

LUGLIO 2020 - N. 19

STARBENE
LAB
LE MIGLIORI
CREME
SNELLENTI

Ispira il tuo benessere

Starbene

2,50 €

**HAI
RIPRESO
A FARE
SPORT?
QUI C'È
LA DIETA
PER TE
(ANCHE
IN VERSIONE
VEG)**

ESTATE 2020
Guida alle attività
in spiaggia

**RESPIRO
ANTISTRESS**
GLI ESERCIZI DEL MEDICO
CAMPIONE DI APNEA

5

**I PUNTI
CHIAVE
PER AVERE
UN VISO
GIOVANE**

**Le zanzare
nell'anno
del Covid**

**ANTICORPI
QUANDO
SI FORMANO,
COME
AGISCONO
E IN CHE MODO
RINFORZARLI**

Stile Italia Edizioni

Mensile - Luglio - anno XLIII - n.19 - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P.D.L. 353/03 art. 1 comma 1 DCB Verona - Austria
€4,30 - Germania €5,10 - Belgio €5,00 - Spagna €4,70 - Francia €4,30 - Lussemburgo €4,30 - Portogallo (cont.) €4,00 -
Svizzera Canton Ticino CHF 5,20 - Svizzera CHF 5,50 - U.K. £4,50 - Usa \$ 8,50 - Canada 8,50 - I.M.C. CÔTE d'azur €4,40



CORPO&MENTE

IL RESPIRO ANTISTRESS

Ti sembra strano che a insegnartelo sia proprio un campione di apnea come Mike Maric? In realtà per attivare le onde alfa, quelle che rilassano la mente, devi imparare a riempire bene i polmoni e trattenere il fiato

di Rossella Briganti

IL NOSTRO ESPERTO



Dott. Mike Maric
medico ed
ex campione mondiale
di apnea

Un lungo respiro, poi un vagito. È così che inizia l'affascinante viaggio della vita. Inalare ossigeno ed espellere anidride carbonica sono funzioni vitali così connaturate alla nostra esistenza da diventare inconsapevoli, quasi un automatismo inconscio. Non c'è vita senza respiro. Ma la sua qualità, in termini di ampiezza e frequenza, può venire alterata da situazioni di disagio fisico e psicologico. Te ne sei accorta in quarantena quando ti sei ritrovata tutta insaccata sul divano, contratta nelle posture più bizzarre, con l'ansia che batteva sui tasti del computer o dello smartphone al posto tuo. Sì, perché sono proprio l'ansia e lo stress cronico i nemici di una respirazione profonda ed "efficace", funzionale al benessere di tutto l'organismo.

«Sotto stress, produciamo più ormoni (cortisolo, adrenalina, noradrenalina) che alterano i meccanismi fisiologici della respirazione», premette il dottor Mike Maric, medico ed ex campione mondiale di apnea).

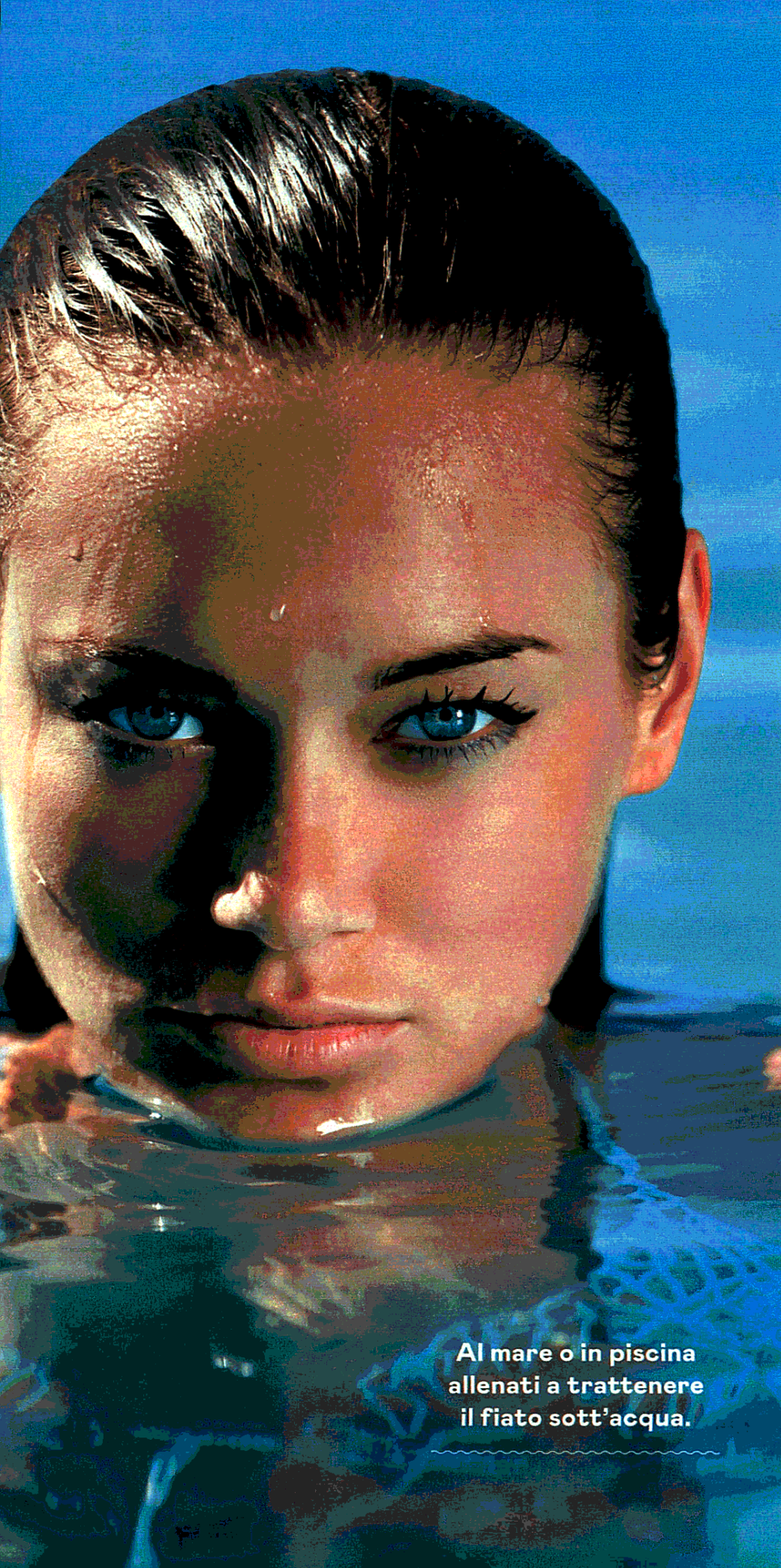
Gli effetti dell'affanno

«Questa tempesta ormonale fa sì che i nostri atti respiratori diventino più ravvicinati. Respirando "di gola" e non di "pancia", gli scambi gassosi a livello polmonare diminuiscono e si incamera meno ossigeno, linfa vitale per il sangue, i tessuti, il cuore e il cervello. Inoltre la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa aumentano, si digerisce e si riposa male e si hanno meno lucidità mentale e capacità di concentrazione. Senza contare che sotto stress si abbassano le difese immunitarie perché l'ipercortisolemia riduce la risposta dei linfociti», spiega Maric. Recuperare una buona respirazione, attraverso un training costante, è quindi la premessa fondamentale per sfuggire alla morsa dell'ansia. ➔



IL MANUALE

Il potere antistress del respiro (Vallardi, 16,90 €) è il libro fresco di stampa di Mike Maric, medico, campione mondiale di apnea nel 2004, coach di atleti olimpici del calibro di Federica Pellegrini.



**Al mare o in piscina
allenati a trattenere
il fiato sott'acqua.**

L'ESERCIZIO DI APNEA "A SECCO"

Se mettere la testa sott'acqua ti spaventa, puoi beneficiare ugualmente dell'apnea imparando questo esercizio, da eseguire a terra.

①

Sdraiata su un tappetino, fai una lunga espirazione espellendo l'aria più che puoi. Quindi contrai l'addome trattenendo il fiato. Senti la tensione che si concentra sulla pancia. Resta qualche secondo in apnea. Poni la mano destra sotto l'ombelico ed espira.

②

Inizia ora a inspirare lentamente cercando di porre resistenza con la mano al sollevarsi dell'addome al di sotto dell'ombelico. Ad ogni atto

respiratorio, cerca di prendere meno aria di quanto saresti portata istintivamente a inalare, rendendo la fase inspiratoria via via più breve e meno profonda della precedente.

③

Cerca invece di allungare la fase di espirazione, che diventa sempre più lenta e rilassata. Ricordati di continuare a opporre resistenza con la mano destra al sollevarsi della parte alta dell'addome. Ripeti questo esercizio 5 minuti al giorno misurando la fase di apnea con gli addominali contratti e leggermente risucchiati verso l'interno. Vedrai che da pochi secondi riuscirai nell'arco di una settimana a superare la soglia di un minuto.

**Allenati con qualcuno
che possa cronometrare
i tempi e infonderti
serenità.**

→ Una meditazione acquatica

La proposta rivoluzionaria per ritrovare un respiro consapevole? Dedicarsi all'apnea come pratica meditativa da fare in acqua, in tutta sicurezza, approfittando delle vacanze estive che ti vedranno al mare o semplicemente in piscina. «Esistono tanti metodi per imparare a respirare bene e la tradizionale pratica yoga, con i suoi esercizi di pranayama, è un esempio intramontabile», prosegue il dottor Maric. «Ma io ho cercato di mettere a frutto la mia doppia esperienza di medico e campione di apnea elaborando un metodo di controllo della funzione respiratoria utile non solo a chi pratica sport agonistico ma a tutti coloro che vogliono ritrovare benessere e armonia attraverso l'atman, il soffio vitale. Imparare a trattenere il fiato, fermarlo e rilasciarlo, consente di vivere nel presente, immergerti nel "qui e ora" abbandonando i pensieri ricorrenti che ti fanno continuamente interrogare il tuo passato (le azioni svolte) o il tuo futuro (i passi che dovrai fare). Niente rimuginazioni mentali, niente idee che generano ansia. Ci sei solo tu e la tua piccola-grande sfida di restare pochi secondi senza ossigeno, cullata dalle carezze dell'acqua, il nostro elemento primordiale. Veniamo tutti dal liquido amniotico, e siamo tutti delfini che nuotano nell'oceano di nostra madre». Ma in pratica, come programmare le tue "lezioni" di apnea? Innanzitutto occorre tenere a mente due parole: sicurezza e gradualità. Se ti alleni al mare, scegli un tratto riparato, vicino a riva e con i piedi che toccano il fondo, e mettili alla prova in compagnia di qualcuno che possa non solo crono-

metrare i tempi ma infonderti fiducia. «Gli studi dimostrano che basta allenarsi 2 volte al giorno, 5-10 minuti alla volta, perché le onde cerebrali passino rapidamente da uno stato beta, tipico dell'attività mentale, alle onde alfa, che segnalano una calma focalizzata», spiega Mike Maric. «Quindi, la premessa è: non strafare. Vincere con lentezza e gradualità i timori insiti nel trattenere il respiro. Ognuno ha i suoi tempi e l'apnea serena, che ti riconcilia con te stessa e con gli altri, è un punto di arrivo e non di partenza». Mare o piscina, all'inizio puoi provare

con una maschera senza boccaglio. Vedere bene a occhi aperti in genere fa meno paura. Dopo aver fatto degli esercizi di rilassamento, inspirando ed espirando profondamente a bocca chiusa, puoi partire con un'inspirazione lenta per incamerare più ossigeno possibile, contando mentalmente fino a tre. Sott'acqua potrai espirare, allungando progressivamente la fase di espirazione fino a raddoppiare quella ispirante e contare lentamente fino a 6. Il tuo accompagnatore prenderà il tempo di quanto riesci a restare in apnea, e ti renderai conto che, a mano



LA RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

Questo esercizio-base è la premessa delle successive pratiche di respirazione e di meditazione. Sdraiata a pancia in su, gambe leggermente divaricate, alluci rivolti verso l'esterno, i glutei, la schiena e le spalle adagiate sul pavimento, il mento leggermente rivolto verso il basso per allungare la colonna. Chiudi gli occhi e respira normalmente con il naso. Cerca di sintonizzarti con il tuo

flusso respiratorio, rallentandolo. Inspirando dal naso, pensa di trasportare l'aria verso l'ombelico. Puoi portare le mani sull'addome, oppure la sinistra sul petto e la destra sopra l'ombelico. La gabbia toracica si solleva, poi lo stomaco, poi l'onda respiratoria scende fino all'addome. Deve gonfiarsi, però solo la parte compresa tra l'ombelico e lo sterno. Quando avverti un senso di pienezza, comincia a espirare sempre dal naso facendo il percorso inverso.

Fai l'autoanalisi del respiro

Dimmi come respiri e ti dirò chi sei. Se sei in balia dello stress, dell'ansia della paura e dell'eccitazione. O, al contrario, se riesci a non farti condizionare troppo dalle tue emozioni.

PRIMA PROVA

È semplice: consiste nel contare il numero di atti respiratori (inspirazione-espiazione) compiuti in un minuto. Meglio mentre sei distratta da un'attività come guardare la tv o scrivere al pc perché, se ti concentri sul respiro, inevitabilmente la frequenza cambierà. Non riesci a fare le due cose insieme? Fai misurare gli atti respiratori da una persona al tuo fianco.

Se il tuo ritmo a riposo è compreso tra i 12 e i 16 atti respiratori, è nella norma. Se è inferiore, ancora meglio. Tra i 16 e 20 atti risulta lievemente alto, tra i 20 e i 25 è decisamente alto, mentre sopra i 25 è indice di un altissimo livello di stress. Ora ripeti l'esercizio eliminando gli elementi di distrazione e focalizzati solo sul tuo respiro. Vedrai che la frequenza diminuirà.

SECONDA PROVA

Chiamata Test Maric, serve a misurare il tempo che il tuo corpo (in particolare il tuo cervello e il tuo diaframma) impiega a reagire alla mancanza d'aria. Prevede 4 step.

- ① Respira normalmente con il naso.
- ② Quando ti senti pronta, fai una lunga espiazione e tappati il naso con le dita per impedire all'aria di entrare nei polmoni.
- ③ Fai partire il cronometro: da questo momento inizia la tua apnea rilassata e consapevole.
- ④ Quando avverti il primo disagio, stappa il naso, ferma il cronometro e riprendi a respirare senza affanno. Il numero di secondi che riesci a stare in apnea dipende da quanta anidride carbonica il

tuo organismo è in grado di tollerare.

DA 0 A 10 SECONDI

Rivela una frequenza respiratoria molto superficiale ed elevata, indice di stress. Ma c'è da preoccuparsi realmente solo se la tua resistenza è sotto i 5 secondi.

DA 10 A 20 SECONDI

Significa che conduci una vita regolare, con saltuaria attività fisica, e all'occorrenza sai rimanere concentrata e focalizzata.

DA 20 A 40 SECONDI

Segnala un buon controllo mentale e delle emozioni, spia di un'attività fisica praticata regolarmente.

OLTRE I 40 SECONDI

È il punto di partenza ideale per una preparazione atletica che ti consenta di arrivare a superare i 60 secondi di apnea, la soglia correlata a una gestione ottimale dello stress.

a mano che il tuo organismo si abitua, lo stress del "senza ossigeno" si riduce e i tempi sott'acqua si allungano: prima 15 secondi, poi 20, poi 30, poi un minuto. Riuscire a trattenere il fiato per 60 secondi è già un ottimo traguardo se non sei allenata. Se invece vai in piscina tre volte alla settimana probabilmente ti verrà naturale superare il minuto senza riaffiorare dall'acqua con il fiatone».

Una cascata di benefici

«L'importante è non sforzarsi mai, altrimenti si vanifica l'obiettivo primario che è quello di acquisire calma, lucidità e consapevolezza. Molto importante è anche la gestione del recupero tra un'immersione e l'altra: concentrarsi sulle emozioni che l'esperienza ti ha regalato, respirare a fondo con il diaframma per "ritrovare" le proprie percezioni terrestri, sentirsi in equilibrio fino a quando non ci sentiamo pronti per una nuova immersione e una nuova misurazione dei tempi», spiega il medico. Grazie a questo graduale training in acqua, riuscirai ad eliminare la stanchezza fisica che appesantisce le gambe, a diminuire la pressione e la frequenza cardiaca. E ti riappropriarai di quella funzione primaria che governa tutta la tua salute e che coincide con la parola vita.

