DOPPIOZERO

Non siamo nati per nuotare

Marco Belpoliti
1 Agosto 2024

Noi umani non siamo nati per nuotare. Per quanto nel nostro albero genealogico â?? â??lâ??albero della cuginanzaâ?•, come lo chiamano alcuni studiosi â?? vi sia probabilmente un pesce, il Tiktaalik, che centinaia di milioni di anni fa abbandonÃ² per ragioni sconosciute lâ??acqua, noi non siamo dei nuotatori. Dobbiamo imparare per immergerci in oceani, mari, laghi, fiumi, ruscelli e stagni. Sebbene sentiamo unâ??attrazione per lâ??acqua â?? non tutti, perchÃ© câ??Ã¨ chi anche la teme â??, il nuoto Ã¨ una tecnica che siamo costretti ad acquisire. Secondo una definizione si tratta di â??uno stato perenne di non-annegamentoâ?•, mentre per lâ?? *Oxford English Dictionary* il nuoto Ã¨ â??una propulsione del corpo attraverso lâ??acqua, grazie allâ??uso degli arti e alla posizione di galleggiamento in superficieâ?•.

Annegare significa morire per immersione, o inabissamento, in acqua, per inalazione del liquido, cosa che puÃ² avvenire con facilitÃ , se Ã¨ vero che, secondo lâ??Organizzazione Mondiale della SanitÃ , ogni anno muoiono annegate 372.000 persone. Del resto solo nel 1878 la Royal Navy rese obbligatorio per i marinai saper nuotare. Lâ??eroe del nuoto, cui Charles Sprawson dedica pagine affascinanti nel suo classico, *Lâ??ombra del massaggiatore nero*, libro capitale sul nuoto, Ã¨ George Gordon, conosciuto come Lord Byron, cosÃ¬ come il piÃ¹ commuovente dei nuotatori Ã¨ senza dubbio Percy Bysshe Shelley; in qualche punto del golfo della Spezia, dove Shelley Ã¨ annegato, câ??Ã¨ un cippo dedicato invece a Byron: â??il famoso nuotatore e poeta ingleseâ?•. Prima di Georg Gordon nessuno aveva descritto â??lâ??elettrizzante sensazione del nuotoâ?•.

Claudicante trovÃ² nel nuoto la risposta al suo piede infermo, che teneva occultato dentro i calzoni per nasconderne il difetto. Lâ??Ellesponto, che noi conosciamo oggi come lo stretto dei Dardanelli, fu il luogo dove costruÃ¬ il suo mito rinverdendo quello di Leandro, il giovane innamorato di Ero, sacerdotessa di Afrodite, destinata a restare vergine per la dea, ma che il giovane raggiungeva ogni notte in segreto per congiungersi a lei, nuotando per lo stretto e tornando indietro allâ??alba, fino a che una notte annegÃ² nel mare in tempesta non riuscendo ad arrivare a riva dove Ero teneva accesa la lanterna del suo segnale. Byron attraversÃ² a nuoto lâ??Ellesponto il 3 maggio 1810 al secondo tentativo accompagnato dallâ??amico Ekenhead, che arrivÃ² per primo sullâ??altra sponda. Fu il culmine delle sue traversate del Tamigi, del Canal Grande a Venezia, del lago di Ginevra e altro ancora. Per tutto lâ??Ottocento gli inglesi furono considerati i migliori nuotatori del mondo, nellâ??epoca in cui lo sport sâ??impose come uno dei tratti distintivi di quel paese.

Tutti i campioni provenivano dal Nord dellâ??Inghilterra e mantennero a lungo il loro primato. Fu quella lâ??epoca in cui la rana divenne il modello imitato del nuoto sostituendo il cane. Nel 1879 il â??Boys Own Paperâ?• consigliava agli aspiranti nuotatori di disporre sul pavimento di casa un catino dâ??acqua con dentro una rana viva e di coricarsi su uno sgabello con la pancia e imitare i movimenti dellâ??animale, pratica che era giÃ stata proposta nel 1676. Per quanto poi sia stato superato dallo stile libero, lo stile a rana resta il piÃ¹ â??naturaleâ?•, lento e silenzioso. Del resto il *crawl* Ã¨ il piÃ¹ difficile da nuotare bene per via del grande coordinamento richiesto di braccia e gambe. A battezzarlo con questo termine nel 1867 Ã¨ stato un australiano, Charles Steedman, in un libro: chi lo praticava dava infatti lâ??impressione di procedere carponi nellâ??acqua. Un artista, George Catlin, nel corso dei suoi viaggi nel West, nel 1844 lâ??aveva visto utilizzare dagli indiani e descritto cosÃ¬: eseguono la bracciata verso lâ??esterno, in direzione orizzontale sforzando seriamente il torace, inclinando il capo alternativamente sul fianco sinistro e su quello destro, sollevano un braccio completamente al di sopra dellâ??acqua e lo spingono il piÃ¹ avanti possibile.

Esistono naturalmente altri stili, tra cui i piÃ¹ riconoscibili sono il dorso, il primo che viene insegnato ai principianti, e anche quello che dispone alla maggior serenitÃ , come scrive Carola Barbero, e il delfino, o farfalla, che manifesta la grazia e la potenza del nuoto insieme. Se i pesci nuotano per obbligo, noi umani quasi solo per scelta. PerchÃ©? Ester Williams, campionessa di nuoto, e soprattutto attrice in indimenticabili film musicali come *Bellezze al bagno* (1944), ha detto: â??Quando si Ã¨ in acqua si Ã¨ senza peso e senza etÃ â?•. Verissimo, ma câ??Ã¨ dellâ??altro. Si tratta del *sea-dreaming*, come spiega Oliver Saks in un capitolo del suo libro *Ogni cosa al suo posto*. Riguarda la magia dellâ??acqua, la sua capacitÃ dâ??agire su di noi. Lo illustra molto bene uno psicologo ungherese dal nome impronunciabile: Mihaly CsÃ¬kszentmihÃ lyi. Si chiama *flow* come spiega in un suo libro: *Flow. Psicologia dellâ??esperienza ottimale*. Secondo Bonnie Tsui la parola deriva dallâ??inglese antico e significa: â??allargareâ?•, â??fluireâ?•; ma avrebbe anche altri significati: â??piangereâ?•, â??nuotareâ?•, â??bagnarsiâ?•. Ricapitola lâ??esperienza dellâ??immersione totalizzante nellâ??acqua, nel mare in particolare, dove lâ??io stesso sembra svanire, insieme a qualsiasi cognizione del tempo, dice lo psicologo: â??Azione, movimento e pensiero si susseguono inevitabilmente, come quando si suona il jazzâ?•.

Una forma di concentrazione che procura un senso profondo di gioia, la stessa che deve aver provato Lord Byron nellâ??Ellesponto. A detta di CsÃ¬kszentmihÃ lyi il nuoto Ã¨ unâ??ossessione, come certificano tutti coloro che ne sono affetti; ma tra i suoi vantaggi câ??Ã¨ quello di sbloccare i pensieri fissi e liberare la mente sino a sviluppare pensieri creativi. â??Mi rallegro in mare â?? scrive Byron â?? e ne riemergo con una

leggerezza dâ??animo che non provo da nessuna altra parteâ?•. Il poeta loda questo sentimento in una sua composizione intitolata *Versi scritti dopo aver nuotato da Sesto a Abido*, in cui rinnova il mito greco di Ero e Leandro intestandoselo. Gaston Bachelard lo spiega da filosofo della scienza e da psicologo del profondo in un altro saggio affascinante: *Lâ??Eau et les RÃªves (1942*). Quando nuotiamo in un lago, in un fiume o nel mare, ci accorgiamo che lâ??acqua alimenta un tipo particolare di fantasticheria.

Mentre la mente si svuota, comincia a entrare nel ritmo costante e quasi automatico delle bracciate qualcosa che ci permette di attingere alle profonditÃ della fantasia e della immaginazione, come se invece di galleggiare scendessimo in fondo allâ??acqua, in un regno altro, che si spalanca davanti a noi in modo simile a quanto accade nelle *Avventure di Alice nel Paese delle Meraviglie* di Lewis Carroll, dove la bambina cade

nel buco e incontra creature fantastiche prodotte dalla propria mente. Il nuoto ci apre le porte di uno spazio liminare che cambia la percezione di sÃ© stessi e del tempo. Una metamorfosi. Forse i pesci pensano cosÃ¬? Per saperlo bisogna nuotare, nuotare, nuotare e ancora nuotare.

Da leggere:

C. Sprawson, *Lâ??ombra del nuotatore nero* (Adelphi); L. Sherr, *Nuotare* (Ultra); C. Barbero, *Lâ??arte di nuotare* (il Melangolo); B. Tsui, *PerchÃ© nuotiamo* (66TH); M. CsÃ¬kszentmihÃ lyi, *Flow. Psicologia dellâ??esperienza ottimale* (Roi Edizioni); O. Sacks, â??Tipi acquaticiâ?•, in *Ogni cosa al suo posto*, Adelphi; G. Bachelard, *Psicoanalisi delle acque* (Red Edizoni).

Questo articolo Ã¨ stato pubblicato su "la Repubblica", che ringraziamo

Leggi anche:

Marco Belpoliti | La creazione del Mare
Marco Belpoliti | L'invenzione della spiaggia

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio Ã¨ grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto.
Torna presto a leggerci e SOSTIENI DOPPIOZERO