

Piaceri&Saperi **BenEssere** / di Sara Gandolfi

Lasciarsi cullare per imparare a nuotare

Da adulti è più difficile. Ma basta capire come vincere la paura di non toccare. E poi scoprire la tridimensionalità del piacere

NIENTE BRACCIOLI, IL PRINCIPIANTE DEVE DIMENTICARE LA GRAVITÀ

Imparare a nuotare, anche da adulti. Un bisogno che si fa impellente quando l'estate si avvicina ma che spesso sembra, a chi è ormai grande, una "mission impossible". Lo confermano Arrigo Broglio e Monica Zanchi, autori di *Acquaticità e benessere dell'adulto* (Franco Angeli), manuale per educatori, terapisti e insegnanti che contiene molti spunti utili per i nuotatori, principianti o meno. A partire da una constatazione: il nuoto è uno sport completo che fa bene a tutto il corpo e anche alla mente, ma prima bisogna vincere la paura. Paura di scendere in acqua, di andare dove non si tocca, di immergere il capo, di espirare, di saltare, di tuffarsi, di sentirsi mancare l'aria... oltre a paure più di carattere "sociale": farsi vedere in costume, essere giudicati, sentirsi ridicolizzati, "non avere l'età". In acqua, la paura può assumere molte diverse sfaccettature, ognuna con importanti risvolti pratici da affrontare caso per caso. Finché l'ansia non si trasforma in esperienza di piacere.

1 *Costruire una relazione con l'acqua.* Ovvero essere in grado di percepire ciò che avviene attorno al

proprio corpo immerso, dominare l'emotività, l'affettività e l'ansia: è un percorso di apprendimento individuale, ricordano gli autori. Ognuno ha i suoi tempi e i suoi ritmi. Inutile forzare.

2 *Una sfida?* George Byron ne *I due Foscarini* scrive: «Quante volte con una bracciata vigorosa ho infranto queste onde, opponendo alla loro resistenza un petto audace». L'acqua può essere affrontata e vinta; l'uomo vuole la supremazia sull'elemento: galleggia con impeto, si sposta, nuota, supera se stesso in velocità. Ma c'è un altro modo.

3 *O un'alleanza?* "Lasciar fare all'acqua", adattarsi alle sue leggi, abbandonarsi, lasciarsi cullare, trasportare, galleggiare. Immergersi e spostarsi nel rispetto dell'ambiente in cui ci si trova. Spesso è meglio.

4 *Nessun modello tecnico preconstituito.* Prima importante conclusione degli autori: non è possibile proporre agli allievi esercizi standardizzati, seriali, uguali per tutti.

5 *Salvagente, no grazie.* Tubi, braccioli, ciambelle sono un aiuto a doppio taglio. È utile che il corpo "nudo" si confronti con l'elemento in cui si immerge, favorendo un pensiero acquatico e non schemi mentali "terrestri", come la logica gravitazionale.

6 *La scoperta della tridimensionalità.* È un aspetto peculiare dell'ambiente acquatico: permette di sperimentare e apprendere che esiste la profondità, il sotto e il sopra, l'affondare e il riemergere.

7 *Dalla terra all'acqua.* Il percorso di adattamento prevede vari step, da affrontare con un istruttore. Da soli, si può cominciare

a prendere confidenza, in posizione verticale, con i piedi a terra: camminando nell'acqua, prima in avanti, poi indietro e lateralmente. Quindi si passa alla postura accosciata, finché il disagio cala. Da questa posizione, si affrontano le prime immersioni del volto e s'impara a gestire la respirazione. Meglio in gruppo, tenendosi per mano. Perché nuotare ha anche un risvolto "sociale": favorisce la comunicazione e lo scambio con gli altri.



Piaceri&Saperi BenEssere / di Sara Gandolfi

Lasciarsi cullare per imparare a nuotare
Da adulti è più difficile. Ma basta capire come vincere la paura di non toccare. E poi scoprire la tridimensionalità del piacere

1 *Costruire una relazione con l'acqua.* Ovvero essere in grado di percepire ciò che avviene attorno al proprio corpo immerso, dominare l'emotività, l'affettività e l'ansia: è un percorso di apprendimento individuale, ricordano gli autori. Ognuno ha i suoi tempi e i suoi ritmi. Inutile forzare.

2 *Una sfida?* George Byron ne *I due Foscarini* scrive: «Quante volte con una bracciata vigorosa ho infranto queste onde, opponendo alla loro resistenza un petto audace». L'acqua può essere affrontata e vinta; l'uomo vuole la supremazia sull'elemento: galleggia con impeto, si sposta, nuota, supera se stesso in velocità. Ma c'è un altro modo.

3 *O un'alleanza?* "Lasciar fare all'acqua", adattarsi alle sue leggi, abbandonarsi, lasciarsi cullare, trasportare, galleggiare. Immergersi e spostarsi nel rispetto dell'ambiente in cui ci si trova. Spesso è meglio.

4 *Nessun modello tecnico preconstituito.* Prima importante conclusione degli autori: non è possibile proporre agli allievi esercizi standardizzati, seriali, uguali per tutti.

5 *Salvagente, no grazie.* Tubi, braccioli, ciambelle sono un aiuto a doppio taglio. È utile che il corpo "nudo" si confronti con l'elemento in cui si immerge, favorendo un pensiero acquatico e non schemi mentali "terrestri", come la logica gravitazionale.

6 *La scoperta della tridimensionalità.* È un aspetto peculiare dell'ambiente acquatico: permette di sperimentare e apprendere che esiste la profondità, il sotto e il sopra, l'affondare e il riemergere.

7 *Dalla terra all'acqua.* Il percorso di adattamento prevede vari step, da affrontare con un istruttore. Da soli, si può cominciare a prendere confidenza, in posizione verticale, con i piedi a terra: camminando nell'acqua, prima in avanti, poi indietro e lateralmente. Quindi si passa alla postura accosciata, finché il disagio cala. Da questa posizione, si affrontano le prime immersioni del volto e s'impara a gestire la respirazione. Meglio in gruppo, tenendosi per mano. Perché nuotare ha anche un risvolto "sociale": favorisce la comunicazione e lo scambio con gli altri.

Ciliegia, una virtù fra l'altro

«Dopo aver parlato di...»

Piccoli movimenti contro il dolore

Il dolore è un segnale che il corpo ci manda per avvertirci di un problema. Piccoli movimenti possono aiutare a ridurre il dolore e migliorare la mobilità.

Il dolore è un segnale che il corpo ci manda per avvertirci di un problema. Piccoli movimenti possono aiutare a ridurre il dolore e migliorare la mobilità.

Il dolore è un segnale che il corpo ci manda per avvertirci di un problema. Piccoli movimenti possono aiutare a ridurre il dolore e migliorare la mobilità.

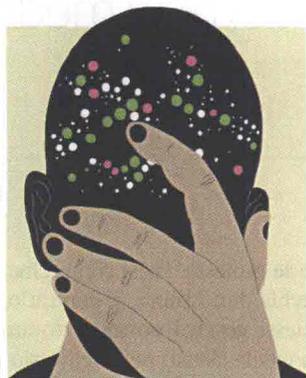
Il dolore è un segnale che il corpo ci manda per avvertirci di un problema. Piccoli movimenti possono aiutare a ridurre il dolore e migliorare la mobilità.

Il dolore è un segnale che il corpo ci manda per avvertirci di un problema. Piccoli movimenti possono aiutare a ridurre il dolore e migliorare la mobilità.

www.facebook.com/Sette.BenEssere



ILLUSTRAZIONE DI MANUELA BERTOLI



ALLE RADICI DELL'IPERATTIVISMO

I miliardi di cellule che compongono il nostro corpo sono in continua comunicazione fra loro: le informazioni viaggiano rapidamente finché le sostanze chimiche rilasciate da alcune cellule vengono correttamente captate dai recettori sulla membrana di un'altra cellula. Un team di ricercatori dell'Okinawa Institute of Science and Technology hanno ora scoperto che i topi ai quali manca una proteina coinvolta in questo traffico intracellulare – la cosiddetta proteina LMTK3 – sono iperattivi rispetto agli altri.

L'iperattività è un disturbo comportamentale, identificato attraverso una varietà di sintomi clinici, quali agitazione, mancanza di coordinazione e comportamento aggressivo. Identificare i fattori genetici che contribuiscono a simili comportamenti potrebbe aiutare la ricerca a spiegare i meccanismi patologici alla base di autismo e disturbo da deficit d'attenzione.