

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) è un tecnico della Federazione italiana Nuoto e da oltre dieci collabora 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 tenerla 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 crociate. 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 Carosi, direttore tecnico del Circolo Belle Arti e ct della nazionale di nuoto pinnato.

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**