



## L'ANIMA DELL'APNEISTA

Gaspare Battaglia

# **L'anima dell'apneista**

Come diventare in 60 giorni l'apneista che hai sempre desiderato, cambiando la persona che sei.

Sei pronto a mettere in gioco la tua vita?

Gaspere Battaglia

L'anima dell'apneista

© *Gaspere Battaglia, 2019*

Quest'opera è stata rilasciata con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia. Per leggere una copia della licenza visita il sito web <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/it/> o spedisce una lettera a Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.



<i>Prefazione di Lorenzo Manfredini</i>	11
<i>Premessa</i>	13
<i>La mia storia</i>	15
<i>Capitolo 1</i>	
<b>Dove nascono le emozioni</b>	27
Il cervello	31
Il cervello Rettiliano	33
Il cervello Paleo mammifero	37
Il cervello Neo mammifero	39
<i>Capitolo 2</i>	
<b>La mentalità dell'apneista</b>	41
Bisogni primari	43
Laicurezza	49
Le credenze	59
Il peso delle Parole	65
Le emozioni Base	69
Il sistema S.A.R.	73
Se vai con lo zoppo...	
<i>Capitolo 3</i>	
<b>La trasformazione</b>	81
Il giudizio	85
La paura	95
L'accettazione	103
Le aspettative	107
Lo stress	113
Il cortisolo	121
La consapevolezza	127
Attenzione selettiva e ampliata	131

La concentrazione	139
L'autostima	143

*Capitolo 4*

<b>Gli strumenti del cambiamento</b>	151
Meditazione e rilassamento	153
La respirazione la porta della mente	157
Coscienza del respiro	165
Il conteggio dei 20 respiri.	169
Il respiro che connette	173
La visualizzazione	177
Visualizza il tuo percorso	185
La consapevolezza	191
Body scan: consapevolezza Corporea	193
La meditazione del cammino	197
La meditazione del giudizio	203
Gli ancoraggi	205
Come creare il mio ancoraggio	209

*Capitolo 5*

<b>Il mindset dell'apneista</b>	213
Checkout iniziale	217
La forza dell'equilibrio	223
Formula i tuoi obiettivi	229
Allenamento mentale gara	233
Come si parla e pensa un campione	239
Gli errori da stare alla larga	243
Conclusioni	245
Ringraziamenti	247



## L'ANIMA DELL'APNEISTA



Sai che non ci credo ancora...  
Questo che hai per le mani è il mio primo libro  
E la cosa esaltante è che lo stai per leggere.

**Dedicato a mia moglie Maria**

## L'ANIMA DELL'APNEISTA

## Prefazione di Lorenzo Manfredini

GASPARE BATTAGLIA:  
ENTUSIASMO E TRASFORMAZIONE

*Gaspare Battaglia è uno di quegli atleti in grado di vincere le gare prima che inizino.*

Per ben quattro volte è stato campione del mondo e pluriprimatista italiano di apnea statica con 8'21".

Ha gareggiato per 30 anni con i migliori apneisti del mondo ma c'è sempre stato qualcosa in lui che indicava una fiducia, una tranquillità, una sicurezza invidiabili. Insomma, un protagonista vincente della sua disciplina, l'apnea subacquea, un campione.

Conosco Gaspare da 20 anni e mi sono sempre chiesto come potesse conciliare duri allenamenti con un lavoro altrettanto impegnativo e la risposta è stata passione, entusiasmo, forti motivazioni.

Nel corso degli anni, Gaspare è diventato un affermato istruttore e ha condotto per mano centinaia di apneisti, neofiti ed esperti, a raggiungere traguardi insperati.

Ora, in qualità di mental coach ha compiuto un ulteriore passo: offrire ad ogni sportivo i segreti che lo hanno contraddistinto in questi anni. In questo libro dal titolo ambizioso 'L'anima dell'apneista', ha cercato con un linguaggio estremamente semplice e diretto di tradurre e condividere la propria esperienza sportiva e umana.

È un libro che ha lo scopo di aiutare chiunque, dilettanti e professionisti, a sviluppare al massimo le proprie capacità psicologiche applicate all'apnea subacquea.

## L'ANIMA DELL'APNEISTA

In questo libro imparerete i segreti e gli esercizi che hanno accompagnato un grande campione ad attingere alla propria forza interiore per ottenere risultati al di là delle vostre più rosee aspettative.

Imparerete a concentrare la mente su un'idea o su un compito particolare e svilupperete quel tipo di mentalità vincente che vi aiuterà a raggiungere prestazioni migliori attraverso l'autostima, l'autoefficacia e un programma di crescita personale.

Chi mira a migliorare le proprie prestazioni troverà, nei vari capitoli del libro, gli elementi necessari per uno sviluppo armonico del livello fisico, emotivo, mentale e spirituale, attraverso esercizi di respirazione, meditazione e consapevolezza.

Mi auguro che la lettura di questo libro permetta di realizzare quell'alchimia di cui l'apnea subacquea ha bisogno: creare quell'energia che risveglia la consapevolezza, facendo spazio all'anima e realizzando quel bene personale e collettivo che è la gioia di vivere.

Lorenzo Manfredini  
Psicologo e Psicoterapeuta  
[www.stepconsapevole.it](http://www.stepconsapevole.it)

**Premessa:**

*È molto tempo che volevo scriverlo, ma per un motivo o l'altro non mi sono mai deciso.*

*Nell'ultimo anno molte cose in me sono cambiate, e da qui è maturata la decisione.*

*Era il momento giusto, con le giuste motivazioni, con le giuste competenze, insomma il momento di partorire qualcosa di mio.*

*Il dubbio era se fare un libro didattico o di racconto....*

*Ho deciso, né l'uno né l'altro...*

*Non mancano manuali tecnici che spiegano e insegnano tutto sull'apnea, dalla pinneggiata alla respirazione, allo Yoga, alla compensazione.*

*Appunto solo tecnica e preparazione fisica o cura del corpo.*

*E tra tutta queste, mancava qualcosa...*

*Sono fermamente convinto, che fatto 100% della preparazione totale di un atleta di qualsiasi disciplina sportiva, la divisione ideale è:*

*25% preparazione fisica*

*25% preparazione tecnica*

*50% preparazione mentale*

*L'apnea non è differente da tutte le altre discipline sportive, ma la peculiarità dell'assenza di respiro non fa altro che rafforzare la predominanza dell'aspetto mentale ed è per questo che ho deciso di mettere per iscritto quello che penso e vivo in merito a questa disciplina.*

*Seguimi in questo percorso che ti cambierà (lo spero, ma lo so) il modo di interpretare l'apnea per il futuro*

## **La mia storia**

Ciao sono Gaspare Battaglia, oggi sono un Mental Coach, sono diventato campione del mondo di apnea per ben 4 volte. Ho vinto un'infinità di gare nazionali e internazionali di apnea, praticamente in tutte le sue discipline.

In questo momento detengo il record Italiano di apnea statica con 8'21"

Sì 8'21" senza respirare....

La mia carriera come apneista non è sempre stata così. Lascia che ti racconti la mia storia....

Sono nato nel 1968 e all'età di 4 anni sono rimasto orfano di padre... Questo ha condizionato tutta la mia vita, non so se in bene o in male, ma sicuramente l'ha condizionata, a cominciare dalla mia vita sociale.

Sono cresciuto per i primi 13 anni con la valigia sempre pronta, mi trasferivo di tanto in tanto da qualche parente (ho una famiglia numerosa) che mi ospitava per alleggerire a mia madre il compito di assicurare l'unica entrata e badare a tre bimbi di 3-4-5 anni.

Capirai che non ho avuto una vita agevole e questo ha pesantemente cambiato il mio carattere, diventando un tipo introverso,

chiuso e molto timido, sempre in disparte.

Sembra strano a conoscermi adesso, in più ho sempre avuto una fantasia e una curiosità molto spiccata che oggi ringrazio ma allora mi creava molti problemi perché combinavo pasticci su pasticci, e se ci mettiamo anche che avevo i capelli rossi (...ma rossi rossi!!!) e che ero sempre una spanna più alto dei miei compagni, il quadro è completo.

Ti domanderai cosa c'entra tutto ciò con l'apnea...

Semplice, proprio negli anni delle elementari, incontrai Jules Verne con il libro *Ventimila leghe sotto i mari*, che abbinato alla mia fantasia e curiosità creò una combinazione esplosiva.

In quegli anni era nata la sfida di Enzo Maiorca e Jacques Mayol e io mi innamorai completamente dell'apnea.

Non conoscevo allora e non conosco oggi da dove viene questo mio innato e viscerale amore per il mare e per le avventure sotto la sua superficie, ma di una cosa sono a conoscenza...

Questa mia passione ha indirizzato da sempre il corso della mia vita.

Alimentavo la mia voglia di mare con i viaggi di Jacques-Yves Cousteau e la sua Calypso alla scoperta dei segreti degli oceani.

Immagina un ragazzino con una fantasia molto spiccata e un amore per il mare potentissimo.

Cosa pensi potesse desiderare di più, se non vivere al mare o su una barca per viaggiare per gli oceani del mondo alla scoperta di tutte le creature marine...



Diciamo quasi tutte, non esageriamo...

**Ecco questo era il mio desiderio.**

Vivere l'emozione di sentirmi libero nel mare come un delfino o una balena, poter scoprire le meraviglie della natura e i misteri degli oceani.

Imparare a trattenere il respiro per giocare insieme a foche, delfini, tartarughe, in naturalezza e senza artifici.

Ecco, questo era ed è il desiderio che porto dentro da quando ho memoria.

Una cosa però a quel tempo continuava a tormentarmi e girare nei miei pensieri...

Come potevo... io, un ragazzino magrolino, esile, poter affrontare tutto questo?

Immaginavo che per compiere quelle imprese fosse necessaria una forza eccezionale e delle doti da supereroe e ogni volta che vedevo i video di Mayol e di Maiorca pensavo che non ce l'avrei mai fatta... che non ci sarei mai arrivato...

Questo perché all'epoca questa disciplina era ancora agli esordi e le conoscenze erano ancora empiriche.

Desideravo cimentarmi, ma sentivo un senso di inadeguatezza, forse data dalla paura dell'ignoto.

Questa antitesi si rafforzava ogni volta che andavo in piscina... Ero fortunato a disporre nella mia città di una piscina olimpionica, che all'epoca aveva i trampolini fino a 10 mt e di conseguenza era fonda 5 metri.

Mi ricordo che in estate non vedevo l'ora di provare tutto quello che avevo visto in televisione, mi ero fatto dei film in testa che Walt Disney in confronto era cosuccia da oratorio.

Poi puntualmente, ogni volta che provavo ad immergermi, mi arrivava un pugno in faccia che mi riportava alla dura realtà. Non riuscivo a scendere che più di un paio di metri, sentivo le orecchie scoppiare e un senso di soffocamento. Solo dopo 10/15 minuti avevo un freddo esagerato che mi paralizzava, tremavo e avevo le labbra sempre viola.

Vivevo questo come se davanti a me ci fosse un muro, più io cercavo di scendere e trattenere il respiro, più mi facevo male andandoci a sbattere.

Il senso di oppressione era sempre lì ad aspettarmi insieme alla paura, non sufficiente a farmi desistere, ma c'era.

Un giorno, me lo ricordo molto bene come se fosse ieri, durante uno dei miei tentativi in piscina sentii un dolore lancinante all'orecchio. Rottura del timpano fu la diagnosi del dottore.

Ebbi un senso di smarrimento, misto a rabbia paura e soffocamento.

Eppure continuavo a dirmi che era possibile, perché sapevo e avevo visto che c'erano persone nel mondo che lo facevano.

Iniziai a guardare con più attenzione, tutti i video documentari che passava la televisione.

Ho delle immagini ancora stampate e vivide nella testa: le pescatrici Ama giapponesi, i pescatori di spugne greci, i pescatori di perle nere delle Tuamotu...

Ma intorno a me, non avevo nessuno che potesse insegnarmi. Un giorno avvenne il miracolo! Ero come al solito in piscina nel tentativo vano di scendere verso il fondo (sempre troppo lontano), quando un ragazzo molto più grande di me, mosso a compassione, si avvicinò chiedendomi se volessi davvero arrivarci...

Hai presente i bambini alla vigilia di Natale che aspettano i regali?

Ecco, quello era niente a confronto di come mi sentivo io in quel momento...

Mi prese da parte e mi spiegò che dovevo stare attento perché, vista la tenacia che mostravo, mi sarebbe bastato imparare un paio di segreti per scendere fino al fondo, a patto però che avessi usato questi segreti solo in presenza di un adulto.

Io giurai non so quante volte e lo convinsi a raccontarmi questi segreti...

Probabilmente gli avevo fatto tenerezza o pena.... questo non lo saprò mai...

I segreti erano due:

**1 come compensare:** mi fece vedere e provare a secco, poi andammo a provare in due metri di acqua.

Quella fu la prima volta che sentii il "puff" (suono magico) e non avvertii nessun fastidio, nessun dolore....

Tutto quel tempo sprecato in tentativi e poi scoprii che si poteva con due dita e un po' d'aria.

Rinacqui per la seconda volta nella mia vita.

**2 La preparazione:** prima di scendere sott'acqua bisognava stare tranquillo e fare dei respiri profondi "pochi, sennò poi ti gira la testa" si raccomandò. Un ultimo respiro profondo e si scende senza nuotare affannosamente.

Poi mi fece vedere che senza muoversi e spingendosi con le braccia sulla scaletta in un attimo arrivava fino in fondo alla piscina.

Provai subito con lui che mi guardava, non arrivai sul fondo ma scesi come mai avevo fatto fino a quel momento e il bello era che lo feci senza nessun dolore...

Un miracolo! Fu il tuffo più bello della mia vita e mi sembra ogni volta di riviverlo.

Inutile dire che da quel giorno era una lotta con i bagnini a non farmi pizzicare a scendere sul fondo della piscina. Sì, perché dal giorno seguente tutte le volte che andavo in piscina ero sempre con i piedi sul fondo...

Il bello è che avevo contagiato anche i ragazzini appena più grandi di me a fare a gara a chi ci arrivava e, guarda caso, ero sempre uno dei pochi che ci riusciva. La parte agonistica che ho in me, penso sia nata quando mi hanno concepito.

In quegli anni Busto Arsizio aveva una colonia estiva ad Alassio. I problemi finanziari della mia famiglia e la condizione di orfani di padre ci permisero di usufruirne con una piccola agevolazione da parte del Comune.

Nonostante tutto questo, ebbi la fortuna di trascorrere in questa colonia le vacanze estive più belle della mia vita: 40 giorni di seguito al mare!

Siccome avevo socializzato con Gian Marco, di un anno più pic-

colo di me, il padre bagnino ottenne un permesso speciale per tenermi in spiaggia nella pausa pranzo, mentre tutti i bimbi rientravano in colonia per ritornare solo nel tardo pomeriggio.

Appena tutti se ne andavano io e Gian Marco col moscone andavamo a pescare su un fondale di sabbia con profondità variabili tra i 2 e i 5 metri, tutto questo con un fucile subacqueo a molla e poi pneumatico, mi ricordo ancora.... era un Miniminsten.

Grazie a quel ragazzo incontrato in piscina, potei iniziare la mia Vita sott'acqua. Capii che, per poter imparare davvero, avevo bisogno di qualcuno che mi insegnasse i segreti della subacquea. Parliamo degli anni 80 e la subacquea era ancora agli inizi.

Avevo 14 anni e appena finita la terza media andai a lavorare. Una settimana come fornaio, 4 mesi come carrozziere e poi finii da un idraulico che conosceva uno dei miei zii.

Qui incontrai come collega un signore, Gianni Ferro, che era anche un sub e faceva parte del "club Subacqueo ATLANTIS, (solo il nome mi risvegliava emozioni e immaginazione).

Una sera, accompagnato dal mio collega Gianni, mi presentai alla serata di inizio stagione.

Volevo imparare l'apnea, ma la cosa che gli assomigliava di più erano i corsi d'immersione con le bombole, sempre meglio che niente, sempre sott'acqua si andava.

All'epoca i corsi erano a carattere militare e Duilio Marcante, padre della subacquea moderna, era uno tosto.

Subito capii che volevo seguirlo, ma che non sarebbe stato facile. Qui conobbi Carlo Besnati, Presidente di questo Club, mio mentore per parecchi anni a seguire.

Lui fu uno degli allievi diretti di Duilio Marcante e uno dei pochi ad avere brevetti importanti nel mondo della subacquea Mondiale.

La prima volta che lo vidi mi intimorì, aveva già la barba bianca e quando mi rivolsi a lui dandogli del Lei mi disse "con chi stai parlando? con me?. Se vogliamo andare d'accordo devi darmi del tu", e così feci.

Mi chiese se sapevo nuotare ed io risposi affermativamente, sebbene autodidatta, perché volevo andare sott'acqua. Lo travolsi con quello che erano i miei desideri e sogni.

Mi guardò in faccia e mi disse.... "bene, sei nel posto giusto" e sorrise.

Mi affiancò a un istruttore, a quel tempo il più giovane d'Italia, Alberto Gnuva.

Giusto per capire il personaggio, è stato per tutti i record di Umberto Pelizzari il subacqueo di profondità, quello all'arrivo in fondo al cavo dove c'erano i testimoni da riportare in superficie per far validare il record.

In quel momento della mia vita ancora non conoscevo Umberto, perché non aveva ancora esordito come apneista.

Tre anni più grande di me e studente, senza la passione dell'apnea, le nostre vite non si sarebbero mai incrociate.

Invece, lo conobbi perché anche lui frequentava il Club Atlantis. Ci incontravamo, ci salutavamo, avevamo la stessa passione per l'apnea ma non lo sapevamo.

Tornando a dove avevamo lasciato, ero il più piccolo del corso, avevo appena 14 anni e l'età media era di 22/35 anni.

Negli esercizi del corso, mi scontrai subito con la mia sensibilità al freddo (ero ancora un ragazzino magro) e anche con la poca galleggiabilità.

Hai presente i camp militari americani che si vedono nei film? Ecco era così, un percorso duro, per gente tosta ed io ero sempre infreddolito, affaticato, sempre l'ultimo, facevo fatica a star dietro ai colleghi di corso più grandi.

Vedendogli fare tutto con più semplicità e sicurezza, continuavo a pensare che facevo fatica e non avevo un'attrezzatura adeguata. (il corso, lavorando, me lo pagai da solo senza poter investire molto per l'attrezzatura).

In più sperimentai già la prima sera di corso, che il nuoto appreso da autodidatta nella colonia di Alassio non era sufficiente.

I corsi si tenevano alla sera, iniziavano a settembre e finivano a maggio ed io andavo in piscina in bicicletta.

Quali fossero le condizioni meteo io ero presente con la mia bici, autocostruita recuperando i pezzi in discarica e riverniciata di verde con le bombolette.

Insomma, un bel casino! L'unica cosa che mi ha permesso di fare tutto questo, è sempre stata la determinazione a voler andare sott'acqua.

Mano a mano che il tempo passava, il gruppo di allievi si assottigliava: partiti in 25 e arrivammo, nove mesi dopo, a fine corso in 6.

Fortunatamente la migliorata acquaticità mi permise di portare a termine con successo il mio primo brevetto: quello di tipo B, ovvero due stelle CMAS (più ambito rispetto al brevetto A da una stella),

Vi lascio immaginare la mia soddisfazione dopo tutta quella fatica...

Durante il corso affrontammo parecchi esercizi in apnea, un'apnea grezza, molto di forza.

Essendo poco positivo, quando facevo gli esercizi con i pesi e le bombole, faticavo il doppio rispetto a tutti gli altri eppure li portavo sempre a termine.

Si iperventilava tutte le volte, fino a quando girava la testa prima di partire...

Io seguivo Mayol e sapevo che faceva yoga e respirazioni particolari.

Capii che se volevo fare qualcosa di diverso, dovevo approfondire queste cose.

A quel tempo, comprai il suo libro "Uomo Delfino" cercando di capire come applicare i racconti delle sue esperienze con i monaci orientali e con i delfini di Miami.

Qui successe qualcosa di meraviglioso, una grande illuminazione. Durante alcuni esercizi di apnea mi ero preparato respirando meno forzatamente e concentrandomi su quello che dovevo fare.



Non raggiunsi, come al solito, il giramento di testa dato dall'iperventilazione e mi ritrovai a percorrere i 50 metri a rana finendo addirittura a virare alla fine della vasca.

La sensazione era strana, non avevo affanno, non avevo senso di oppressione, soffocamento anzi mi era piaciuto come non mai...

Avevo trovato la chiave di volta per le mie immersioni in apnea, avevo raggiunto per la prima volta quello che da sempre mi immaginavo, un piacere e una felicità immensa.

Questo è stato il mio traguardo, la trasformazione in un mammifero quasi marino come le mie amiche balene o delfini.

### **Questo sono io oggi... Un'apneista.**

Tuttavia il mio spirito agonistico non si è saziato.

Dopo 35 anni vissuti abbastanza assiduamente in acqua, avendo condotto studi su respirazione, crescita personale, alimentazione, meditazione, tecniche di allenamento, avendo maturato esperienze dirette di gare e allenamenti con i più importanti atleti del mondo; ho sviluppato un metodo, un protocollo che permette a tutti i miei allievi e stagisti di non sprecare anni per raggiungere risultati ed emozioni.

La mia nuova scommessa è **condividere con i miei simili** quelle risorse che mi hanno permesso di entrare a far parte della storia dell'apnea mondiale...

Se ti stai domandando come continua la mia storia, ti do appuntamento ad un prossimo libro autobiografico.

Fammi sapere se ti interessa, scrivendomi a:  
[coach@gasparebattaglia.com](mailto:coach@gasparebattaglia.com)

Aspetto i tuoi commenti.

Per rendere efficace questo libro, voglio consigliarti una buona pratica da eseguire durante il percorso.

Recupera un quaderno, una matita, una gomma e una penna. Man mano che leggerai il libro, potrai scrivere le tue impressioni, le tue riflessioni, i tuoi dubbi e i tuoi obiettivi.