

Silvia Luperini

L'ex campione del mondo di apnea Mike Maric insegna come superare stanchezza, tensioni muscolari e ansia gonfiando e sgonfiando i polmoni



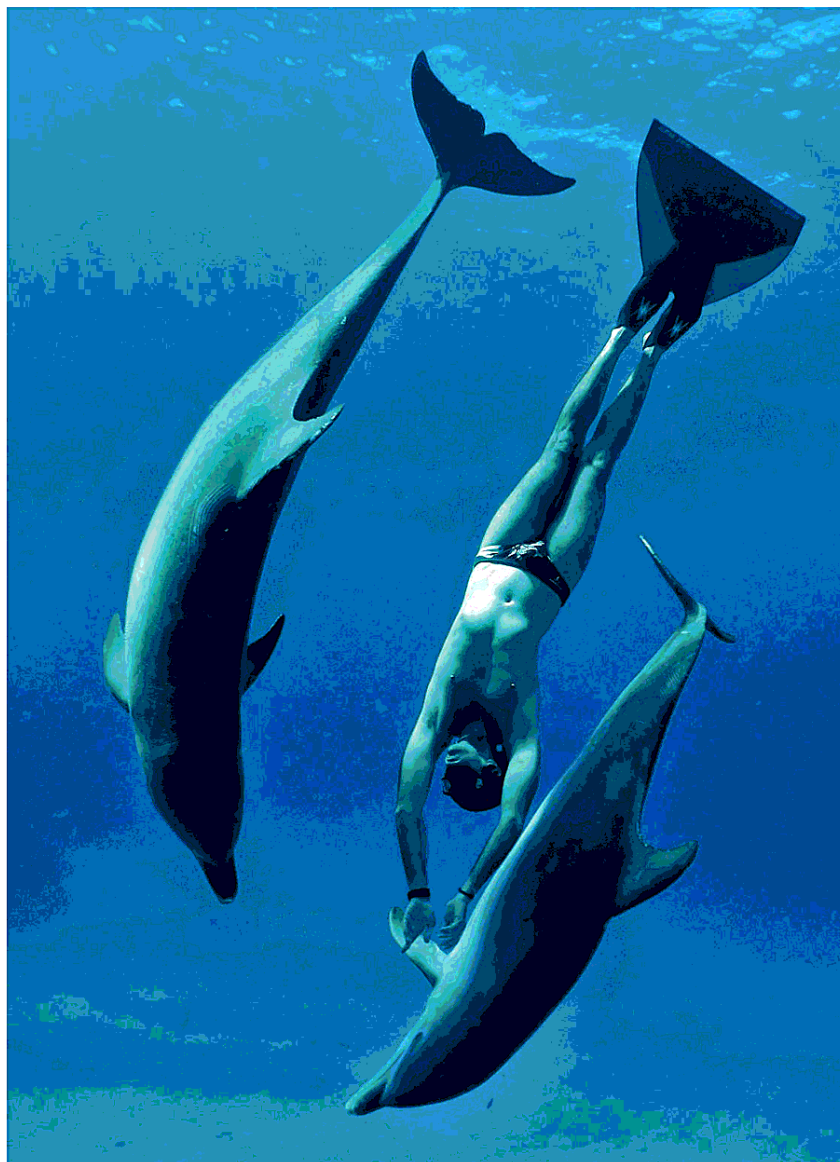
Respirare bene per vivere felici. E superare depressione e stanchezza, tenere a bada l'ansia e persino l'appetito.

Mike Maric, ex campione del mondo di apnea, ha imparato sulla propria pelle quanto sia potente l'atto di inspirare ed espirare con consapevolezza. E ora, dopo aver testato e messo a punto un metodo su sé stesso e averlo insegnato a medagliati olimpici di peso per migliorarne le prestazioni (fra i tanti Federica Pellegrini, Filippo Magnini, Igor Cassina), lo propone a tutti ne *Il potere antistress del respiro* (Vallardi).

Maric è docente universitario di Scienze identificative forensi all'università Pavia. «Quando trovano dei cadaveri in condizioni terribili e non sanno come identificarli, chiamano me. Siamo solo tre in tutto il Paese», racconta al telefono. «L'apnea è stata la mia via di fuga da una realtà cruenta e dalle frustrazioni: venivo dall'Istria e mi discriminavano, a scuola ero mediocre e mio padre ha dovuto laurearsi di nuovo perché odontoiatria in Italia non esisteva ancora. Mi sono costruito pezzo dopo pezzo con una grandissima voglia di riscatto. Trattenendo il fiato ho raggiunto l'equilibrio e gli obiettivi che mi ero prefissato», dalla laurea in medicina ai record sott'acqua.

Ansiolitico naturale, riempire e svuotare i polmoni come si deve placa l'ansia e lo stress: «Quando siamo tesi, produciamo più ormoni (adrenalina, cortisolo, noradrenalina) che alterano i meccanismi fisiologici della respirazione e l'accelerano facendoci sentire in affanno, col fiato corto. E questo perché utilizziamo solo il 50 per cento della nostra capacità respiratoria», spiega Maric. «L'angoscia ci porta a respirare di gola e torace e a non usare la pancia, ma così si ossigenano meno gli organi e il cervello, il battito cardiaco e la pressione arteriosa aumentano e si digerisce male, si soffre di insonnia. Il risultato è che il fisico si affatica e ci si concentra peggio».

L'arte di ispirare ed espirare bene, invece, regola l'organismo.



Benessere

# Respira che ti passa

## Così si impara l'arte di ispirare ed espirare (bene)

Trasformare un atto automatico, il primo con cui si confronta un bebè che viene alla luce, in un atto consapevole, è una piccola rivoluzione. Che si porta dietro una serie di effetti benefici. Maric spiega come prendere il controllo del proprio corpo, e della mente, attraverso la respirazione quadrangolare.

1. Sdraiati o seduti, con una mano sopra l'ombelico e un'altra sul torace per controllare il

movimento, si ispira lentamente con il naso per quattro secondi utilizzando il diaframma.  
 2. Si trattiene il fiato per quattro secondi.  
 3. Si espira attraverso naso o bocca per quattro secondi.  
 4. Si trattiene di nuovo il fiato per quattro secondi. Si deve replicare la sequenza per almeno cinque volte, due volte al giorno, per sei settimane, ripetendosi una frase positiva come "sto bene" per spostare l'attenzione su sé stessi. La sequenza si utilizza nelle situazioni che creano tensione, prima di un esame o di una prova importante: l'esercizio riduce lo stress e la frequenza cardiaca e aumenta la concentrazione. Altre variazioni sul tema aiutano a rilassarsi e a prendere sonno.



L'allenatore il coach Mike Maric

mente compresa, e aiuta a tenere alte le difese immunitarie. Dettaglio non trascurabile in questa fase di pandemia da coronavirus.

Ma come si capisce se lo si fa in modo corretto? Maric propone di sottoporsi a un test: si conta per quanti secondi si riesce a trattenere il respiro. Chi non supera i 10 secondi mostra di avere abitudini "scorrette", fino a 20 evidenzia che si pratica un'attività fisica saltuaria ma si riesce a rimanere concentrati e focalizzati. Un risultato situato tra 20 e 40 indica che si pratica un'attività fisica regolare e si ha un buon controllo di mente ed emozioni. Oltre i 40 è un buon punto di partenza per la preparazione atletica. Da qui si può arrivare a superare i 60 secondi di apnea, la soglia per una gestione ottimale dello stress.

E ora la tecnica. Per respirare nel modo giusto si inizia dal naso: arrivando da lì, e non dalla bocca, l'aria si riscalda, si umidifica e si purifica. Poi si deve gonfiare il tratto di pancia tra lo sterno e l'ombelico - e non il torace - utilizzando il diaframma che migliora il rilassamento, l'elasticità muscolare, la di-

## Il libro

Il potere antistress del respiro di Mike Maric (Vallardi, 16,90 euro)



gestione. Così aumenta l'eliminazione delle tossine e si combatte cervicale e mal di schiena. «Il 70 per cento di chi ne soffre e non ha subito traumi particolari dimostra di respirare male», dice Maric.

Una volta capito il principio, ci si esercita: il segreto è allungare l'espirazione tenendo una mano sulla pancia e una sul torace. Si inspira per tre secondi e si espira per sei. Quando si è buttata tutta l'aria fuori, si trattiene il fiato per tre secondi e poi si ricomincia. «È un primo passo per imparare a sentire il proprio corpo, un buon sistema per rilassarsi che funziona anche per prendere sonno».

Nel manuale si trovano diversi esercizi, tutti semplici, che vanno eseguiti per pochi minuti al giorno ma con costanza e per almeno sei settimane. Il metodo Maric si basa su quattro principi: Breathness, ovvero la gestione del respiro per ritrovare la forza; Mindness, il lavoro della mente per rigenerarsi; Foodness, una buona alimentazione, e Bewaterness, l'attività fisica in acqua e a secco.

Ma il più importante è il respiro, se si impara a governarlo sarà più semplice affrontare anche gli altri: «Una volta capito come funziona, anche facendo la coda o in metropolitana, ci si potrà isolare ascoltando il flusso del soffio che entra ed esce dal nostro corpo, e viaggiare in un'altra dimensione».

© RIPRODUZIONE RISERVATA