

A TUTTO VOLUME

..MoltoDonna

«ACQUA E SILENZIO COSÌ NUOTANDO RITROVIAMO L'EQUILIBRIO»

Più volte primatista dello stile libero e capitana della nazionale mantiene saldo il legame con la sua disciplina, una vera filosofia di vita. Lo racconta nel suo primo libro:
«Il frastuono esterno si spegne, il respiro e le emozioni assumono sembianze diverse»

DANIELA BASCIÀ

CRISTINA
CHIUSO

S

tare in acqua, per me, è come essere a casa».

Ex nuotatrice - più volte primatista nello stile libero e capitana della nazionale italiana - Cristina Chiuso, 51 anni, mantiene saldo il legame con l'elemento acqua in cui è stata immersa fino al 2010 quando ha smesso di gareggiare. Oggi, ingegnere gestionale e insegnante di yoga, continua a dedicarsi anima e corpo alla sua grande passione, il nuoto, cercando di far conoscere quella che, secondo lei, più che un'attività è una vera e propria filosofia di vita.

Ne parla nel suo libro "Con la testa sott'acqua" (add editore, 17 euro).

Perché ha deciso di scrivere questo libro?

«Quando ho smesso di gareggiare ho continuato a seguire gli eventi come opinionista in tv. La mia idea era di far appassionare anche i non addetti ai lavori, ma mi sono resa conto che non c'era abbastanza tempo per raccontare l'intero mondo che si cela dietro il gesto atletico del nuoto. Mentre quasi tutti sanno correre o dare un calcio a un pallone, nuotare resta un movimento non automatico e difficile da replicare, per questo meno accattivante rispetto alle altre discipline sportive, pur essendo un salva vita».

Cosa intende?

«Il nuoto non nasce come disciplina sportiva, ma lo è diventato nel tempo. In origine, era

un'attività legata alla sopravvivenza di chi abitava vicino a mari, laghi e fiumi. Galleggiare è un principio fisico naturale, e muoversi in acqua è molto più istintivo di quanto si pensi. Nuotare seguendo gli stili canonici, invece, è un'altra storia: richiede anni di allenamento. Inoltre, molte persone hanno paura dell'acqua per motivi culturali o a causa di esperienze negative. Tutti questi elementi rendono il nuoto, come sport, meno

immediato da comprendere, nonostante le regole non siano

Cristina Chiuso, in alto, è ora commentatrice televisiva



CON LA TESTA SOTT'ACQUA
Cristina Chiuso
ADD EDITORE
200 pagine
17 euro



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

complesse. Sarebbe fondamentale che tutti sapessero nuotare, proprio come tutti sanno correre o camminare».

Le manca il nuoto? Ci sono situazioni in cui sente il bisogno di buttarsi in vasca?

«L'acqua continua a essere un elemento in cui amo immergermi, pur senza sentire la necessità di fare chilometri e chilometri. Quando fuori c'è troppo frastuono mi bastano poche bracciate per ritrovare la pace».

Cosa accade nella mente, nuotando?

«In realtà, ciò che conta è quello che accade al corpo, ciò che accade nella mente è una conseguenza. Quando sei immerso in acqua il frastuono esterno si spegne: suoni, colori, percezio-

ni, tutto si modifica e l'attenzione viene rivolta a ciò che avviene dentro di noi, sia a livello fisico che mentale. Il controllo e la percezione del respiro, i pensieri, le emozioni, il tempo, tutto assume sembianze diverse. L'acqua diventa una cassa di risonanza del nostro mondo interno e lo amplifica, permettendoci di percepirlo più intensamente. Ci pone davanti alle nostre paure e fragilità, senza possibilità di fuga, ma ci dà anche gli strumenti per affrontarle. Nel silenzio, ci aiuta a trovare il nostro equilibrio, a lasciare andare le tensioni e a far fluire liberamente la mente».

Adesso che pratica yoga, in cosa si somigliano le due attività?

«Ci sono tantissime somiglianze, come la consapevolezza del respiro sempre coordinato al movimento, la leggerezza del

corpo e lo stato meditativo che si raggiunge. Lo yoga non è ciò che fai, ma come lo fai. Tutto può essere yoga. È un approccio alla vita. Proprio come il nuoto».

A chi consiglierebbe il suo libro e perché?

«A chi già ama il nuoto e lo pratica ma anche e soprattutto a chi vorrebbe conoscerlo meglio, a chi ha paura di nuotare o a chi sta affrontando un momento di difficoltà. È un libro

che può aiutare a sentirsi compresi e trovare ispirazione.

Un'ultima cosa: è più facile scrivere un libro o vincere una medaglia?

«Sicuramente vincere una medaglia! Ma in realtà in entrambi i casi la cosa bella è godersi il viaggio».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



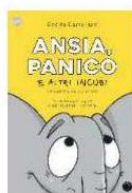
La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

I CONSIGLI

1

UN QUADERNO ANTI-STRESS

Ansia, panico e altri incubi di Cecilia Cantaro



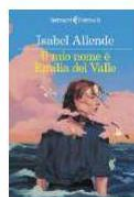
ANSIA, PANICO
E ALTRI INCUBI
Cecilia Cantaro
SEM EDITORE
64 pagine
9,40 euro

Estate: siamo stanchissime e piene di stress. Respiriamo e torniamo bambine per un po'. Ci aiuta questo libro da colorare di Cecilia Cantaro, creator romana, 25 anni, 5 milioni di follower tra TikTok e Instagram. Qui Elefancia torna protagonista e i grandi si ricordano di essere piccoli. Fenomeno editoriale dalla GenZ.

4

IL RACCONTO DI UN'INDOMITA TRA PASSIONE E GUERRA

Il mio nome è Emilia del Valle di Isabel Allende



IL MIO NOME È
EMILIA
DEL VALLE
Isabel Allende
FEL TRINELLI
320 pagine
22 euro

Se non avete mai letto Isabel Allende potete cominciare da questo romanzo che racconta un altro suo personaggio femminile libero e indomito creando piani fantastici e leggeri eppure intessuti nella crudezza della Storia del Cile. Emilia del Valle, nata nel 1866, combatte contro gli stereotipi e pregiudizi del giornalismo e contro gli orrori della guerra. Una grande donna libera.

2

UNA STORIA DI RISCATTO E LIBERTÀ

La levatrice
di Bibbiana Cau



LA LEVATRICE
Bibbiana Cau
CASA EDITRICE
NORD
384 pagine
19 euro

Mallena lotta per far nascere il futuro. E non solo dei bimbi che fa nascere in piena Sardegna. Ma perché vuole sia pagato il suo lavoro da "llevadora anche quando arriva una vera ostetrica Angelica Ferrari. Non rivali, ma facce di una stessa medaglia, entrambe spinte dal desiderio di libertà e indipendenza. Una grande storia di donne.

3

QUATTRO VITE ALLE RADICI DI AMORE E POTERE

L'inventario dei sogni
di Chimamanda Ngozi Adichie



**L'INVENTARIO
DEI SOGNI**
Chimamanda
Ngozi Adichie
EINAUDI
512 pagine
22 euro

Quanto siamo disposte a pagare per avere, amore, potere, felicità? Lo scopriamo seguendo Chiamaka, una scrittrice di viaggio incrollabilmente romantica, Zikora, un'avvocata di successo amareggiata dagli inganni, Omelogor, un'esperta di finanza stratonata dalla propria coscienza e Kadiatou, un'immigrata piena di speranze infrante.