

Acciaroli, ottobre 1014 – la mia prima discesa:

La muta è aderente, mi fascia come una seconda pelle, è fastidiosa da indossare, non è abituata a stare all'asciutto. La vesto a terra, prima di salire sulla barca, è calda.

Con una mano cerco di allentare la morsa sul collo, bevo un sorso d'acqua.

Tutto è pronto... carico l'attrezzatura... salgo a bordo. Si parte.

Nel tragitto verso il luogo dell'immersione mi faccio schiaffeggiare dal vento.

Chiudo gli occhi, sono eccitata, irrequieta, impaziente.

I pensieri mi attraversano impetuosi: come sarà? Ce la farò? Avrò paura?

In pochi istanti ripercorro i mesi in piscina, le regole, gli insegnamenti, la disciplina, la pizza di mezzanotte, le persone che ho conosciuto, il legame invisibile che si crea con il compagno di statica: ti fidi ciecamente, sai che è lì, controlla, osserva i tuoi piccoli movimenti, ti sostiene.

Il tempo passa veloce, si stempera fra mare e cielo. Arrivati.

Mentre Antonio butta i cavi per la discesa, mi preparo: pinne, zavorra, maschera.

Ho bisogno del contatto con l'acqua.

Mi tuffo, mi allontano dal gruppo...pochi metri.

Metto lo snorkel, mi stendo sulla superficie, la testa rivolta verso il fondo, le braccia larghe.

Inizio ad ascoltare il mio respiro, prima rapido, poi sempre più lento, rilassato.

La muta è a suo agio, il corpo è leggero, il suono ovattato delle onde è una cantilena che accompagna la mia preparazione: libero la mente dai pensieri, dalle parole, dalle tensioni.

Il mare è il mio elemento, è come tornare nel ventre materno, sospesa nell'infinito; mi sento protetta, accolta.

Mi avvicino al cavo...ascolto le indicazioni per la discesa...

"quando sei pronta"...

Respiro profondamente due, tre volte...

Capovolta, scendo, testa parallela al cavo, compenso, sento il fondo avvicinarsi.

...ho raggiunto il mio limite.

Lentamente mi rigiro, mi fermo – immobile - istanti immensi, c'è il blu davanti a me, gli occhi sorridono.

Qualcuno scende per vedere come sto. Tutto ok, annuisco.

Inizio la risalita, i gesti ritmati: la giusta misura dell'incedere...è come volare in verticale.

I colori diventano più luminosi davanti a me, l'orizzonte più nitido, emergo.

Ecco, è fatta.

È come l'avevo sempre immaginato: l'emozione prende il sopravvento, una pace indescrivibile mi attraversa: corpo e mente; mi sento libera, nuda di fronte all'immenso.

L'apnea è introspezione, la più intima; è spogliarsi dalle proprie barriere e inibizioni, è rispetto - il più assoluto - verso quello che è altro da te; è rigore, condivisione, armonia, ordine, equilibrio.

Un soffio sottile che ti avvolge come un abbraccio sperato, questo è l'apnea...è il respiro dell'anima.