

Come vincere la paura dell'acqua e non solo

© Copyright 2011 - Davide Napoletani

37139 Verona

davidenapoletani@gmail.com

Davide Napoletani

**COME VINCERE LA PAURA
DELL'ACQUA E NON SOLO**

*Guida pratica per iniziare ad affrontare
la paura dell'acqua...e non solo.*

Dedicato:

Alla mia meravigliosa moglie Elena

Al mio fantastico figlio Francesco

Alla mia specialissima mamma Mirella

E a tutti coloro che mi vogliono bene

Indice

- 09 Capitolo 1
 Cenni sull'Acqua, Elemento di Vita
- 13 Capitolo 2
 Come trovare la motivazione
- 23 Capitolo 3
 Come riuscire a dire "Se vuoi, puoi".
- 29 Capitolo 4
 Come capire l'importanza degli
 atteggiamenti.
- 35 Capitolo 5
 Come cambiare atteggiamento
- 42 Capitolo 6
 Come ambientarsi con la vista e il respiro.
- 49 Capitolo 7
 Come orientarsi e stare "in equilibrio".

- 54 Capitolo 8
 Come iniziare a muoversi in autonomia,
 respirando e vedendo.
- 61 Capitolo 9
 Come trasformare un'esperienza negativa
 in energia positiva.

Capitolo 1

CENNI SULL'ACQUA, ELEMENTO DI VITA

L'acqua, un elemento a noi molto naturale fin dai primi istanti della nostra avventura in questo mondo, prima ancora di emettere il primo vagito eravamo immersi in un liquido, nel quale ci trovavamo assolutamente a nostro agio, ci siamo vissuti agevolmente per nove mesi, collegati al mondo da un semplice ma straordinario tubicino che lega, trasmette dall'interno all'esterno, da noi alla mamma, dal liquido all'aria.

Poi iniziano i traumi e il primo è sicuramente l'uscita forzata da quel paradiso dove senza sforzo ci si nutriva ,dove c'era il silenzio e il pulsare caldo e rassicurante della vita.

Aqua est, quae occidit et vivificat: è l'acqua che vivifica, è l'acqua che uccide (*Rosarium Philosophorum, 1550*), anche nelle civiltà antiche l'acqua è sempre stata considerata come sorgente di vita ma anche come portatrice di morte, per la forza innata e incontenibile che ha in essa stessa.

Gli antichi Egizi consideravano il Nilo come una divinità perché dava loro ogni cosa di cui avevano necessità, infatti, lontano dal Nilo, c'erano deserto e aridità, sulle rive del fiume invece si poteva anche coltivare usando con intelligenza la forza dell'acqua che non si riusciva a controllare. Infatti, nella stagione d'inondazioni chiamata *Akhet* che andava da Luglio a Novembre, dovuta alle grandi piogge equatoriali arrivate alle sorgenti del Nilo, lo stesso straripava inondando l'intero Egitto. Nonostante ciò, quello che

può sembrare catastrofico gli Egiziani l'hanno trasformato in ricchezza sfruttando la fertilizzazione del terreno praticata dal Limo contenuto nell'acqua, divinizzando le inondazioni chiamandole *dio Hapi*, la potenza che anima il fiume.

L'acqua è la prosperità che porta la pioggia, la maestosità degli oceani, la purezza dell'acqua che ci nutre e purifica, l'acqua come fondamentale simbolo Cristiano (il Sacramento dell'acqua e del vino, il Battesimo, l'acqua benedetta), Plinio la definiva "vero farmaco, dono celeste per gli occhi, l'ulcera, l'intestino".

Nel mito persiano Ardvi Sura Anahita, dea dell'acqua e dell'amore, è "colei che è nata dalla schiuma", così come Afrodite che nel mito greco nasce dall'acqua e ne riceve la bellezza. L'acqua è presente anche nel mito di Narciso in cui svolge la funzione di specchio capace di fargli scoprire la bellezza e raggiungere la consapevolezza di sé.

L'acqua dunque da sempre rappresenta la vita e la morte, l'inizio e la fine ma anche la rinascita

dall'alto e la purificazione. L'immersione completa del corpo vestito nel battesimale che ai tempi di Gesù era fatto nel fiume Giordano, simboleggiava la morte dell'uomo vecchio e la rinascita dell'uomo nuovo, purificato e vestito con candide vesti.

D'altro canto, la verità è che per l'80% siamo fatti di acqua, quindi è un elemento che per noi concretamente rappresenta la vita. Nonostante ciò l'ambiente acquatico è altra cosa, di primo acchito ci può mettere a disagio, perché ci mette a nudo... non c'è trucco, non c'è inganno sei quello che sei, e con apertura e sincerità ti apri agli altri.