

LA DISCIPLINA. L'Apnea Firenze Sea Project si allena alla piscina Costoli

Un mondo in un solo respiro: l'apnea

Lorenzo Mossani

Lorenzo Cirri è il presidente dell'Apnea Firenze Sea Project. Da anni insegna l'apnea e, non appena può, si ritaglia un momento da dedicare a questa sua passione. Per lui l'apnea è "un vuoto nel quale devi impedire l'accesso del mondo esterno".

Come ha conosciuto l'apnea?

Mio padre, andando a pesca, raggiungeva anche profondità di 30 metri. All'età di 7 anni, durante una vacanza in Grecia, grazie a lui ho avuto la possibilità di conoscerla.

Quando è diventata una passione?

Nel 1998, in Corsica con Marco Langianni (il fondatore della Sea Project) che mi ha insegnato le prime tecniche. Poi è stato sicuramente fondamentale l'incontro con Umberto Pelizzari, che nel 2001, durante uno stage, mi ha fatto scoprire la profondità e il rispetto per il mare.

Come si diventa istruttori?

Nel mio caso ho dovuto frequentare il corso Apnea Academy e sostenere tre prove: resistere almeno 4:30 minuti in apnea; raggiungere almeno 30 metri di profondità in apnea costante e 75 metri in apnea dinamica.

Oggi è presidente dell'Apnea Firenze Sea Project: qual è stato il suo percorso?

Nel 2002 sono diventato istruttore Apnea Academy e responsabile di zona per Toscana, Umbria e Marche. Nel 2005 sono diventato presidente della società e da allora ho rilasciato oltre 500 brevetti. E ogni anno registriamo circa 120 tesserati Fipsas.

Cosa ne pensa della Costoli, la piscina in cui vi allenate?

È un ottimo spazio acqua, perché la vasca dei tuffi ha una profondità di 5 metri per tutta la

■ Sott'acqua esiste una realtà parallela, basta trattenere il fiato per scoprirla.

Lorenzo Cirri lo sa bene. È avvocato, ma basta scambiarci quattro chiacchiere per capire che l'apnea è la sua vera passione. E quella di molti altri



Lorenzo Cirri

lunghezza (25 metri). Per questo dobbiamo ringraziare la disponibilità dell'ex assessore Giani e del presidente della Fipsas, Vinicio Berti, che ci hanno sempre messo in condizione di allenarci al meglio.

Qual è stata la sua apnea più bella?

Il tuffo più bello è stato all'alba del 23 maggio 2004. Ero a Sharm El Sheik e, dopo una settimana dedicata agli allievi, mi sono concesso un'immersione prima della partenza. Dovevo fare un tuffo di riscaldamento e invece, un colpo di monopinna dopo l'altro, sono arrivato sul fondo in assetto costante. In 1:50 minuti di apnea ho raggiunto una profondità di circa 43 metri e sono risalito col sorriso.

Cosa si prova in quei momenti?

Un tuffo in apnea è un viaggio interiore. Non è uno sport, è una disciplina in cui ti confronti con te stesso. Sei solo con il tuo respiro, con i tuoi pensieri, con le tue paure.

Perché consiglia l'apnea?

Penso che l'apnea non sia uno sport per superman, ma un'attività in cui si lavora con la testa più che con i muscoli. È una disciplina che si fa nel silenzio e nella pace del pensiero, due cose sempre più difficili da ritagliarsi nello stress quotidiano. Le persone non sono più abituate ad ascoltare il proprio respiro, a stare ferme, a gestire i propri pensieri negativi per farli diventare immagini positive. Con l'apnea ci sforziamo di fare tutto questo. Perché se hai pensieri leggeri, riesci a trattenere di più il respiro.