

Il libro

Mike Maric e la scienza del respiro



Stress, attacchi di panico, problemi di peso? Respira, non devi fare altro per iniziare a stare meglio. Un antico proverbio indiano recita: "Quando la mente è calma, il respiro è calmo e quando il respiro è costante, la mente è stabile". Da secoli le filosofie orientali, dal Giappone all'India, sostengono che una corretta respirazione aiuta a vivere meglio: con esercizi mirati, infatti, possiamo intervenire sull'intero organismo facilitando il lavoro di cuore, intestino, muscoli e nervi. A spiegare passo dopo passo le tecniche respiratorie e i loro benefici ci pensa uno scienziato molto particolare: Mike Maric. Non il solito accademico polveroso ma un vero e proprio guru del respiro: medico e professore all'Università di Pavia, lo studio e la ricerca scientifica hanno sempre fatto parte della vita di Mike di pari passo alla passione per lo sport, tanto da aver vinto il titolo di campione del mondo d'apnea nel 2004. Maric è la persona ideale per intraprendere un viaggio alla scoperta delle potenzialità della corretta respirazione: con la sua esperienza e le sue conoscenze, pagina dopo pagina s'immerge in un mondo non ancora esplorato dal grande pubblico, offrendo spunti di riflessione e consigli pratici per migliorare la qualità della nostra vita in ogni suo aspetto. *La Scienza del Respiro*, di Mike Maric, 208 pagine, Antonio Vallardi Edizioni

#RUNTONYC

TUTTE LE DONNE DEL PR
Lo scorso 8 ottobre la Mezza maratona di Treviso è stata un appuntamento di verifica per il club di Diadora al termine di una serie di appuntamenti collettivi, meeting e ritiri, sotto la guida del grande Gelindo Bordin. Dopo la selezione delle 20 selezionate (al termine di una serie di appuntamenti poco più di un anno fa), più cinque ragazze della interna Diadora, sono ora pronte per affrontare la Grande Mela i primissimi giorni di ottobre a Treviso, però, l'olimpionico è stato affiancato dal massimo livello aziendale, quell'Enrico Moretti di Diadora Sport srl è il presidente e che ha presenziato chiudendo la mezza maratona di Treviso, ore, ufficializzando poi l'intesa con Diadora stesso alla Maratona di New York. "È un mese da mesi con i consigli proprio per stare meglio e godermi al massimo livello", ha dichiarato Polegato, ripresa, e, sulla sinistra nella foto di gruppo, è presente l'ufficiale della Mezza di Treviso, un tassello importante verso la festa e una gioia cheavrò la foto con alcuni miei collaboratori e con le ragazze che hanno vinto il contest #run



RUNNER'S

ESCLUSIVO