

"LA SCIENZA DEL RESPIRO"

RESPIRARE AL TOP

IL MEDICO CAMPIONE

SPIEGA COME SI FA

MIKE MARIC INSEGNA A BATTERE STRESS E ANSIA
PER VIVERE AL MEGLIO LE EMOZIONI E NON AVERE PAURA

MARCO BO
TORINO

Sofocle, uno dei maggiori poeti tragici dell'antica Grecia, sosteneva che "Ogni essere umano è respiro e ombra". Già, respirare: l'azione che sta alla base della nostra esistenza. Eppure, nonostante sia al posto numero uno per importanza, spesso viene trascurata al punto da pagarne le conseguenze con una condizione di vita penalizzata, senza peraltro esserne consapevoli. Partendo da questa premessa-verità, scopriamo quanto sia utile leggere questo libro scritto da Mike **Maric** dal titolo "La scienza del respiro". Divorarsi, con attenzione e prendendo appunti, le oltre 200 pagine scritte con il rigore della scienza e la passione che deriva dall'aver sperimentato in prima persona l'efficacia del controllo del respiro, consentirà al lettore di migliorare la vita. Sì, proprio così. Perché come si capisce, regolare e gestire al meglio il respiro permette di ottimizzare tutte le nostre funzioni e quindi la condizione di benessere. Davvero vincente il

mix di **Maric**: da una parte i suoi studi di medico, che lo hanno portato a specializzarsi negli aspetti legali della professione e dall'altra la pratica dell'apnea, prima frequentata a livelli amatoriali sino a raggiungere l'apice, ovvero laurearsi campione del mondo. Ma il salto di qualità,

**IRIDATO DI APNEA
E MEDICO LEGALE,
PORTA IL LETTORE
A DARE DEL TU ALLA
FUNZIONE VITALE
PIÙ IMPORTANTE**

che gli permette di diventare un divulgatore, passa da un evento drammatico, ovvero la morte in mare del suo amico più caro. E così, dopo aver provato e compreso il significato della parola depressione, abbandona l'attività agonistica per intraprendere un percorso incentrato sul respiro.

Ciò che scopre è così affascinante e riscontrabile nella realtà che sente la necessità di trasmettere queste sue nuove riflessioni e conoscenze non solo alla gente comune ma anche agli atleti di maggior calibro che con il fiato "ci lavorano". E così, con il passaparola, diventa una sorta di "guru del respiro" a cui si rivolgono campioni del calibro di Federica Pellegrini, Filippo Magnini, Igor Cassina e assi di tante altre specialità: dal karate, alla scherma e il ciclismo. Una delle frasi che colpisce di più del suo libro è questa "Noi siamo come respiriamo". E questo per un motivo molto semplice "Imparare a respirare bene significa migliorare la nostra salute, fare un passo fondamentale del raggiungimento del benessere psicofisico, nella gestione della fatica, dello stress e delle emozioni". Dunque controllare il nostro respiro e gestirlo al meglio significa non subire lo stress, anzi, domarlo e neutralizzare così, alla base, potenziali attacchi di panico che si nutrono proprio di una respirazione bloccata, frenata, muscolarmente non

fluida. E, sia chiaro, come spiega **Maric** da un punto di vista strettamente scientifico, non si tratta di motivazioni legate all'aspetto psicologico ma con radici strettamente scientifiche, anzi, potremmo addirittura dire chimiche. Premesso che "i nostri polmoni hanno una superficie di un appartamento da 100-150 metri quadrati, quasi di un campo da tennis, in una situazione di stress gli impulsi nervosi alterano la respirazione, dimezzando la nostra capacità polmonare".

Anticipare troppo potrebbe portarvi a un livello di conoscenza in grado di soddisfarvi e quindi dissuadervi dall'approfondire. Sbagliato. Questo libro è un valido aiuto, che merita il giusto tempo. Ecco, non da leggere "tutto di un fiato"... Perché bisogna invece riflettere, imparare, esercitarsi e quindi diventare delle persone nuove. Come ha scritto un artista tatuatore che ha seguito i consigli di **Maric**: "Il respiro comanda la nostra vita e noi possiamo comandare il respiro". E quindi vivere meglio. Molto meglio.

©RIPRODUZIONE RISERVATA



**HA LAVORATO
CON CASSINA
E PELLEGRINI**

Maric è diventato una sorta di guru del respiro, a cui si sono rivolti, tra gli altri, Federica Pellegrini, Filippo Magnini e Igor Cassina



I CONSIGLI IN 9 CAPITOLI

Respirare al top non è utile solo per chi fa sport ma per tutti noi: 9 capitoli dove imparare a ottimizzare la funzione primaria. "La scienza del respiro"

Vallardi Editore
pag. 221, 14.90 euro



*Respirare
in maniera
profonda e
calma per
sentirsi più
leggeri e
volare verso
traguardi
che diversamente
sarebbero
irraggiungibili*

