



di LOREDANA DEL NINNO

IL SUO IMPEGNO PER WWW.HEYOKA.IT

L'esempio di Arianna «Non arrendersi mai per vincere nella vita»

IL SUO BLOG si chiama 'Lo stile di Arianna'. E lì insegna a chi, come lei, vive su una sedia a rotelle, a valorizzare il proprio aspetto con il trucco, la pettinatura e l'abbigliamento giusti. L'esperienza di Arianna Talamona, 23 anni, campionessa europea paralimpica di nuoto, affetta da paraparesi spastica sin dalla nascita, finirà a servizio dei membri della community www.heyoka.it, dedicata alla disabilità, presentata nei prossimi giorni a **Exposanità** a Bologna. «Perché - ammonisce la bellissima sirena dai lunghi capelli biondi, nominata fashion blogger della nuova community - essere disabili non autorizza nessuno a trascurare il proprio aspetto fisico e la ricerca del benessere».

Arianna qual è il primo errore da evitare?

«Quello di cedere allo sconforto e alla pigrizia. E anche pensare che, vivendo in carrozzina, si debba rinunciare alla propria forma, a essere attraenti. È sbagliato, perché curare l'aspetto può sembrare una cosa superficiale, ma ha invece enormi ripercussioni positive sulla propria autostima».

Da dove cominciare?

«Cercando un'attività fisica adatta alla propria condizione, da praticare il più possibile. Fare sport aiuta a stare meglio nel proprio



corpo; tutto migliora, dalla pelle ai capelli e ci si sente molto più sicuri di sé. Non ci sono scuse; ogni giorno le discipline che i disabili come me possono praticare sono veramente tante, dal nuoto alle bocce, promosse a specialità paralimpica. Ho cominciato a nuotare da bambina, all'inizio per terapia,

e questa disciplina, diventata successivamente un impegno agonistico, mi ha temprato e trasmesso una grandissima fiducia nelle mie capacità».

È una strada tutta in salita?

«Sono nata disabile - la mia è una patologia ereditaria - e ho fatto molta fatica ad accettare la diver-

sità. Ricordo che da bambina mi chiedevo spesso 'perché proprio io?'. Anche il mio aspetto risentiva di questo atteggiamento: portavo i capelli corti, a spazzola, ero ripiegata su me stessa. A scuola ho subito episodi di 'bullismo relazionale': alcuni compagni rifuggivano la mia compagnia e mi deri-

devano. Ma negli anni ho lavorato molto sull'accettazione, supportata da una bravissima psicologa, e adesso posso dire di avere una vita piena, di essere felice. Ho conseguito una laurea triennale in psicologia e sono in procinto di specializzarmi in psicologia dei processi sociali».

Il suo segreto di bellezza?

«Curo molto l'idratazione della pelle, sia del viso che del corpo con le creme giuste, cercando di proteggermi anche dal sole. E come dicevo, lo sport aiuta tanto».

Come fa ad avere dei capelli così in salute andando in piscina tutti i giorni?

(Ride) «Me lo chiedono in molti: il trucco è alternare, ogni giorno, shampoo e balsamo con una maschera per nutrire i capelli».

Il suo contributo al www.heyoka.it offrirà qualcosa in più rispetto ai consigli che impartisce nel blog?

«Avrò la possibilità di avere un contatto diretto con le persone e il piacere di aiutare chi vive le mie stesse difficoltà. È un'esperienza che mi sto accingendo a vivere con grande entusiasmo».

Parteciperà alla presentazione della community a **Exposanità**?

«Purtroppo no, perché gli allenamenti con la mia società sportiva, la Polha di Varese, in vista degli europei di Dublino, in programma dal 16 al 19 agosto prossimi, me lo impediscono. Ma seguirò l'evento a distanza con particolare attenzione».

FOCUS

L'esempio di Arianna
«Non arrendersi mai
per vincere nella vita»

Goditi il paesaggio...
senza il mal di viaggio!

Senza Farmaci!
Contro Nausea, Vomito
e Disturbi Digestivi.