

ANTISTRESS

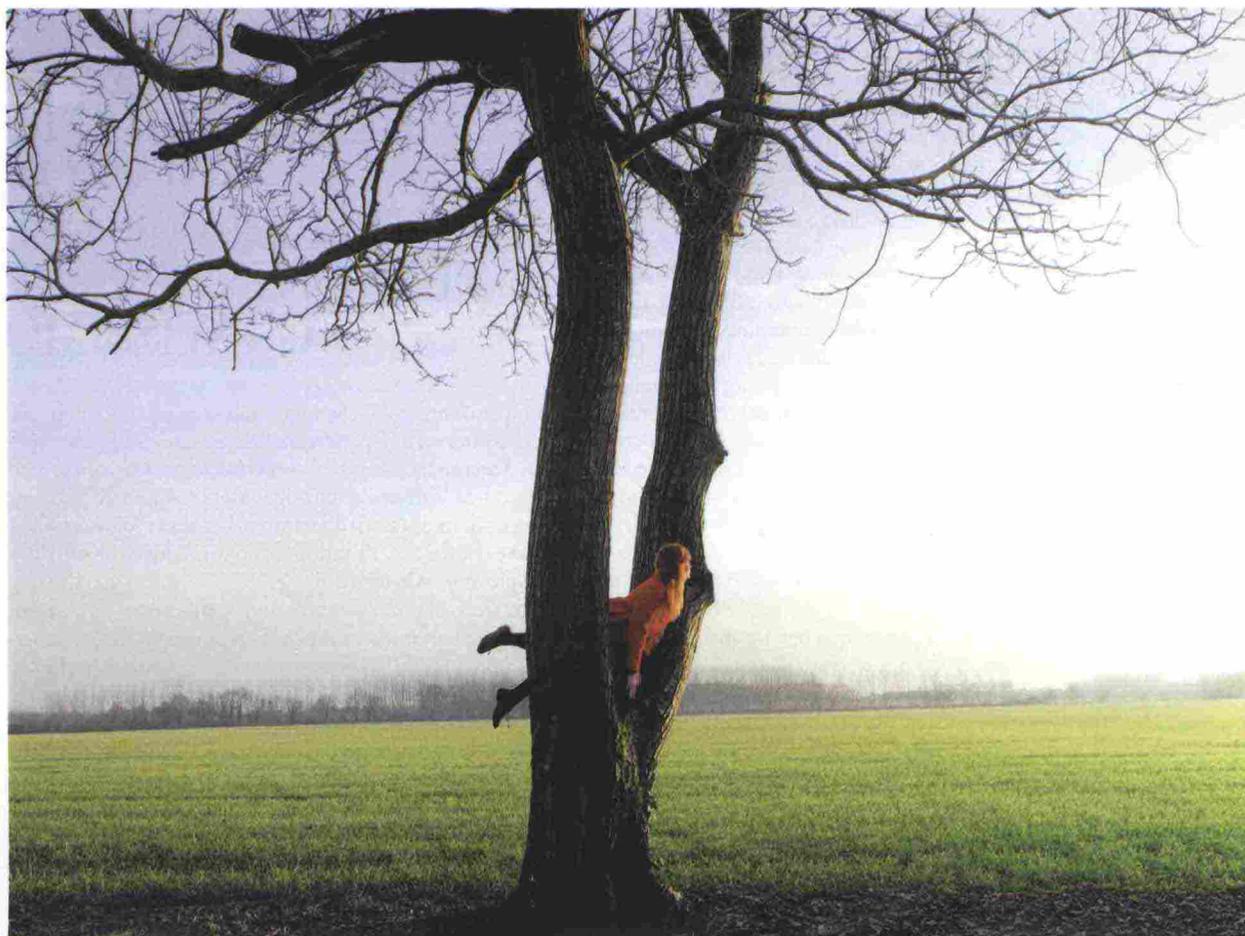
IL POTERE è nel respiro

I PIÙ BRAVI SONO I NEONATI, CHE USANO IL DIAFRAMMA. CRESCENDO SI DISIMPARA, CAUSANDO TENSIONI E AUMENTO DI PESO. L'AVVISO DALLA SCIENZA: RESPIRARE BENE È SALUTE, FISICA E MENTALE **di Gloria Riva foto di Maia Flore**

«TU COME RESPIRI?». A volte Mike Maric si diverte ad ascoltare le risposte impacciate, perplesse, sbigottite della gente. Qualcuno intuisce dove voglia andare a parare, questo medico forense di origini istriane e campione del mondo di apnea, e così risponde: «Di pancia, però non so se sono capace». Neanche per Mike è stato facile arrivare a trattenere il respiro per 6 minuti nelle profondità dell'oceano: «Ho dovuto imparare a respirare, un gesto tanto naturale e spontaneo ma nello stesso tempo complesso, divenuto il

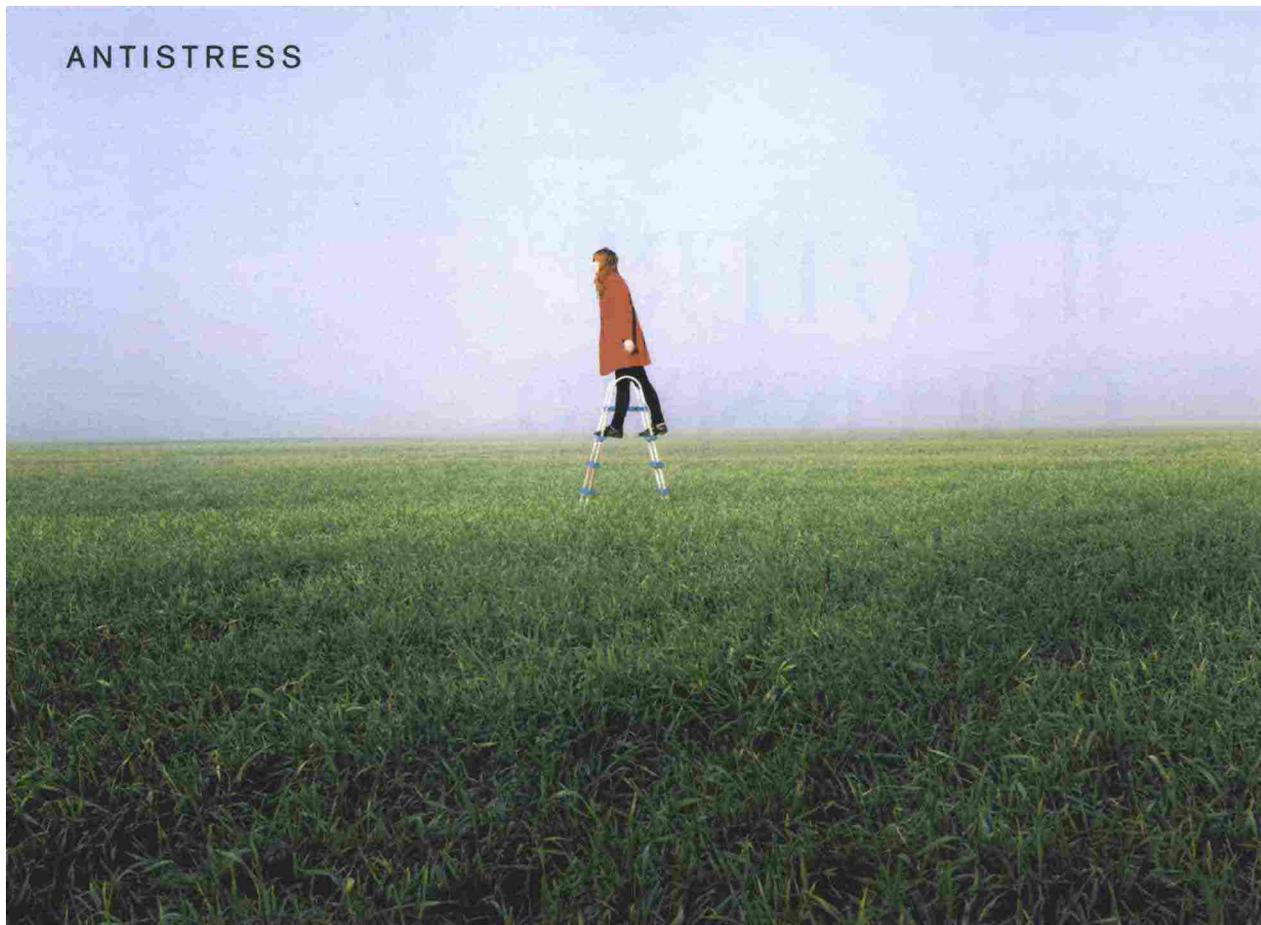
centro della mia vita», e ha scoperto che per immergersi in mare bisogna prima immergersi in se stessi.

Quella stessa tecnica l'ha insegnata ai nuotatori Federica Pellegrini e Filippo Magnini, al motociclista Marco Melandri e a tanti altri fuoriclasse dello sport che, seguendo i suoi consigli, hanno superato limiti prima invalicabili. E ora, con il libro *La scienza del respiro* (ed. Vallardi), spiegherà a tutti quale potente antidoto allo stress sia l'atto più semplice. Fino a dieci anni fa, le ricerche scientifiche sul respiro



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ANTISTRESS



erano scarse; lo yoga gli dedicava attenzione (la respirazione è detta *pranayama*), come anche le culture indiana e cinese, e la medicina olistica di matrice orientale. Oggi anche quella occidentale lo considera importante, non solo per migliorare le performance sportive, ma anche per combattere stress, chili di troppo e altri disturbi.

Un gruppo di ricercatori della Stanford University ha firmato recentemente una straordinaria ricerca su *Science*, che spiega come la respirazione consapevole moduli emozioni, stati d'eccitazione e tensione. È stato individuato un gruppo di neuroni che la controlla e comunica direttamente con una struttura cerebrale coinvolta nelle risposte allo stress. Mike **Maric** dice che, in generale, le persone respirano piuttosto male, perché utilizzano meno del 50 per cento della capacità polmonare. «Usarne anche solo il 10 per cento in più significa maggiore produttività, lucidità e benessere. Non dimentichiamo che la respirazione svolge anche un importante ruolo detox, perché il 70 per cento dello scambio con l'esterno passa dai polmoni».

Una persona compie tra i 14 e i 16 respiri al minuto, almeno 840 l'ora, più di 20mila al giorno. Si sopravvive senza cibo per 15 giorni e senz'acqua per 10, ma si muore dopo una manciata di secondi senz'aria. La medicina dice che il cervello utilizza il 20 per cento dell'ossigeno totale del corpo, e non può resistere oltre i 6 minuti senza.

La respirazione corretta è quella diaframmatica, tipica dei neonati: già alla nascita, in automatico fanno come usa-

USIAMO I POLMONI A METÀ. INSPIRIAMO MA NON ESPIRIAMO DEL TUTTO: UN ERRORE GRAVISSIMO

re questo muscolo, che muovendosi su e giù permette alla cassa toracica di espandersi e ridursi. Crescendo un bimbo su 3 comincia a respirare con la bocca anziché con il naso, alterando la normale funzione. Mentre solo il 40 per cento degli adulti utilizza il diaframma. Un'altra evidenza scientifica è che dai 9 ai 30 anni è possibile modulare alcuni difetti: più avanti diventa difficile.

«Lo stress ci porta ad avere una respirazione "alta", a non usare il diaframma; ma anche a respirare più freneticamente, aumentando il consumo di ossigeno al minuto, che passa da 1 a 150 millilitri». Lo stress è la risposta biochimica con cui l'organismo, producendo l'ormone cortisolo, risponde a uno stimolo più o meno violento di diversa natura (microbica, tossica, fisica, termica, traumatica, chimica,

Foto: Agence VU/Karma Press

ANTISTRESS

Step by step

Per imparare a respirare serve tempo: ogni giorno qualche minuto. L'ideale è dedicare 3 minuti prima dei pasti principali e degli spuntini, così da predisporre il corpo a una sana digestione.

In primo luogo, bisogna spegnere cellulare, televisore, radio, computer e tutto il resto. Poi mettersi comodi, senza indumenti stretti o fastidiosi, possibilmente sdraiati ma anche seduti su una sedia, purché con la schiena dritta, le ginocchia leggermente divaricate e i piedi ben appoggiati sul pavimento. Aprire le finestre prima di qualsiasi esercizio, perché

l'aria fresca può migliorare l'efficienza mentale del 10 per cento. Inalare lentamente l'aria attraverso il naso sino a quando non si avvertono i polmoni pieni d'aria. Stringere le labbra come se si volesse fischiare o soffiare su una candela. Farla uscire dalla bocca, lentamente, mantenendo le labbra socchiuse senza forzare, impiegando il doppio del tempo servito per inspirarla. Non sforzarsi di riempire né svuotare completamente i polmoni. Cercare di gonfiare la pancia quando si inspira e sgonfiarla con l'espiazione. L'esercizio va fatto per pochi minuti più volte al giorno, ma

tutti i giorni: con il tempo, questo diventerà il modo "naturale" di respirare. Uno studio recentemente pubblicato sull'*European Journal of Social Psychology* ha analizzato le abitudini di 96 persone per 12 settimane. È emerso che ci vogliono in media 2 mesi perché un comportamento diventi automatico. Il suggerimento di Mike Maric è essere costanti: «Se seguirete lo schema per almeno 21 giorni, molto probabilmente acquisirete una nuova, sana abitudine. Attenzione: se salterete un giorno, dovrete ricominciare dall'inizio».

emozionale). Un eccesso di cortisolo depotenzia il sistema immunitario (e ci rende quindi più fragili ed esposti alle malattie), danneggia l'ippocampo (tradotto: rallenta l'attività dell'encefalo, riduce la capacità di memorizzazione e accelera l'invecchiamento del cervello) e altera il metabolismo degli zuccheri (fa salire la glicemia e facilita di molto l'accumulo di grasso, in particolare intorno all'addome). Fra le varie abitudini da seguire per combattere lo stress c'è proprio un nuovo stile respiratorio, che abbassa il livello di cortisolo. «Abbinare un corretto stile alimentare all'apprendimento delle tecniche di respirazione mette in atto una centratura neurofisiologica. Quando siamo stressati non riusciamo a contenere la fame nervosa. La respirazione è il metodo più semplice per riprendere il controllo, riequilibrarsi e intraprendere un percorso alimentare sano. Il respiro consapevole, così viene chiamato nella tradizione yogica, è il primo passo per imparare ad ascoltare il corpo, rimanere centrati su se stessi, mantenere equilibrio e lucidità nei momenti difficili», spiega Mike Maric. «In genere respiriamo a metà, vale a dire che inspiriamo aria perché non possiamo farne a meno, ma non l'espriamo del tutto. Ne risulta che sospiriamo spesso, segno che abbiamo bisogno di espellerla. Il sospiro è il modo con cui la natura ci fa svuotare i polmoni quando abbiamo trascurato per un po' di farlo spontaneamente, e il meccanismo è relativamente semplice: più aria espiriamo, più possiamo inspirarne», rac-

conta il medico che aggiunge come la consapevolezza dell'espiazione sia il fattore più importante per riprendere le forze. Mike suggerisce un test: mettersi sotto un getto d'acqua fredda. Di norma la reazione è trattenere il fiato e contrarre i muscoli; se invece si cerca di espirare piano e con regolarità, il freddo avrà poco effetto sul corpo, perché l'espiazione favorisce l'adattamento al cambio di temperatura. «Sapere regolare bene il respiro, specialmente nella fase dell'espiazione, aiuta a distendere i nervi in qualsiasi momento di tensione. La tensione può essere vinta con questo esercizio: avvicinate le scapole tra loro quanto più potete; portatele in alto, verso la testa, senza forzare; poi espirate, abbassandole lentamente e fino in fondo; fate una pausa, poi inspirate con un respiro lento, calmo, profondo finché i polmoni saranno pieni d'aria, ma senza eccedere; espirate lentamente dal naso con un lungo sospiro e senza cambiare la posizione delle scapole». Rifarlarlo una dozzina di volte stimolerà il cervello e allevierà la tensione nervosa, grazie a una maggiore quantità di ossigeno vivificante. Il libro di Mike Maric è ricco di consigli, esercizi e suggerimenti come questo per imparare a respirare profondamente, così da ridurre lo stress; altri consigli sul suo sito *mikemaric.com*. «Imparare a respirare bene è un atto d'amore verso se stessi», conclude Mike, che ha fatto tanta strada per arrivare a dire che la nonna aveva perfettamente ragione quando, di fronte a una brutta situazione, ci consigliava di fare un bel respiro. ■