

LIBRI



Il potere antistress del respiro
Mike Maric
Vallardi
Pag. 272; € 15,90

Imparare a respirare: il primo passo che aiuta a vincere lo stress (e qualche medaglia...)

Evitare lo stress. È quello che ci si sente dire più spesso dappertutto, ma se evitare le occasioni di tensione è praticamente impossibile, si può cercare di ridurre gli effetti dannosi per la salute e che sviluppano, almeno nel caso di quello cronico, un'azione «ad ampio spettro»: dal sistema immunitario, all'ipertensione fino alla depressione. Un «farmaco» utile in questo senso lo abbiamo tutti e sono i nostri polmoni. Certo bisogna imparare a utilizzarli nel modo e nelle «dosi» giuste, e questo è quanto si propone di fare Mike Maric con il suo ultimo libro dedicato al

«potere del respiro». L'invito arriva da una persona che ha fatto della respirazione il focus di tutta la sua carriera, sportiva e scientifica. Mike Maric, nato Milano da famiglia istriana, ha conquistato nel 2004 il titolo mondiale di apnea ma insieme alla passione per le immersioni ha coltivato quella per la scienza, con una laurea in campo medico. Negli anni è diventato un punto di riferimento per atleti olimpici (tra loro i nuotatori Filippo Magnini e Federica Pellegrini, la karateka Sara Cardin e il ginnasta Igor Cassina) e anche per chi vuole approfondire il tema della respirazione. Con

questo manuale, ricco di esercizi e consigli pratici, spiega gli effetti di una corretta respirazione sulla salute psicofisica oltre che sulle performance e sulla gestione della fatica. Ognuno di noi può sperimentare quanto ci sia di vero nel modo di dire «mi manca il fiato» di fronte a uno spavento ma anche a un'esperienza positiva. La sfida è quella di imparare a «sfruttare» un'azione spontanea come quella di respirare per affrontare le difficoltà fisiche e mentali.

L. Rip

© RIPRODUZIONE RISERVATA