

Due libri riflettono su una disciplina che nella sequenza ripetitiva dei movimenti ricalca un esercizio spirituale valido sia per i campioni che per i principianti

La bellezza del nuoto, uno sport dell'anima

IDEE

Barbero docente di filosofia e l'ex capitana azzurra Chiuso sul nuotare come fenomeno culturale che interpella anima e corpo

EUGENIO GIANNETTA

Non è forse vero che chi nuota fa un esercizio che è anche spirituale? Se lo domanda Carola Barbero, nuotatrice e docente di filosofia all'Università di Torino, nel libro *Nuotare via. Dalle vasche a perfidato all'ultimo bagno di stagione* (Il Mulino, pagine 132, euro 12): «In entrambi i casi - scrive l'autrice - si nuota/prega per qualche motivo: per meditare, per onorare la vita, per acquisire pace e serenità, per allontanarsi dalle preoccupazioni quotidiane». Questa sequenza ripetitiva e costante dei movimenti si può fare da soli o con altri, in qualsiasi momento della giornata, ritrovando il rapporto intimo e antico che abbiamo con l'acqua. Tutto ciò vale sia per i principianti che per i campioni olimpici, come spiega a sua volta la quattro volta Olimpica ed ex capitana della nazionale Cristina Chiuso nel suo libro, *Con la testa sott'acqua. Il mondo visto da chi nuota* (pagine 200, euro 18), appena uscito per add editore. Chiuso ha stabilito diversi record italiani, sia in vasca corta sia in lunga nei 50, 100 e 200 metri stile libero. Oggi è ingegnere gestionale e insegnante di yoga, ma si è sempre dedicata anima e corpo al mondo dell'acqua. Dopo la carriera agonistica è infatti approdata in tv come commentatrice di alcuni tra i più importanti eventi in-

ternazionali riguardanti il nuoto e in questo libro non guarda alla disciplina solo in quanto tale, ma in quanto fenomeno culturale, sociale e mentale. Lo fa partendo da lontano: dal rievocare i suoi ricordi d'infanzia, dal racconto dei diversi modi in cui si può prendere confidenza con l'elemento acqua, ognuno con i propri tempi e lasciando uno alla volta i vari ausili come bracciali e salvagenti; alcuni sono più coraggiosi, altri meno, e gli istruttori più che insegnanti sono facilitatori alla ricerca di un equilibrio, sono coloro che hanno il compito di provare a trasmettere fiducia, di provare a mostrare l'importanza del rituale, «dagli armadietti ai posti nello spogliatoio - scrive Barbero -, dalla corsia all'organizzazione degli allenamenti, fino al kit per la doccia e agli orari delle funzioni». Nel rapporto che abbiamo e instauriamo con l'acqua, nell'ambiente apparentemente protettivo che rappresenta quel liquido, spiega Chiuso che ci si scontra anche una specie di solitudine, che può portare a qualcosa di vicino alla perfezione, ma anche a un mu-

ro di silenzio che qualche volta è difficile da gestire; quel rapporto con l'acqua può raccontare a sua volta la relazione con un corpo e anche un modo di vivere qualcosa che - talvolta - può essere totalizzante, senza però riuscire mai davvero a scoprire il motivo per cui lo è, come in Bestia di gioia, poesia di Mariangela Gualtieri: «Eccomi dice / ad ogni bracciata. Eccomi a te / che sei acqua e cloro / e questi corpi a mollo come spadaccini. / E nello spogliatoio, dopo, alla fine / prova sempre una gioia - / quasi l'avessero esaudita / di qualche cosa che non ha chiesto / che non sapeva. Che mai saprà / cos'era». Oltre a raccontare storie personali e aneddoti di campioni e

campionesse del nuoto, Chiuso dedica un capitolo a riti, moda e costumi, per esempio la cuffia, che ha modificato l'approccio al nuoto, aiutando a diminuire la resistenza dell'acqua, o gli occhiali, altro accessorio fondamentale per nuotare, fino al costume e oltre: «Nella storia del

nuoto - scrive - il costume ha sempre influito sulle prestazioni, anche quando l'attenzione non era rivolta alle qualità dell'indumento, ma ai centimetri di pelle scoperta». Chiuso cita il 2 settembre 1875, quando l'adolescente britannica Agnes Beckwith, al cospetto di circa un migliaio di persone, diede vita alla prima sfida pubblica da parte di una donna, coprendo la distanza di otto chilometri nel Tamigi indossando un costume da bagno all'epoca definito succinto. Chiuso poi dedica un altro capitolo alla storia delle donne nel nuoto, al percorso per arrivare al superamento di alcuni preconcetti esistenti su donne e sport: «Basti ricordare - scrive - che, durante il Medioevo, il solo fatto che una donna riuscisse a galleggiare veniva indicato come elemento chiave nei casi di stregoneria ed è dunque superfluo sottolineare come le donne non fossero presenti né in acqua né sugli spalti quando il nuoto divenne un evento pubblico». Infatti,

solo in Svezia nel 1912 si videro le prime donne scendere in acqua alle Olimpiadi (la partecipazione femminile alle Olimpiadi risale al 1900 con le Olimpiadi di Parigi, ma solo in alcune discipline: tennis, vela, golf, croquet, equitazione), con la presenza di 23 atlete provenienti da Australia, Gran Bretagna, Germania, Austria, Svezia, Norvegia, Belgio e Finlandia, anche se la prima vera competizione femminile si tenne in Scozia nel 1892, specifica l'autrice.



Nel finale del libro Chiuso infine dedica un'ultima riflessione all'acqua, che se da una parte ha capacità curative, dall'altra ha anche una simbologia che la vede portatrice di elementi meno edificanti, più oscuri. Lo fa citando un romanzo di Julie Otuska, *Nuoto libero* (Bollati Boringhieri): «La vita è felice e appartata vasca dopo vasca, virata dopo virata, fino a quando la comparsa di una crepa sul fondo della vasca si insinua nelle vite di tutti». E quella crepa, spiega Chiuso, sono i pro-

blemi, le paure, le ansie, le insicurezze, anche la depressione che può arrivare come causa scatenante di un'eccessiva pressione, con l'acqua intesa anche come rappresentazione dell'inconscio. «Il verbo nuotare - scrive a questo proposito Barbero -, per quanto dolce e facile da dire e coniugare, risulta però non sempre facile da definire, proprio come il verbo amare», e non è un caso che in una poesia di Patrizia Cavalli, infatti, i due siano in connessione: «Io non ti tocco, no, neanche ti sfioro / ma nel tuo corpo mi sembra di nuotare». Si nuota, dice Barbero, «sempre in altro da sé», si nuota talvolta per non andare a fondo: «Se per la maggior parte del tempo una testa immersa nell'acqua è rivolta alla precisione del gesto tecnico, al controllo del corpo e del respiro - dice Chiuso nel finale - rimane comunque spazio per ascoltare tutti gli altri pensieri». Nel bene o nel male, fa parte del percorso.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Agonisti di nuoto in azione