

PERSONAGGI&PIACERI | IL RACCONTO

Respirare al ritmo del cuore «Così mi **tuffo** nell'anima»

Il campione di apnea Mike Maric e la nostra sfida oltre i limiti ascoltando il tempo interiore



di **Alessandra Mangiarotti**

«**S**ono tranquillo, sono rilassato».

Quattro battiti del mio cuore: inspiro. Quattro: trattengo l'aria. Ancora quattro: espiro. Altrettanti: trattengo. Siamo appena scesi in acqua, ciascuno con il proprio fardello di tensioni, paure e attese. Le braccia appoggiate al bordo della vasca, sotto di noi la buca di 42 metri della Y-40, la piscina più profonda del mondo. Con la mente ripeto il mio mantra: «Sono tranquillo, sono rilassato». Con il corpo cerco l'abbraccio dell'acqua che qui ha una temperatura poco inferiore alla nostra: 32 gradi. Le tensioni fisiche si allentano. Le emozioni cattive scivolano via come bolle d'aria, quelle positive mi pervadono.

«Cercare la profondità in acqua è un tuffo in noi stessi». Ritrovarsi. E rinascere. Il campione di apnea Mike Maric, chiamato da «Sector No Limits» per questo Breathless Challenge a Montegrotto Terme (Padova), ci invita a superare i nostri limiti con un tuffo nel profondo. Non importa quanto. «Non contano i minuti di apnea, né i metri raggiunti». Le mani abbandonano il bordo vasca come le cime di un ormeg-

gio. Lo sguardo prende il tempo sulla lancetta rossa dei secondi dell'orologio senza quasi vederla. La testa scivola in acqua lasciando il mondo fuori. Devo concentrarmi. Inizia la scansione del corpo alla ricerca dei punti di tensione da rilassare: «Mandibola, collo, spalle, diaframma...». Così fino alla punta dei piedi. Mentre galleggiamo i battiti diminuiscono: 70, 60, 50. E la mente si svuota restando in ascolto della nostra musica interiore.

Il nuovo respiro arriva senza aver quasi provato fame d'aria. L'ultimo è stato solo un passaggio. In mezzo il cerchio immobile del tempo che si è dissolto. Quando si torna a respirare è come un nuovo inizio. «Se sei padrone del tuo respiro, lo sei del tuo corpo, della tua mente, della tua vita», ci sprona Mike Maric. I 43 anni della sua vita sulle tracce di Jacques Mayol e Umberto Pelizzari sono segnati da quattro record: 6,15 minuti di apnea statica, 150 metri di dinamica, 70 di discesa in assetto costante e 120 nel Jump Blue (una disciplina a 15 metri di profondità lungo un percorso predefinito) che gli ha regalato un primato mondiale. «Ognuno però ha talenti e limiti. Niente paura di fallire, prima di vincere tutti falliscono».

Questa volta il nostro tuffo è in profondità. «Sono tranquillo, sono rilassato». Quattro battiti: inspiro. Otto: espiro. La testa incorniciata tra le braccia punta verso il basso, i piedi si stac-

Chi è



Blu Mike Maric (sopra), 43 anni, nel 2004 è stato campione mondiale di Jump Blue (apnea dinamica a 15 metri di profondità) e nazionale di dinamica in piscina. Tra i suoi allievi Federica Pellegrini e Filippo Magnini. A destra il suo tuffo nella Y-40 durante il Sector No Limits Breathless Challenge (in alto a sinistra)



cano come la coda di una balena. I cavi di discesa tesi fino a cinque, dieci, tredici metri ci fanno da guida. Il pensiero è più concentrato sui limiti fisici che su quelli mentali, ma il risultato è lo stesso: una rinascita al nuovo respiro amplificata da una grande emozione, quella di assistere alla danza di un uomo che scende a 42 metri con la naturalezza di un pesce. «A cosa penso quando mi immergo? A essere acqua nell'acqua — sorride Maric —. Un delfino con la sua monopinna in vetroresina». E nella testa, in questa fase che lui chiama «allunaggio», il vuoto. Lo stretto accesso dello yoga alla concentrazione e alla pace interiore.

C'è l'arte del pranayama alla base del controllo ritmico del respiro: inspiro, trattengo, espiro, trattengo. Una musica interiore in quattro tempi che usando il battito del cuore co-

L'arte del pranayama
Aiuta a controllare lo stress nelle grandi competizioni così come nella vita di tutti i giorni

me basso continuo controlla stress ed emotività. «Così superiamo i nostri limiti». I limiti di un campione come Maric e i suoi allievi Federica Pellegrini e Filippo Magnini; i limiti di un manager come il presidente-CEO di Sector Massimo Carraro che oggi tradisce l'arrampicata e si misura con noi nell'apnea («Il segreto sta nella mente e nel saper trasformare la paura in adrenalina»). O quelli di una mamma acrobata o di un malato oncologico. Anche a loro Maric, con la Fondazione Veronesi, insegna il «buon respiro». «Ognuno ha la sua sfida. E l'abbraccio tra ritmo del cuore e respiro aiuta a vincerle tutte». Dentro come fuori dall'acqua. Nelle grandi imprese come nella vita di tutti i giorni.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

«Quei due secondi (e tre calci) in cui mi sono giocata tutto»

La karateka Sara Cardin: grazie all'armonia corpo-mente ho vinto le gare più difficili

L'atleta
Sara Cardin, 30 anni, è campionessa di karate nella specialità del kumite. Per migliorare performance sportive, ma anche tempi di recupero e capacità di rilassamento dedica parte del suo allenamento alla respirazione

Il tempo di un combattimento di karate: «Due minuti». Il tempo di un calcio: «Due decimi di secondo, un battito di ciglia». Il tempo che in tre gare ha separato Sara Cardin da una vittoria che sembrava ormai disperata: «Due secondi che sul timer sembravano una condanna e un respiro capace di darmi la lucidità per sferrare un calcio in faccia all'avversaria, l'unica mossa per guadagnare tre punti e vincere».

È successo ai Mondiali di Belgrado, quindi agli Europei 2016. Sara racconta che senza il karate non sarebbe la stessa persona. E nemmeno senza nonno Danilo. Perché Sara

bambina fa danza classica e poi l'artistica, ginnastica s'intende. Bravina ma più attenta alle spade di legno che si costruiva per poi brandirle piroettando attorno al tavolo della cucina a Conegliano. «Mia madre un giorno le buttò nel fuoco», racconta lei. Fu allora che il nonno, quello che oggi indossa la maglietta con la scritta «nonno Danilo preparatore atletico», capì che per la sua nipotina era arrivato il momento di trovare un nuovo sport in cui indirizzare tutte quelle energie da duellante.

Il primo kimono Sara lo ha indossato a 7 anni. Pluricampionessa europea, nel 2014 ha vinto i Mondiali. Oggi ha 30

Campionessa
Sara Cardin nel 2014 ha vinto i Mondiali di karate. Qui alla Y-40



anni, un sorriso che dice tutto sul suo mondo interiore fatto di grandi emozioni e un sogno chiamato Olimpiadi di Tokyo, le prime alle quali è ammesso il karate. Un anno fa

la sua strada si è incrociata con quella di Mike Maric. Ha iniziato così a lavorare sulla respirazione per migliorare tempi di recupero e capacità di rilassamento.

Il punto di partenza spesso è un'immagine: «Io che corro in un prato di fiori, mi lascio cadere con le braccia aperte sull'erba e guardo le nuvole nel cielo». Quante volte Sara l'ha visualizzata nel suo letto la sera prima di una gara: «Appena chiudo gli occhi me le vedo sfilare davanti... la francese, l'ucraina. Tutte le possibili avversarie. Allora respiro».

Con un pensiero: «Perdo con chiunque, vinco con

chiunque. Non ho paura. Perché la peggior nemica di me stessa sono io». E un mantra: «Le sfondo!». Il giorno della gara il riscaldamento è solitario, magari in un sottoscala: «Respiro e cerco di entrare in campo con il vuoto attorno». E una volta sul tatami: «Cerco di recuperare la mia emozione interiore. I maestri giapponesi la chiamavano Ki. Io non lo so se esiste un Ki, ma è grazie a questa armonia che entro in contatto con la mia parte più intima e supero i miei limiti».

Perché la durata della vita di un guerriero non si misura in giorni ma in respiri.

A.Ma.

© RIPRODUZIONE RISERVATA