ci porta in una Hollywood inaspettata: niente party, solo yoga & meditazione

di Lulu Berton

**R**icordate Trinity, l'androgina hacker ribelle della saga *Matrix*? Seducente e letale, affianca il gruppo di resistenza in lotta contro un'intelligenza artificiale senza scrupoli.

Un'interpretazione che ha regalato a Carrie-Anne Moss il successo internazionale e nuove acclamate trasformazioni in veste di supereroina (in *Pianeta Rosso* del 2000, nella serie tv del 2015 *Jessica Jones*). Nella vita, però, l'attrice canadese preferisce mantenere un profilo basso, lontano da certe frivole vanità di Hollywood. Grande amante della meditazione, vegetariana convinta, ha scoperto lo yoga a Los Angeles, dove vive col marito, l'attore Steven Roy, e i figli Frances-Beatrice, Jaden e Owen.

«Pratico anche yoga kundalini, che unisce i mantra alla pratica fisica» racconta. «Ho



Qui sopra, Carrie-Anne Moss in *Matrix*, la saga con Keanu Reeves che le dette la fama nel 1999. A destra, oggi, a 50 anni. È sposata con il collega Steven Roy.

sempre avuto la musica nel sangue, e nel cantare i mantra finivo sempre col piangere di felicità: una medicina che mi ha davvero aperto il cuore». Ha anche seguito un corso per insegnanti ed è maestra certificata. «Mio marito ha fatto il corso due anni prima di me: vedendo i benefici che ha avuto su di lui, ho deciso di seguirlo. È stato un toccasana che ha trasformato la mia vita. Mi ha dato i mezzi per navigare nel mondo in cui viviamo, le risorse per essere una mamma centrata e forte».

Nel 2014 Carrie-Anne ha dato vita ad *Annapurna Living* ([annapurnaliving.com](http://annapurnaliving.com)), una piattaforma online in cui offre corsi di kundalini yoga, meditazione e pratica spirituale per donne e mamme alla ricerca della consapevolezza. «Annapurna è la dea indù del nutrimento e del grano: la mia missione è quella di condividere il mio percorso interiore con chi non ha tempo o risorse per prendersi cura di corpo, mente e anima».



**“Mio marito è insegnante di kundalini: vedendo su di lui i benefici della pratica, l'ho imitato. È stato un toccasana: mi ha dato le risorse per essere una madre centrata, forte”**



Carrie-Anne Moss è maestra di yoga kundalini (la pratica fisica è abbinata ai mantra).

### In che consiste la sua pratica giornaliera?

Mi sveglio ogni mattina prima di tutti, vado in cucina e accendo tre candele nel buio, una per ognuno dei miei bambini. Recito un mantra in cui onoro tutti i maestri che sono venuti prima di me, mi muovo un po', poi mi siedo per una ventina di minuti e medito. Finisco il tutto intonando la canzone kundalini *Long Time Sun*. A quel punto preparo la colazione per i bambini, e poi li sveglio. Questo rito mattutino stabilisce il tono della mia giornata.

### È saggia per natura o è un'attitudine coltivata nel tempo?

La mia filosofia di vita è sempre stata: “Quello che deve essere, sarà”. Se un'altra prendeva la parte per cui avevo fatto il provino, ero felice per lei. Non sono mai entrata in competizione. Io ero destinata a comparire in *Matrix*, come lo è stato Keanu Reeves, e lo stesso vale ad esempio per la mia amica Maria Bello, destinata a recitare in *Le ragazze del Coyote Ugly*.

**Cosa le ha insegnato la carriera d'attrice?** Per prima cosa, quando la pressione è su

## LE SUE 10 REGOLE PER LA FELICITÀ

- Cerca di sviluppare una pratica spirituale.
- Coltiva la relazione con te stessa.
- Coltiva la relazione con qualcosa di più grande di te.
- Cerca l'intimità con le persone che ami.
- Non trascurare la gioia e le risate.
- Dai spazio ai sentimenti.
- Ricordati di ballare.
- Cerca di fare un bagno al giorno.
- Nutriti di cibi biologici e sani.
- Circondati di persone che t'ispirano.

di te, mettila tutta e credici. Cerca di uscire da te stessa, dal tuo Ego, per lasciare che la magia accada, affinché tu possa essere un veicolo attraverso cui il personaggio prenda vita. Ci vuole un sacco di sicurezza in sé per fare questo, cosa che spesso agli attori manca.

**In *Annapurna Living* spiega anche che le donne devono imparare a divincolarsi dal paradigma della perfezione.**

Ci hanno cresciute con questa idea totalmente maschile che dobbiamo sempre dare il massimo ed essere al massimo. Noi donne invece abbiamo una natura diversa, siamo creature lunari. Mi sveglio una mattina, mi guardo allo specchio e mi piaccio, e la mattina dopo magari no... Prima mi condannavo per questo e passavo ore non piacevoli: oggi vivo nella completa accettazione dei miei giorni no perché so che sono passeggeri, come le fasi lunari. Ho sviluppato compassione verso me stessa, un atteggiamento che rappresenta un grande sollievo per noi donne.

**Ci sono consigli pure per quelle che non riescono a vivere bene il proprio corpo.**

Dobbiamo finirla di punirci se non abbiamo un corpo ideale, una falsa rappresentazione imposta dai media. Il mio suggerimento è quello di volerci bene, di accarezzare il nostro corpo col tatto gentile delle nostre mani, aprendo i nostri cuori all'accettazione.

**La forza femminile parte dall'ascoltare se stesse nonostante il mondo esterno.**

Non mi lascio condizionare: sarò autentica e cercherò di creare il mondo cui aspiro.

**Cosa pensa del movimento #MeToo contro gli abusi sessuali?**

Eccezionale! Viviamo nell'era della trasparenza: adesso tutti i nodi vengono al pettine. Quando parli di qualcosa, la fai salire alla superficie, così passi da una sofferenza repressa a una sofferenza condivisa. Ora le donne hanno rotto il silenzio, le nuove generazioni non se ne staranno più zitte.

**Per lei cosa è davvero il successo?**

Libertà interiore, vivere una vita in linea con i miei valori. Significa anche ridere in cucina, sentirmi vicina ai miei figli, e avere abbastanza soldi per supportare la mia famiglia e le cause in cui credo. Successo per me è anche fare qualcosa di creativo ogni giorno, altrimenti mi sento persa... La creatività si può manifestare in cose minori, come nel preparare una cena o nel fare la tavola.