



L'APNEA
**Parla il docente
 Alberto Concu:
 «È la difesa
 dell'organismo»**



Sospeso in un blu profondo che toglie il respiro

Michele Avaro, sub e istruttore di apnea
 «Amo il mare ma ho imparato a dargli del lei»

«L'uomo che sa trattenerne il fiato, il mare può aprire le sue braccia e il suo cuore, circondarlo del blu più profondo, trasportarlo in un viaggio spirituale verso la sua interiorità. All'uomo che sa ascoltare le proprie sensazioni, non è precluso il privilegio di ballare sulla musica del proprio battito cardiaco, assecondando il ritmo delle onde. All'uomo che impara a conoscere e rispettare il proprio corpo, può essere schiuso il paradiso dei subacquei, dove l'umiltà e il rispetto sono il biglietto da visita per presentarsi a creature come delfini, squali, tonni o tartarughe. Michele Avaro è quest'uomo. A 38 anni, ne ha già almeno trenta di immersioni e da otto, come responsabile per la Sardegna della Apnea Academy (la scuola di Umberto Pellizzari) insegna alla gente ad andare sott'acqua in apnea. Per lui è facile fissare la data d'inizio di una passione enorme: «Ero alle elementari quando mio padre mi comprò le prime pinne. Allora guardavo i filmati di Jacques Cousteau e direi che da lì è iniziato il mio percorso di subacqueo».

In apnea.
 «Non solo. Però chiariamoci: tra il subacqueo che va in apnea e quello che va con le bombole l'unico punto d'incontro è il mare. Due sport diversi, due modi bellissimi ma differenti di vivere il mare».

Qual è il suo rapporto con il mare?

«Il mare ti dà sempre del tu, ma tu devi dargli del lei, devi rispettarlo sempre. Però è un rapporto intimo, che comincia appena tu entri in acqua, prima dell'immersione».

In che modo?
 «Lasciandoti cullare, entrando in sintonia con il movimento dell'acqua che ti circonda, con il ritmo delle onde. Le emozioni cominciano prima di mettere la

testa sotto».

Paura?
 «Sempre. Guai a non averne, fa parte della natura umana. Ma è anche qualcosa che ti attira, che ti intriga. È una di quelle sensazioni che cerchi di rendere positive».

Cosa significa?
 «Ricerca le sensazioni positive è il segreto. L'apnea di Enzo Maiorca era sofferenza, sforzo fisico. Oggi è diverso, è un lavoro mentale, un percorso interiore verso il raggiungimento di un equilibrio nel quale senti di stare bene. Un equilibrio che è legato alla piena consapevolezza di quello che ti sta accadendo. Più vai avanti, più riesci a vivere

quelle sensazioni e galleggiare nel blu diventa straordinario».

Diceva di Maiorca...

«Prima c'erano Enzo Maiorca e Jacques Mayol. Due modi diversi di intendere l'apnea: uno in modo molto fisico, con grandi allenamenti, l'altro più legato all'esercizio spirituale, alla forza della mente. Poi sono arrivati Umberto Pellizzari e Pipi Ferreira, che hanno portato una nuova didattica. Ora l'apnea è qualcosa che porta sensazioni positive. Per certi versi siamo nel mezzo tra Maiorca e Mayol».

Come ci si arriva?

«Con la preparazione, imparando le tecniche di respirazione corretta, di rilassamento. Certo,

c'è anche la preparazione fisica, ma alla fine è la mente che unisce tutto».

Cosa pensa quando si immerge?

«Ognuno ha il suo metodo per rilassarsi, io ascolto i battiti del cuore. Prima di scendere in acqua sei libero di concentrarti su immagini positive, oltre che sulle sensazioni. Poi quando sei sotto le sensazioni ti tengono concentrato sul presente, allontanando tutto il resto, ogni riferimento al passato o al futuro. Ascolti solo l'interiorità del tuo corpo».

Soli con se stessi...

«Sì e ognuno con un suo modo di vivere questa solitudine».

Pellizzari dice che è quasi come entrare in contatto con il Divino. Io non ci vedo implicazioni religiose, la vivo in modo molto interiore. È un modo per capire la tua essenza. Perdi le sensazioni corporee per concentrarti sullo spirito».

Il contatto con il mare è anche contatto con la natura. È così?

«Certo. Io ho un amore infinito per la natura e in quella situazione è come ascoltarla. Basta sentirsi addosso il movimento delle onde. È un contatto molto stretto, anche con le creature acquatiche».

Va a pesca subacquea?

«Sì, anche se sempre meno. Potrebbe sembrare una contraddizione, ma credo che in fondo anche l'istinto del cacciatore faccia parte della nostra natura».

Immergersi nel mare, in profondità, non è un gioco. Ci parli della sicurezza.

«È fondamentale. Posso dare tre indicazioni: essere sempre in compagnia e mai da soli; avere una solida preparazione tecnico-pratica; rispettare quello che il tuo organismo cerca, assecondare i suoi adattamenti fisiologici, evitando tecniche come l'iper-ventilazione, che possono spostare in avanti i campanelli d'allarme».

Ha praticato l'apnea agonistica?

«Non sono un appassionato. Posso dire che ho fatto delle prove arrivando a 52 metri in assetto costante, ma non è il mio scopo».

Dia qualche indicazione a chi vuole avvicinarsi alle immersioni in apnea.

«Intanto lo può fare chiunque, a qualsiasi età. Ho allievi di sessant'anni. E non è vero che è uno sport costoso: con 500 euro si compra l'intera attrezzatura, compreso il palloncino che è fondamentale. Per uno dei nostri corsi base ne bastano 300».

CARLO ALBERTO MELIS

È una situazione, anomala, talvolta rischiosa, ma non innaturale. L'apnea è un meccanismo di difesa dell'organismo umano, come spiega Alberto Concu, docente di Metodi e didattiche delle attività sportive nella facoltà di Medicina dell'università di Cagliari: «Siamo animali terrestri ma dobbiamo avere la possibilità di sopravvivere se finiamo sott'acqua o se sostanze nocive minacciano i nostri polmoni».

Cosa accade durante l'apnea?

«Lo stiamo ancora studiando. Prima si pensava che l'organismo tendesse a risparmiare ossigeno e perciò rallentasse tutte le sue attività, prima fra tutte quella cardiocircolatoria. In realtà ora sappiamo che la frequenza cardiaca diminuisce ma il cuore pompa la stessa quantità di sangue. C'è una tendenza del sangue a centralizzarsi, abbandonando le zone periferiche del corpo».

Con quali conseguenze?

«Si abbassa il livello di ossigeno nell'organismo, cosa che alla lunga può portare alla perdita di coscienza. Ma si innalza il livello dell'anidride carbonica, che funge da stimolante».

Ci parli dei suoi studi.

«Abbiamo formato un gruppo di ricerca di Fisiologia e Medicina dello sport che sta simulando, "a secco", una serie di schemi correlabili all'apnea. Gli strumenti ci aiutano a capire il quadro generale della risposta dell'apparato cardiocircolatorio e metabolico. E una prima indicazione sembrerebbe essere quella che l'uomo non è adattabile alla situazione acquatica. Un'ipotesi suggestiva ma ancora tutta da verificare».

Esistono vere e proprie patologie da apnea?

«Potrebbero. Venerdì scorso a Cagliari, Nicola Sponsiello, apneista e medico, oltre che docente di Teoria e tecnica degli sport subacquei nel corso di Scienza e tecnica dello sport, ha tenuto un seminario su questo tema. L'edema polmonare può essere una di queste patologie».

L'apnea può essere una tecnica di allenamento?

«Non posso dirlo con certezza, anche se c'è chi, come Umberto Pellizzari, lo sostiene. In teoria, con l'apnea si potrebbero abituare all'ipossia, cioè alla carenza di ossigeno, certi muscoli che, in sport di resistenza come il triathlon, lavorano in condizioni simili». (c. a. m.)



COME SI GIOCA 数独 Il Sudoku de L'UNIONE SARDA

IL CONSIGLIO

USATE IL RAGIONAMENTO: ANDATE PER ESCLUSIONE, GUIDANDOVICI CON I NUMERI GIÀ INSERITI. OGNI NUMERO INSERITO CORRETTAMENTE È UN'INFORMAZIONE IN PIÙ PER TROVARE GLI ALTRI

SUGGERIMENTI

suggerimento 1

Partite nella zona dove ci sono più numeri già presenti, non tirate a indovinare, inserite la cifra solo quando siete certi. Ricordate che per ogni gioco la soluzione è una e una sola

suggerimento 2

Un primo possibile passaggio potrebbe essere quello di scrivere in ogni quadretto TUTTI i numeri ammessi, dopo aver eliminato dalle nove cifre quelle già presenti nella riga, nella colonna e nella sottogriglia a cui il quadretto appartiene

GLI STRUMENTI MATITA - GOMMA E PAZIENZA

Per giocare a sudoku bastano una matita, una gomma per cancellare gli eventuali errori e un po' di pazienza

LA REGOLA

Esiste una sola regola per giocare a sudoku: bisogna riempire lo schema in modo tale che ogni riga, ogni colonna e ogni riquadro contengano i numeri dall'1 al 9. La condizione è che nessuna riga, nessuna colonna o riquadro presentino due volte lo stesso numero

MAI LO STESSO NUMERO

			7	6				
7							4	1
					9			8
3		4					1	7
				4				
	9	6					5	8
7			6					
8	3							6
				9	1			

SUDOKU

NEW In questa griglia i sei numeri vanno inseriti nei settori delimitati ciascuno con uno sfondo a colorazione diversa, sempre rispettando la regola che nessun riquadro, nessuna riga e nessuna colonna presentino due volte lo stesso numero

		2		6				
								5
4	1						6	4
1								
			4			3		

SUDOKU MIDI

		2	1		4			
				4				
						1		
				5			2	3

NEW SUDOKU MIDI

I GIOCHI DI IERI

4	9	3	2	7	6	8	5	1
6	8	1	5	3	4	2	9	7
2	5	7	8	1	9	4	3	6
9	1	5	6	2	7	3	8	4
3	2	6	4	9	8	7	1	5
7	4	8	3	5	1	6	2	9
5	7	2	9	6	3	1	4	8
1	3	4	7	8	5	9	6	2
8	6	9	1	4	2	5	7	3

SUDOKU

2	4	3	6	5	1
1	6	5	2	3	4
3	1	4	5	6	2
5	2	6	1	4	3
4	5	2	3	1	6
6	3	1	4	2	5

SUDOKU MIDI

1	3	5	6	2	4
6	4	3	2	5	1
2	1	4	5	6	3
3	5	2	1	4	6
4	2	6	3	1	5
5	6	1	4	3	2

NEW SUDOKU MIDI

LE SOLUZIONI