

# Aquawareness

Riscoprire il proprio rapporto con l'acqua attraverso la consapevolezza. Viaggio nel mondo del nuoto oltre l'agonismo

di **Giancarlo De Leo**

**L**e prime percezioni del nostro esistere avvengono ad occhi chiusi, immersi nel liquido amniotico. La materia fluida ci fornisce la prima interfaccia con il mondo, il primo contatto con la dimensione del sensibile, la prima esperienza del limite, attraverso cui si sviluppa l'embrione della nostra futura identità. In essa cominciamo a disegnare i nostri confini con l'esterno e insieme a percepire dall'interno la nostra corporeità. Ritrovare la traccia di quelle primordiali esperienze attraverso l'immersione significa ritrovare il proprio primo orizzonte di esseri viventi, la nostra prima e vera madre lingua. Significa ritrovare il no-

stro corpo alle prese con sensazioni nuove ed insieme antiche, con libertà di movimento strane e al tempo stesso familiari, e – proprio per questo – inaspettate e sorprendenti.

Qual è dunque la via per ritrovare questa sorgente di consapevolezza? Il nuoto o, ancor meglio, nuotare il più semplicemente possibile, destrutturando le abilità motorie complesse come le tecniche di nuotata (da molti apprese forse troppo meccanicamente, senza sentire né l'acqua né il corpo) e tornando, stavolta con altri intenti alle prime felici e giocose esperienze in acqua: galleggiare, immergersi, affiorare, scivolare... tralasciando per una volta i programmi di allenamento, le calorie da bruciare, il numero delle vasche da percorrere e tutti quegli orpelli (oramai infiniti: dalla bici subacquea alle pinne, le custodie impermeabili degli smartphone ma anche le maschere, i gonfiabili e – se possibile – lasciate sul bordo o sulla spiaggia anche gli occhialini e le cuffie) accessori che allontanano

dall'acqua, ottendono le percezioni pure del corpo umano. La stagione in corso non potrebbe essere più propizia, basta poco: uno specchio d'acqua balneabile, la voglia di uscire dalla routine del tipico bagnante e il giusto atteggiamento mentale. A condizione, però, di saper nuotare.

Ma cosa significa davvero saper nuotare? Cos'è il nuoto? Qualcuno lo definisce solo come uno sport che – quasi per caso – si svolge in acqua. Oltre all'aspetto agonistico, il recente proliferare di miriadi di attività ludico/motorie che si svolgono totalmente o parzialmente nell'elemento fluido corrobora questa accezione nella quale l'acqua viene vista solo come "campo di gioco" per aumentare il divertimento o come mezzo per rinfrescarsi e aumentare la resistenza ai movimenti, ma non è così, o meglio non è solo così: il nuoto è molto di più. È soprattutto un'occasione per sperimentare in perfetta lentezza e tranquillità le proprie sensopercezioni in situazioni non "terrestri", finalmente slegati dagli equilibri gravitazionali verticali e orizzontali e dalla tirannide degli appoggi rigidi e limitati come piedi, sedie, poltrone (... e canotti). In acqua ci si adagia con tutta la pelle, si ruota intorno alle infinite posizioni di equilibrio e il liquido ci accoglie come meglio non potrebbe, adattandosi docilmente e senza sforzo al corpo qualunque forma esso abbia liberamente scelto di prendere. Percepire il proprio corpo in quieto galleggiamento statico mentre si respira profondamente è un'occasione d'oro per cullarsi senza muovere un muscolo oltre al diaframma.

Scivolare in subacquea disegnando liberamente traiettorie di minima resistenza e grande bellezza, grazie ad impercettibili mutamenti di forma e assetto, ci fa sentire completamente integrati e interattivi con il liquido intorno che nel frattempo ci massaggia dolcemente. Il nuoto puro è libertà dagli strumenti e dalle attrezzature. Il costume, in fondo, serve solo per questioni di pudore ma è poca cosa e comunque non inficia esperienze tanto elementari quanto essenziali come quelle descritte.

Ma siamo realmente pronti per sperimentare tutto ciò? Sappiamo veramente nuotare?

Aristotele disse: "Primum vivere, deinde philosophare": la sopravvivenza è la priorità, poi si può filosofeggiare. Difficile dargli torto. Allora per affrontare l'universo acquatico la base imprescindibile è la sicurezza, il primo e più importante obiettivo da raggiungere. Siamo veramente sicuri in mare o in piscina? Non si può non affidarsi al giudizio di un istruttore qualificato che ci possa valutare. Possiamo però anticipare qualche criterio: siamo davvero ambientati e quindi sicuri, quando, senza alcun ausilio, sappiamo galleggiare staticamente e stabilmente in più modi, quando – e se vogliamo – sappiamo affondare almeno fino ad un metro, risalire facendosi portarsi dall'acqua e possiamo controllare gli scivolamenti in termini di velocità e direzione. Quando, se vogliamo, riusciamo a mantenere l'orientamento e la forma del corpo durante i cambi di direzione, quando non ci fa paura cadere in acqua dal bordo vasca da mezzo metro anche all'indietro, quando riusciamo a compiere at-

ti propulsivi magari grezzi ma voluti, autonomi ed efficaci. Quando abbiamo preso coscienza dei nostri limiti, beninteso per rimanere molto lontani "dall'al di qua". Un insieme di esperienze che molti chiamano *ambientamento* ma che qui potremmo battezzare *basic swimming*, un livello di abilità in ambito acquatico che distingue l'essere umano esclusivamente terrestre da quello maturo per cominciare ad apprendere le attività a coordinazione complessa come le classiche nuotate agonistiche (dorso, delfino, rana, crawl...). Un livello da raggiungere compiutamente. Perché spesso anche costanti e appassionati nuotatori amatoriali sembrano percorrere vasche e vasche effettuando ciclici e meccanici movimenti in maniera tale da non accorgersi del fluido che li avvolge e delle sensazioni del proprio corpo quando sono immersi.

Conoscere e prevedere i comportamenti "interni" ed "esterni" conduce alla padronanza del sistema acqua-essere umano. E forse la migliore definizione del nuoto è proprio questa: conoscere l'acqua attraverso il proprio corpo e conoscere il proprio corpo attraverso l'acqua. Due processi cognitivi tra loro interconnessi al punto tale da sintetizzarsi in uno solo, di tipo relazionale: le due materie fondamentali della nostra scuola nuoto ideale che vanno a strutturare il proprio, intimo, insostituibile, indicibile, rapporto con l'elemento fluido. In questo quadro, il bravo istruttore non dovrebbe proporre solo modelli da imitare, ma per lo più stimolare

ed incoraggiare questa personale e duplice esplorazione indotta in ogni allievo, partendo dalle esperienze motorie di base e preoccupandosi di creare le condizioni ideali per una sperimentazione dolce, piacevole e non traumatica. Ma molti "terrestri" hanno paura di tuffarsi. Qualcuno ne è addirittura terrorizzato. E allora come affrontare il trasparente – e proprio per questo così affascinante – mistero dell'acqua? Come si possono vincere le angosce che spesso paralizzano molti quando si specchiano nell'azzurro familiare di una piscina o nel blu sconfinato del mare? La paura è sempre figlia della non-conoscenza intesa come non-esperienza, e proprio l'aspetto cristallino dell'acqua non permette di barare; non si può fingere di saper nuotare oppure imparare prima teoricamente – sui libri o su Internet – e poi buttarsi in mare senza rischiare di affogare: "Il nuotatore ed il non nuotatore sono divisi solo da una dimensione esperienziale. Il primo è necessariamente partito dai presupposti del secondo, il quale, a sua volta, dispone di tutte le potenzialità per trasformarsi nel primo" (Louis Daishin Besio, maestro Zen).

I veri nuotatori troveranno queste parole molto familiari, se non scontate. Ma è giusto e va bene così. Invitiamo invece chi si riconosce nel profilo "terrestre", quello del non-nuotatore, a destrutturare ogni azione eseguita meccanicamente e a recuperare le loro prime esperienze immersive, cercando di capire, con la giusta lentezza (è un'arte...), con il loro corpo e non sui loro libri o tablet,

come funziona il sistema idrostatico di Archimede, come agiscono le leggi della fluidodinamica. Gli istruttori qualificati e le scuole nuoto, meglio se federali, rimangono l'unica ed insostituibile via per imparare veramente a nuotare in sicurezza. Fidatevi dunque e ri-ambientatevi: bisognerà forse qualche volta "regredire" a livelli basici ma nel nuoto non si possono assolutamente trascurare gli stadi evolutivi.

Le scuole nuoto sono scuole a tutti gli effetti, a carattere pratico ed attivo: laboratori di ricerca, dove si compiono continuamente dei test nei quali la "condizione sperimentale", l'acqua, è realmente uguale per tutti. Gli allievi sono – fortunatamente – invece tutti tra loro diversi e proprio per questo possono e debbono risaltare le singolarità di ogni individuo. Per progredire ogni allievo, pur confrontandosi con le soluzioni degli altri, deve lavorare sempli-

cemente su se stesso sotto la guida di un educatore che, dopo aver creato e garantito le indispensabili condizioni di sicurezza, lo sappia orientare, aiutandolo ad individuare il suo "giusto" punto di partenza e la sua direzione di ricerca. E, soprattutto, sappia attivare – e mantenere sempre viva – la scintilla della sua consapevolezza. E allora per imparare a nuotare senza stress e senza traumi è fondamentale il primo impatto. Per ognuno di noi c'è sempre il punto di partenza ottimale, bisogna però individuarlo, seguendo il modello di comportamento dell'acqua stessa, quello del minimo sforzo. ❖



## IN VASCA CON LA POLIZIA

I gruppi sportivi della Polizia di Stato anche negli sport acquatici (nuoto, nuoto pinnato, salvamento, nuoto sincronizzato e tuffi) vantano una gloriosa tradizione a livello internazionale, come fanno fede le recentissime medaglie conquistate dai loro atleti sia ai Campionati mondiali di Barcellona sia ai World games di Cali. A tale eccellenza sportiva corrisponde un'analogha, altissima qualità dell'offerta didattica e di avviamento all'agonismo nell'ambito delle attività organizzate rispettivamente presso la scuola nuoto del Centro sportivo di Tor di Quinto e i centri giovanili delle Fiamme oro, entrambi con sede a Roma. Per informazioni: 06.332.2612/3 (Scuola nuoto Centro sportivo Tor di Quinto); 06.465.393.64 (Centri giovanili Fiamme oro).

**Scuole di nuoto**

# Misteri dell'acqua Come affrontare la nostra paura

di Giancarlo De Leo \*

*UN GIORNO Confucio e i suoi discepoli passeggiavano nei pressi della Gola Lu, che era attraversata da un fiume così turbolento e pieno di rocce, rapide e cascate che nessun pesce o tartaruga poteva nuotarvi. Videro un vecchio nella corrente del fiume, poi lo videro inabissarsi. Confucio inviò i suoi studenti verso valle, affinché tentassero di trarre l'uomo in salvo dal torrente, ma con loro grande sorpresa il vecchio emerse d'un tratto dall'acqua e raggiunse saldamente la riva. Confucio domandò all'anziano gentiluomo come fosse sopravvissuto ed egli rispose: So come calarmi in un vortice discendente e come uscire in un vortice ascendente. Nuoto così senza sapere come. Seguò la via dell'acqua e non faccio nulla per oppormi. La sua natura è la mia natura.* (racconto di Chuang-tsu)

L'atteggiamento mentale del nostro leggendario nuotatore è quello ideale, una meta da raggiungere. Non è però in grado di spiegare le sue prestazioni: è un talento naturale, ma non un maestro – se non per adepti già molto, molto evoluti. Al livello di Confucio, appunto. Alcuni grandi campioni di nuoto del passato, ora divenuti insegnanti, ci appaiono, in fondo, molto simili. Come docenti, li vediamo spesso incapaci di adeguare la loro comunicazione al livello delle loro abilità motorie. Il risultato è che non “fanno scuola”: e questo è un problema, almeno per noi, i

“comuni terrestri”, quelli soggetti a salutari idrofobie, per i quali le scuole nuoto rimangono l'unica ed insostituibile via per affrontare il trasparente - e proprio per questo così affascinante - mistero dell'acqua. La scuola nuoto è una scuola a tutti gli effetti, a carattere pratico ed attivo: un laboratorio, dove si compiono continuamente dei test nei quali la “condizione sperimentale” - l'acqua - è realmente uguale per tutti. Noi siamo invece tutti diversi... proprio per questo possono risaltare le singolarità di ogni individuo. Per progredire bisogna lavorare semplicemente su se stessi, sotto la guida di un bravo educatore che, dopo aver creato e garantito le indispensabili condizioni di sicurezza, sappia orientare l'allievo, aiutandolo ad individuare il suo giusto punto di partenza e la sua direzione di ricerca. E, soprattutto, sappia attivare - e mantenere sempre viva - la scintilla della sua consapevolezza. «Il nuotatore ed il non-nuotatore sono divisi solo da una dimensione esperienziale. Il primo è necessariamente partito dai presupposti del secondo, il quale, a sua volta, dispone di tutte le potenzialità per trasformarsi nel primo”. Louis Daishin Besio, maestro Zen. Daishin Besio lo considera implicito, vista la sua condizione evolutiva basata sulle tecniche di meditazione, ma è il caso di sottolinearlo ancora: l'attività motoria, da sola non basta. È indispensabile anche il giusto atteggiamento



mentale dell'aspirante nuotatore, opportunamente guidato dall'educatore, per poter determinare un reale apprendimento. In fondo il problema didattico delle scuole nuoto è tutto qui: associare a delle esperienze - tanto elementari quanto essenziali come galleggiare, scivolare, affondare, compiere dei semplici gesti propulsivi - la giusta consapevolezza da parte dell'allievo. La parola chiave è proprio questa: consapevolezza. Duplice: in acqua, e dell'acqua. Conoscenza dell'acqua attraverso il proprio corpo - e conoscenza del proprio corpo attraverso l'acqua. Ecco definite le due materie fondamentali della nostra scuola nuoto ideale. Due processi cognitivi tra loro interconnessi al punto tale da sintetizzarsi in uno solo, di tipo relazionale. Il proprio, intimo, insostituibile, indicibile, rapporto con l'acqua. In questo quadro, l'istruttore non dovrebbe proporre modelli da imitare, ma solo stimolare ed incoraggiare questa personale esplorazione, preoccupandosi di creare le condizioni ideali per una sperimentazione non traumatica. E allora, grandi o piccoli, atleti o diversamente abili, come si vince la paura dell'acqua? «Un viaggio di mille miglia comincia sempre con un solo passo». Questa volta è Lao-Tsu a suggerire la risposta: Certo, bisogna

capire da dove realmente si può partire... e qui interviene il maestro. Per il quale l'acqua è semplicemente trasparente, senza alcun velo di mistero. Ma è solo una questione di occhi, come, inevitabilmente, realizzerà, prima o poi, anche l'allievo.  
\* Docente Fin (Fed. it. Nuoto)

**Federica Pellegrini, 19 anni ad agosto: bronzo ai mondiali di Melbourne 200 stile libero**



Giancarlo De Leo, 46 anni, istruttore di nuoto da quando ne aveva 16. La sua «missione» è aiutare le persone che vorrebbero immergersi ma non riescono a osare

# «Paura dell'acqua? Vi insegno io come sconfiggerla»



**ROMA** Che sia l'azzurro addomesticato di una piscina o il blu sconfinato del mare poco importa. C'è chi li teme entrambi. Chi si sente irrimediabilmente terrestre, come fosse una religione. E ci sono quelli per cui l'acqua resta un mistero, come la matematica o l'altro sesso. A qualunque categoria apparteniate, c'è una persona che può spiegarvi l'acqua. Perché lo fa per "vocazione". «Sono nato per insegnare a nuotare» dice Giancarlo De Leo. Da quasi trent'anni (anche se ne ha solo quarantasei) collabora con la Federazione italiana nuoto formando gli istruttori; da dieci lavora per il S.I.T., il Settore istruzione tecnica del Comitato regionale laziale. Nel tempo libero invece si dedica ai "casi disperati". Alle persone che hanno paura dell'acqua e che a mollo non metterebbero neppure la punta dell'alluce.

Lo incontriamo al Circolo Belle Arti di Roma, il giardino segreto dove viene a rilassarsi. In acqua, naturalmente. «È sano temerla se non si hanno gli strumenti adeguati. Ma se c'è stato un ambientamento suffi-

ciente - promette - la paura svanisce».

Giancarlo parla dell'acqua come fosse la donna della sua vita. Dopo mezz'ora che racconta di lei ti viene voglia di conoscerla. Di sperimentare uno dei tantissimi modi in cui il nostro corpo sta a galla: «Posso leggere il giornale comodamente "sdraiato" sull'acqua. Una volta ci ho finito le parole incrociate. Galleggiare o andare a fondo sono degli atti consapevoli. Ci sono nuotatori che non sono in grado di stendersi sul letto di una piscina, a un metro di profondità, o che nuotano ottusamente, senza creatività. Accade perché i bambini che arrivano in piscina vengono avviati troppo precocemente ai quattro stili. A mio avviso i modi di nuotare non sono quattro, ma infiniti. Cambiano da persona a persona e variano a ritmo delle trasformazioni del corpo attraverso il tempo». Ma come si acquista la consapevolezza di sé e del proprio muoversi nell'elemento liquido? «Basta girare due dita nell'acqua, così - e distende il braccio in avanti, come se dovesse dare una forchet-



tata a un piatto di spaghetti posto su un altro tavolo - Tutto il corpo segue il movimento di rotazione. In acqua basta capire tre cose: scivolamento, galleggiamento, immersione». La mette giù semplice, come Piero Angela che spiega la teoria della relatività. «Il sistema idrostatico è perfetto, in acqua non si bara, è davvero "trasparente"... Nuotare è un continuo "problem solving". La voglia di sperimentare dovrebbe essere

indotta in ogni allievo. Non è anarchia, ma libertà di scelta. Consapevoli dell'acqua, cioè di come reagisce, e nell'acqua, cioè del nostro corpo e del suo muoversi».

Giancarlo De Leo ha battezzato questa doppia consapevolezza "aquawareness". Sul suo sito ([www.aquawareness.com](http://www.aquawareness.com)) la definisce come una «meditazione galleggiante». Che viene da molto lontano: «Le prime percezioni del nostro essere al mon-

do avvengono ad occhi chiusi, immersi nel liquido amniotico. La materia fluida ci fornisce la prima interfaccia con il mondo, il primo contatto con la dimensione del sensibile, la prima esperienza dei limiti, attraverso cui si sviluppa l'embrione della nostra futura identità. In essa cominciamo a disegnare i nostri confini col mondo esterno e insieme a percepire dall'interno la nostra corporeità. Ritrovare la traccia sepolta di quelle primordiali esperienze sul fondo di noi stessi significa dunque ritrovare il proprio orizzonte di esseri viventi, la nostra prima e vera madre lingua».

L'aquawareness non è comunque solo una faccenda "da grandi". Tradotta in un linguaggio da bambini, significa imparare l'immersione raccogliendo un giocattolo sul fondo della piscina o sguazzare sicuri, inaffondabili come una paperella di plastica. «Si tratta di educare i bambini all'acqua e con l'acqua»: a parlare questa volta è Marco Garosi, direttore tecnico del Circolo Belle Arti e ct della nazionale di nuoto pinato.

Con lui Giancarlo De Leo divide la passione per l'acqua e per la ricerca: «Non si smette mai di sperimentare. Matt Biondi nuotava coi delfini, Alexander Popov pratica ancora esercizi di acquaticità col suo allenatore. Ne conosce circa 1200 e pare che ne tenga segreta la metà».

Al di là dell'eccellenza della prestazione, il punto fondamentale è la sicurezza. «L'allievo - spiega De Leo - è davvero ambientato quando galleggia staticamente e stabilmente in più modi, quando sa affondare, se lo vuole, e controlla gli scivolamenti, la loro velocità e direzione». De Leo chiama questo livello "basic swimming": un'abilità che permette al nuotatore di cavarsela in situazioni difficili. «Un mio ex allievo, un bimbo - racconta ancora - di dieci anni ha salvato la madre durante una vacanza. La donna è stata colta da un attacco di panico: il bambino ha cominciato a parlarle ed è riuscito a riportarla a riva. Mostrandole che non era lui a sostenerla, ma l'acqua».

**fra.san**