

**under ice
2023**

**K
I
P
E
W
A**



**28-29 GENNAIO
LAGO DI LAVARONE (TN)**



#oentrinelghiacciobrimanighiacciato

**Domenica 29 gennaio 2023
ore 13,00**

A 70 anni sotto il ghiaccio abbracciandolo

Gabriele di Costanzo, meglio noto come Gabriele Kipewa, il prossimo 29 gennaio, nell'ambito dell'evento Under Ice, in programma al lago di Lavarone (TN) si cimenterà in un'impresa, mai tentata prima da un uomo della sua età: una nuotata in apnea, in costume da bagno, sotto il ghiaccio.

L'intento di Gabriele Kipewa, che da anni ha intrapreso una strada di meditazione attraverso il freddo, non è quella di stabilire un primato, ma di dimostrare che, con la dovuta preparazione, questo è possibile, senza limiti di età. Questo vuole essere solo un esempio per far comprendere a tutti come i limiti possano essere superati, a volte anche semplicemente modulando nel giusto modo il respiro, ricercando attraverso la pratica l'equilibrio tra mente e corpo.

Un'impresa che si svolgerà in piena sicurezza, Gabriele Kipewa, infatti, potrà contare sull'assistenza di alcuni sub che documenteranno la sua performance, ma soprattutto veglieranno sulla sua incolumità.

Gabriele Kipewa arriva alla vigilia di questa impresa dopo un lungo cammino che lo ha avvicinato alla dottrina Buddhista e lo ha visto ricevere insegnamenti tantrici, di meditazione tibetana, unita alle pratiche e alla filosofia dei nativi americani, passando dallo sciamanesimo e pratiche filosofiche orientali. Tutto questo fa anche comprendere il perché

l'idea della nuotata sotto il ghiaccio di Gabriele Kipewa sia stata appoggiata anche dal dipartimento Salute e Benessere di Opes Italia.

Grazie agli insegnamenti appresi da vari maestri, Gabriele Kipewa ha maturato esperienze personali passando attraverso i 4 elementi: Acqua, Fuoco, Terra e Aria. Elementi che ha vissuto in prima persona e sperimentato grazie a una serie di pratiche: dal paracadutismo al parapendio, fino al volo con aliante (**Aria**), la camminata sui carboni ardenti e capanna sudatoria dei nativi americani (**Fuoco**). Come maratoneta, dopo i cinquant'anni ha portato a termine quattro maratone. Da abruzzese di nascita forte è anche il legame con la montagna, oltre a scalare il Gran Sasso - il Piccolo Tibet d'Europa – Gabriele Kipewa ha scalato anche alcune vette importanti delle Alpi Marittime, tra cui il Monte Argentera (**Terra**). Tra le sue esperienze anche le immersioni subacquee e le tecniche legate alla meditazione del freddo che gli hanno permesso di affrontare il bagno invernale in laghi ghiacciati di montagna, non ultimo il Lago Titicaca a quota 3.900 m slm. (**Acqua**).

Gabriele Kipewa si è avvicinato alla meditazione del freddo grazie ad una forma di yoga tibetano, da qui è partito un suo percorso che lo ha portato a sviluppare un personale metodo di meditazione del freddo, conoscenze che non vuole tenere per sé, ma anche ci tiene a condividerle con gli altri.

Non è un superuomo, ma solo una persona che attraverso la meditazione è in grado di compiere imprese che ad altri possono sembrare impossibili. Gabriele Kipewa nella vita quotidiana è un affermato pubblicitario e al tempo stesso un artista (pittore, sculture e poeta).

Che cos'è Under Ice

Il 28 e il 29 gennaio 2023 si svolgerà nel lago di Lavarone la IX edizione di UNDER ICE, uno stage organizzato da O.P.E.S. (Organizzazione Per l'Educazione allo Sport). Un appuntamento didattico consigliato a tutti i subacquei. Requisito indispensabile essere in possesso di un brevetto di primo livello e rispettare scrupolosamente tutte le indicazioni fornite dagli organizzatori

Ma come è arrivato Gabriele Kipewa ad Under Ice? Ce lo racconta Enzo Polimeni, referente nazionale del settore subacquea di Opes Italia *Sono passati diversi anni da quando ho conosciuto Gabriele Di Costanzo "Kipewa". Un giorno lontano ricevo una telefonata, che mi dice **"voi organizzate le immersioni sotto i ghiacci, io insegno la meditazione del freddo, posso partecipare?"**. Perché no!*

Quando la mattina è sceso sul lago innevato e ghiacciato, arrivato con il suo poncho e costumino (zuccotto e occhiali) lungo il sentiero per arrivare sul punto dove sarebbe entrato in acqua. Camminava a piedi scalzi nell'acqua gelata, calava il silenzio delle persone sub e non sub, che erano lì, tutti a bocca aperta a seguire con estrema attenzione, cosa avrebbe fatto.

Gli anni seguenti ci sono stati anche degli adepti, trovati sul posto nel week end di Under Ice, questo per dire che a lui non serve molto per far trovare la giusta motivazione e preparazione, per portare altri seguaci in acque gelide.

Con grande ammirazione – conclude Polimeni - ho sempre seguito le sue performance, non posso che condividere questa sua grande impresa, festeggiare i suoi 70 anni seguendolo sotto il ghiaccio (magari io con la muta stagna).

Ed ora non ci resta che attendere la fine di gennaio per poter assistere all'impresa di Gabriele Kipewa e di tutti i sub che parteciperanno a Under Ice.

Le immersioni sono affascinanti, il luogo è veramente incantevole, inoltre il lago di Lavarone è circondato da monti che spesso troviamo completamente innevati.

Ufficio stampa

Simonetta Clucher

3351474426

simonetta.clucher.press@gmail.com