

vivere l'acqua

Una tavola da surf, una pagaia, un gesto elegante, un movimento ritmico: una passeggiata sull'acqua, è questo lo stand-up paddling.

testo e foto Giosanna Crivelli - giosanna@illustrazione.ch

ORIGINI

Nell'antica cultura hawaiana il surf aveva un valore rituale, era arte, sport e religione. I più famosi reggenti erano conosciuti per la loro abilità e il coraggio di cavalcare l'onda con lunghe e pesanti tavole di legno. La necessità di domare il mare ha portato al piacere della sfida. Così li ha incontrati il capitano James Cook, scopritore delle Hawaii, nel 1778. La successiva colonizzazione europea, calvinista, ha radicalmente modificato le usanze della popolazione di queste isole paradisiache. L'abolizione della religione tradizionale ha significato la fine degli aspetti rituali e sacrali del surf. Ma radici talmente profonde non muoiono mai del tutto.

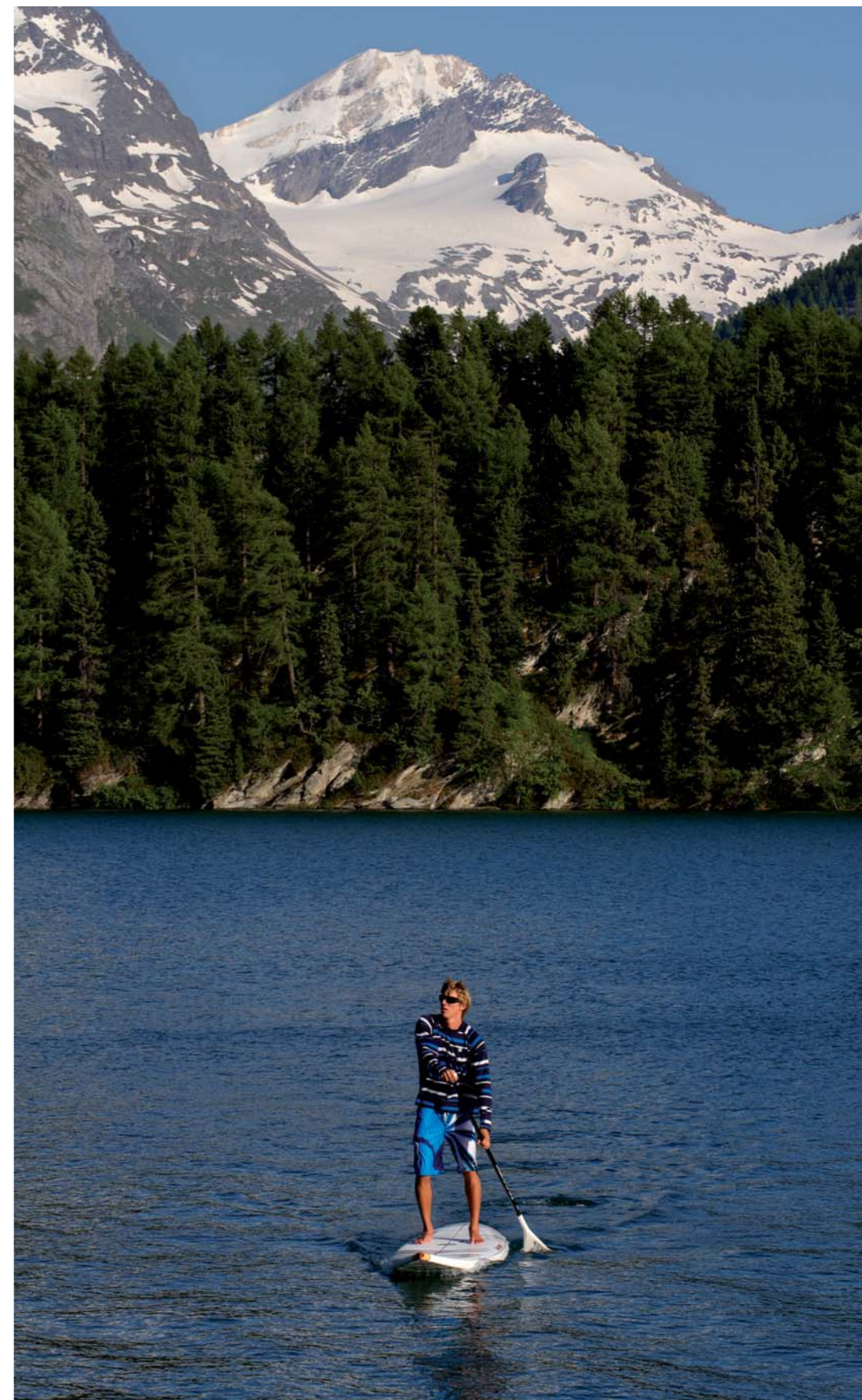
RINASCITA

Nei primi decenni del secolo scorso il revival del surf è avvenuto soprattutto grazie a Duke Kahanamoku, vincitore di ben cinque medaglie olimpiche nel nuoto. Tra allenamenti e competizioni, Duke, il re delle onde, praticava il surf a Waikiki Beach. La sua notorietà ha contribuito a rendere di nuovo popolare questo sport, che ben presto ha cominciato a diffondersi in California e in Australia, diventando uno stile di vita.

Duke Kahanamoku nelle immagini appare come una divinità polinesiana che emerge dal mare, un corpo scolpito, un'espressione che emana tranquillità e gioia. Una fotografia in particolare esprime la grazia del suo movimento: in piedi sulla tavola in posizione perfettamente eretta, sembra un ballerino che solca l'acqua senza sforzo, in armonia con l'onda. È forse in questa immagine il seme di un'attività sorta decenni dopo.

EVOLUZIONE

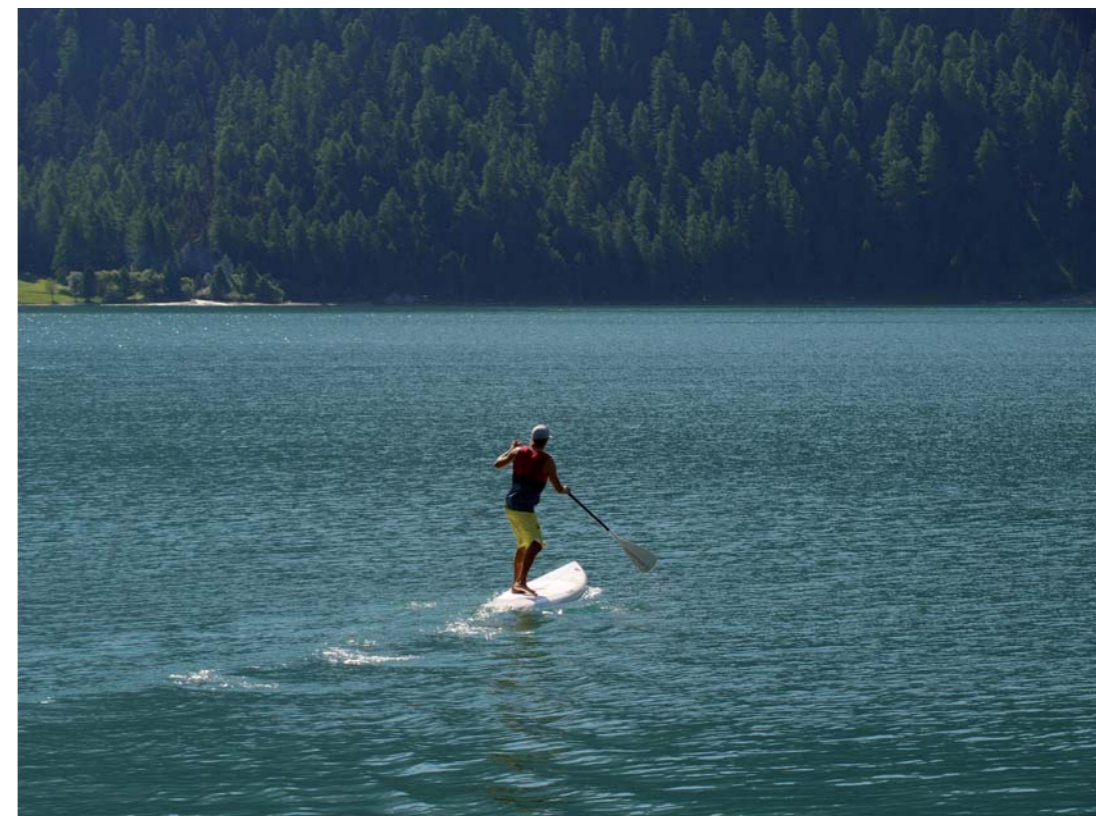
Il surf da onda ha avuto un'evoluzione spettacolare, come una marea crescente, alla ricerca di nuove sfide fino ad arrivare al big wave surfing, che affronta onde sempre più alte e potenti, all'apparenza impossibili da domare. Onde che hanno un nome, un'identità: Jaws a Maui, Teahupo'o a Tahiti. E che si presentano solo in certi periodi, e non tutti gli anni. L'onda del millennio è stata cavalcata da Laird Hamilton a Teahupo'o nel 2000, „una volta nella vita“, come racconta il protagonista. Hamilton, soprannominato waterman, è l'icona del surf contemporaneo, precursore innovativo di ogni trasformazione di questo sport: kitesurfing, tow-in surfing e, infine lo stand-up paddling, detto SUP. L'inizio è stato



casuale: per allenarsi quando l'onda non c'è, Hamilton iniziò ad uscire in mare con delle tavole da surf stando in piedi ed utilizzando una pagaia. Ben presto realizzò che oltre ad essere un modo facile per muoversi sull'acqua, questa posizione aveva altre potenzialità. Insieme ad altri big del mondo del surf, quali Gerry Lopez e Dave Kalama, iniziò a sperimentare nelle onde, sviluppando uno stile che ricorda quello dei primordi. La posizione eretta e l'equilibrio dato dalla pagaia, utilizzata come estensione del proprio braccio, porta ad un'eleganza del movimento che ricorda quella di Duke Kahanamoku. Il baricentro si sposta e permette posizioni radicali in perfetto equilibrio. Vedendo Gerry Lopez nell'onda si percepisce immediatamente che il movimento non è fine a sé stesso, ma è una forma di filosofia e di arte, è espressione di un pensiero profondo, unione di corpo e mente, quasi fosse un arco in tensione pronto al tiro, ma allo stesso tempo rilassato.

DIFFUSIONE

Se l'onda è un fluido universo per pochi eletti, acque più o meno calme sono il territorio di chiunque. In pochi anni il mare delle Hawaii si è popolato di singoli e di gruppi che se ne vanno a passeggio sull'acqua, in genere al mattino presto, quando il mare è piatto. L'entusiasmo dei pionieri si è presto trasmesso a tutti quelli che fino ad allora non osavano l'avventura con attrezzi che richiedevano una tecnica perfezionata in anni di apprendimento, come il surf, il windsurf, il kitesurf. Ora non vi è più acqua che tenga, con la tavola da SUP si può andare ovunque: sul mare, sui laghi, sui fiumi, su qualunque pozza d'acqua, scegliendo luoghi e percorsi a dipendenza delle proprie capacità. Si inizia con estrema semplicità, anche i bambini salgono sulla tavola e vanno, senza problemi. In seguito, se si vuole, si può perfezionare la propria tecnica, e iniziarsi all'onda o a percorsi di lunga distanza, come le traversate da isola a isola in mare aperto.



Queste avventure però vanno lasciate agli esperti che hanno il mare nel sangue. Già esistono riviste specializzate e campionati mondiali. Il primo campione in carica è Kai Lenny, novello waterman, giovane reincarnazione del leggendario e intramontabile Robby Naish.

L'ATTREZZO E LA TECNICA

Inutile dire che l'industria è andata con l'onda e ha creato modelli di tavole e pagaie per ogni tipo di utilizzazione e capacità tecnica. In genere sono più leggere e più stabili delle normali tavole da surf, e sono comunque diverse, costruite per l'uso specifico.

Lo stand-up paddling è semplice, poche nozioni di base bastano per iniziarsi all'avventura: salire sulla tavola dapprima in ginocchio, alzarsi, trovare la propria posizione al centro della tavola, con le gambe leggermente divaricate; la pagaia va tenuta con la mano destra in cima al manico e l'altra mano più o meno al centro (per i mancini è ovviamente l'opposto), in posizione che permetta di fare leva, la mano in alto spinge, l'altra tira, e via, si rema; il remo viene immerso davanti a sé, abbastanza vicino alla tavola, e tirato fino



all'altezza dei piedi o poco oltre; si rema da una parte e, al momento in cui la tavola tende a cambiare direzione, si rema dall'altra, alternativamente; per girare vi sono alcune varianti: remare all'indietro, remare con la pagaia distante dalla tavola, retrocedere di un passo ponendo il peso sul retro della tavola e così, remando, si gira sul posto. Tutto qui, per iniziare. E si può divertirsi accontentandosi della tecnica base. Male che vada si fa un bagno.

SENSAZIONI

La prima volta di ogni esperienza è sempre speciale. Ricordo il movimento leggermente ondeggiante, la ricerca dell'equilibrio e della posizione

giusta, i primi colpi di pagaia, e l'ebbrezza di uno spostamento fluido, leggero e veloce. Facile! In nessun'altra attività ho percepito un movimento così completo, che parte dal proprio centro, il perno attorno al quale il resto del corpo si adegua cercando l'equilibrio e sviluppando energia. La posizione del corpo e la regolarità del gesto ha qualcosa di meditativo, il respiro accompagna il movimento, lo sguardo va lontano. Acqua tutto attorno, per perdersi e ritrovarsi. ♦

Per saperne di più:

<http://www.standuppaddling.it/>

<http://www.supmania.it>

<http://www.windsurfing-silvaplana.ch/SUP.html>