

Respira e vai



Mike Maric, 43 anni, campione di apnea e insegnante di tecniche di respirazione.

Lo sai che usi solo il 65% della tua capacità polmonare? Un campione di apnea ti spiega come usare la respirazione per riuscire meglio nello sport... e anche per rilassarti

Respiri giorno e notte, senza pensarci... e forse il guaio è proprio questo. È un atto spontaneo che ti permette di esistere, però la maggior parte di noi respira male, in modo poco "produttivo", sfruttando mediamente solo il 65% delle proprie potenzialità respiratorie. Questo deficit per una persona normale potrebbe sembrare inesistente, ma pesa invece su chi pratica uno sport con costanza. Per un atleta professionista, a maggior ragione respirare bene fa la differenza per vincere, battere un record, sfruttare ogni millesimo di tempo a disposizione senza perdere forza e concentrazione.

DI BEPPE CECCATO
● FOTO DI
BEPPE CECCATO
E SECTOR

«Se sei padrone del tuo respiro sei padrone del tuo corpo, della tua mente, della tua vita» dice Mike Maric, 43 anni, di origine istriana, apneista, già campione del mondo di apnea nel 2004, anni passati a studiare i movimenti dei delfini in giro per i mari del mondo, medico legale e uno dei massimi esperti di respirazione in Italia. La passione del mare l'ha ereditata dal padre, sub appassionato. A 5 anni, ricorda, prendeva la maschera di papà e andava sott'acqua per prendere "due seppie per la zuppa del nonno". A Montegrotto (Padova) Mike, oltre ad allenarsi (con la sua grande monopinna tocca il fondo e risale in poco meno di 2 minuti, nuotando come un delfino), tiene corsi di respirazio-

ne nella piscina più profonda del mondo, la Y-40 (vedi box), vasca d'acqua termale di 42,15 metri di profondità, realizzata per praticare immersioni con bombole e in apnea. "Breath coach" (allenatore della respirazione) del Settebello e del Settebello di pallanuoto, ha seguito Federica Pellegrini per anni e segue Filippo Magnini, bi-campione del mondo di nuoto, Federico Morlacchi, oro paralimpico di nuoto, Igor Cassina, ginnasta oro olimpico, Sara Cardin, campionessa del mondo di karate, Paolo Pizzo, mondiale di scherma, e il Team Trek Segafredo di ciclismo. Ed è sempre disponibile per chiunque voglia imparare a respirare, basta contattarlo attraverso il suo sito (mikemaric.com).



LA PISCINA DI 13 PIANI



Ha appena compiuto tre anni, è stata costruita in un anno esatto di lavori ed è nata dall'intuizione visionaria di un architetto, Emanuele Boaretto, che ha disegnato e realizzato a Montegrotto (Padova) un'opera incredibile.

- Questa è la Y-40: una piscina che contiene 4.300 metri cubi d'acqua termale (sgorga a 87 gradi e viene portata a 32/34 gradi), è profonda nel suo punto massimo 42 metri e 15 centimetri, l'equivalente di un palazzo di 13 piani.
- La piscina ha un sofisticato sistema di depurazione che non prevede l'uso di cloro e altre sostanze chimiche, e un tunnel trasparente sospeso di 13 metri dove poter ammirare sub e apneisti in allenamento.
- La piscina ha piattaforme a diverse profondità, da 1,20 a 42,15 metri ed è arricchita da grotte subacquee artificiali pensate per i corsi di speleosubacquea. È aperta tutto l'anno.

Info: 049/891041,
www.y-40.com/



Respira così nel NUOTO

Nell'acqua bisogna distinguere tra chi fa nuoto "classico", apnea, nuoto pinna o sincronizzato. «Se si respira correttamente abbiamo capacità di stoccaggio dell'aria impensabili» dice Mike (che sott'acqua, da fermo, può resistere per

più di 6 minuti). «Il nuoto normale richiede brevissimi tratti d'apnea, quindi la respirazione diaframmatica dev'essere impeccabile e la consapevolezza respiratoria totale». E gli apneisti? «Vince chi riesce a trattenere più a lungo il fiato, quindi bisogna aumentare la capacità respiratoria lavoro-

rando sempre sul diaframma e l'allargamento della cassa toracica...». Lo stesso vale per chi pratica il nuoto con la monopinna, sport che negli ultimi anni sta avendo una grande diffusione anche in Italia, e il nuoto sincronizzato, dove trattenere il respiro è fondamentale.

Capire i segreti della respirazione perfetta non è facile, all'inizio sembra un atto innaturale, ma bastano poche ore d'allenamento per prendere coscienza di quanto Mike sta spiegando: respirare bene è un toccasana per il corpo ma soprattutto per la mente. Tranquillizza, riduce i battiti cardiaci, domina lo stress, rende più reattivi e ottimisti.

Primi rudimenti Spiega Mike: «Dobbiamo iniziare a conoscere il nostro corpo. Abbiamo aria a sufficienza per fare tutto, basta sfruttarla. È la testa semmai che ci tradisce». Il metodo Maric è frutto di anni di studio e di pratica fatta su sé stesso e su atleti in cerca di sfide continue. Ci sono esercizi tratti dal pranayama,

antichissima tecnica di respirazione yoga, c'è il lavoro con esperti (fisiopatologi, fisioterapisti), c'è la ricerca scientifica, la collaborazione con università e centri specializzati, per esempio la Fondazione Veronesi, c'è lo studio di testi di medicina tradizionale, ma anche di quella ayurvedica.

Tutto parte dalla consapevolezza dell'esistenza nel corpo di un organo praticamente ignorato, il diaframma. Una lamina muscolo-tendinea a forma di cupola, con la parte convessa rivolta verso il torace e quella concava verso l'addome, composta da un grosso tendine centrale (il centro frenico) da cui nasce il muscolo che si inserisce sullo sterno, sulle costole e sulle vertebre lombari.

Praticamente una cintura che, se allenata bene, oltre ad aumentare la massa d'aria polmonare contribuisce alla stabilità della colonna vertebrale, alla corretta postura e a una migliore digestione.

Scoprire il diaframma, renderlo efficiente e cambiare così la respirazione richiede almeno 6 mesi di pratica, dice Mike. Non spaventarti: bastano pochi minuti al giorno. La partenza: «Disteso a pancia all'insù, palmo aperto della destra sull'addome, mano sinistra sullo sterno, inspira attraverso il naso gonfiando la pancia, quindi espira dalla bocca con un leggero sibilo, mettendoci esattamente il doppio dell'inspirazione». Inizia così il lungo cammino della



Respira così nel RUNNING

La postura del podista favorisce un buon allenamento respiratorio: «Si inizia camminando, con un esercizio semplice ma utile: coordinare i passi alla respirazione, 3-4 passi inspirando l'aria dal naso attraverso il diaframma e 3-4 espirando dalla bocca. Si continua così fino a quando non diventa automatico, quindi si può iniziare a correre».

Se si aumenta la velocità aumenterà anche il ritmo della respirazione, ma sempre seguendo la cadenza della corsa. «Come per il nuoto, anche per il podismo gli esercizi vanno costruiti su misura per ciascuno» continua Mike.

«consapevolezza del diaframma». Un percorso basato su 3 pilastri: «Aumentare la coscienza respiratoria, lavorare sull'elasticità del diaframma e allenare il sistema muscolare interessato dalla respirazione, come gli intercostali e gli addominali obliqui». Ci sono, dunque, esercizi specifici per ogni parte del corpo, da aggiungere all'allenamento respiratorio in sé. Alla fine la respirazione diaframmatica deve risultare naturale: «È la stessa cosa di quando facciamo una dieta e ci rieduchiamo a mangiare. All'inizio faticiamo, ma poi ci viene naturale. Cibo e respiro sono i due cardini che ci permettono di vivere, devono andare insieme necessariamente».

Respira così nel CICLISMO

Quella del biker è una posizione innaturale: piegata in avanti, con il diaframma compresso. Far lavorare bene questo muscolo è più complicato, ma una respirazione corretta riduce il dispendio di ossigeno, necessario per nutrire i muscoli delle

gambe sotto sforzo.

«Se hai una buona mobilità del diaframma riduci la fatica e aumenti la capacità di prendere aria a parità di sforzo» spiega Mike. «Inoltre è importantissimo lavorare sui piccoli muscoli, sugli impercettibili movimenti della bocca, del collo, di tutta la colonna vertebrale fino al bacino».



Così ti rilassi come un cecchino



Si chiama respirazione tattica o quadrilatera. È un esercizio vecchio di 5mila anni, "riscoperto" dagli israeliani e dai russi e "perfezionato" dagli americani che lo hanno adottato per la concentrazione dei militari in azioni di guerra, soprattutto per i cecchini. Questo metodo aiuta a eliminare lo stress, a dominare

le emozioni e a concentrarsi sul lavoro, riducendo il cortisolo (l'ormone dello stress) e aumentando viceversa la serotonina, molecola prodotta dal cervello che dona buonumore ed euforia. «Sono 4, 5 cicli da eseguire in questo modo: si inspira dal naso e attraverso il diaframma contando lentamente fino a 4. Quindi, con il

medesimo tempo, si trattiene il respiro; si espira dalla bocca e si trattiene ancora il respiro. Negli attimi di apnea i cecchini sparano, noi invece dobbiamo pensare a una cosa positiva. Si può farlo seduti alla propria scrivania, in piedi o distesi supini, basta avere una postura rilassata e le spalle ben aperte».