

Prima dell'apnea ho praticato diversi sport "terrestri", dove per ottenere risultati bisogna "stringere i denti e concentrarsi", per questo, forse, inizialmente trovai disorientante metabolizzare la logica dell'apnea, basata sul rilassamento e l'evasione mentale. D'altronde non ero mai stato un amante del mare, ne rimasi affascinato solo qualche anno fa, quando decisi di provare la pesca subacquea ed esplorai il mondo sommerso.

Durante il corso base, in piscina, arrivai a chiudere i miei primi 50m in dinamica con pinne col mio metodo naturale, di forza, pensando "ce la devi fare, è una distanza alla portata". Con quel metodo però non andavo oltre. Così cercai di resettare il mio istinto ed di ascoltare Antonio, provai a rispondere alla fame d'aria e alle contrazioni diaframmatiche rallentando la velocità e cercando il relax. Fu la chiave di un nuovo mondo, di un nuovo "stile di vita" da applicare a tutto campo.

E poi c'è il gruppo Apneafree, amici con cui condividere allenamenti in vasca, uscite in mare, serate spensierate, legati da una passione comune, da affetto sincero e da splendide emozioni!