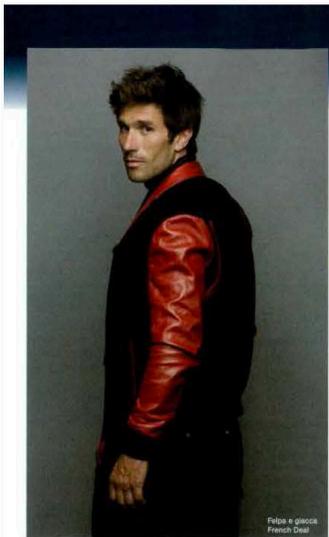


# Men's Health



Felipe Neto. Claudio Jilka / Contrasto, Sebastian Bordini

Felipe e giacca French Dual

## È pericoloso?

Non è assolutamente pericoloso. Molte persone in tutto il mondo lo fanno. È pericoloso solo se lo fai improvvisando, senza sapere come fare e senza la dovuta assistenza. Ma se lo fai con una organizzazione e con un istruttore che ti spiega tutto è molto meno pericoloso, per esempio, rispetto alle arrampicate in montagna.

## Come ci si allena per il freediving?

È un allenamento solo in acqua o anche fuori? Il mio allenamento non è solo in acqua. Faccio nuoto e immersioni ma anche sollevamento pesi per potenziare i muscoli del core e quelli delle gambe, che servono per avere la forza propulsiva indispensabile per scendere in profondità e anche per risalire. E poi lo yoga e gli esercizi di respirazione e di stretching. In particolare cerco di focalizzarmi sul diaframma e di dilatare i polmoni, per renderli davvero molto elastici. Di solito inizio la mia giornata di allenamenti a terra facendo yoga e stretching e poi passo in acqua, con le immersioni a profondità diverse, cercando di adattare sempre meglio il mio corpo alla pressione. Posso restare molto tempo sotto, immerso, andando giù e sempre più giù. In estate di solito faccio poche immersioni ma molto lunghe e molto profonde, mentre quando fa freddo, d'inverno, faccio tante immersioni più brevi e meno profonde.

## In profondità quanto tempo ci puoi restare?

Dipende: se sto fermo a pochi metri sotto la superficie posso stare fino a 6 o 7 minuti tranquillamente. Se invece devo nuotare e scendere devo ridurre i tempi a 3 o 4 minuti.

## Il freediving è più psicologico o fisico?

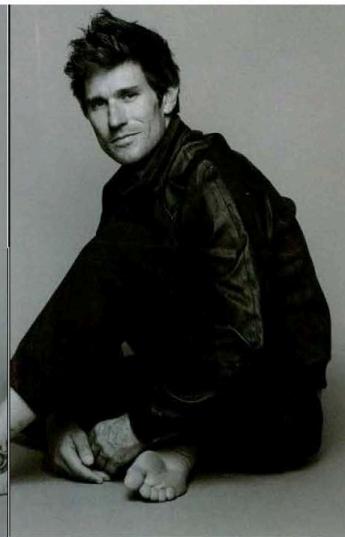
È uno sport in cui devi sapersi rilassare e avere molto autocontrollo. Devi sentirti una cosa sola con l'oceano e il mare. Il mare è il mio territorio. Lo vedo e lo conosco, lo esploro. Vedo quanto è meraviglioso ma anche quanto è fragile. Ho fatto molti video per mostrare a tutti il mondo delle immersioni e del mare. Spero di aver contribuito in qualche modo a sensibilizzare l'umanità sull'importanza di questo ambiente e sulla necessità di proteggerlo.

## Qual è il posto più bello in cui ti sei immerso?

Ci sono due posti fantastici: uno è la Polinesia francese, ai tropici. L'altro è in Messico, nello Yucatan, in posti chiamati Cenotes. Li ho girato uno dei miei film. Potete vederli tutti su Youtube.

## Che cosa rende speciale questo sport?

L'esplorazione delle profondità. Se non avessi fatto questo sport, se fossi nato lontano dal mare, avrei voluto fare l'esploratore, o forse addirittura l'astronauta.



## Oltre a Pellizzari, c'è qualcun'altro che tu consideri speciale e importante per la tua vita?

Certo: è la cantante islandese Björk. La sua musica è come il mio sport: poetica e profonda. E lei la mia colonna sonora perfetta per le immersioni.

## Un consiglio per i nostri lettori che vogliono provare?

Non dare retta a chi dice che è impossibile. Immergersi è possibile. Tutti possono apprezzare le meraviglie del freediving e delle profondità del mare, esplorandole direttamente e a poco a poco. Nasciamo nell'acqua e immergerci nell'acqua è naturale, al di là dello sport e dei record. Puoi farlo solo per il piacere di farlo. Il fatto di non respirare non ti deve spaventare: ammira il mare e pensa a quello. Rilassati. Lasciati immergere e pensa all'oceano e all'acqua come a un ambiente naturale, restando anche a pochi metri di profondità. E rispetta i tuoi limiti: anche un solo minuto sott'acqua è fantastico e merita di essere vissuto. Nell'acqua troverai un feeling unico con la natura: è il luogo più calmo e rilassante del mondo. L'apnea è come lo yoga: devi stare bene con te stesso. Richiede equilibrio: corpo, spirito e mente devono essere in armonia.



Poi arriva il momento di risalire ed è a questo punto che può manifestarsi la narcosi da azoto, o l'ebbrezza da fondali profondi. Néry la descrive così: "Una parte del tuo cervello è lucida e sa che cosa devi fare, ma l'altra se ne va per la tangente. Non ho mai preso acidi, ma alcune persone mi hanno detto che ciò che descrivo assomiglia alle allucinazioni indotte dagli acidi". Illuminante, in questo senso, è il cortometraggio Narcose, realizzato dalla compagnia di Néry e uscito nel 2014, in cui il campione racconta la sua esperienza in merito. Di fatto, occorre abituarci progressivamente alla narcosi, capendo che non si lotta contro gli elementi, ma che bisogna accettare i limiti che ci impongono.

Il piacere provato da chi si immerge in profondità è difficile da immaginare per gli esseri umani "normali". Dato che non respirare equivale a morire, perché sfidare la morte? Néry vede le cose in maniera diversa: secondo lui la vita si articola nell'arco di due respiri, il primo, quello del neonato, e l'ultimo. Vista da questa angolazione, così limpida e al tempo stesso particolare, la nozione di piacere cambia, il tempo passa in maniera diversa, il dolore non è più percepito nello stesso modo. Lo yoga ha un ruolo fondamentale per Néry, che ne descrive così l'importanza: "Lo uso principalmente per mantenere un corpo elastico. L'elasticità è la base dell'apnea. In profondità c'è un parametro essenziale: la pressione. La pressione esercitata dall'acqua sul corpo umano deforma la gabbia toracica: bisogna essere in grado di accettarlo, di sopportarlo. Anche in questo caso, ci vuole tempo. Se il corpo non è abituato, c'è il rischio di farsi male sul serio. Lo yoga e gli esercizi di respirazione sul diaframma non solo mi permettono di sopportare meglio la pressione, ma rendono i miei movimenti più fluidi e dunque più economici in termini di energia. Un'altra cosa che mi piace nel freediving è il fatto di essere concentrati su se stessi: potremmo definirla una meditazione o uno yoga attivo, in movimento". Nulla di meglio, per concludere, di questa esortazione rivolta a tutti da Guillaume Néry: "Vorrei che tutti toccassero all'acqua, perché così riprenderebbero contatto con se stessi. Sulla riva del mare, nei laghetti di montagna, nei fiumi, in piscina... sono tutte soluzioni valide. Siamo costituiti al 70% di acqua e anche la Terra ne è ricoperta al 70%: non dimentichiamo che la vita è nata proprio nell'acqua, milioni e milioni di anni fa. Questo elemento è alla base del nostro benessere".