

Aquawareness

di Giancarlo De Leo

pubblicato su fuorimag.it il 21 giugno 2022

[Aquawareness – Fuori](#)



L'acqua come strumento di consapevolezza. La consapevolezza come via maestra per apprendere il Nuoto.

(versione integrale ed arricchita di nuovi contenuti multimediali di un articolo già pubblicato su

www.ocean4future.org in due parti nel marzo 2022)

Le 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. E ritrovare la traccia di quelle primordiali esperienze significa ritrovare il proprio primo orizzonte di esseri viventi, la nostra prima e vera madre lingua. Significa ritrovare il nostro corpo alle prese con sensazioni nuove ed insieme antiche, con libertà di movimento strane e al tempo stesso familiari, stranamente familiari e tuttavia dimenticate.

Nella mitologia indiana, Nārāyaṇa è la divinità che meglio di tutte rappresenta, a livello cosmico, il passaggio cruciale dalla potenzialità della quiete indifferenziata prenatale alla prima scintilla di coscienza individuale.

“Nella notte cosmica, Nārāyaṇa dormiva in beata spensieratezza, galleggiando sulle acque primordiali. E mentre dormiva dal suo ombelico spuntò un loto, la prima forma di vita e prima scintilla di consapevolezza, staccatasi dalla matrice universale” (Mircea Eliade, Trattato di Storia delle Religioni, Bollati Boringhieri, ed. 2008)



Nārāyaṇa tiene nella mano sinistra un gambo di loto che scaturisce dal suo ombelico e sul fiore di cui è intronizzato [Brahma](#). [Rilievo Cham, Vietnam](#) (c.700 d.C.)

Nārāyaṇa è, per gli induisti, una delle molteplici manifestazioni di Visnu: colui che presiede la notte cosmica così come Shiva è il signore dell'universo manifesto. Simboleggia lo stato di latenza che precede l'inizio di ogni era, e che inevitabilmente ne seguirà la fine.

“Nei tempi antichi chiamavano le acque con il nome Nārā e poiché le acque erano sempre la mia ayana, la mia casa, ecco perché mi chiamavano Nārāyaṇa: (che è a casa nell'acqua). O migliore dei rinati, io sono Nārāyaṇa, l'origine di tutte le cose, l'eterno, l'immutabile”. (dal *Manusmṛti*, II-III sec. a.C.)

“A casa nell'acqua”. Interessante notare come, per la tradizione Indiana, l'acqua venga considerata l'elemento primigenio, il substrato originario: l'energia potenziale ancora inespressa, dal quale proviene ogni forma, e che precede qualsiasi evento percepibile; mentre nella Cina taoista, più o meno nello stesso periodo o poco dopo, l'acqua è percepita come modello di comportamento perfetto e sublime espressione di un mondo già fenomenico.

“Non vi è al mondo nulla di più debole e cedevole dell’acqua, ma nello stesso tempo non vi è nulla che la superi nel vincere il forte e il rigido. Essa è indomabile perché a tutto adattantesi” (Tao Te King, secondo libro, par. LXXVIII. A cura di Julius Evola, 1922)

Ritrovarsi nel ***Nārāyana*** dal quale si è avuto origine è, da millenni, il compito delle innumerevoli tecniche psico-fisico-meditative messe a punto, specie in oriente, per poter riconoscere e percepire come propria “dimora”, oltre il limite del nostro corpo, anche tutto ciò che ci circonda.

Lo Yoga indiano e il Tai-chi cinese sono probabilmente le vie più praticate e conosciute per “tornare a casa” ma ne esistono innumerevoli altre, sperimentate o sperimentali; sorte dal nulla o lentamente adattate alle circostanze di tempo, cultura e luogo; In oriente così come in occidente però, l’immensa letteratura fiorita sull’argomento, sorprendentemente, non fa quasi mai riferimento a quella che dovrebbe essere considerata la via maestra, quella suggerita dall’origine e dal nome stesso di ***Nārāyaṇa***, “colui che è a casa nell’acqua”: il nuoto. Anzi, il Nuoto, con la N maiuscola. Quello che pratica l’uomo virtuoso, inteso nel senso definito dal Tao te King: colui che comprende e si adatta al modello di comportamento supremo, quello dell’acqua.

La mancanza di accenni al Nuoto come “via dell’acqua” nella storia della letteratura specializzata è difficilmente comprensibile. Si pensi, ad esempio, ai cultori del Tai-chi che immaginano di effettuare in acqua i propri movimenti per cercare di renderli più fluidi: non sarebbe molto più semplice ed efficace, allora, “saltare un passaggio” – e immergersi realmente? Vero è che esistono già da tempo anche le versioni “bagnate” dello Yoga (Woga/Water Yoga) e del Tai chi (Ai chi/Aquatic Tai Chi): ma anche queste discipline, pur essendo valide sotto taluni aspetti, rimangono viziate da un presupposto iniziale molto restrittivo non sono “acquatiche native”, ma adattamenti – più o meno felici – all’ambiente

liquido di ordinarie e consuete pratiche terrestri. In quanto tali, le posizioni di equilibrio vengono impostate dal praticante con un approccio fisico e mentale ancora tipicamente terrestre: ricerca di appigli od appoggi rigidi e limitati, utilizzo di strumenti didattici artificiali, sostegno di altre persone per “superare” il problema della cedevolezza dell’acqua (invece, proprio questa caratteristica costituisce l’occasione d’oro da cogliere e sfruttare appieno per “cambiare dimensione”). Il tutto, vissuto ancora sotto l’incombente condizionamento psicofisico della verticale gravitazionale: una vera e propria spada di Damocle, alla quale, in condizioni ordinarie, è impossibile sottrarsi.

Manca ancora, a coloro che in acqua si comportano da terrestri, l’abbandono completo, la fiducia in Archimede e nella sua legge idrostatica. Manca evidentemente la fiducia nell’acqua. O meglio... nelle capacità di relazione tra il proprio corpo e l’ambiente circostante.

È un tipo di fiducia che si raggiunge esclusivamente dopo una profonda completa conoscenza, diretta e strettamente personale, del proprio intorno.

Come scrive il Maestro Zen Daishin Besio:

“Il nuotatore e il non-nuotatore sono divisi solo da una dimensione esperienziale. Il primo è partito, necessariamente, dai presupposti del secondo. Il quale, a sua volta, dispone di tutte le potenzialità per trasformarsi nel primo”

Dimensione esperienziale. Non (solamente) intellettuale, quindi. E assolutamente diretta, non delegabile: se l’acqua è uguale per tutti, ogni essere umano è un unicum. Ha una sua forma propria ed è il risultato di una storia a sé. Conseguentemente lo è anche il suo rapporto con l’elemento liquido. Intimo, insostituibile e indicibile.

Per dirla con un altro Maestro (di Nuoto, stavolta), Domenico Maiello, ***l’acquaticità consiste nell’ “educare all’acqua e con***

l'acqua". "All'acqua", per conoscerla. "Con l'acqua", per conoscersi. Una definizione, questa, folgorante ed epigrafica; per arrivare a fidarsi ciecamente dell'acqua non esistono scorciatoie: bisogna (ri)conoscerla, bagnarsi, immergersi. E galleggiare, affondare, riemergere, scivolare, ruotare, tuffarsi, fare delle capriole, adagiarsi sul fondo: insomma bisogna ritornare a giocare felicemente nell'acqua e con l'acqua, cercando di carpirne, a poco a poco, i (trasparenti) segreti.

Dimenticando e destrutturando, stavolta, le abilità motorie complesse spesso a torto considerate acquisite come le tecniche di nuotata (apprese talvolta troppo velocemente o solo meccanicamente, senza concedersi il tempo di percepire né l'acqua né il corpo); tralasciando le tabelle di allenamento, le calorie da bruciare, il numero delle vasche da percorrere; mettendo via, almeno per un po', tutti quegli inutili orpelli che inquinano e disturbano il rapporto esclusivo tra noi e il fluido (divenuti oramai innumerevoli: dalle pinne ai galleggianti, alle custodie impermeabili degli smartphone, passando per le radiocuffie, gli smartwatch e le varie applicazioni fitness. Se possibile, lasciando anche gli occhialini e le cuffie sul bordo vasca). Spogliandoci di tutti gli accessori, ma rimanendo ben vigili, attivando al meglio la nostra consapevolezza. Eccola, la parola chiave è tornata: **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.

Dopo esserci finalmente liberati di ogni accessorio o programma, entrando in acqua proviamo innanzitutto a...non fare nulla! Cerchiamo innanzi tutto di rimanere fisicamente passivi mentre il fluido agisce sul nostro corpo. La passività

costituisce il primo e più importante passo nel processo di conoscenza dell'acqua. Equivale all'ascolto dell'altro nei rapporti umani.

Raising (9 secondi)

Levitation (9 secondi)

Bouncing balls (16 secondi)

Negli esercizi presentati è la spinta idrostatica che agisce "come Archimede comanda", per riportare a galla le nuotatrici che sono state filmate. Quasi certamente, tutti coloro che hanno una certa dimestichezza con le attività natatorie, avranno vissuto le stesse esperienze soprattutto in età infantile; ma è estremamente probabile che, presi dalla foga del gioco o da un obiettivo agonistico più seducente, ne abbiano dimenticato i preziosi insegnamenti. Almeno a livello cosciente: lo dimostrano, ad esempio, gli innumerevoli bagnanti-ancora-terrestri che si producono in azioni propulsive goffe e assolutamente superflue, sia con le gambe sia con le braccia, per cercare di "rimanere fermi sul posto" in acqua alta...

Bad runner (15 secondi)

Bad biker (6 secondi)

Vertical kicking (18 secondi)

...laddove basterebbe galleggiare staticamente, senza agitarsi:

Suspension lift (12 secondi)

le posizioni sono potenzialmente infinite; e molte di queste sono anche estremamente confortevoli...

Periscope (15 secondi))

Outrigger and ball (10 secondi)

Static & simmetric (5 secondi)

The fin (5 secondi)

Asana (5 secondi)

Sofa relax (14 secondi)

Double outrigger (5 secondi)

Ai bagnanti-ancora-terrestri a è mancato, nei momenti cruciali

dell'apprendimento nel corso delle loro prime esperienze acquatiche, il giusto atteggiamento mentale.

O meglio... la giusta **presenza mentale**. Potremmo definire questo termine-chiave come un vero e proprio comune denominatore tra il Nuoto e la meditazione. Applicando una corretta presenza mentale, ogni ingresso in acqua può trasformarsi in una validissima occasione per aumentare il proprio grado di consapevolezza, trasformando il bagno in una vera e propria forma di meditazione galleggiante. Una consapevolezza a doppia valenza: in acqua e dell'acqua. l'"*Aquawareness*".

È bene chiarire immediatamente che la presenza mentale, come forma di meditazione, NON ha assolutamente nulla a che fare con gli stati di assorbimento, estatici o mistici, al di là dell'ordinario e del vissuto quotidiano. Anzi. Tutto il contrario, la pratica richiede come requisito di base la massima lucidità sensoperceptiva. Nulla di trascendente, quindi, e nulla che non sia del tutto trasparente.

Semplificando, la **presenza mentale** può essere bipartita nelle due fasi ricettiva (chiamata fase della *pura attenzione*) ed attiva (denominata fase della *chiara visione*)

Nella fase ricettiva si tratta "semplicemente" di rimanere estremamente attenti e concentrati durante le esperienze vissute e osservate al fine di acquisire la chiara e sicura consapevolezza di ciò che realmente avviene **fuori di noi e in noi** quando c'è interazione tra noi e il nostro intorno.

Per facilitare la pura attenzione, al principiante si raccomanda sempre di ridurre l'esperienza al livello più elementare ed essenziale possibile. Riprendiamo, in proposito, l'esempio descritto nei video dei "rimbalzi":

Per bambini e adolescenti (e qualche adulto) sarebbe più che naturale trasformare l'esperienza in un gioco "a chi ne fa di più" con tanto di squadre, classifiche, e sfottò; possiamo facilmente immaginare i partecipanti impegnati creativamente

per trovare strategie, regole, trucchi e sotterfugi idonei per vincere le sfide, con i compagni, gli avversari... e soprattutto, con loro stessi.

Certamente, in situazioni ludico-competitive, si guadagnerebbe molto in termini di puro divertimento... però quasi sicuramente, a causa della focalizzazione dell'interesse dei partecipanti verso l'obiettivo della "vittoria" e dello spostamento delle loro risorse di pensiero verso l'area dell'ingegno organizzativo si perderebbero di vista almeno tre/quattro elementi di osservazione, o di ***pura attenzione***:

- La posizione raccolta "a uovo", con le gambe abbracciate, assicura l'impossibilità di compiere dei gesti propulsivi di qualsiasi genere; conseguentemente:
- La risalita è determinata solo dalla spinta dell'acqua:
- Il corpo tende sempre a ruotare per mantenere la parte più leggera (i polmoni) verso l'alto. Non si riaffiora naturalmente con i piedi, ma con la schiena e la testa.

Soprattutto:

- Con i polmoni pieni d'aria, a parità di forma (ma non di volume...) l'acqua riporta velocemente i corpi a galla, con i polmoni svuotati molto meno, quando non li lascia direttamente sul fondo.
-

Stitching down (23 secondi)

Queste registrazioni obiettive, proprio come in ogni esperimento scientifico che si rispetti, non dovrebbero mai essere alterate da valutazioni qualitative o dai pregiudizi emotivi ed intellettuali, o dalle aspettative prestazionali, che spesso (e più o meno consapevolmente) ci portiamo dietro e che distolgono l'attenzione dai fatti in sé che dovremmo

considerare “nudi e crudi”.

Quando parliamo di “meditazione basata sulla presenza mentale”, non intendiamo allora nulla di difficile né di misterioso. Parliamo invece di un livello di consapevolezza raggiungibile, in acqua, anche dai bambini in età scolare. Anche i piccoli allievi, se ben guidati da un bravo istruttore che, avendo cura di mantenere sempre attiva la loro presenza mentale, trasformi ogni loro esperienza acquatica nella forma di un gioco divertente, potranno essere in grado di passare tranquillamente senza difficoltà da un’attenzione vaga iniziale (*“guarda, Jacopo e Matteo stanno giocando a “palla che rimbalza!”*), a quella più dettagliata (*“ma non si muovono per nulla, eppure tornano sempre su”*) e poi, richiamando le situazioni analoghe, si confronteranno con il proprio vissuto (*“ci ho provato anche io, funziona”*), generando dapprima il pensiero associativo (*“se trattengo il respiro torno su più velocemente”*) e infine, sfruttando opportunamente le dinamiche di gruppo, anche quello astratto: vale a dire la generalizzazione dell’esperienza. (*“se si trattiene il respiro si galleggia molto meglio, vale per tutti”*)

Questa forma di educazione acquatica, basata sulle risposte dell’individuo alle situazioni-stimolo ambientali, è tra l’altro perfettamente aderente alle teorie di Jean Piaget (1896-1980), un vero pioniere della psicologia dell’età evolutiva: Per Piaget, lo sviluppo cognitivo del bambino deriva principalmente dall’interazione con la realtà circostante, grazie alla quale si verifica una trasformazione in termini di acquisizione di informazioni utili alla conoscenza pratica. E in acqua, la necessità di interagire continuamente con l’ambiente circostante diventa necessariamente “il” presupposto, una scelta obbligata. Sotto questo aspetto, un approccio consapevole nei confronti dell’ambiente acquatico può favorire sensibilmente, anche a livello più generale, l’educazione e l’affinamento della persona in crescita.

Nelle clip precedenti, abbiamo osservato l’azione dell’acqua

sul corpo umano quando quest'ultimo nel corso delle varie esperienze cerca, nei limiti del possibile, di mantenere la stessa forma sotto l'azione dell'acqua, a prescindere dalla forma deliberatamente scelta come quella di partenza. Rimanendo il più possibile "inerti" a guisa di oggetti – più o meno galleggianti – è molto più semplice osservare, per poi riuscire a distinguere e separare, gli effetti delle azioni dell'acqua da quelle delle nostre attività, siano esse determinate e consapevoli, automatizzate oppure del tutto inavvertite.

Lo stesso livello di pura attenzione che riserviamo alle osservazioni relative ai comportamenti del nostro corpo come risposta alle azioni dell'acqua, andrebbe riservato anche allo studio dei comportamenti del fluido come risposta alle nostre azioni volontarie e mirate. Anche in questi casi, la facilità di ricavare informazioni corrette ed obiettive è direttamente proporzionale alla semplicità delle attività motorie "di stimolo"

Si pensi alle esperienze sulle "frenate" durante gli scivolamenti:

Integral braking (5 secondi)

In questo caso l'obiettivo della nuotatrice era quello di valutare l'efficacia della frenata durante lo scivolamento (lo "stop" andava ottenuto modificando improvvisamente e liberamente la propria forma corporea) e non certo quello di andare il più lontano possibile dal bordo vasca (che spesso rimane, purtroppo, l'unico esercizio richiesto nelle versioni prona e supina dalla stragrande maggioranza degli istruttori di nuoto tradizionali, durante le cosiddette fasi di ambientamento).

La nostra nuotatrice è giunta a quella efficace soluzione frenante dopo aver sperimentato moltissime altre possibilità alternative: ad esempio, allargando solo una gamba, o anche semplicemente piegandola; oppure allontanando le braccia

distese o piegate dal tronco; testando infinite altre soluzioni simmetriche o asimmetriche, sempre prendendo scrupolosa nota delle risposte dell'ambiente fluido. Ad esempio, avrà scoperto che se durante lo scivolamento veloce allontana solamente un braccio dal tronco, oltre al rallentamento ottiene anche un cambio di direzione; ma avrà anche capito che quest'ultimo effetto si può essere facilmente attenuare o del tutto annullare non solo con il gesto simmetrico dell'altro braccio, ma anche da altre opportune azioni antagoniste quali, ad esempio, un piegamento del capo.

La ***pura attenzione***, quindi, comprende il campo di osservazione analitica ed obiettiva dei comportamenti che si instaurano nella relazione di base tra l'acqua e il corpo umano, prendendo atto dell'interscambiabilità dei ruoli attivi e passivi che si assumono a seconda delle circostanze.

Però – non ci stancheremo mai di ripeterlo – questo termine rimane valido ed appropriato solamente se lo spirito, e l'atteggiamento mentale, con il quale si affronta ogni esperienza rimane quello tipico di un laboratorio scientifico, dove l'esperienza viene studiata solo per quella che è, senza interferenze di ricordi passati o di progetti di costruzione futuri. E neanche senza subire l'influsso di precedenti condizionamenti, pregiudizi o aspettative; con la massima apertura mentale, avendo cura di non precludersi nessuna esperienza (a priori) e non scartando alcun risultato (a posteriori); e soprattutto senza mai farsi vincere dalla tentazione di attribuire valutazioni qualitative ai risultati, del tipo: “questa è la soluzione MIGLIORE”. (...migliore per quale scopo, poi...?)

Nelle scuole nuoto “tradizionali”, quelle che hanno per obiettivo costruzione di un performer ad ogni passaggio didattico si tende ad insegnare agli allievi subito e solamente la soluzione “giusta” nell'ottica della sola prospettiva agonistica, per ottenere il massimo rendimento

dell'atleta nel più breve tempo possibile... facendogli perdere però per strada, anzi per le corsie, infinite occasioni di approfondimento della propria cultura dell'acqua. Trasformando così il corso di nuoto in un addestramento formale (dove si propongono sostanzialmente dei modelli pronti da copiare) in luogo di una vera occasione di educazione acquatica (dove ogni momento di passività, pausa o attività, ad esempio una semplice bracciata, o un mezzo avvitamento, è il risultato di scelte precise ed autonome del praticante, ripescate consapevolmente dalla propria riserva di esperienze.

Scelte, è finalmente giunto il momento di definire il termine, che dovrebbero essere determinate esclusivamente dalla **Chiara Visione** del nuotatore.

La Chiara Visione è l'aspetto proattivo della Presenza Mentale, che segue necessariamente quello della pura attenzione e si manifesta nel nuotatore "meditante" solo in presenza della volontà lucida e consapevole di intraprendere l'azione più appropriata per raggiungere un preciso e determinato scopo, qualsiasi esso sia.

Come, ad esempio, quella di immergersi fondo mediante la sola espirazione senza aiutarsi con gesti propulsivi:

Starfish #1 (25 secondi)

Oppure, a partire da uno stato di galleggiamento statico verticale, alterare il proprio equilibrio provocando dei basculaggi volontari con il solo movimento del capo:

Rispetto alle analoghe esperienze vissute "in regime" di *pura attenzione*, all'occhio poco allenato di un osservatore esterno potrebbero non rivelarsi grosse differenze formali: si galleggia o si affonda fisicamente, ed apparentemente, nello stesso modo; la differenza risiede, infatti, tutta nell'atteggiamento mentale del nuotatore che durante la fase della *pura attenzione* sta ancora cercando di capire cosa accade a sé e al suo intorno in determinate condizioni;

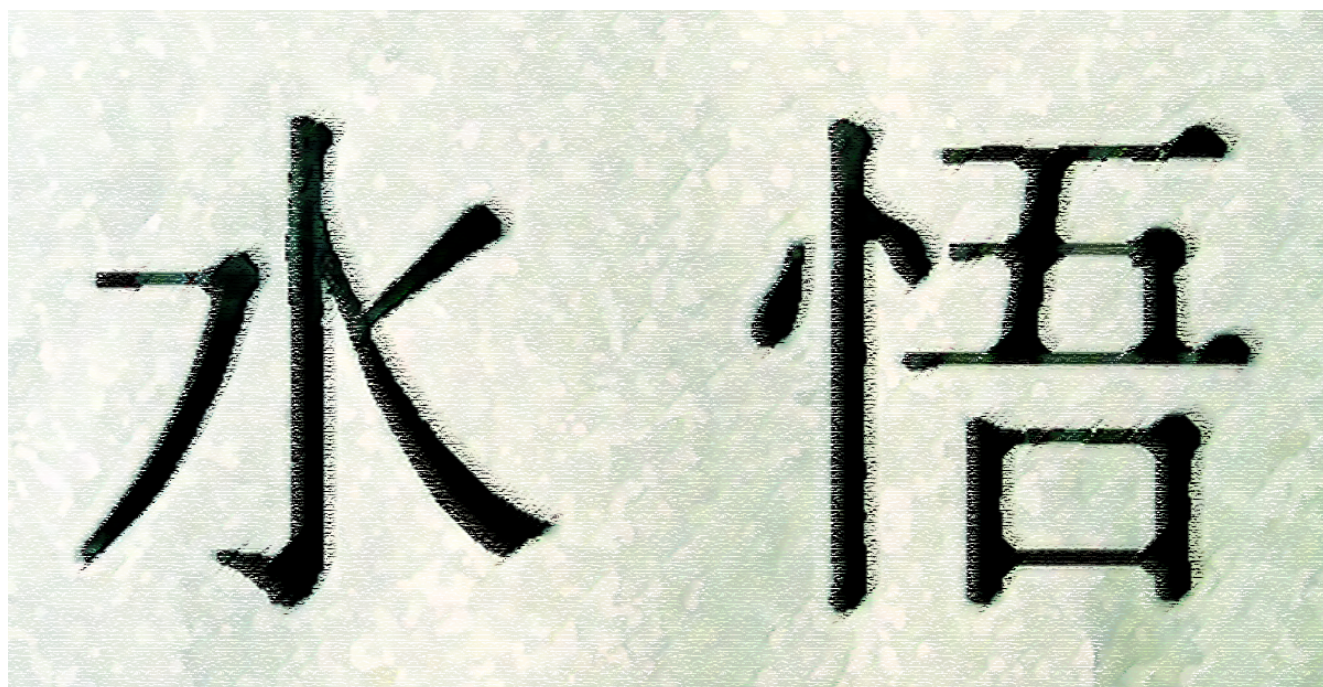
nell'altra adotta deliberatamente il comportamento più idoneo alle circostanze scegliendolo lucidamente all'interno del patrimonio di esperienze già vissute.

Nelle clip seguenti, le nuotatrici in galleggiamento cercano di indurre rotazioni e basculaggi del proprio corpo con i movimenti del capo. C'è chi si trova ancora nella fase *pura attenzione* e chi, invece, esercita la propria *chiara visione*...sapreste riconoscerle?

Head drives #1 (12 secondi)

Spinning and tilting #1

Spinning and tilting #2

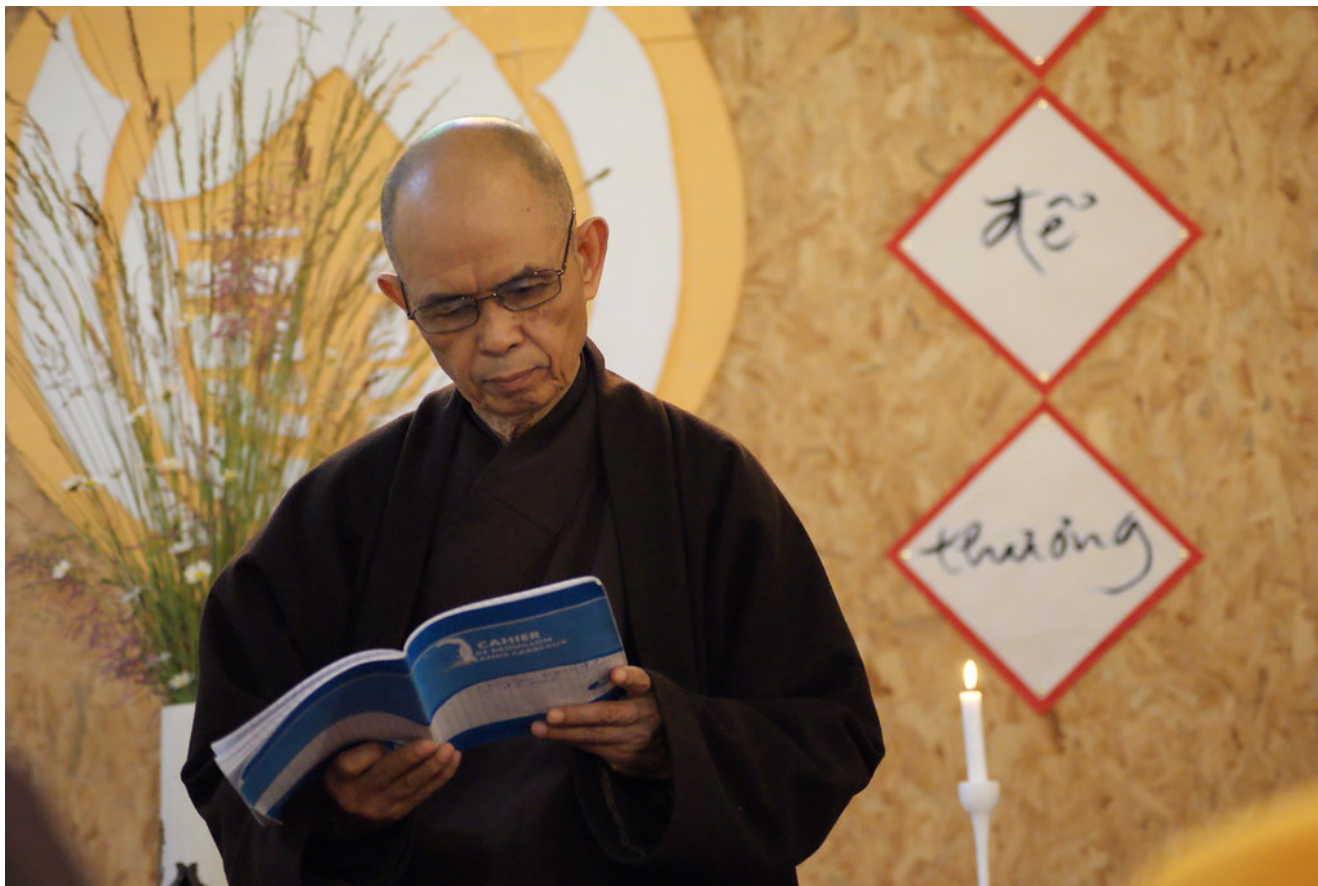


La parola "Aquawareness" resa con gli ideogrammi cinesi Shuǐ e Wù ("Acqua" e "Comprendere")

La ricerca della consapevolezza, basata sulle fasi della "**pura attenzione**" (osservazione oggettiva dei fenomeni senza interferenze) e della "**chiara visione**" (azione intrapresa lucidamente sulla base del proprio patrimonio di osservazioni), da attuarsi in ogni gesto quotidiano, è alla base della Meditazione Buddhista **Vipaśyanā**. E', questo, un termine sanscrito che sostanzialmente è traducibile con: "vedere le cose come realmente sono", oppure "meditazione di visione profonda". Il termine inglese più comunemente usato per tradurre Vipaśyanā è "insight meditation", termine non

troppo centrato e comunque un po' fuorviante per noi occidentali un po' scettici, cresciuti con Archimede, Galileo e Newton. Non ci dovrebbe servire l'intuizione (traduzione diffusa di *insight*, "visione dentro") per osservare, e registrare senza pregiudizi o aspettative, ciò che si manifesta in maniera palese. I cinque sensi sono ampiamente sufficienti: basta focalizzare l'attenzione sull'esperienza, rimanere obiettivi, prendere nota, e ricordarsela per le occasioni future.

Al di là del termine, la Vipassāyāna viene considerata il "cuore della meditazione buddhista" e nelle scritture canoniche di quella tradizione, il "discorso sui fondamenti della Presenza mentale" (Satipaṭṭhāna Sutta) del Buddha viene riportato per ben due volte, a dimostrazione dell'importanza fondamentale che gli è stata attribuita. Thích Nhất Hạnh ([[thik n3t he'ŋ](#)]), (1926-22) il celebre monaco, poeta e scrittore vietnamita scomparso recentemente, basava il suo insegnamento sulla pratica della consapevolezza applicata in ogni momento o attività della giornata, al fine di far riconoscere ogni istante della propria esistenza come un vero e proprio "miracolo ordinario e quotidiano" e non l'ennesimo opaco elemento di una grigia sequela di occasioni e di tempo sprecato:



Thích Nhất Hạnh (1926-2022), da internet

Thích Nhất Hạnh (1926-2022), da internet

“Il [miracolo](#) non è quello di [camminare](#) sulle acque, ma di [camminare](#) sulla [terra](#) verde nel [momento](#) presente e d’[apprezzare](#) la bellezza e la [pace](#) che sono disponibili ora.” (Thích Nhất Hạnh, “Carpe Diem”)

“La mattina quando vi alzate, fate un [sorriso](#) al vostro cuore, al vostro [stomaco](#), ai vostri polmoni, al vostro fegato. (“La mattina quando vi alzate, fate un sorriso al vostro ...”) Dopo tutto, molto dipende da loro.” (Thích Nhất Hạnh, “Corpo Umano”)

“Come possiamo godere dei nostri passi se la nostra [attenzione](#) è [rivolta](#) a tutto quel chiacchiericcio mentale? È [importantediventare](#) consapevoli di cosa sentiamo, non solo di cosa pensiamo. Quando tocchiamo il [terreno](#) con il [piede](#) dovremmo riuscire a sentire il [piede](#) che entra in [contatto](#) con esso. Quando lo facciamo possiamo [provare](#) un’enorme [gioia](#) nel semplice fatto di

poter camminare.” (Thích Nhất Hạnh, “Il Dono del Silenzio”)

Assolutamente vero. La presenza mentale è applicabile in ogni situazione quotidiana senza limitazioni di sorta, in ogni condizione di luogo, tempo o spazio. Finché c'è vita, può esserci consapevolezza.

Ma In acqua, la consapevolezza è maggiormente a portata di mano, anzi... di ogni parte del corpo.

Perché? Perché l'insieme uomo-acqua, anche sotto questo punto di vista, costituisce il sistema ideale per raggiungerla. Proprio come quando, in un momento imprecisabile della nostra esistenza, nel liquido amniotico scoccò la prima scintilla di coscienza e di differenziazione tra noi e il mondo, ancora oggi l'acqua, con le sue interazioni avvolgenti, immediate, inevitabili e puntuali ci costringe alla continua percezione di un “esterno” a noi perfettamente complementare.

Lao-Tsu aveva ragione: L'acqua, oltre ad essere stato il primo, è davvero il nostro “intorno” ideale; ci sostiene morbidamente adattandosi perfettamente a qualsiasi nostra forma, senza perdere mai il contatto con ogni centimetro della nostra epidermide.

La sensazione tattile del piede che si appoggia sul terreno descritta da Thích Nhất Hạnh, in acqua è estendibile, nello stesso istante, a qualsiasi parte del corpo; e a differenza di quanto succede nella dimensione terrestre dove le reazioni ambientali – per nostra disattenzione o distrazione – possono talvolta apparire schermate fino a sfumare del tutto, in acqua l' “intorno” non ci dà mai tregua: risponde puntualmente a tutte le nostre minime sollecitazioni con effetti macroscopici, siano esse volontarie sia involontarie.

Riguardo queste ultime, la reazione/segnalazione immediata ed evidente del sistema sia negli stati di equilibrio statico sia nelle situazioni dinamiche è ancora più importante, perché ci costringe a prendere coscienza di ogni minima alterazione

della forma e/o del volume del nostro corpo.

Nella vita quotidiana quando si rimane in piedi, oppure seduti o sdraiati; e anche camminando o correndo spesso si mantengono posture o atteggiamenti sbilanciati o semplicemente asimmetrici, anche per periodi di tempo abbastanza lunghi. Quasi sempre manca la consapevolezza di tutto ciò, almeno fino a quando lo stesso corpo decide di segnalarci la situazione facendo insorgere fastidi o dolori muscolari qui e là. Ma il terreno, l'asfalto, il pavimento, la sedia o il letto in tali casi sembrano rimanere imperturbabili rispetto alle nostre azioni; non ci comunicano direttamente nulla in proposito.

In acqua è diverso: trasparente in tutti i sensi, il fluido non ci nasconde nulla e allo stesso tempo non ci permette di barare, anzi: amplifica e rende evidenti gli effetti di ogni nostra azione, anche la più leggera... ad ogni variazione, anche impercettibile, del respiro corrisponde infatti un diverso assetto di galleggiamento e un diverso equilibrio. Osserviamo come il semplice ritmo inspirazione/espiazione provochi un evidente "effetto culla" con le ginocchia della nuotatrice che emergono e si immergono ritmicamente.

Lulling float (20 secondi)

Così, ad ogni alterazione, anche minima, della forma corporea corrisponde sempre una diversa idrostatica o idrodinamica. La reazione dell'acqua è sempre inevitabile ed inesorabile, impossibile distrarsi o allontanarsi troppo col pensiero. In acqua bisogna continuamente fare i conti, istante dopo istante, con il presente. In immersione, Il "Qui e Ora" dello Zen diventa naturalmente "la condizione di laboratorio".

Non è il caso di elencare qui tutti i nobilissimi scopi finali della meditazione nelle millenarie tradizioni religiose, spirituali o psicologiche, soprattutto orientali.

Ma ci permettiamo di accennare ai benefici della meditazione quotidiana che sono oramai accertati, ed accettati come validi

anche in occidente: riduzione delle emozioni negative, incremento di quelle positive come la compassione e l'autocontrollo, incremento della capacità di raggiungere gli obiettivi. Riduzione dello stress, dell'ansia, dell'insonnia, della solitudine e degli stati depressivi.

Tra questi, vogliamo sottolineare ancora quello appena citato: la riconduzione gentile della coscienza al momento-presente. Per chi è abituato ad ingolfarsi di ricordi del passato o di progetti futuri elaborati mentre il presente gli scorre davanti, è un vero toccasana purificatore. Trascorrere la maggior parte del tempo "nella propria testa" porta ad elaborare una eccessiva quantità di pensieri che appannano la percezione diretta immediata della realtà esterna.

Eckart Tolle, autore del best-seller "Now! Il potere del presente" sostiene che ***"Pensare è compulsivo. Non ci si può fermare, o così sembra. Crea anche dipendenza. Non ci si ferma fino a che la sofferenza generata dal continuo rumore mentale non diventa insopportabile"***

La citazione è volutamente provocatoria. Non si mette certo in dubbio la necessità di pensare: è un bisogno assoluto, come respirare, bere o nutrirsi. Ma è sempre meglio evitare le indigestioni...in questo senso, la presenza mentale acquatica aiuta non poco a disintossicarsi.

E poi...e poi c'è un effetto corollario, tutt'altro che trascurabile.

Con la presenza mentale applicata alle esperienze in acqua, si impara a nuotare ***"davvero"***. Solo con questo approccio si raggiunge il livello del Nuoto (sì, quello con N maiuscola), quello proprio dei nuotatori. Ma chi è il "nuotatore"? Non è (solo) il bagnante estivo; non è neanche (solamente) il regolare frequentatore delle piscine, uno di quelli che svolgono diligentemente il programma di allenamento redatto dall'allenatore o dal personal trainer; potrebbe non esserlo

nemmeno un atleta di livello olimpico, se quest'ultimo si comporta (esclusivamente) come una macchina ideata per scopi agonistici. L'autentico nuotatore non si misura necessariamente né con il tempo trascorso né con lo spazio percorso in acqua. Non ama servirsi di "aiuti" come pinne, guanti, galleggianti, tavolette, tubi perché non sopporta fastidiose mediazioni con l'ambiente e preferisce di gran lunga impiegare, in maniera sempre più sensibile, parti del proprio corpo per ottenere gli stessi effetti; non è un esecutore di gesti prestabiliti da altri e di norma non segue alcuna scheda o tabella. Non "rappresenta" le tecniche di nuotata ma le reinventa e le adatta ad ogni bracciata secondo le proprie esigenze, circostanze o condizioni. In azione, lo si trova sempre più impegnato ad affinare il proprio livello di acquaticità, che interessato ad aumentare le prestazioni. Cerca sempre la via del minimo sforzo, senza far rumore mentre nuota. Risponde alle situazioni critiche sempre nella maniera più adeguata, esercitando tutte le libertà di movimento del corpo, per garantire in ogni condizione il più alto grado di sicurezza non solo a sé, ma anche ai suoi eventuali compagni d'acqua meno progrediti.

Incontriamo spesso in piscina tanti magnifici atleti, ma imbattersi in un nuotatore "vero" non è così frequente.

Chuang-Tsu in un suo celebre racconto, ne ha magistralmente descritto uno, di età avanzata: un vecchio che alle domande di Confucio, sorpreso dalle sue abilità natatorie rispose così: ***"So come calarmi in un vortice discendente e come uscirne da uno ascendente. Seguo la via dell'acqua e non faccio nulla per oppormi ad essa. La sua natura è la mia natura"***

Senza dubbio dovevano essere Nuotatori "veri" anche quelli citati da Virgilio nell'Eneide: ***"Rari Nantes in Gurgite Vasto"***, i sopravvissuti al naufragio della flotta di Enea. E allora, non ci resta che tornare presto a nuotare, stavolta consapevolmente. Perché, in tanti e troppi casi la distanza che separa il Nuotatore dal terrestre, purtroppo combacia

perfettamente con quella che separa la vita e la morte... e perché la sopravvivenza in acqua, al di là di ogni sofisma, è lo scopo ultimo e l'essenza stessa del Nuoto.

"Primum vivere, deinde philosophari", dicevano gli antichi romani.



(Apollonio di Giovanni (1415-1465), *"Rari Nantes in Gurgite Vasto"*, miniatura. Firenze, Biblioteca Ricciardiana) (da internet)

Un pesce andò da un pesce-regina e gli domandò: "Sento sempre parlare del mare, ma cos'è questo mare? Dov'è?" E il pesce-regina rispose: "Tu vivi, ti sposti e trascorri la tua esistenza nel mare. Il mare è dentro di te e fuori di te. Tu vieni dal mare, sei fatto di mare e finirai nel mare. Il mare ti circonda come il tuo proprio essere". (antica storia Indù)

Giancarlo De Leo

www.aquawareness.net

Alice in W-land

Spiaggia Tirrenica. Ultimo giorno di vacanza al mare. Pomeriggio inoltrato, ma fa ancora molto caldo. Assorta, annoiata, rannicchiata sulla panchina davanti alla piccola piscina d'acqua salata dello stabilimento, la schiena poggiata al muretto arroventato, mento e mani intrecciate che poggiano sulle ginocchia, Alice fissa i guizzi di luce dipinti dal sole sulla superficie e pensa ad altro.. *“Uffa, domani devo tornare in città, non c'è più nessun amico con cui giocare, neanche il maestro che quest'estate proprio qui mi ha insegnato a nuotare – vabbè, certo, ancora con i braccioli, ma prima o poi li toglierai, mi dice sempre...”*

Già, Marco, il giovane, abbronzato e perennemente sorridente animatore del villaggio vacanze, con le sue magliette colorate dalle scritte che non si capiscono, i suoi telefonini a ciondolo perennemente accesi e i suoi occhiali da sole che non si era mai tolto... era appena partito, anche lui – e quel che è peggio – portandosi via tutto il campionario di oggetti colorati che lo aiutano nel lavoro e tanto divertivano adulti e bambini: gonfiabili, tubi, tavolette di ogni forma e dimensione, isole galleggianti con le palme, materassini e canotti...di tutto, di più...

“Quando li usava tutti insieme, l'acqua quasi non si vedeva più ” Per un istante, ma solo per un istante, per la durata del passaggio di questi suoi pensieri, Alice sorride, alza leggermente la testa e mette a fuoco l'orizzonte: *“Oggi il mare è proprio piatto! Non vedo un'onda. Piatto come la piscina, in acqua non c'è nessuno...e che silenzio!”*

Silenzio?...Marco si era portato via anche la radiolona che usava per la ginnastica in acqua. *“Però sento il cri-cri delle cicale in pineta”*. Poi riabbassa la testa, spegne un po' il sorriso e si fa riassorbire dal gioco dei riflessi sull'acqua – anche da quelli sul mare, stavolta – e dalla sua piccola e

tenera malinconia.

“Signorina, posso aiutarla? Andiamo, cosa c’è che non va? Mi creda, sono tanti anni che sto qui e non ho mai visto un’acqua così bella e calma come in questo momento...”

In effetti Alice non è proprio sola mentre aspetta la sua mamma per fare insieme l’ultimo bagno di stagione . Ma quel signore maturo, che non si allontana mai dalla piscina e che, scherzando, durante tutta le vacanze l’ha sempre trattata “da grande” dandole del lei, nel conteggio non era stato considerato: perché, per lei, lui fa ormai parte del paesaggio: tutti i santi giorni sotto l’ombrellone rosso, con la barba bianca e maglietta rossa, e quella scritta assistente bagnanti....

“Finalmente capisco quella scritta, in fondo l’anno prossimo andrò in seconda elementare” considera tra sé e sé e subito dopo, questa volta ad alta voce: *“Ciao, è vero, mi sto annoiando un po’, vorrei nuotare ma non ho i braccioli e tutti gli altri giochi sono spariti...quindi non saprei proprio come fare”*

“In piscina, per giocare, nulla meglio dell’acqua, signorina! Non ha bisogno di altro, mi creda! ...L’importante è che non sia fredda, e deve essere ben trasparente. Io sono qui anche per questo; ma soprattutto sono qui per permettere a tutti di giocare in acqua, e con l’acqua, in sicurezza e libertà. Perché, quando si ha a che fare con qualcosa che ancora non si conosce troppo bene, bisogna essere sempre assistiti – non sorvegliati né diretti, assistiti, per questo mi chiamano assistente – da una persona esperta e soprattutto fidata come me. Anch’io sono stato bambino, e questo mio lavoro mi aiuta a non dimenticarlo, mai, signorina Alice: e allora, mi ascolti: i giochi più emozionanti sono quelli dove si sperimentano nuove situazioni, dove succede qualcosa di inaspettato...come scoprire un nuovo sentiero tra gli alberi, o mescolare in tanti modi dei colori a tempera per vedere cosa ne esce;

oppure, provare per la prima volta a cuocere una crostata. Sono solo tre esempi ma ce ne sarebbero infiniti. In tutti e tre i casi c'è bisogno di questi assistenti per non combinare pasticci: senza di loro ci si potrebbe perdere nel bosco, si potrebbe imbrattare la casa o far bruciare la torta. Ma attenzione: devono assistere agli esperimenti, intervenire in caso di bisogno, non dirigere le operazioni! Altrimenti, sarebbe forse più facile ma molto meno emozionante...cosa rimarrebbe della sua soddisfazione, signorina Alice, se, per preparare una torta la sua mamma le dicesse esattamente quali ingredienti utilizzare, in quale quantità ed ordine, per quanto tempo cuocerla e a quale temperatura? Certamente uscirebbe dal forno un ottimo prodotto, ma assolutamente uguale a quelli che ha già assaggiato. E dove andrebbe a finire il divertimento, la sorpresa? Invece accade proprio così quando c'è troppa fretta...quando si stabilisce che un gusto conosciuto è più importante di quello della scoperta, la velocità è più importante del gioco e della soddisfazione. E della fantasia."

"Quindi, posso inventare dei giochi in acqua proprio come faccio a casa o in giardino? Ma come è possibile se non ci sono i giocattoli? Oggi la piscina è vuota, c'è solo l'acqua..."

"L'acqua è la migliore compagna di giochi che si possa desiderare...accoglie i nostri corpi senza sforzo. Si adatta a noi subito e alla perfezione. Mai stata scomoda in acqua? Non credo. E poi, quando la si conosce bene, ci permette di galleggiare come le boe o di affondare come dei sassi, di ondulare tra la superficie e la profondità come i delfini, o di scivolare in tutte le direzioni come le foche. E fare le capriole avanti ed indietro, rannicchiarsi, stiracchiarsi, avvatarsi...le possibilità sono infinite, ma bisogna scoprirle da soli, altrimenti addio divertimento"

"E come posso conoscerla meglio questa mia magica nuova amica, signor assistente?"

“Proprio come con le altre amiche: frequentandola spesso, giocando e sperimentando in libertà, ma mi raccomando...sempre con l’assistenza di persone esperte. E non si stupisca, signorina Alice, ma l’emozione sarà doppia: conoscerà l’acqua grazie al gioco, e grazie all’acqua conoscerà un po’ di più sé stessa”.

Boe, sassi, delfini e foche...Alice cerca di visualizzare sé stessa in magica trasformazione. Non aveva mai provato a galleggiare senza braccioli, ad affondare... non ci aveva mai nemmeno pensato, figuriamoci! E si guarda le mani – ma non vede le pinne; e si guarda i piedi – ma non vede la coda. “E come potrò fare?” Intanto, stacca la schiena dal muretto, si alza dalla panchina va a sedersi sul bordo della piccola vasca. Immerge un piede, poi l’altro. E poi le gambe, fino alle ginocchia. E bagna anche le mani, per essere sicura che l’acqua non sia fredda. Non lo è. Cerca – e ritrova subito – i riflessi del sole che aveva abbandonato un minuto prima, ma stavolta l’attenzione si sposta sull’aspetto dell’acqua: uno specchio, un po’ riflettente “...quante lentiggini mi sono venute quest’estate” – un po’ trasparente “...non mi ero mai accorta di quei bei disegni sul fondo”. Stelle, cavallucci marini, pesci e polipetti, composti da piccole tessere di mosaico colorate, aspettano il tuffo di Alice. Sarà anche per questo ma oggi l’acqua non sembra poi più così alta.

“Oggi fai il bagno da sola?” Alice, nuovamente assorta ma certo non più annoiata, non si accorge dell’arrivo di sua madre e quasi sussulta nell’udirne la voce.

“Sai mamma, il signor assistente mi ha raccontato delle cose bellissime ma un po’ strane.”

“Vediamo se riesco ad indovinare: ti ha detto che la piscina è un luogo pieno di sorprese e che in acqua puoi imitare le balene, le meduse e le stelle marine”

“Anche le balene? Veramente aveva detto foche e delfini, ma

hai quasi indovinato. come fai a saperlo? Sei magica anche tu, come l'acqua?"

"Alice, ti devo confidare un segreto: da quando avevo la tua età, il signor assistente, come lo chiami tu, mi ha lasciato esplorare questa piscina tutte le volte che volevo. Quei polipetti blu c'erano già, lo sai? E in tutti questi anni mi ha anche raccontato delle bellissime storie di mare...piene di tutti questi animali... ma me le ha raccontate tutte a metà, ...solo l'inizio, però...chissà perché..."

"Ho capito! Adesso so perché ha fatto così, per lasciarti il divertimento di scoprire, o di inventare, la fine di ogni storia da sola! " E la mamma, il signor assistente, gli occhi e le lentiggini partecipano tutti insieme al sorriso di Alice, finalmente liberato dai suoi malinconici pensieri.

Splash! La mamma è in acqua, con le braccia tese verso di lei. Alla sua portata. Le sorride, la chiama. *"Alice!"* ...e i braccioli? ...e le tavolette? ...e i galleggianti? *"Forza, Alice, ci sono io, tuffati!"* Alice fa i suoi bravi conticini..."Se mi slancio abbastanza, però, arrivo direttamente tra le sue braccia..." Si guarda intorno, c'è anche il signor assistente che la osserva, sorridendo anche lui. E che sembra proprio aspettare il suo tuffo. La mamma sembra ancora più vicina...

Splash! Non lo era!..o si è spostata? *"Comunque adesso, mamma, ti sto abbracciando lo stesso, anche se sono completamente bagnata..."* Alice si sente sorpresa, ma sicura. La mamma ride di cuore, e lei si sente ancor più sicura. *"Brava Alice, questo è stato il tuo primo, vero, tuffo della tua vita! Complimenti! Hai visto? L'acqua ti ha portato subito da me"*

"E' vero, qualcosa mi ha tirato su, la mamma mi ha abbracciato dopo...l'acqua è veramente magica...e poi è stato divertente!" *"Dai, riprova!"* La mamma la riporta sul bordo. *"Splash! Splash! Splash!"* Un tuffo, poi un altro, e un altro ancora...con la mamma che, ogni volta si allontana di un passo dal bordo.

"Tanto ci arrivo lo stesso...". Alice, sempre più sicura, sente ogni volta un po'di più che non ha bisogno di null'altro oltre che di sé stessa per tornare a galla. E' l'acqua stessa a sostenerla, non i braccioli. Una bella sorpresa!. Dopo ogni tuffo, più va a fondo, più forte sente la spinta verso l'alto. Anzi, quando dopo una "bomba" – come quelle che piacciono tanto ai ragazzi grandi quando si raccolgono in volo per fare gli schizzi dappertutto – riesce a rimanere ferma in quella posizione, rannicchiata proprio come quando siede sulla panchina abbracciandosi le ginocchia, sente che non c'è proprio bisogno di far nulla per riemergere. Basta saper aspettare...per sentirsi come un palloncino che "vola" verso l'alto dal fondo della piccola vasca. Un palloncino che si può gonfiare e sgonfiare a piacere – dipende da cosa si vuol fare. Per salutare il polipetto dipinto sul fondo, sgonfio. Per rimbalzare sull'acqua, gonfio. Che meravigliose scoperte!...

"Basta aspettare, e capire cosa succede. Perché, in acqua, qualcosa succede sempre ogni volta che si cambia, anche solo un pochino, la forma del proprio corpo o si aumenta o si diminuisce la quantità d'aria nei polmoni. In acqua non si può nascondere nulla, è veramente trasparente". Ad Alice, improvvisamente, tornano in mente quelle parole che il *signor assistente* disse a Marco, l'istruttore con gli occhiali da sole, i ciondoli ed i galleggianti, il primo giorno del corso di nuoto. Ma che da Marco non sentì mai ripetere, né a lei né agli altri bambini, forse perché il volume della radiolona era sempre un po' troppo alto...

"E' proprio vero, il signor assistente aveva ragione: l'acqua è la migliore compagna di giochi che si possa desiderare". Presa dall'entusiasmo di queste "sue", sperimentate, considerazioni, Alice continua a giocare senza freni : mentre scivola a pelo d'acqua, incrocia le gambe e "sente" la coda, allunga le braccia in avanti e "sente" le pinne. E piega la testa in avanti per andare giù come un delfino, e la ruota a destra e sinistra per avvitarsi come una

foca. Apre le braccia per galleggiare come una stella, e poi si allunga per scivolare come un'anguilla.



“La signorina è diventata una vera nuotatrice, complimenti! Ma adesso, la prego, esca dall’acqua, perche sua madre l’aspetta in cabina già da un bel po’ di tempo....e poi, ormai, dobbiamo chiudere lo stablimento”



Alice esce dall'acqua e si guarda intorno: il sole, un disco rosso fuoco, sta per tuffarsi – anche lui! -in mare; le ombre si sono allungate a dismisura; gli ombrelloni sono stati portati via da un trattore sbuffante – e la mamma, lì in fondo, già vestita, la sta chiamando a gesti dall'ultima cabina rimasta aperta. A vigilare su di lei è rimasto solo il *signor assistente* con il suo largo sorriso.

“Come? Mamma è uscita dall'acqua e io non me ne sono accorta? Ma quanto tempo è passato?”

“Signorina, sono quasi due ore che la ammiro, sembra una

sirenetta, ma è ora di uscire". Il *signor assistente*, mentre le parla, sorride come mai l'aveva visto sorridere durante tutta l'estate. E sarà per la barba bianca, perché la paragona ad una sirenetta, per l'euforia delle libertà acquatiche appena conquistate, o per la magica atmosfera del tramonto... sarà per tutto questo, ma per Alice, in quel momento, il signor assistente assomiglia tanto *Nettuno*, sì, proprio quello del film, il Re dei mari.



In città. Primo giorno di scuola, in seconda elementare. Attiva, allegra, seduta al primo banco in attesa dell'inizio della lezione d'inglese, le mani che sostengono le guance rosee, Alice osserva con attenzione i movimenti della Maestra, che, davanti alla lavagna con il gessetto in mano, parlando alla classe sembra rivolgersi direttamente a lei: *"Allora, bentornati! Spero abbiate passato delle belle vacanze! Ma spero anche che non abbiate dimenticato le nostre letture in classe. Vi ricordate le ultime parole in inglese che abbiamo cominciato ad imparare l'anno scorso? Quelle tratte dal libro Alice nel paese delle meraviglie? Alice, tu che ti chiami come la piccola protagonista, dovresti ricordare*

bene il titolo del libro in inglese. Ti aiuto... Alice in... la parola comincia con la w..."

Alice risponde immediatamente: "Sì, mi ricordo... Alice in waterland"

E la maestra, sorridendo: "Alice, wonderland! water significa acqua, non meraviglia"

"Ma non è la stessa cosa, maestra?"

Giancarlo De Leo

www.aquawareness.eu