

VareseNews

«Fin laggiù per guardare meglio dentro me stessa»

Pubblicato: Mercoledì 22 Novembre 2006

 Sei minuti sott'acqua senza respirare. Non è solo un record a dare la spinta a **Paola Parenti** (nelle foto). «Sono i pensieri positivi, la ricerca di luoghi sereni, rilassanti a scandire il tempo sott'acqua. L'apnea è lo sport per eccellenza più mentale che fisico, anche se richiede una grande preparazione».

Per **Paola** l'autunno del 2006 resterà un periodo magico. Campionessa italiana a Trapani con il record di resistenza nell'apnea statica con un tempo di sei minuti e diciassette secondi. Poi a ottobre la prestigiosa medaglia d'oro a Tenerife nello **"jump blue" che con 127 metri e 64 centimetri ha fissato anche il record mondiale**. Per un piccolo errore, che le è costata la squalifica, non è riuscita a bissare il prestigioso risultato anche nell'apnea dinamica.

Con Paola **il Varesotto dimostra di essere un territorio di eccellenza per l'apnea**. Il suo record mondiale arriva infatti pochi mesi dopo quello di **Gianluca Genoni**, [nella specialità definita variabile](#), e ai tanti risultati di rilievo internazionale colti dallo stesso Genoni, da Umberto Pellizzari e da Gaspare Battaglia.

Trentanove anni, laureata in Economia all'Università Cattolica a Milano, Paola vive a Saronno. Lavora da dieci anni all'Hp e gestisce i rapporti con alcuni grandi partner informatici. Sul nostro territorio è la Elmec il soggetto principale della sua attività.

Come è nata la passione per l'apnea?

«Ho iniziato nel 2003 con un corso di primo livello. Mi è piaciuto e ho fatto tutto il percorso di formazione fino a diventare istruttrice. Ho iniziato subito a fare le gare e nel 2004 ero già nel team della nazionale azzurra. A differenza della disciplina che fa uso di bombole e che richiede una grande prestanza fisica, qui conta di più la componente mentale. E questo ha molto fascino».

L'alpinista Messner diceva di salire in alto per guardar meglio dentro se stesso; vale lo stesso per chi sceglie di scendere negli abissi?

«Certo. Ti aiuta a fare un percorso introspettivo che porta a conoscersi meglio. Scendere nel blu dà delle sensazioni di benessere che nessun'altra disciplina legata al mare riesce a dare».

Cosa si pensa in sei minuti senza respirare?

«Si ascoltano le sensazioni del proprio corpo e si devono distaccare i pensieri dallo scorrere del tempo lasciandoli andare e pensando in positivo. Usiamo una tecnica di training autogeno detta "visualizzazioni". Pensiamo a luoghi sereni, rilassanti, che riportano belle sensazioni e si arriva anche a sentirne gli odori. Nella fase di sofferenza si deve poi cercare di dominare le paure ascoltando ogni sintomo che potrebbe generare problemi. La sicurezza in una disciplina come questa è fondamentale. Per questo non la si deve mai praticare da soli».

Quanta preparazione richiede?

«Tanta. Sotto gara anche due tre ore di allenamento in piscina. È pesante, ma la passione fa

sentire meno la fatica. Io, poi, non mi esercito solo in acqua, ma vado molto in montagna».

Con chi si allena?

«Frequento la piscina di Saronno gestita dalla Tresse e faccio l'istruttrice con la scuola Apnea academy di Umberto Pellizzari. In questi ultimi anni la pratica dell'apnea si sta allargando tantissimo. Non sono più solo i pescatori a voler praticare questa disciplina. I corsi che vengono proposti sono sempre più seguiti».

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it