



6 GIU 2020 15:30

**MEDITATE GENTE, MEDITATE! – IL SEGRETO PER DOMARE STRESS E INSONNIA È RESPIRARE BENE. IL CAMPIONE DI APNEA MIKE MARIC: "PIÙ DIVENTI BRAVO A RESPIRARE E PIÙ SEI FORTE. IL PRIMO BIVIO DA SUPERARE È CHE DEVE ESSERE NASALE. CON LA BOCCA SI PARLA O SI MANGIA, MA NON SI RESPIRA. POI DEVE ESSERE DI PANCIA E NON TORACICA, ALTRIMENTI..."**

-

Condividi questo articolo



## Francesco Rigatelli per "la Stampa"

Una vita mozzafiato: è quella di Mike Maric, 47 anni, milanese di origine istriana, odontoiatra, campione del mondo e poi istruttore di apnea di grandi atleti come Federica Pellegrini, Filippo Magnini e Igor Cassina. Una passione nata «grazie a papà, asso jugoslavo di canottaggio e amante della subacquea, che da Milano mi portava a Rovigno d' Istria a fare immersioni con e senza bombole».



MIKE MARIC 1



MEDITAZIONE

Dici apnea, ma, forse, non sai che come l' atletica comprenda diverse discipline in acqua o in mare: a tempo, ovvero a chi trattiene più a lungo il fiato; a distanza, cioè a chi fa più metri senza fiatare; e infine unendo entrambe le difficoltà. Maric, che già nel cognome ha l' acqua, ha il suo record personale in 6 minuti e 15 di apnea e nel libro «Il potere antistress del respiro» (Vallardi) svela alcuni dei suoi segreti.

### Naso e diaframma

«Più diventi bravo a respirare e più sei forte - spiega -. La respirazione coinvolge il naso e il diaframma per trattenere il fiato. Il primo bivio da superare è che deve essere nasale. Con la bocca si parla o si mangia, ma non si respira. Poi deve essere di pancia e non toracica, altrimenti ci si stressa. Infine, è utile farsi contare da qualcuno i respiri per non essere influenzati: 15 al minuto sono l' ottimale e, se superano i 20, vuol dire che si è in affanno».

Non respiriamo tutti alla stessa maniera. «Le donne hanno una capacità polmonare minore, consumano più ossigeno e sono quindi svantaggiate nello sport. In generale la predisposizione fisica aiuta, ma l' elasticità e la capacità di sfruttare il proprio corpo fanno la



IL POTERE  
ANTISTRESS DEL  
RESPIRO

differenza. Tutti nasciamo con una respirazione di pancia, anche se sedentarietà, alimentazione e tecnologie alzano la nostra respirazione verso il torace, rendendola quindi più ansiogena».



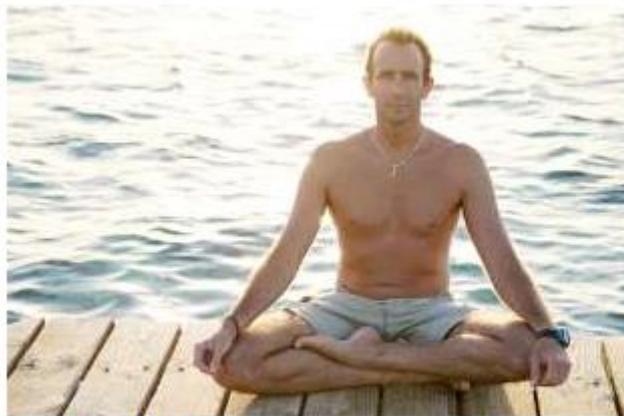
## MINDFULNESS

di dormire, da sdraiati, allungando l' espirazione.

Prima si inspira, contando tre secondi, e poi si butta fuori l' aria per sei. Molto semplice, ma molto efficace per rilassarsi e contrastare l' insonnia. Infine, uno dei miei esercizi preferiti è l' altalena, in cui si associa il respiro a un' immagine. Ovvero si gonfia e sgonfia la pancia come se fossimo sull' altalena. Il ritmo viene dettato dall' immaginazione e dopo l' espirazione si può anche fare una pausa di apnea ristorativa».



## APNEA



MIKE MARIC

Ci sono degli esercizi facili per attenuare questa tendenza. «La respirazione consapevole aiuta a combattere lo stress - sostiene Maric -. Allora, una volta seduti, mettiamo una mano sul petto e una sull' addome e verifichiamo di respirare con la parte bassa, dove il diaframma viene spesso trascurato. Un altro esercizio si può fare prima

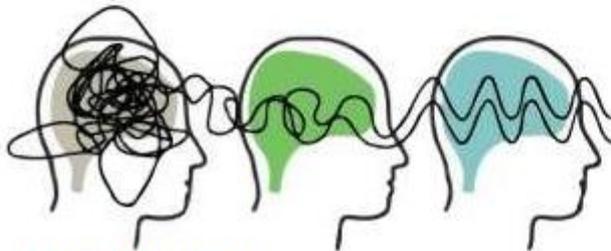
E veniamo all' apnea allora, che Maric ha insegnato anche a Pellegrini e Magnini per migliorare il cosiddetto quinto stile dopo la virata subacquea. «E' un lavoro mentale - rivela - ed è fatto di meditazione, visualizzazione, gestione dello stress e della sofferenza. Ad un certo punto sott' acqua il corpo sta male e bisogna mentirgli per fargli credere che va tutto bene.

Il segreto? Mantenere la calma per risparmiare ossigeno. L' acqua aiuta l' apnea, perché nasciamo nel liquido amniotico e siamo piccoli delfini. Per questo è una disciplina per tutti».

La meditazione utile in apnea Maric l' ha portata anche fuori dall' acqua. «Dalla profondità del mare l' ho insegnata agli atleti per aiutarli a focalizzarsi su loro stessi e spostare l' attenzione dall' esterno all' interno attraverso semplici esercizi rilassanti. La questione fondamentale della meditazione è farne un' abitudine, non un' eccezione: meditare per poi arrabbiarsi nel resto della giornata non serve a niente».



MIKE MARIC 2



MINDFULNESS 1

La giusta alimentazione Nel libro Maric descrive anche l' alimentazione per respirare bene. «Il cibo miete più vittime del fumo, siamo iperalimentati e iponutriti, per cui bisogna leggere le etichette, evitare sale e zucchero in eccesso, come quello in bibite, merendine, pasta e riso, privilegiare frutta e

verdura, i cereali integrali e - aggiunge - anche una componente proteica possibilmente vegetale».

Da odontoiatra, esperto di respirazione e dei suoi meccanismi, Maric, infine, collabora con l' Università di Pavia per le identificazioni forensi dei cadaveri non riconoscibili, come nel caso del disastro di Linate e dell' incidente aereo al Pirellone: «Dal cranio, tramite le misure antropometriche, si può risalire all' identità di chi ha esalato l' ultimo respiro».



MEDITAZIONE 1



MEDITAZIONE



**MEDITAZIONE  
MINDFULNESS 7**



**MIKE MARIC CON  
GIOVANNI**



**MEDITAZIONE  
MINDFULNESS 6**



**LEONARD COHEN E LA  
MEDITAZIONE**



**MEDITAZIONE  
MINDFULNESS 4**



**MEDITAZIONE  
MINDFULNESS 3**



**MEDITAZIONE  
MINDFULNESS 5**



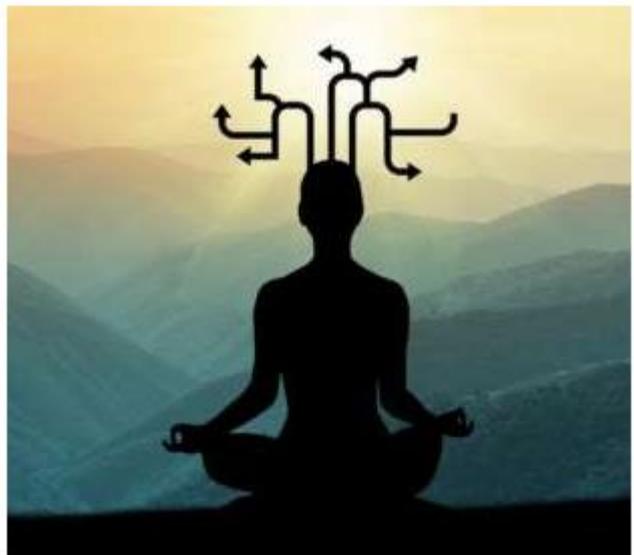
**AGRICOLTORI IN  
MEDITAZIONE**



**MEDITAZIONE  
TRAMITE BONDAGE**



**MEDITAZIONE AL  
RAINBOW**



**MEDITAZIONE  
MINDFULNESS 2**



**APNEA**

Condividi questo articolo

