

PROGETTI

## IL KITESURF FA BENE: ARRIVA LA WIND THERAPY

Il kitesurf è capace di regalare emozioni in grado di combattere il disagio psichico che affligge gli adolescenti. Ne è convinta Georgia Gay, presidente dell'associazione Onlus Flyin Hearts che da qualche anno organizza kite camp dedicati a restituire benessere a questi giovani. Come è nata questa esperienza e quali risultati sta dando nelle parole dei protagonisti.

Il kitesurf è uno sport ad alto impatto emotivo. Regala gioia, fiducia in sé stessi, aiuta a conoscersi, a fare i conti con i propri limiti, fisici e mentali, e magari tentare di spingerli un po' più in là. Tali benefici hanno effetti immediati su chiunque si avvicina a questa disciplina, compresi coloro che di felicità e di emozioni forti e sane hanno ancora più bisogno, magari perché vittime di un disagio psicologico.

È la Wind Therapy, come l'ha chiamata Georgia Gay, presidente dell'associazione Onlus Flyin Hearts che da tre anni utilizza in via sperimentale il kitesurf per aiutare gli adolescenti in condizioni di disagio psicologico e disturbo del comportamento. In questa intervista ci racconta come è nato questo progetto, quali risultati sta dando e come può evolversi in futuro. Con lei parlano anche Gabriele Ghione, titolare della scuola di kite FH Academy ed Eveline Gay che si occupa di terapie alternative.



Georgia, professionalmente vieni dal mondo della moda. Puoi presentarti a chi non ti conosce e spiegare come è nata la tua sensibilità verso il disagio psichico?

Sono una consulente di marketing e comunicazione nel campo della moda. Non mi sono mai avvicinata al mondo dei disagi psichici fino a quando nel 2014 ho passato un periodo difficile della mia esistenza. Decisi di intraprendere un viaggio itinerante in Italia, con una Mehari del '74, senza una meta precisa. Attraversai il Sud, la Sicilia e la Sardegna. Prima di partire per la Corsica visitai Porto Pollo, mi innamorai del posto e decisi di restare per provare il kitesurf. Giorno dopo giorno sentivo che

il vento e il mare stavano "lavando via" il mio malessere interiore e l'aquilone mi aiutava a ritrovare la leggerezza e serenità.

**Come è nata l'idea dell'associazione Flying Hearts e chi lavora con te a questo progetto?**

Quando tornai a casa avevo voglia di condividere la mia esperienza con altre persone che stessero passando momenti problematici. Cercai informazioni sulla correlazione tra kitesurf e trattamento di casi di depressione e non trovai nulla. Trovai dei testi scritti da uno psicologo che parlava di terapie alternative per trattare disagi psico-comportamentali negli adolescenti e lo contattai. Cominciò così una fase di studio e riflessione con il dott. Amedeo Bezzetto, responsabile delle terapie di supporto all'Ospedale Villa Santa Giuliana. Decisi quindi di andare fino in fondo fondando Flyin Hearts, un'organizzazione no profit per la raccolta dei fondi necessari a organizzare i Camp di Wind Therapy. Ci sono anche due altre persone chiave, Gabriele Ghione, istruttore di Kitesurf ed Evelyn, mia mamma, esperta in discipline e rimedi alternativi.

**Perché secondo te il kitesurf può avere vantaggi terapeutici?**

Il kitesurf, essendo un'attività fortemente emozionale, aveva tutti i presupposti per poter scatenare nei ragazzi delle reazioni utili al loro stato di malessere. Gabriele desiderava da tempo aprire un suo centro di Kite, così i progetti partirono insieme, a Porto Pollo. FH Academy, quindi, andava alla ricerca di istruttori non soltanto abili dal punto di vista tecnico ma anche sensibili alla nostra missione. Insieme a Gabriele abbiamo studiato un approccio al kitesurf più olistico rispetto alla didattica di insegnamento tradizionale, perché la finalità era quella di lavorare sulle emozioni che questo sport suscita, più che mirare agli aspetti tecnici, con altissimi standard di sicurezza.

**Quando l'associazione ha organizzato i primi kite camp e come è stata vissuta questa esperienza?**

I primi camp si sono svolti a Porto Pollo nel 2015. Hanno la durata di 5 giorni, i ragazzi vengono selezionati dal dott. Bezzetto



e arrivano in gruppi di 4 o 5 con due addetti dell'Ospedale. Soggiornano al camping Isola dei Gabbiani, per poter raggiungere la kite zone e tutte le facilities di Porto Pollo a piedi. Oltre al kitesurf, ci sono altri due elementi preziosi: il binomio che si crea fra ragazzo e istruttore, che diventa il loro esempio in cui rispecchiarsi e le terapie olistiche che vengono svolte durante la giornata, guidate da Evelyn che aiutano i ragazzi a interiorizzare le esperienze vissute in quei giorni ed a trovare la calma interiore.



Trasformare i pazienti in persone attive che fanno sport, che vivono esperienze di condivisione uscendo dalle strutture ospedaliere. Quali sono i benefici di questo approccio alla malattia?

Il distacco dalla struttura ospedaliera e dalle famiglie aiuta i ragazzi a proiettarsi in una nuova situazione in cui da pazienti diventano allievi e ragazzi potenzialmente sani che conducono una vita sana. Tutto riconduce a questo elemento durante i camp, anche la dieta che è rigorosamente vegetariana. In molti ci chiedono se i ragazzi guariscono in così pochi giorni. La risposta è no. In realtà non abbiamo la folle pretesa che la guarigione avvenga in questo lasso di tempo, seppur la trasformazione dei ragazzi sia incredibile e lampante. La nostra missione è quella di fare loro un elettroshock emotivo, che vada a suscitare reazioni tali per cui possano trovare la loro via della guarigione.



Qual'è il calendario dei prossimi eventi dell'associazione?

Per condividere l'esperienza che i ragazzi vivono durante i camp, abbiamo girato un documentario, che è stato presentato a giugno a Milano. Si tratta di un filmato in cui il video-maker ha seguito un camp giorno per giorno e i ragazzi vi si raccontano, oltre a dare anche informazioni più tecniche dalle varie persone coinvolte. I nostri progetti futuri sono due. Il primo, trovare un gruppo di ricerca che voglia studiare gli effetti della Wind Therapy, con strumenti personalizzati e rielaborazione dei dati. Il secondo allargare l'esperienza anche a ragazzi provenienti da strutture estere, per incrociare le esperienze e conoscenze in questo campo.



L'ISTRUTTORE

## GABRIELE GHIONE: LA MIA SCUOLA METTE AL CENTRO LA "PERSONA"

**Gabriele puoi descrivere chi sei e la tua esperienza come praticante e istruttore di sport acquatici?**

Ho cominciato a praticare kitesurf dopo anni di snowboard. Sono diventato istruttore nel 2012, ho lavorato in vari centri in Italia e all'estero e qualche anno dopo ho deciso di aprire il mio centro FH Academy e realizzare il progetto di Flyin Hearts con Georgia.

**Come è nata la collaborazione della FH Academy con l'associazione FlyinHearts?**

I progetti sono nati insieme, fanno parte di un unico pensiero e viaggiano su binari comuni, mantenendo ognuno i propri obiettivi. Ho sempre immaginato come avrei voluto la mia scuola, ho visto tante realtà, alcune improvvisate, altre delle macchine da soldi. Io volevo creare qualcosa che potesse eccellere in qualità, sia dal punto di vista delle attrezzature, che nelle imbarcazioni e nel personale. Una scuola che avesse al proprio centro una cura particolare per la "persona". Il progetto di Flyin Hearts mi ha dato la spinta decisiva per aprire la scuola e il risultato dei campi mi conferma di aver raggiunto gli standard che mi ero imposto per la metodologia ed il team.

**Quali sono le criticità di insegnare una disciplina come il kitesurf a persone con situazioni delicate alle spalle? Avete una preparazione specifica come istruttori e come vi relazionate al personale medico?**

Essendo i primi ad aver intrapreso questo percorso, non avevamo punti di riferimento. È stato fondamentale il lavoro fatto in origine con il dott. Bezzetto, che chiedeva di concentrarci



sulle emozioni e non sulla tecnica e di elaborare su questa base il metodo migliore per trasferire queste sensazioni ai ragazzi. L'altra fase fondamentale è il brief all'inizio di ogni campo in cui veniamo aggiornati sui casi individuali e si decide l'obiettivo da far raggiungere al ragazzo sulla base della sua problematica comportamentale.



Voi insegnate a loro ma probabilmente imparate anche da questi ragazzi disagiati. È così?

Vedere le trasformazioni dei ragazzi e il loro interesse e interazione risvegliarsi ogni giorno di più ci fa riflettere. Sulla delicatezza del nostro piano emozionale, ma anche sulla forza che ognuno di noi possiede internamente per rialzarsi.

Il kitesurf fa bene a chiunque lo pratica, ma può avere una finalità terapeutica per soggetti critici. È una dimensione nuova di questa disciplina tutta da scoprire. Come credi che si evolverà?

Onestamente ti dico che all'inizio non sapevo dove ci avrebbe portati quest'avventura. Ora grazie a quello che abbiamo visto realizzarsi e alla forza d'animo di Georgia, sento che il nostro metodo è potenzialmente efficace (lo proveranno le ricerche). I ragazzi non hanno bisogno di noi per guarire, devono solo ricevere degli strumenti per trovare la propria via d'uscita e noi glieli forniamo uno potentissimo.

#### TERAPIE ALTERNATIVE

### EVELINE GAY: AIUTO I RAGAZZI AD INTERIORIZZARE LE ESPERIENZE POSITIVE



Qual è esattamente la tua funzione? Quali attività svolgi e come si integrano con il programma di kitesurf dei pazienti?

Io mi dedico da molti anni alle terapie alternative e all'approccio olistico. Con i ragazzi svolgo molteplici attività, lavoriamo con la musica vibrazionale, con i mandala di colori, con i cristalli. Hanno bisogno di abbassare i livelli di adrenalina scatenati dal kitesurf e al tempo stesso di interiorizzare al massimo l'esperienza, perché rimanga saldamente collocata dentro di loro. Insegno loro l'importanza dell'alimentazione sana e come preparare i cibi. Non seguo un programma preciso, dipende sempre dal tipo di gruppo che si crea. Inoltre sono la loro mamma per una settimana, una persona di riferimento con cui parlare, che non siano soltanto