

“Una finestra sul mare”

Corso di apnea a secco nel carcere di Brucoli ad Augusta (SR), diventato corso di apnea bagnata grazie alla vasca installata nel cortile del carcere.



“Una finestra sul mare”: questo progetto nasce da una idea di Patrizia Maiorca, campionessa della specialità e figlia d’arte, attraverso gli incontri con i detenuti del carcere di Brucoli, ad Augusta in Sicilia, con lo scopo di aprire per loro lo spazio del mare.

Gli incontri sono iniziati a metà gennaio 2013, articolati in una decina di lezioni di un’ora e mezza ciascuna. La prima mezz’ora si svolge in una piccola aula e viene dedicata ad una chiacchierata durante la quale Patrizia parla dei contenuti di base dell’apparato respiratorio e dell’apnea, delle emozioni del mare in apnea raccontando loro avventure subacquee. Poi ci si trasferisce in un cortile dove iniziano con gli allenamenti veri e propri. Dopo avere fatto qualche esercizio di respirazione per mobilitare i muscoli addetti alla respirazione, si inizia con l’interval training in apnea. Ogni percorso (10 in tutto) viene preceduto dalla ventilazione: cinque atti respiratori completi e profondi con particolare cura affinché venga mobilitato il diaframma. Durante la ventilazione, fatta ad occhi chiusi, i partecipanti vengono invitati a rilassarsi ed a sentire l’aria che penetra in loro, il torace che si allarga completamente e questo respiro che li purifica. Inoltre li esorta a visualizzare un’immagine di mare di superficie o profondità, a seconda del proprio vissuto, per loro piacevole. Immagine che dovranno continuare a raffigurare nella propria mente durante l’apnea.

All’inizio con percorsi di apnea da trenta secondi che, oggi, sono mediamente sul minuto, con l’obiettivo di arrivare alla fine del corso con un minuto e quindici - minuto e trenta secondi. Ogni percorso o “vasca”, come li chiamiamo, è intervallato da un riposo, progressivamente sempre più breve, fino ad arrivare alla fine del corso ad un minuto.

L’obiettivo prefissato è, attraverso l’apnea, conoscere meglio se stessi ed i propri limiti, attraverso la respirazione sentire il proprio corpo, dominare l’ansia ed imparare a ricavarci uno spazio di libertà interiore: “una finestra sul mare.....”.

La prima parte del progetto si era conclusa prima dell’estate – maggio 2013 – con la consegna dei diplomi di partecipazione ai detenuti partecipanti - e così come è stato importante riuscire a far visualizzare un’immagine di Mare, di superficie o profondità, a seconda del vissuto di ciascuno per conoscere meglio se stessi ed i propri limiti e attraverso la respirazione sentire il proprio corpo, dominare l’ansia ed imparare a ricavarci uno spazio di libertà interiore, la finestra si apre ora per il contatto vero con l’ambiente acqua.

La fase due del progetto si realizza con la pratica in acqua grazie alla fornitura di una vasca di 5 mt. x 11 mt. montata nel cortile del carcere di Brucoli.

Ora la pratica dell'apnea assume la sua vera forma e sarà l'ulteriore scommessa per i detenuti che hanno partecipato alla prima fase; scoprono che questa disciplina non è solo interrompere il movimento respiratorio, non è solo una condizione *fisiologica* per cui prima della nascita il feto non respira autonomamente ma indirettamente attraverso la placenta, oppure *patologica* quando, per svariate cause, viene inibito il funzionamento dell'apparato respiratorio ma diventerà finalmente, sott'acqua, una condizione *volontaria* alla scoperta di nuove sensazioni ed imparare a essere riverenti verso l'universo del Mare. La gioia di ritrovare la calma e la tranquillità che molte volte sono state dimenticate: sensazioni uniche, ma soprattutto quella voglia di essere un tutt'uno con l'acqua ritrovando l'armonia e il rapporto con se stessi.

Quella "finestra sul Mare" si apre ai nostri sogni e vince, senza il rumore delle bolle, la diffidenza del pesce che non fugge ma si avvicina, poter ammirare la bellezza di uno spirografo che fa fluttuare le sue "piume" davanti alla nostra maschera imparare a guardare fuori, ad assimilare ciò che il Mare ci offre pretendendo in cambio solo rispetto e chissà quando.

Il progetto si è realizzato grazie al direttore del carcere, sig. Antonio Gelardi e a Patrizia Maiorca, al responsabile FIPSAS Gianfranco Frascari che ha contribuito all'acquisto della vasca, e Enrico Maestrelli Presidente nazionale del coordinamento Attività Subacquee UISP.

Publicato su <http://www.siracusanews.it/> il 30 settembre 2013

Augusta, Mercoledì presso la casa di reclusione si aprirà "Una finestra sul mare"



Mercoledì 2 Ottobre alle ore 9.30 si svolgerà presso la casa di reclusione di Augusta la presentazione del corso di apnea in piscina tenuto dalla campionessa della specialità Patrizia Maiorca. Si tratta di una attività sperimentale che viene avviata per la prima volta in un istituto di pena in Italia. Di seguito vi riportiamo il racconto, con le parole di Antonio Gelardi, direttore Casa reclusione Augusta, su come sia nata tale iniziativa:

Il cortile è quello dell'accettazione come in gergo burocratico viene chiamato l'ingresso del carcere, di solito c'è il vai e vieni dell'ora d'aria. Oggi c'è invece una signora bionda in costume, con gli occhi azzurri che il mondo ha conosciuto nel volto di suo padre Enzo. E' Patrizia Maiorca. Al centro del cortile c'è una piscina e nel cornicione grigio in alto il sole produce il riflesso dell'acqua.

I detenuti arrivano dalle sezioni con gli asciugamani ed i sandali, si spogliano di camice e magliette, mostrando ovviamente un ampio assortimento di tatuaggi, si avvicinano alla piscina e toccano l'acqua perplessi. Tutto era iniziato quando tempo addietro Patrizia venuta a d assistere ad uno spettacolo aveva proposto un corso di apnea a secco che la direzione accettò non avendo la minima idea di cosa si trattasse.

Si trattava, o questo diventò respiro, controllo, resistenza, pensiero portato altrove. Una finestra sul mare si chiamò il progetto; progetto per modo di dire, senza soldi senza contributi, solo buona volontà ed immaginazione intorno alla competenza ed al carisma di Patrizia. Ed appunto l'immaginazione portò a pensare che il corso potesse proseguire in modo più naturale, se non a mare, in una piscina e così i dirigenti della UISP, e delle FIAS, già lavorati ai fianchi da Patrizia, quando vennero al carcere per la cerimonia finale del corso e colpiti (perché tutti quelli che entrano in carcere , anche i più ben disposti entrano con una idea ed escono con un'altra) si impegnarono a far avere la piscina e tutto ciò che occorreva.

Da quel giorno iniziarono ad arrivare al direttore messaggi inconsueti di Patrizia “lunedì arrivano maschere e pinne per i detenuti... “. E discussioni su come livellare il fondo della piscina che appena veniva riempita si piegava a V ; Dottore, appena entrano i detenuti si ribalta, dicevano gli addetti alla manutenzione.....Va bene sistemata dice il direttore, però chiamiamola vasca, che se no mi dicono che ai detenuti gli faccio fare pure il bagno in piscina... .

Ed ora sono lì, gli uomini tatuati e la donna con gli occhi azzurri, hanno piantato la scaletta, sono entrati in acqua, il pavimento del cortile del carcere noto negli anni per i rubinetti a secco si riempie degli schizzi d'acqua. I “malacarne“ (così sono chiamati in Sicilia quelli che delinquono) eseguono disciplinatamente gli ordini dell'istruttrice. Patrizia dice citando Euripide “Il mare lava tutto il male“, sarà vero? Per intanto gli uomini tatuati rispondono ai comandi come agnellini ed escono dopo più di un ora di disciplina.

Allora, che mi dite chiede il direttore radunandoli? Mi pareva di essere fuori dice uno, devo smettere di fumare dice un altro, prima di avviarsi tutti verso le sezioni gocciolanti ed ancora perplessi. Scusa se ti ho bagnato la poltrona dice Patrizia ancora in costume, al direttore, congedandosi dopo essere risaliti in direzione per i commenti, fuffitinne (fregatene) le risponde il direttore Patrizia poi , rispondendo ad un suo sms in cui lui la ringraziava dice “ non ho fatto niente di speciale , solo...sognare ...e cercare di realizzare il sogno... ” Già, niente di speciale.