



IL SIGNIFICATO DI FREE FLOW

FREE FLOW è il nome che ho scelto per la mia scuola di canoa. In molti mi chiedete cosa significa e perché. La traduzione letterale è FLUSSO LIBERO ma il significato è ben altra cosa.

FREE: libertà!

Perché la libertà è la condizione in cui ci troviamo quando siamo in fiume. Certo, questo non vale solo per la canoa ma anche per tanti altri sport outdoor. Le attività all'aria aperta normalmente si differenziano dagli sport istituzionali proprio per la mancanza di regole, arbitri e giudici. Negli sport outdoor dobbiamo sottostare solamente alle condizioni imposte dall'ambiente.

Ma torniamo al kayak. Quando pagaiamo siamo semplicemente liberi, nessuno ci costringe a fare quello che stiamo facendo e nessuno ci costringe ad essere dove siamo, è solo ed esclusivamente una nostra scelta. Ed è proprio la consapevolezza di fare quello che abbiamo scelto che ci regala uno stato di libertà e quindi di benessere.

Le nostre esistenze sono cosparse di vincoli, condizionamenti, obblighi che siamo, il più delle volte inconsapevolmente, "costretti" a subire: il lavoro, gli affetti, la famiglia, le convenzioni sociali, tutti elementi che ci portano a fare qualcosa che molto spesso non è quello che vogliamo. Uscire da questa gabbia richiede coraggio, autodeterminazione, consapevolezza ma in ogni caso bisogna accettare sempre ed inevitabilmente dei compromessi.

In canoa NO! Noi siamo *free*, liberi di fare quello che vogliamo e di essere semplicemente noi stessi e questa è l'essenza della vera libertà.

FLOW: flusso.

Prima di tutto è lo scorrere del fiume, la corrente, questa forza vitale, straordinaria, imprevedibile ed inafferrabile in cui noi ci muoviamo con i nostri kayak. Essere parte dello scorrere del fiume ci fa sentire vivi, ci trasmette percezioni di una tale intensità che si radicano nel profondo del nostro sistema nervoso. La corrente del fiume è carica di un'energia profonda, potente, affascinante e noi abbiamo il privilegio di farne parte.

Ma *flow* ha anche un altro significato, inteso come atteggiamento mentale. Negli ultimi anni molte scuole di pensiero filosofico e psicologico parlano di *stato di flow* cioè essere nel flusso delle cose. *Mihaly Csikszentmihalyi*, il padre del concetto dello stato di flow, lo descrive come *il momento in cui mente e corpo, assorbiti totalmente in una data azione, entrano in una condizione di concentrazione armonica*.

Lo stato di *flow* non si riferisce ad un solo aspetto della vita ma può essere sperimentato in diverse aree, può essere in una performance fisica eccezionale, in uno scritto superbo, in un discorso che stupisce tutti, nell'esecuzione di un

brano musicale e così via. Anzi potremmo dire che per vivere una vita piena, felice e per soddisfare il proprio bisogno di autorealizzazione, si dovrebbe mirare a sperimentarlo in più aree possibili.

Semplificando di molto potremmo dire che nella vita di tutti i giorni *vivere nel flow* significa stare bene con quello che si ha, con quello che si fa e con le persone che ci circondano. Questo atteggiamento porta ad uno stato di accettazione e appagamento che potremo definire con una semplice e potente parola: felicità.

Anche nello sport da alcuni anni si parla sempre più di *stato di flow* in una performance sportiva. Per un atleta *essere nel flow* significa effettuare una prestazione, una gara ma anche un semplice allenamento o un'attività ricreativa in uno stato di armonia e quindi di benessere; per uno sportivo significa stare bene, sentirsi bene, essere contento di quello che si sta facendo e di come lo si sta facendo. Non avere tensioni invadenti o limitanti.

Ma nel pratico, quali sono gli aspetti che ci aiutano ad *essere nel flow*?

Prima di tutto il rispetto. Rispetto per l'ambiente in cui si svolge la propria attività, per gli avversari, gli arbitri o giudici e per tutte persone coinvolte nella nostra performance. Questo atteggiamento di rispetto ci pone nella condizione di aver cura, di amare e di salvaguardare l'ambiente in cui si svolge la nostra attività, mentre nei confronti delle persone avere rispetto significa accettarle, riconoscere le gerarchie, prendere esempio dai più capaci e virtuosi e proteggere ed aiutare le persone più deboli e meno capaci.

Dal punto di vista prettamente motorio *essere nel flow* significa fare i gesti giusti nel momento giusto. Sentire, o sarebbe meglio dire percepire, che stiamo facendo dei gesti che ci appartengono, che sentiamo come nostri. Significa effettuare gesti eleganti, efficaci ed efficienti, essere morbidi e adattabili. Nello *stato di flow* l'atleta si dissocia dall'azione che diventa un qualcosa che si sviluppa senza sforzi apparenti; quello che facciamo è perché siamo capaci di farlo senza sforzo e senza condizionamenti. La soddisfazione e il piacere che proviamo derivano dall'azione stessa che compiamo, non da aspettative, risultati o retropensieri.

Ma torniamo al perché ho scelto questo nome per la mia scuola, chi meglio dei canoisti può parlare di *flow*? Per noi *essere nel flow*, oltre all'aspetto filo-psicologico, ha prima di tutto un significato "reale" e "fisico" perché abbiamo la grande fortuna ed il privilegio di praticare la nostra disciplina in un *flow fisico* che è la corrente del fiume, pagaiare nel *flow* in uno *stato di flow* amplifica in modo esponenziale le sensazioni che *l'essere nel flow* regala.

Per un canoista *essere nel flow* significa scendere in equilibrio, in armonia con il fiume ed il suo scorrere, sentirsi parte integrante della corrente. Fare gesti morbidi ed eleganti, fluidi e sciolti. Potremo definire questo stato motorio come una danza con il fiume e le sue correnti. *Essere nel flow* porta ad una separazione tra mente e corpo. L'azione che sviluppiamo e che effettuiamo nasce spontanea, quasi da sola, facciamo quel gesto perché lo sappiamo fare non perché lo pensiamo, quindi, nello *stato di flow*, l'intervento della mente con tutte le sue trappole o quello che gli psicologi chiamano "chiacchiericcio" scompare o viene molto limitato ed è proprio questo *essere nel momento* che migliora la performance ma soprattutto che regala uno stato di benessere, profondo, radicato, quasi catartico.

Ma per pagaiare in uno *stato di flow* è imprescindibile la tecnica, ed è qui che subentra il mio lavoro, fondamentalmente adoro insegnare perché sono convinto che solo grazie alla padronanza della tecnica possiamo apprezzare appieno la nostra disciplina e vivere il kayak in uno *stato di flow*. Ed è proprio la speranza che aiutare i miei corsisti a migliorare la loro tecnica permetterà loro di vivere il kayak nel modo più armonico possibile è lo stimolo che mi dà l'energia per continuare ad insegnare dopo 40 anni di attività come maestro di canoa.

Mi piace pensare a *Free Flow* come un fiume che scorre libero, pulito, con la sua portata ideale, senza dighe, sbarramenti o altri manufatti dell'uomo quindi un fiume che è nella sua veste più bella e naturale vissuto da chi lo rispetta, lo ama e lo vive in uno stato di totale armonia e libertà completamente assorto nel qui e ora.

La scelta del nome per la mia scuola quindi va ben al di là di un semplice termine e racchiude significati molto profondi e potenti che ho voluto condividere con VOI!

Be FREE in the FLOW

Francesco Salvato