

I CONSIGLI DI MIKE MARIC, CAMPIONE MONDIALE DI APNEA: DALLO SPORT FINO ALLA QUOTIDIANITÀ

Imparare a respirare ci rende più forti

"I miei esercizi per domare stress e insonnia"

FRANCESCO RIGATELLI

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».

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 tratte-

nere 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 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».

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 di

dormire, da sdraiati, allungando l'espiazione. 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'espiazione si può anche fare una pausa di apnea ristorativa».

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 inse-

gnata 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».

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». —

© RIPRODUZIONE RISERVATA



MIKE MARIC

TRAINER DI APNEA, È STATO CAMPIONE DEL MONDO NEL 2004
IL LIBRO: "IL POTERE ANTISTRESS DEL RESPIRO" - VALLARDI



Mike Maric durante uno dei suoi allenamenti

