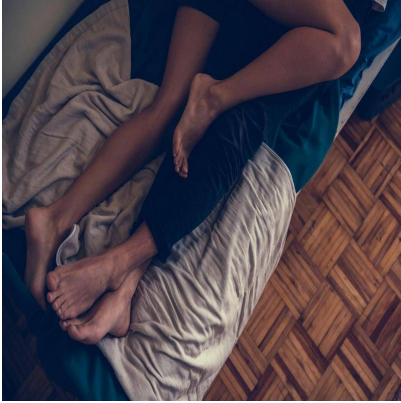




Dal sesso allo stress, cos'è il respiro ci aiuta: i consigli del campione di apnea e gli esercizi

Descrizione

(Adnkronos) è?

è? "Naturale come respirare"? Si dice spesso cos'è per riferirsi a qualcosa che risulta semplice, intuitivo, familiare. Ma in realtà dietro questo gesto solo apparentemente banale c'è molto di più di un automatismo. Noi respiriamo tra i 10mila e i 20mila litri d'aria al giorno, eppure la maggior parte delle persone non sa come farlo correttamente. Parola di un esperto che di come gestire i polmoni se ne intende: Mike Maric, medico specialista in Ortognatodonzia, docente universitario, formatore olimpico ed ex primatista mondiale di apnea.

Dal sesso alle emozioni, dal controllo dello stress al sonno, il respiro può essere un alleato. Ma per sfruttarlo al meglio occorre conoscerne tutti i segreti e soprattutto allenarlo. Ecco perché Maric si rivolge a un pubblico da 0 a 100 anni (e oltre) con un manuale di 100 esercizi pratici per trasformare l'atto più naturale del mondo in un vero e proprio superpotere. Nel suo Atlante illustrato del respiro, ultima fatica edita da Gribaudo, spiega come si può ritrovare calma, energia, concentrazione, proprio attraverso una corretta respirazione. Un ricettario in cui propone anche aneddoti, giochi interattivi, tecniche di biohacking accessibili a chiunque, promette.

L'obiettivo è trasmettere l'importanza del respiro nella gestione della nostra vita, soprattutto per quanto concerne la sfera mentale, la gestione delle emozioni, e far comprendere quanto sia impattante la nostra capacità di essere forti quando le cose non vanno come vorremmo e, soprattutto, di saperci rialzare dopo una forte burrasca. Mai come in questo momento della mia vita credo che ritornare a respirare sia il suggerimento migliore per ritrovarsi, ripartire e cercare nelle proprie risorse il modo per costruire la propria forte presenza, racconta Maric, che nel suo curriculum sportivo vanta vari titoli oltre alla vittoria, da atleta della nazionale croata di apnea, del titolo di Campione mondiale 2004.

Fra i risultati all'attivo, due record nazionali in due diverse discipline dell'apnea stessa. In seguito alla morte di un amico, Maric interromperà la carriera agonistica per diventare allenatore di nuoto, nuoto pinnato e apnea. Poi negli anni si aggiungeranno diverse attività, da quella di formatore olimpico Coni nell'area di medicina e fisiologia dello sport alla ricerca sulle problematiche respiratorie e non

solo. Oggi Ã anche docente di tecniche di respirazione per lâ??International Longevity Science Association e autore di pubblicazioni scientifiche nazionali e internazionali, oltre che di 8 libri. Nel suo ultimo manuale si ritrova, fra un capitolo e lâ??altro, anche una sorta di â??pronto soccorsoâ?? per genitori: la respirazione, illustra lâ??esperto, puÃ² infatti trasformarsi in un gioco per aiutare i bambini a gestire le emozioni. Attraverso lâ??immaginazione, i piÃ¹ piccoli possono imparare il â??respiro del bradipoâ?•, dove si contrae il corpo per poi abbandonarsi dolcemente come un bradipo su un albero, ideale per prepararsi alla nanna. Oppure, per ritrovare lâ??energia, possono usare il â??respiro del dragoâ?•, immaginando di sputare fumo e fiamme con unâ??espirazione potente. Ma il libro risponde anche alle curiositÃ piÃ¹ strambe dei bambini (e non solo). Un esempio: lo sapevate che uno starnuto viaggia fino a 160 km/h?

Lâ??atto di inspirare ed espirare puÃ² diventare pura matematica. Una matematica che fa bene alla mente. La si ritrova nel trucco che Maric condivide per hackerare lo stress. Si parte da un falso mito: noi, si evidenzia nel libro, siamo portati a credere che un cuore sano batta in modo perfetto, come un metronomo, ma in realtÃ un cuore in forma batte in maniera apparentemente disordinata. Questo parametro si chiama Hrv (Heart Rate Variability) ed Ã un importante indicatore del livello di stress psico-fisico. Lâ??esperto insegna a â??domareâ?? questo ritmo attraverso tecniche come la Box Breathing (o respirazione a 4 tempi), utilizzata anche in ambito tattico: 4 secondi di inspirazione, 4 di pausa, 4 di espirazione e 4 di pausa. Abbassando i respiri a circa 6 atti al minuto, si puÃ² gestire lâ??ansia, rallentare lâ??invecchiamento e persino abbassare la glicemia a digiuno, spiega.

Câ??Ã poi un capitolo inaspettato, intimo: il legame profondo tra come respiriamo e la nostra vita sessuale. Respirare con il naso stimola la produzione di ossido nitrico nelle cavitÃ paranasali, approfondisce Maric. Questo gas non solo protegge il cuore, ma Ã un potente vasodilatatore, essenziale per lui sotto le lenzuola. Il consiglio dâ??oro? â??Non interrompere il respiro durante lâ??orgasmoâ?•, mantenendo una respirazione lenta e continua per massimizzare il piacere. Il libro propone anche esercizi di coppia da fare sincronizzando i respiri per ritrovare una complicitÃ perduta.

Unâ??intera sezione Ã invece dedicata alle vere e proprie emergenze emotive: paura, rabbia, tristezza, attacchi di panico o sensazione di perdere il controllo. Per i ragazzi dai 14 anni in su, il libro offre tecniche di â??pronto interventoâ?• psicofisico come lâ??esercizio delle 5 dita (percorrere il contorno della propria mano associando inspirazione ed espirazione) o la respirazione a Due tempi, per ritrovare istantaneamente la calma abbassando la frequenza cardiaca. Persino la longevitÃ , tema oggi sempre piÃ¹ spesso sotto i riflettori, ha a che fare col respiro.

Câ??Ã un dato che molti ignorano, dice Maric: le funzioni respiratorie di una persona che ha superato i 60 anni sono mediamente inferiori a quelle di un bambino di 9. Questo accade perchÃ©, con lâ??avanzare dellâ??etÃ , aumenta il â??volume residuoâ??, cioÃ² quel quantitativo di aria (circa 1,5 litri) che rimane intrappolato nei polmoni e non partecipa ai fondamentali scambi di ossigeno. Maric consiglia di ritagliarsi 10-15 minuti al giorno per combinare il respiro a movimenti mirati che potenzino la stabilitÃ , la mobilitÃ articolare e la flessibilitÃ , essenziali per invecchiare in salute. Esercizi semplici, da eseguire anche seduti su una sedia o appoggiati a un bastone.

Fra le pagine del volume si ritrova anche una sfida interattiva che lâ??esperto lancia ai lettori: un â??apnea gameâ??, si puÃ² definire. Un gioco da tavola stampato su carta: fissando un obiettivo di profonditÃ , si fa partire il cronometro e si scorre il dito sulla pagina immaginando di scendere

sott'acqua, dove ogni secondo corrisponde a un metro, per poi risalire. Un modo per misurare i propri miglioramenti prima e dopo aver letto il libro. «Nel momento in cui diventi padrone del tuo respiro, diventi padrone della tua mente e della tua vita» assicura Maric «Crea dipendenza». Pi  si va avanti e pi  si sente il bisogno di ripetere gli esercizi, chiosa l'esperto. »

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 3, 2026

Autore

redazione

default watermark