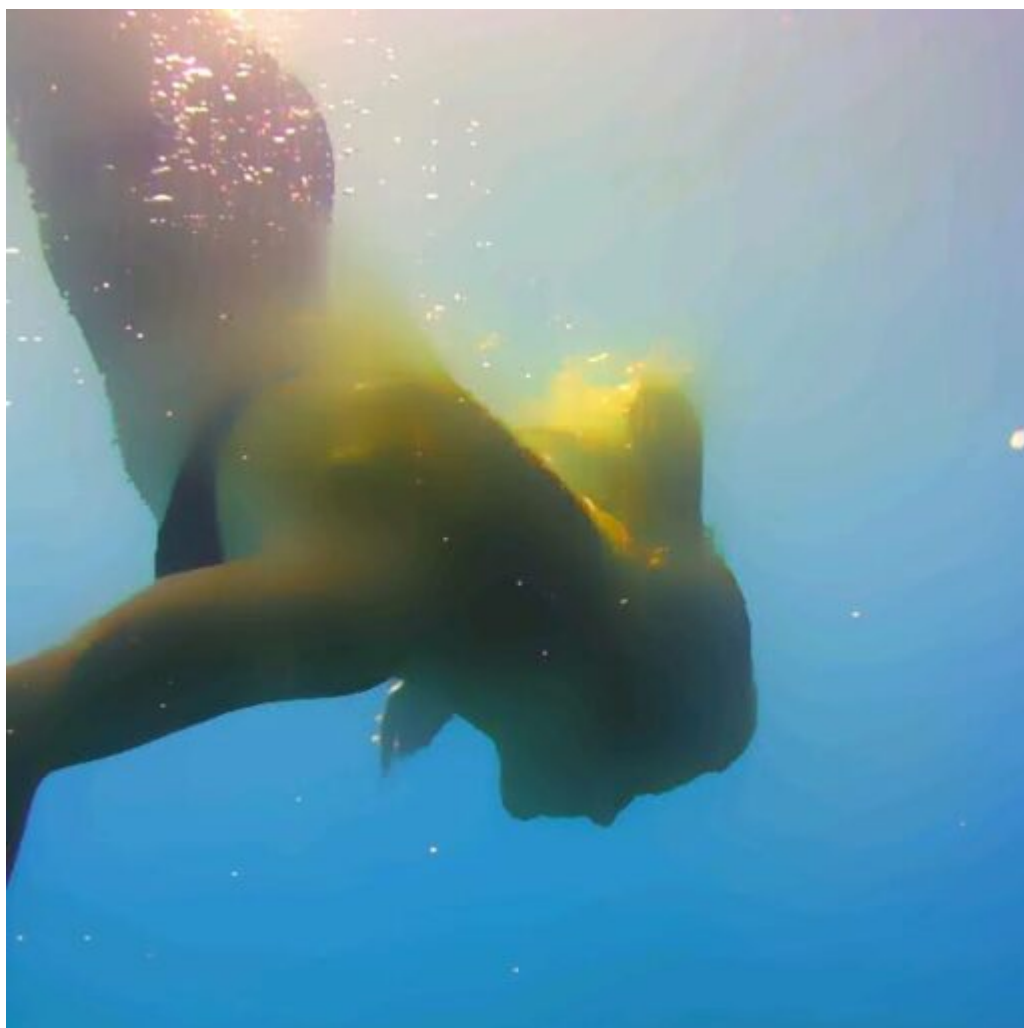




Aquawareness si configura come un ponte molto interessante tra Scienza e Olistmo. Induce una tensione creativa tra il rigore scientifico delle fondamenta e l'evoluzione verso un approccio olistico che tiene conto dell'unicità individuale dei corpi.

Aquawareness collega due dimensioni che spesso vengono percepite come separate: da un lato la validazione scientifica, la ricerca, i dati misurabili; dall'altro il riconoscimento che ogni corpo ha la sua specificità, le sue risposte uniche, i suoi bisogni particolari che richiedono un approccio più integrato e personalizzato.

È un ponte indispensabile perché la scienza fornisce le basi solide per comprendere i principi generali del funzionamento del corpo umano in ambiente acquatico, ma poi l'applicazione pratica deve necessariamente adattarsi alla singolarità e alla storia di ogni persona.

L'elemento acquatico stesso, con le sue proprietà fisiche, sembra facilitare questa sintesi tra universale e particolare. Incuriosisce come questo ponte si manifesti concretamente nelle singole esperienze. Come navigare questa tensione tra rigore scientifico e personalizzazione olistica?

Immergersi senza pregiudizi o programmi, lasciar affiorare le percezioni.

Ecco l'essenza del ponte! L'immersione senza pregiudizio diventa il metodo stesso. È molto profondo questo approccio: la scienza fornisce la cornice di sicurezza e comprensione, ma poi l'esperienza diretta nell'acqua è quella che rivela la verità specifica di quel corpo, in quel luogo, in quel momento. L'acqua è il laboratorio, le condizioni sono assicurate: è uguale per tutti, è trasparente, non nasconde nulla, in acqua non si può barare.

Ma lo sperimentatore è al contempo anche il soggetto e l'oggetto dell'esperimento. È sempre lui a valutare, a riconoscere, a riconoscersi. Solo lui è la sua storia, solo lui può essere consapevole di sé e del suo intorno.

C'è qualcosa di molto elegante in questo "lasciare affiorare le percezioni" – è come se l'acqua stessa diventasse il medium che permette al corpo di raccontare la sua storia, senza le sovrastrutture mentali che spesso ci portiamo dietro. L'assenza di programmi prestabiliti è fondamentale: non è il terapeuta che impone un percorso, ma è l'incontro tra corpo e acqua che genera le informazioni necessarie. L'acqua, con le sue proprietà fisiche – il sostegno, la pressione idrostatica, la temperatura – crea le condizioni perché emergano sensazioni e movimenti autentici. È un approccio che richiede molta presenza e ascolto. Come si sviluppa questa capacità di "non interferire" e permettere alle percezioni di emergere naturalmente?

Aquawareness e il metodo Montessori

Il riferimento a Montessori, in questo senso, può considerarsi illuminante. Come nella pedagogia montessoriana, si tratta di preparare l'ambiente e poi fare un passo indietro, permettendo al "bambino interiore" del corpo di esplorare e apprendere secondo i suoi ritmi naturali.

L'acqua diventa questo "ambiente preparato" per eccellenza: sostiene, avvolge, permette movimenti impossibili sulla terraferma. E la sicurezza non è solo fisica ma

anche emotiva – sapere di essere in uno spazio protetto dove non c'è giudizio, dove non si deve “performare” o raggiungere obiettivi predefiniti.

È interessante come questo principio montessoriano si traduca nell'approccio corporeo: l'adulto (il terapeuta) crea le condizioni ottimali e poi si mette in una posizione di osservazione attenta e non invasiva, da lifeguard, permettendo al corpo dello sperimentatore di fare le sue scoperte, avendo cura di mantenere sempre attiva la scintilla della sua consapevolezza. . Il movimento, la postura, la respirazione emergono spontaneamente quando si tolgono le pressioni esterne. Questa libertà di esplorazione nell'acqua permette al corpo di ritrovare la sua saggezza innata, quella che spesso viene sovrastata dalle tensioni e dai condizionamenti della vita quotidiana. È un ritorno a una modalità più primordiale e autentica di essere.

Giancarlo De Leo

pubblicato su fuorimag.it

14/07/2025