

Siamo tutti psicologicamente con il fiato sospeso. Che cosa ci insegnano le tecniche di respirazione praticate da chi si immerge in profondità

Un bel respiro

di Vera Martinella

Mike Maric nel 2004, a 31 anni, ha raggiunto la vetta a cui ambiscono tutti gli sportivi: diventare campione mondiale nella propria disciplina, l'apnea. Dopo aver trascorso i primi anni di vita in Croazia, Paese di origine della sua famiglia, dove insieme al padre ha imparato a nuotare e ad amare il mondo sommerso, nel 1997 ha incontrato Umberto Pelizzari, l'uomo che ha stabilito record mondiali in tutte le discipline dell'apnea.

Dopo aver raggiunto l'ambito primario, però proprio il mare gli ha sferrato un colpo bassissimo: nel luglio 2005, durante un battuta di pesca subacquea, muore inspiegabilmente il suo amico Filippo, l'istruttore di apnea che tante volte lo aveva accompagnato nelle gare.

«Quell'episodio ha stravolto la mia vita e mi ha allontanato dall'acqua per parecchio tempo — raccon-

Ci aiuterà (davvero) a stare meglio

Chi è

Mike Maric è nato a Milano nel 1973 da famiglia istriana. Nel 2004 è stato campione mondiale di apnea. Attualmente è allenatore di apnea (Foto di Fabio Milani)



ta Maric —, ma dopo quasi un anno ho ripreso ad allenarmi con un solo obiettivo: fare pace col mare e forse anche con me stesso. Ce l'ho fatta, ho partecipato al campionato nazionale di apnea e sono riuscito a vincere il titolo per il terzo anno consecutivo».

Mike in questi anni ha condotto anche una seconda vita: ha preso una laurea in ambito medico e poi una specializzazione, un master e un dottorato di ricerca, ponendo così le basi per la sua attività attuale: professore a contratto all'Università di Pavia e allenatore di apnea, un punto di riferimento per atleti di livello internazionale medagliati e olimpici di varie discipline.

«Attraverso la respirazione si può migliorare la performance sportiva — spiega — ed è questo che mi ha portato a collaborare con i campioni mondiali di sport anche fuori dall'acqua. Ma il principio di base può essere utile a tutti (si veda anche nella pagina seguente, ndr): respirare bene è un punto di partenza. La respirazione corretta può aiutare ad andare più forte, fare meno fatica e recuperare prima. Oltre al lavoro con gli atleti, tengo corsi e seminari rivolti a tutti, dai bambini agli anziani, incentrati su quelle che chiamo le 3R: Respirare, Rilassarsi, Ritrovare. Ho sviluppato le necessarie competenze fisiche, fisiologiche, anatomiche e mediche che mi permettono di spiegare la respirazione. Ho studiato e raccolto evidenze scientifiche che mi consentono oggi di insegnare a respirare con l'obiettivo di vivere meglio, per vincere le tensioni quotidiane e l'ansia, controllare le emozioni e, nel complesso, per migliorare la salute».

Gestire al meglio lo stress emotivo può essere particolarmente utile in questo momento in cui siamo tutti sotto pressione. Come si fa?

«Ci si concentra sul respiro e si opera una sorta di autodiagnosi. Ovvero ci si ferma per riflettere, per capire come stiamo, per pensare anche soltanto per pochi minuti. Bisogna focalizzarsi per un attimo su noi stessi: si tratta di un passaggio fondamentale per raggiungere l'auto-controllo. Poi, soprattutto in un momento di difficoltà come quello che stiamo vivendo, siamo tutti portati a respirare a bocca aperta e con la parte alta dello sterno. Invece il punto di partenza è imparare a respirare facendo attenzione a far partire tutto dalla pancia».

Focalizzarsi sul percorso dell'aria attraverso naso, bocca, polmoni e poi all'inverso quando esce

Altri consigli che aiutino a rilassare la tensione psicologica?

«Si può riempire un bicchiere d'acqua, bere un sorso, concentrarsi nel fare tre lunghi respiri. Ripetendo fino alla fine del bicchiere: scioglie la tensione e poi l'acqua è preziosa anche per salute del nostro cervello. Utile è anche respirare focalizzando la mente sul passaggio dell'aria: sentirla mentre passa e visualizzare il suo percorso attraverso naso, bocca, polmoni e poi all'inverso quando esce. È meno semplice di quel che sembra, ma così attiviamo percorsi mentali che sollecitano un rilassamento psico-fisico».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

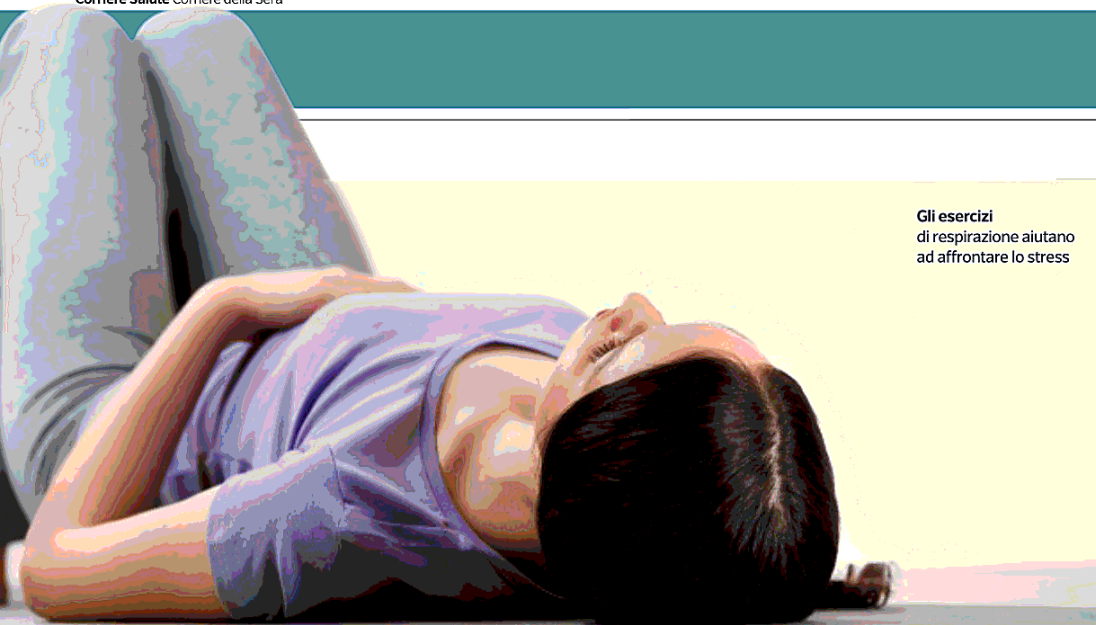
Le ricerche

Nella piscina più profonda del mondo per testare le reazioni dell'organismo a diverse patologie

Parte del lavoro e delle ricerche di Mike Maric si svolge ad Abano Terme dove si trova Y-40 The Deep Joy, la piscina più profonda del mondo. Un luogo che serve agli atleti agonisti per prepararsi nelle loro sfide, ma aperto a tutti: per apprendere metodi di respirazione insegnati nell'apnea come tecniche per la gestione dello stress e per studiare le reazioni dell'organismo in immersione. «Stiamo conducendo delle ricerche per università italiane e straniere — spiega Maric —.

Analizziamo la pressione corporea, i valori del sangue e la gestione delle diverse patologie che dimostrano difficoltà in acqua. Facciamo test anche con subacquei con problemi fisici o patologie come il diabete. L'obiettivo è provare scientificamente le nostre ipotesi, traendo conclusioni utili per la salute». Uno studio pubblicato su *Science* prova quello che lo yoga e molte discipline orientali sostengono da millenni: la respirazione è alla base della gestione stress e delle patologie ad esso collegate.

V.M.



Gli esercizi di respirazione aiutano ad affrontare lo stress

Strategie per combattere l'ansia

Capita a tutti in questi giorni di isolamento forzato, di andare «psicologicamente in apnea». Abbiamo chiesto a Mike Maric di darci qualche consiglio utile sfruttando i metodi di respirazione che insegna, agli atleti apneisti ma anche alle persone comuni, come tecniche per la gestione dello stress sia in ambito sportivo, sia sul fronte più casalingo per affrontare lo stress nella vita di tutti i giorni.

Quali esercizi di respiro utili per sciogliere l'ansia possiamo fare a casa da soli?

«Eccone alcuni che vanno bene a qualsiasi età. Iniziamo con la respirazione che parte «dal basso»: mettendo entrambe le mani sulla pancia, inspirare gonfiando l'addome ed espirare sgonfiandolo. Quando ci siamo riusciti, cerchiamo di allungare la fase d'espirazione perché così si inibisce il lavoro del sistema simpatico (che è quello che ci agita) e si attiva invece il parasimpatico, che fa calare la pressione arteriosa e diminuisce frequenza cardiaca. Insomma, espirando a lungo ci si calma. Poi, mentre facciamo questi esercizi di respirazione è fondamentale portare l'attenzione su noi stessi: l'introspezione migliora la gestione dell'ansia, placa la paura. Con lo stress diminuisce la capacità di controllo, che ci porta a una crescente agitazione e insicurezza. Con l'effetto di aumentare la tensione muscolare».

Chi lavora da casa passare seduto molte più ore del solito: che fare?

«Innanzitutto una semplice attenzione: tenere le spalle rilassate e i denti non serrati. Sembra una sciocchezza, ma è esattamente ciò che molti fanno sotto stress. Poi, chi sta al computer a lungo deve mettersi seduto con la schiena dritta e lo sguardo verso l'orizzonte, non verso il basso. Piuttosto sollevate il pc mettendogli sotto qualcosa. E ogni tanto deve fermarsi e ripetere tre volte questo esercizio: tenendo le braccia sciolte lungo i fianchi, inspirare (portando le

Diventare «parasimpatici» scioglie la tensione

spalle verso le orecchie) ed espirare (facendo scendere le spalle verso basso). Un'altra opzione è, tenendo le braccia tese lungo i fianchi, inspirare e ruotare il palmo delle mani verso l'esterno (apriamo così il petto e si dilata la gabbia toracica fino a che le scapole quasi arrivano a toccarsi fra loro) e poi espirare (tornare normali). Tutti gli esercizi vanno ripetuti più volte allungando più possibile la fase in cui si espira».

Suggerimenti utili per alleviare le tensioni muscolari?

«Contro le contratture del corpo, sempre concentrando sul respiro, possiamo tutti fare anche in casa lo stretching canonico che si fa prima e dopo l'attività sportiva. È quello che tutti gli sportivi professionisti fanno sempre. E per chi non sa come farlo basta cercare qualche video su internet. Soprattutto per il volto e i denti, poi, onde evitare che la tensione produca anche fastidioso cefalee, può essere utile il cosiddetto 6x6x10. Ovvero, portiamo le mani sulle nostre tempie e massaggiamo: 6 giri in senso orario e antiorario per 6 volte al giorno per 10 giorni. Molto utile è, per chi non si rende conto ma stringe molto i denti, un massaggio alle guance: portiamo i palmi delle mani sulle guance (4 dita, i pollici sotto mento) e, a bocca socchiusa, facciamo rotazioni sulle guance in senso orario».

Si può prevenire quel senso di

«claustrofobia» cha tratti può opprimere chi è costretto a stare a lungo in luoghi chiusi?

«Intanto non sentirsi soli, questa sensazione la sperimentiamo praticamente tutti. Curiamo l'auto-dialogo, focalizziamoci su come stiamo. Troviamo dei momenti di meditazione e respirazione. Stiamo attenti alla dieta, a non appesantirci: la tensione emotiva e l'ansia portano spesso a scelte salutari scorrette. Invece è importante limitare grassi, dolci e zuccheri vari perché l'aumento di peso non può che farci star peg-

gio. È importante muoversi anche in casa: fare esercizi con gambe e braccia, fare addominali, si possono anche solo usare bottiglia d'acqua come «sollevamento pesi». E poi possiamo pensare a questo periodo come un momento di crescita, consapevoli che ne potremo uscire più forti».

Molti sportivi, abituati agli allenamenti quotidiani, soffrono la sedentarietà: che rimedi adotta e che cosa consiglia ai suoi atleti?

«Gli amanti dello sport, specie gli agonisti, patiscono forse un po' di più. Ma la legge è uguale per tutti quindi tutti, atleti inclusi, fanno quello che si chiama in gergo «allenamento a secco», ovvero esercizi che ogni sportivo conosce bene: riscaldamento muscolare e ginnastica a corpo libero. Basta pensare a Rocky Balboa... ci si può allenare anche con cose semplici, come per esempio saltare corda, oppure esercitare i bicipiti con le casse d'acqua, non serve disporre di una palestra super-attrezzata. Il mio motto in questi giorni è: non fermarsi, ma formarsi. Anche se ci alleniamo ovviamente di meno rispetto al solito, approfittiamone per leggere un libro in più. Magari inerente allo sport che amiamo. Potremmo però imparare qualcosa che potremo mettere in pratica quando torneremo alla quotidianità».

V.M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Anche se ci alleniamo meno rispetto al solito, approfittiamone per leggere un libro in più. Magari inerente allo sport che amiamo