

RESPIRARE, UN ELISIR DI LUNGA VITA

Rilassa la mente, distende le rughe, elimina le tensioni prima di un esame importante, di un colloquio, di una gara.

Senza contare che ci fa vivere di più e meglio.

**ED È TUTTA (O QUASI)
UNA QUESTIONE DI DIAFRAMMA**

Prova con noi!

di Patrizia Caregnato

In Oriente lo insegnano da 5 mila anni, perché respirare bene e consapevolmente allunga la vita. Ma usare il diaframma per ottenere maggiori benefici è anche una questione di allenamento, costanza e tecnica. Ecco perché ci siamo rivolti ad un vero esperto, un campione di apnea: Mike Maric, per tutti "l'uomo delfino". Capace di collezionare record sott'acqua, senza bombole, fino a battere un record mondiale. Sembrerà un paradosso ma per trattenere il fiato a lungo bisogna innanzitutto saper respirare. Ed è quello che lui insegna girando il Mondo, seguendo atleti come Federica Pellegrini, Filippo Magnini, Sara Cardin o Alex Giorgetti e diffondendo nozioni tanto basilari quanto vitali utili a tutti.

COME INDIVIDUARE IL DIAFRAMMA, QUESTO SCONOSCIUTO

Cominciamo da qui: È un muscolo che non si vede, non si sente e quindi non viene né allenato, né per-

cepito. Prova con un piccolo test: siediti e fai un lungo sbadiglio, ti si gonfierà la pancia...hai individuato il diaframma!

PERCHÉ È IMPORTANTE

"La respirazione è fondamentale nello sport come nella vita. Basti pensare che è il fabbisogno primario. Condizioni di stress emotivi, anche sportivo e agonistico, aumentano il consumo di ossigeno fino a 20 volte il consumo basale" spiega Mike. Insomma, c'è bisogno di aria! La respirazione, la ventilazione controllata diaframmatica ci permette, in parole semplici, di prendere + ossigeno. Elasticizzando il nostro serbatoio (polmoni e gabbia toracica) aumentiamo la capacità polmonare e sappiamo utilizzarlo meglio. Lavorando tanto sulle tecniche di respirazione si può passare da una capacità polmonare di 5 litri a 6, 7 litri immagazzinando meglio l'aria e riempiendo tutti gli spazi. Basti pensare che, in genere, usiamo solo il 40% della nostra capacità polmonare, circa 5 litri a maschio e 4 a donna, ovvero utilizziamo solo 1/8 dell'aria a disposizione. Perché non utilizzarla al meglio per

XXXXXXXXXXXXX
XXXXXX XXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXX
XXXXXX XXXXXXXXXXXXX





avere più ossigeno disponibile?

RESPIRARE MIGLIORA LE PERFORMANCE SPORTIVE

L'atto inspiratorio, lo sappiamo, avviene in maniera passiva. Quando corriamo, andiamo in affanno perché aumenta la carica espiratoria. Non a caso, i primi muscoli che "cedono" durante attività sportiva sono i muscoli espiratori, ovvero i primi ad andare in affanno. Per ovviare a questa carenza, il corpo richiama sangue compensando un deficit di ossigeno. Cosa che non accade se sai respirare. Usare il diaframma ha moltissimi vantaggi: ossigena meglio il sangue, ottenendo una sorta di "spremitura" della cavità viscerale per usarne tutte le potenzialità. Da qualche tempo, il mondo dello sport si sta accorgendo che una giusta respirazione migliora la performance. Coordinare il respiro col battito cardiaco porta ad ottenere una bradicardia (Diminuzione della frequenza delle pulsazioni del cuore), riducendo il consumo di ossigeno.



XXXXXXXXXXXX
XXXXXX
XXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXX
XXXXXX
XXXXXXXXXXXX

PROVA ANCHE TU:

inspira ed espira...

Sdraiati, senza cinture in vita e in abbigliamento comodo. Metti una mano sulla pancia all'altezza dell'ombelico, l'altra mano sul torace. Fai delle respirazioni profonde usando solo la pancia. La mano sul torace - se stai lavorando bene - non si muove. Quando entra l'aria, gonfi la pancia. Quando esce l'aria, sgonfi la pancia. E dopo qualche secondo avvertirai i primi benefici.

PRENDITI 3 MINUTI PER RILASSARTI

BASTA POCO PER INIZIARE.

Quando ti svegli, resta 3 minuti nel letto e respira. Prima di mangiare, fermati 3 minuti sulla sedia e respira, ma sempre a digiuno. Prima di addormentarti, dedicati 3 minuti e respira. SE SAI RESPIRARE SEI PADRONE DELLA TUA VITA. "L'apnea da record è sofferenza ma - spiega Maric - come tutti gli sport portati all'estremo. Resistere al fabbisogno di respirare è contro la natura umana. Solo se sai respirare bene e hai un controllo mentale del tuo corpo diventi un'apneista. Ma se sei padrone del tuo respiro, sei padrone anche del tuo corpo, della tua mente e di conseguenza, diventi padrone della tua vita. L'apnea a me ha insegnato questo". Ma c'è di più. A volte non ci pensiamo ed è quasi banale. "Uno studio danese ha dimostrato che quando sei stressato parli male, mangi male, vivi male. Se sei tranquillo, mangi bene, respiri bene, digerisci anche meglio. La respirazione è connessa anche ai processi di digestione: se respiri male, digerisci male".

PROVA LA TECNICA ANTI-PANICO.

**prima di un esame,
un colloquio, una gara:**

lavorare sulla lunghezza del respiro aiuta ad allontanare l'ansia e a controllare l'emotività, aumentando lo stato di attenzione. Come?

1° ESERCIZIO: Inspiro contando 3, espiro contando 6. Dopo 1 minuto circa sentirai il battito del cuore rallentare, diminuendo l'ansia.

2° ESERCIZIO: Pochi minuti prima di un esame/incontro importante: vai in bagno, lava le mani e sciacqua la faccia. Poi stringi un pugno e lo rilasci. Fallo un po' di volte e nel frattempo inspira ed espira, aumentando man mano il tempo. Quindi: stringi mentre inspiri, rilasci mentre butti fuori l'aria. E così allontani la tensione.

CHI È MIKE MARIC,

campione del Mondo di apnea e trainer di campioni olimpici. Soprannominato "l'uomo delfino" per i suoi record sott'acqua e la passione per i delfini. Scrittore di libri, insegna tecniche di respirazione, e collabora con la Fondazione Veronesi e il divulgatore scientifico e cuoco per passione, Marco Bianchi proponendo le sue "ricette della respirazione" che gli sono valse il secondo soprannome di "chef del respiro".
www.mikemaric.com
MIKE MARIC insieme alla medaglia d'oro olimpica IGOR CASSINA porta avanti il progetto Spot & Salute, per diffondere uno stile di vita sano, dinamico e una giusta cultura alimentare.

IGOR E MIKE

