



Tra aria e acqua

Intervista a **Igor Liberti**, apneista

A più riprese gli autori che hanno contribuito al numero di *Scuola ticinese* sui limiti hanno messo in evidenza come questi siano collocati fuori e dentro di noi. Esistono i limiti esteriori e fisici, che l'ambiente nel quale viviamo ci impone. Esistono poi i limiti interiori – fisiologici e psicologici – ai quali siamo vincolati dalla nostra natura di esseri umani. Nel tentativo di offrire al lettore una testimonianza su un'esperienza che coinvolgesse tanto i limiti esteriori quanto quelli interiori, ci siamo rivolti a Igor Liberti, apneista ticinese. Poco più che quarantenne, Liberti vive fin da giovanissimo una naturale attrazione per le profondità, che lo ha portato ad accumulare, immergendosi, una notevole serie di esperienze 'al limite': appena adolescente si immerge a 15 metri di profondità; a ventidue anni tocca i 50 metri. Nel 2010 Liberti si reca alle Bahamas per fotografare il pluricampione mondiale William Trubridge e in allenamento scende fino a 73 metri; nel 2011, raggiunge gli 82 metri, stabilendo un nuovo record nazionale. Lontani dalle profondità marine, abbiamo incontrato Igor Liberti in un giorno di pioggia, a Losone, sul posto di lavoro.

Qual è il percorso che ti ha portato a gestire l'Osteria 'La Fabbrica'?

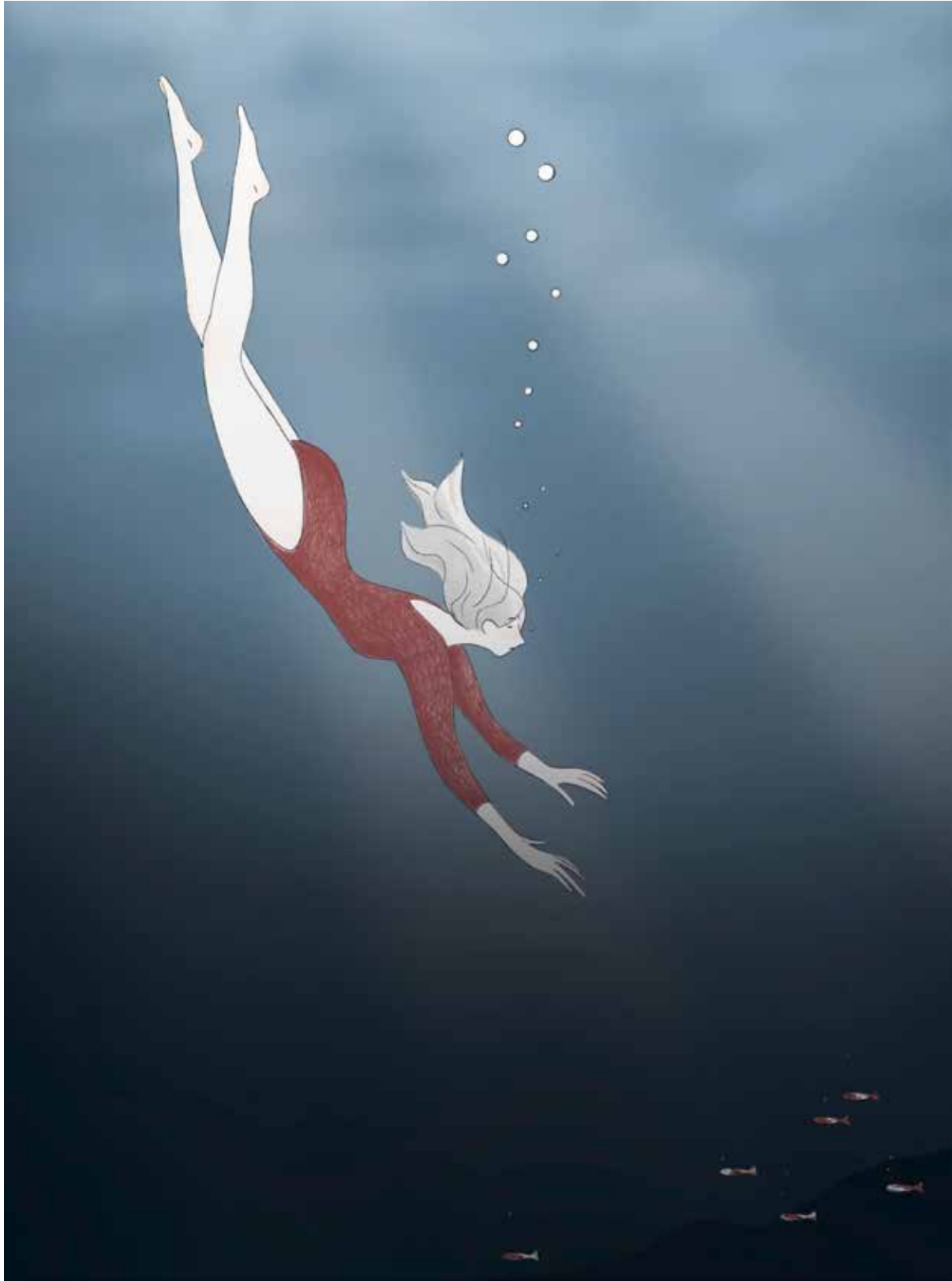
Ci sono arrivato un po' per caso, come spesso capita nella vita. Mi sono formato come meccanico di precisione, una professione che però ho svolto solo per pochi mesi dopo l'apprendistato. Nonostante mi piaccia molto il lavoro manuale, sono letteralmente scappato dalle fabbriche e dal contesto industriale. Adesso, per uno scherzo del destino, gestisco un bar che porta proprio quel nome [ride]. Nel 2005 si è presentata l'occasione di rilevare il bar del Tennis Club di Ascona, che ho cominciato a gestire in collaborazione con mia madre. Un po' il lavoro di barista l'avevo imparato grazie ad alcuni lavoretti estivi, e quello era il posto perfetto per me: all'epoca si poteva ancora fumare negli esercizi pubblici, ma non nei circoli sportivi. Io non ho mai sopportato e tuttora non sopporto il fumo, quindi per me si apriva davvero una bella possibilità. Oltretutto, trattandosi di un bar 'stagionale', avrei avuto parecchio tempo libero per viaggiare e per praticare l'immersione subacquea. All'Osteria 'La Fabbrica', che frequentavo e dove già avevo lavorato per un po', sono arrivato nel 2008. Era chiusa da qualche mese e il posto di gerente vacante. Da allora sono qui.

Accennavi all'immersione subacquea. Come ci sei arrivato?

Per me è stato abbastanza naturale. Mio padre è pugliese, quindi passavamo le vacanze al mare, fin da quando ero bambino. L'acqua è sempre stata il mio elemento. Le pinne, la maschera e il boccaglio sono stati oggetti a me familiari sin dall'infanzia, tanto che ho imparato ad andare sott'acqua ancor prima di saper nuotare (bene) in superficie. Un giorno mio cugino mi ha insegnato 'a compensare': avrò avuto dodici o tredici anni e da lì è cambiato tutto, perché potevo finalmente scendere oltre quei soliti 3-4 metri dello snorkeling. Infatti da subito sono arrivato fino a 15 metri di profondità. Avevo voglia di andare sempre un po' oltre, di sfidare il limite già raggiunto, di scendere di un altro metro. E poi c'era la componente della scoperta: ero un ragazzino e spesso mi immergevo da solo, incontrando situazioni nuove e non sempre facili, come il freddo o l'oscurità delle caverne sottomarine (entrambe pratiche da evitare assolutamente; cioè immergersi da soli e avventurarsi nelle grotte!). È stato anche un percorso di crescita, guidato, come spesso capita, dal sentimento di paura e di attrazione per l'ignoto. Ripensando a quelle prime esperienze, mi viene da dire che già allora, immergendomi, ricercavo quella libertà e quell'assenza di limitazioni nel movimento che credo si possano provare solo... *volando*.

Poi però non ti sei fermato e hai ottenuto risultati importanti nella disciplina: sei andato oltre il limite cui erano giunti altri apneisti.

È vero, poi ho continuato, passo dopo passo, seguendo corsi in Sardegna con Umberto Pelizzari, che è stato un maestro fondamentale. E devo ammettere che a Pelizzari sono arrivato seguendo un percorso un po' anomalo. All'inizio del 1999 sono partito per l'Australia. Per la prima volta mi sarei immerso tra le più belle barriere coralline del globo. Ero anche convinto di poter incontrare molti apneisti come me e di poter approfondire le mie conoscenze in una disciplina che fino a lì avevo esercitato in modo istintivo e naturale, senza modelli e senza insegnamenti. In Australia di apneisti però ne ho trovati davvero pochi e, paradossalmente, dopo essere stato all'altro capo del mondo, ho scoperto che i maestri di cui avevo bisogno si trovavano a pochi passi dal Ticino, in Italia.



Elisa Locatelli
3° anno di grafica – CSIA



L'apneista finlandese Mikko Pontinen fotografato da Igor Liberti (foto Igor Liberti)

All'inizio non c'erano molte informazioni sull'immersione subacquea: i libri sull'argomento erano pochi, non c'era nemmeno Internet come la conosciamo oggi. Basti pensare che la voce 'immersione in apnea' su Wikipedia ho iniziato a scriverla io. Ho avuto la fortuna di conoscere istruttori importanti e ho sempre cercato di imparare qualcosa da ogni incontro, di portare via qualche segreto a chi ne sapeva più di me. Nell'apnea c'è quindi una forma di apprendimento 'artigianale', di 'trasmissione orale' di tecniche ed esperienze. Certo, contano le conoscenze sulla fisiologia del corpo umano, ci vuole un minimo di nozioni sulla fisica dei liquidi, sulla pressione, ma da sole non bastano.

Tutto questo mi ha permesso di ottenere, tra il 2011 e il 2012, tre record svizzeri per l'immersione ad assetto costante: nella discesa con monopinna (80 metri), a rana (62 metri) e nell'immersione libera (82 metri). È stata una bella soddisfazione, è innegabile,

ma non ho davvero mai pensato di fare dell'apnea un vero e proprio lavoro, ad esempio come istruttore o vendendo 'pacchetti' per chi volesse avvicinarsi a questo sport.

Quanto è importante battere un record? Quanto conta, tornando in superficie, ricevere un riconoscimento sociale per la propria prestazione?

Il riconoscimento dato dai risultati nelle gare è un incentivo importante per allenarsi, per fare ancora e sempre meglio. Le cifre sono solo cifre, eppure contano; soprattutto quelle 'tonde': il primo apneista che scende a 50 metri, quello che arriva a 100 e ancora ai 150 metri. È un po' come nel 'vecchio alpinismo': si vuole essere il primo a scalare la parete nord dell'Eiger o il primo ad arrivare in vetta all'Everest senza ossigeno.

Però questo non significa che il mondo degli apneisti sia composto da squali: quelli, semmai, li incontra-

mo in immersione [ride]. C'è competizione, come è giusto, ma anche molta collaborazione. Magari durante una gara non si fa meglio degli altri, ma si riesce comunque a stabilire il record del proprio Paese, a spostare un po' più in là, dunque, un 'limite nazionale' o anche solo un limite personale. E questo è motivo di grande soddisfazione. Le quote raggiunte vengono registrate, certificate; sono 'ufficiali'.

Lasciando un attimo da parte le competizioni, come si impara ad immergersi in apnea?

Ci sono due componenti ineliminabili: le conoscenze teoriche e l'ascolto del proprio corpo. Come detto, bisogna avere qualche competenza in fisica, sapere come funziona e come cambia la pressione dell'acqua, così come è necessario conoscere un po' di fisiologia. Ma è altrettanto importante, oltre a saper riconoscere e a non sottovalutare i segnali che il nostro corpo ci manda (ad esempio alcuni dolori all'orecchio o ai seni nasali), apprendere delle tecniche di rilassamento e dei percorsi di visualizzazione mentale: sono cruciali per gestire i minuti senza possibilità di respirare. Tra apneisti si parla ad esempio della 'fame d'aria', che si manifesta con delle ripetute contrazioni del diaframma. È il segnale che ti dice chiaramente: "stai arrivando al limite; è ora di riemergere". Sono quindi le sensazioni del corpo che dettano i tempi. Non bisogna però dimenticare la mente. Il rilassamento è fondamentale, e il ricorso a tecniche di training autogeno o derivate dallo yoga permette di trascendere i limiti mentali e di ampliare la capacità del corpo di stare senza respirare e di adattarsi alla profondità.

... e una volta che si sente di aver raggiunto il proprio limite, che si fa: ci si ferma o si prova a sfidarlo e a varcarlo?

Il limite è sempre dato dal proprio corpo, confrontato con una situazione 'non naturale', immerso in un elemento nel quale non può rimanere per sempre. Quando il corpo manda dei segnali, bisogna ascoltarli, altrimenti si rischiano gli incidenti, anche letali. Il regolamento delle competizioni prevede che un atleta, dopo la risalita, non debba avere bisogno di assistenza nei successivi trenta secondi. Io su questo aspetto sarei ancora più severo, e obbligherei l'apneista a porsi in salvo sulla barca o piattaforma da solo entro un tempo fissato (da determinare), evitando così riemersioni troppo rischiose.

Se tu potessi scegliere, vivresti in acqua? Varcheresti per sempre quel confine che separa l'aria dall'acqua? Capita che durante la quotidianità 'all'aria' venga effettivamente voglia di varcare il confine, di vivere di nuovo l'esperienza dell'immersione. La dimensione dell'acqua è una sorta di rifugio, un mondo libero che cancella lo stress e da cui si esce completamente rigenerati. Ma alla fine credo che il modello 'anfibia' sia davvero il migliore. Permette di prendere il meglio dai due mondi!