



Davide Carrera
**L'UOMO CHE FA YOGA
 CON I POLPI**

Plù in fondo al mare di lui, in apnea in assetto costante, ovvero senza zavorre, non è mai scesa nessuna, fino a 111 metri (il suo record mondiale). Una capriola leggera a filo d'acqua e poi giù, quasi un nuotatore in verticale, passando in 3 minuti e 30 dal verde caldo all'azzurro tiepido, dal blu freddo al nero ghiaccio, lasciando il respiro, l'aria, suo figlio in superficie. Davide Carrera, 41 anni, «torinese con il fattore Ulisse», si sente a casa dove nuotano le balene, «esseri superiori, dalla grazia incredibile, meno aggressivi di tanti uomini». Con il mare è stato subito amore: «Mi ci parlò nonno da piccolo, sul passeggino, ho il ricordo netto di come mi persi nel rumore delle onde».

Come è riuscito a trasformare quella sensazione in lavoro?

«Crescendo. Scappo al mare quando ho bisogno di pulizia, libertà, distacco dai miei. Divento skipper, pescatore, do lezioni di immersioni. Poi unisco lo yoga all'apnea. Entrambi sono ricerca interiore. Mettono di fronte alle paure più grosse: dell'infinito, dell'ignoto, di stare male, di morire. E le fanno superare».

A che cosa pensa quando sta per buttarsi?

«Metto da parte l'ego. Dico al mare: "Sia fatto la tua volontà". Rilasso i muscoli, vuoto la testa, mi fondo con il resto. Poi mi lascio sprofondare nel buio, ogni metro è più abisso: l'acqua ti schiaccia, la pressione aumenta, arrivo al limite preannunciato debole come un burattino, in ipossia ormai da un po'. I muscoli bruciano, peso come il piombo, ma devo darmi la spinta verso la luce».

Che incontri si fanno laggiù?

«Di tutti i colori, come il *Tremoctopus violaceus*, un polpo raro di cui ignoravo l'esistenza e l'altezza. Ma il più doloroso è quotidiano, con la plastica».

Otto milioni di oggetti, 5 trilioni di frammenti, in totale.

«Non ci rispettiamo: siamo tutti gocce dell'unico oceano che abbiamo».

Come sostiene il programma per tutelare il mare One Ocean, di cui è ambasciatore. Buone regole che consiglia?

«Niente crema prima del bagno, più vela e meno motore, soprattutto basta sacchetti, io li infilo sotto la muta quando li trovo al largo».

Intanto Donald Trump taglia i fondi per il clima.

«Una coscienza l'ha perfino lui: dovrebbe fermarsi ad ascoltarla».

Ci vive pure al mare?

«In Sardegna. "Papà, voglio provare a immergermi", mi ha detto mio figlio l'altra mattina. E così è andata. Capriola, la sua stavolta, e giù per 7 metri».

Da genitore le fa più paura?

«I bambini sono sempre e meglio di noi quando è il caso di tornare».

