

# Abbandonarsi all'abbraccio dell'acqua



Negli spazi sicuri delle piscine o nelle profondità misteriose del mare, con l'**acquazen**, una disciplina basata sull'uso rilassato dell'apnea, è possibile eliminare insicurezze e ansie. Ritrovando la propria energia vitale. Ogni estate, torniamo a incontrare l'acqua. Tutte le volte è una scoperta: di nuovi orizzonti, risorse interiori, imprevedibili emozioni.

Umberto Pelizzari, fondatore dell'Apnea Academy ([www.apnea-academy.com](http://www.apnea-academy.com)) insieme allo psicologo e psicoterapeuta Lorenzo Manfredini ([www.apneaconsapevole.it](http://www.apneaconsapevole.it)), è andato oltre la tecnica per scoprire, e raccontare, quali viaggi straordinari può regalare l'acqua. Con un unico passaporto: l'apnea. " Negli abissi cerco il mio io", dice Pelizzari "è un'esperienza mistica: sono solo con me stesso, ma è come se mi portassi dentro tutta l'essenza dell'umanità".

Provate allora a percorrere insieme a noi queste 5 tappe per scoprire tutti gli effetti benefici dell'immersione.

**Rossana Cavaglieri**

## Le cinque tappe per rilassarsi in acqua



A stare in apnea si impara. Ecco 4 esercizi per prepararsi in modo graduale a restare sott'acqua trattenendo il respiro. Ma anche per continuare ad allenarsi, per resistere senza rischi né sforzi eccessivi.

### 1. Per imparare la respirazione yoga

In piedi, acqua fino alle spalle, gambe allargate e flesse. Chiudete gli occhi e appoggiate la mano destra sul ventre. Inspirate, gonfiate l'addome, continuate allargando la cassa toracica.

### 2. Per accrescere la sensibilità all'acqua

Galleggiando a faccia in giù con il boccaglio, rilassatevi completamente, soprattutto mascelle e spalle. Ascoltate le sensazioni che provengono da ogni parte del corpo e le pulsazioni del cuore, mentre sentite l'aria che entra ed esce ritmicamente.

### 3. Per sperimentare la pace interiore

Mettetevi a pancia in su, in galleggiamento, con un tubo di gomma sotto la nuca, come fosse un cuscino. Chiudete gli occhi e cercate di allontanare ogni ansia. Evocate una scena piacevole, oppure un ricordo positivo e lasciatevi andare al piacere del momento.

### 4. Per l'apnea consapevole.

In piedi, in acqua, appoggiate le mani al bordo della piscina o, in mare, su un cuscino gonfiabile. Rilassatevi, fate una decina di respiri profondi e, all'ultima presa d'aria, scendete con la testa sott'acqua. Restate immersi, in perfetto relax. Risalite senza forzare ed espirate con calma.

## Educare alla respirazione



Come si comincia? Dove si può arrivare? L'apnea, la via più naturale all'esplorazione del mare, è prima di tutto educazione del respiro. Si impara il controllo della mente, si conoscono meglio il proprio corpo e le sue reazioni, si vivono stati di coscienza particolari. Il segreto è uno: imparare a rilassarsi. Molti, quando trattengono il respiro, percepiscono una tensione che spesso si ripercuote sul piano emotivo e si trasforma in ansia. Ma, se riusciamo a rilassarci, lo sforzo viene quasi annullato. Il torace diventa più elastico, accoglie più aria, il senso di disagio svanisce e si percepisce un forte benessere interiore".

## Trovare l'equilibrio interiore



A stare in apnea oggi si impara in poche ore, con esercizi "dolci" basati sul pranayama, metodo yoga di respirazione. Per rilassarsi si usa anche il training autogeno, oppure si ricorre al registro immaginativo, cercando di trovare un

equilibrio interno basato su ricordi positivi. Per chi ha paura, gli esercizi si possono affrontare nelle calde e accoglienti acque termali. Si impara a percepire l'origine delle tensioni, a coordinare i movimenti e a fidarsi dell'acqua con esercizi di maternage (in braccio, per sentirsi più sicuri).

## **Ampliare le percezioni**



Apprese le regole dell'apnea, si apre una porta su dimensioni che da poco gli scienziati esplorano. Nell'apnea subacquea si vivono stati simili a quelli della meditazione: il corpo passa da un comportamento ergotropico, cioè di dispendio di energia, a una modalità trofotropica, di salvaguardia dell'energia. Il battito rallenta, l'attività cerebrale si fa più lenta, il metabolismo segna il passo.

## **Evolvere nel percorso**



In apnee subacquee fino a 6 minuti, sganciato dalle forze terrestri, in un universo senza suoni, l'individuo si ripiega su di sé, in uno stato simile al sonno ma cosciente. Il guardarsi dentro, potenziato dall'acqua, stimola gli emisferi cerebrali, le associazioni cognitive e immaginative, la sensibilità. Gli effetti si sentono in vari settori. È un percorso evolutivo che aiuta a concentrarsi e a gestire emozioni e stress.