

A-42 METRI

Mike Maric (46 anni) nel punto più profondo della piscina Y-40 The Deep Joy di Montegrotto Terme (Pd), dov'è stato realizzato questo servizio: è un paradiso per gli amanti degli sport subacquei.

RESPIRARE BENE SIGNIFICA VIVERE MEGLIO

HA UN'AZIONE "DETOX", SERVE ALLE DONNE IN GRAVIDANZA E A CHI FUMA, A COMBATTERE L'ANSIA, IL MAL DI SCHIENA E... A VINCERE: LO RACCONTA IL MASSIMO ESPERTO, L'APNEISTA DA RECORD MIKE MARIC, E LO CONFERMA UNA CAMPIONESSA, LA KARATEKA SARA CARDIN

di Silvia Guerriero, foto di Fabio Ferioli

Assistere a un allenamento di karate a tre metri di profondità è un'esperienza mistica: i colpi vanno al rallentatore, si sente solo il battito del proprio cuore, le tensioni si allentano e si viene rapiti da questa sorta di danza a due armonica e silenziosa. Capita anche questo alla Y-40 The Deep Joy di Montegrotto Terme, la piscina più profonda (e incredibile) del mondo. Capita se sott'acqua ci sono Sara Cardin e Mike Maric, ovvero la campionessa - anche mondiale ed europea - di kumite e l'ex primatista di apnea reinventatosi con grande successo "scienziato del respiro" e, dal 2009, allenatori di fuoriclasse. Perché se "respirare bene aiuta a vivere meglio" (copyright Maric, *of course*), «la ginnastica respiratoria nello sport aiuta a ridurre i livelli di lattato e faci-

lita l'eliminazione di CO₂», come spiega sempre il prof. «Questo vuol dire, in ambito sportivo e in parole povere, che uno recupera prima. In ambito medico e divulgativo, pensando cioè alla vita di tutti i giorni, il fatto che una persona si prenda 10-15 minuti al giorno per respirare bene ha un'azione "detox"». Bastano poche battute per capire come mai Maric, ex apneista nella scia di Umberto Pellizzari, medico e professore all'Università di Pavia, sia anche un perfetto divulgatore. È una magia ascoltarlo mentre parla dei benefici di una corretta respirazione, che aiuta a combattere l'ansia, il mal di collo e di schiena, l'asma e i problemi digestivi, serve alle donne in gravidanza, ai fumatori e a stare meglio in generale. Uno strumento formidabile (e gratuito) di autoguarigione. «Bisogna

ABORDO VASCA

Mike con Sara Cardin (33), reduce dall'oro di Salisburgo in Premier League, fanno un warm-up respiratorio.



però prestare attenzione alla qualità dell'aria, soprattutto negli ambienti chiusi, dove passiamo il 90% del nostro tempo, perché possono essere 5 volte più inquinati di quelli esterni: quando cucini sei immerso tra

fumi e particelle inquinanti, mobili nuovi, pavimenti e candele rilasciano formaldeide, per non parlare dell'inquinamento esterno. È molto importante purificare l'aria, perché il cervello si nutre dell'80% di ossigeno».

LO STRESS? È CRONICO

Ma iniziamo dall'abc: respirare bene, per capirci, significa farlo in maniera consapevole. Più ci facciamo sopraffare dalla vita moderna, che è frenetica, più portiamo il respiro nella parte

alta del nostro corpo, senza ossigenare mai davvero i polmoni. Respiriamo con la bocca aperta e non ce ne accorgiamo, perché diventa un automatismo. «Il primo errore che commettiamo è che tendiamo a respirare non con il naso ma con la bocca», conferma Maric. «Secondo: lo stile di vita di questi anni ci porta ad avere una frequenza respiratoria molto elevata, perché noi non viviamo più degli stress acuti ma siamo in una condizione di stress cronico, contestualizzato dal fatto che siamo costantemente bombardati da mille informazioni. Oggi un essere umano processa circa 103 mila parole al giorno e ha un transito di informazioni pari a 32 giga byte giornalieri, che sono le informazioni che un contadino riceveva nell'arco della sua vita nel Medioevo, quando la vita media era

di 36-40 anni. Quindi il nostro stile di vita è completamente cambiato. Di conseguenza la nostra respirazione, anziché avere un ritmo fisiologico, assume una frequenza molto alta, che incide sul ritmo cardiaco. Ecco perché la maggior parte di noi soffre di tachicardia e pressione alta! Terzo punto: noi nasciamo con una respirazione di pancia, diaframmatica, che intorno ai 7 anni cambia a causa della sedentarietà - i bambini non si muovono più, soprattutto per colpa della tecnologia - e diventa toracica. Così il diaframma si blocca e non siamo più padroni del nostro respiro». Ed è proprio dal diaframma, il più importante muscolo respiratorio la cui contrazione determina l'espansione della cavità toracica e dei polmoni necessaria al richiamo d'aria nelle vie aeree durante l'inspi-

Dai primati di Mike al titolo iridato di Sara

Maric e la Cardin lavorano da due anni sulle tecniche di respirazione, la gestione della performance e dello stress prima e durante gli incontri. Tra il 2010 e il 2016 Sara ha vinto un oro e un argento ai Mondiali e 3 ori, 3 argenti e un bronzo agli Europei, tutti nel kumite cat. -55 kg. I record di Mike sono: 6'15" in apnea statica, -150 metri in apnea dinamica, -70 in assetto costante e 120 nel Jump Blue (una disciplina a 15 m di profondità lungo un percorso definito).



«I monaci Shaolin avevano capito duemila anni fa che respirare attraverso il naso allunga la vita. La scienza lo spiega solo ora»

MIKE MARIC



**IN APNEA**

Una discesa di Mike che, a des., è con Sara nello scenografico tunnel sottomarino della Y-40.

karate è una dimensione estrema, ma in tutta la vita ci sono tanti fattori di stress, tipo uno *speech* davanti al pubblico o trovarsi in televisione, quindi saper gestire la tensione con il respiro è un ottimo modo per controllare le emozioni. Concentrarsi sentendo il proprio respiro e sincronizzarlo con il battito cardiaco è rilassante, toglie l'attenzione da tante altre cose. Molto spesso non è facile, quando hai tanti pensieri in testa. Come a me capita prima di una gara: sono un'atleta molto emotiva e tante volte la sera prima di combattere comincio a farmi mille pensieri, il cuore inizia a partirmi a mille, e attraverso degli esercizi di respirazione riesco a rilassarmi e anche a farmi una bella dormita, che è fondamen-

te». La spiegazione è scientifica: «Nel marzo 2017 è uscito un articolo sulla rivista *Science* in cui per la prima volta è stato dimostrato come la respirazione consapevole sia in grado di modulare gli stati di eccitazione e lo stress», spiega ancora Maric. «Vuol dire che per anni si pensava che il respiro fosse mediato dal sistema nervoso autonomo, in realtà il respiro governa anche il sistema nervoso centrale. La nostra "arma" è dunque lavorare su un approccio respirazione-mente, approccio mentale alla vita e tecniche di meditazione, di cui il respiro è la chiave di ingresso, perché il respiro collega mente e corpo, e il respiro consapevole modula le emozioni, il cuore e il cervello». Le tecniche sono tantissime: «Abbiamo millenni di cultura giapponese, non si inventa niente. Quando ho scritto l'ultimo libro (*Se respiro, posso*: esce il 9 aprile, ndr) sorridevo e pensavo: caspita, i monaci Shaolin avevano capito duemila anni fa che respirare attraverso il naso allungava la vita. Perché - è stato dimostrato solo da pochi anni - aumenta la produzione di ossido nitrico, un gas naturale che migliora la vita. Le metodologie che usiamo oggi sono molto simili alle loro. Ci sono esercizi per portare attenzione al diaframma, per mobilizzare la gabbia toracica, esercizi che si imparano dalla fisiopatologia respiratoria, esercizi di coordinazione cardiaca e respiratoria, tante e diverse modalità per fare in modo che quella che è una inconsapevolezza diventi un gesto automatico. La respirazione è un'arma potentissima che noi ancora non sfruttiamo. Vi faccio solo una domanda: quante volte avete pensato "sono rimasto senza fiato"?».

COME I MONACI

I benefici di una corretta respirazione Sara Cardin, che ha raccontato (molto bene) la sua evoluzione come donna e come atleta nel libro *Combatti! Ho scelto di vincere* uscito a ottobre, li ha visti anche fuori dal tatami: «Il



razione, che Maric inizia il suo lavoro coi campioni, dalla Pellegrini a Dotto, da Pizzo a Cassina, dal Settebello alla Cardin. «Le prime volte che mi ha messo a bordo vasca e mi ha detto "fammi vedere come respiri" gli ho detto "ma io non lo so!"» racconta divertita Sara. «Ero come una tavola piatta, non usavo il diaframma, quindi già il fatto di conoscerlo mi ha cambiata molto, perché ero abituata a tirare i pugni e i calci ma non a lavorare con questo muscolo profondo e a coordinarlo con gli altri. È come riuscire a controllarsi di più, come persona».

Aria più pura per allenarsi

Workout aerobici, sessioni di pilates e yoga: ormai ci si allena a casa. Ed è importante la qualità dell'aria che negli ambienti chiusi può essere fino a 5 volte più inquinata che in quelli esterni. E adottare buone pratiche e sistemi di filtrazione efficiente per purificarla. Potete farlo grazie ai consigli di Dyson che trovate su gazzetta.it.

«Sono un'atleta molto emotiva e con gli esercizi di respirazione riesco a rilassarmi e a farmi una bella dormita»

SARA CARDIN

