

Il segreto dell'aria

IL RESPIRO PUÒ MIGLIORARE DEL 20%
LE NOSTRE PERFORMANCE SPORTIVE.
ECCO COME UTILIZZARE I SUOI SUPER POTERI

di Paola M. Gariboldi Still life Paolo Spinazzè
Set designer Ornella Poloni

È LA CENERENTOLA dell'attività fisica. Ogni sportivo sa quanto la respirazione sia importante per il fiato, ma difficilmente vi dedica esercizi e ne conosce le tecniche. «Eppure se a livello agonistico si riesce a migliorare la prestazione del 2/3%, margini comunque molto importanti per un professionista, nelle attività amatoriali si arriva sino al 20%», spiega Mike Maric che al respiro ha dedicato studi e pratica: è stato apneista da record (riusciva a trattenere il fiato per 6 minuti e 15) quindi coach di atlete olimpiche come Federica Pellegrini e Arianna Errigo, ha creato una app di esercizi (Breathink) e scritto libri (l'ultimo è uscito pochi giorni fa: *Il potere antistress del respiro*, ed. Vallardi). «È strana questa trascuratezza perché oggi chi fa sport si informa, giustamente, sul tipo di alimentazione che deve adottare, sa tutto sulle scarpe e l'attrezzatura ma non ha la stessa attenzione per il respiro». Più accreditato e conosciuto da chi pratica discipline orientali, il respiro è una funzione fisiologica tanto atipica quanto affascinante: può essere volontario o involontario, sotto il nostro controllo o automatico. **Che l'interesse degli sportivi stia crescendo** lo testimonia, in ogni caso, l'imminente arrivo del primo *personalized breathing training assistant*, device studiato da tre ingegneri sudcoreani per monitorare e migliorare con allenamenti personalizzati la capacità polmonare di sportivi e fumatori, ballerini professionisti o di chi ha livelli alti di stress (Breathing di Bulo, 90 euro, in uscita ad agosto, si può preordinare su bulo.breathings.co.kr).

Già nel 2012 la dottoressa Mitch Lomax, del dipartimento di Scienze dello Sport dell'Università inglese di Portsmouth, ha dimostrato come sia sufficiente eseguire per due settimane due serie da 30 respiri, lenti e lunghi, immediatamente prima dell'attività per migliorare i tempi della performance (del 6%). Chi poi si prendesse la briga di aggiungere, due volte al giorno, una serie di 30 respiri, otterrebbe invece un 15%.

«**Si ottengono risultati su tre livelli** con le tecniche di respirazione», continua Mike Maric, «si può aumentare la resistenza, abbassare la percezione della fatica e migliorare i tempi di recupero. Tutte variabili importanti per qualsiasi attività». Il respiro resta lo strumento più olistico che abbiamo, visto che lavora su corpo, mente ed emotività. «Sarebbe auspicabile trovare corsi, anche brevi, nelle palestre. Comunque, a chi vuole approfondire consiglio sempre qualche lezione di apnea: ne bastano poche per fare la differenza. La meditazione aiuta, impatta bene sulla fatica mentale dell'atleta e crea consapevolezza, primo e indispensabile passo per arrivare a gestire il respiro. Volete provare un esercizio semplice? A fine work out, supini, con le gambe un po' rialzate e un peso sull'addome di 2,5 kg per le donne, e fino a 5 per gli uomini, respirate per circa 10 minuti». ■