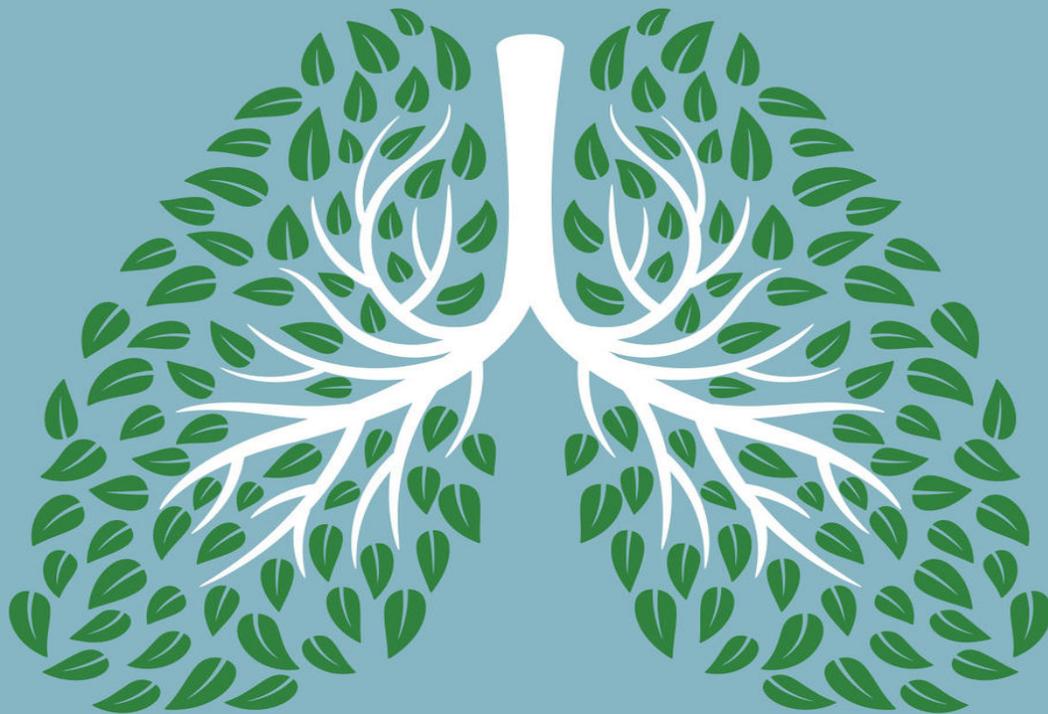




MIKE MARIC
PREFAZIONE DI FILIPPO ONGARO

IL POTERE ANTISTRESS DEL RESPIRO



IL METODO PER ABBANDONARE
DEFINITIVAMENTE ANSIA,
TENSIONI E STANCHEZZA

VALLARDI

L'autore

Mike Maric è nato a Milano da famiglia istriana, dedica la sua vita a due grandi passioni: la scienza e l'apnea. Medico specialista e docente all'Università di Pavia, nel 2004 è campione mondiale di apnea. A seguito di una profonda crisi personale abbandona l'attività agonistica per intraprendere un percorso incentrato sul respiro, in cui il punto di vista scientifico si intreccia con una più ampia riflessione e una serie di pratiche sperimentali. Inizia così la carriera di allenatore nonché coach con l'intento di migliorare le performance partendo dalla respirazione, diventando il riferimento per atleti di livello internazionale tra cui Federica Pellegrini, Filippo Magnini, Igor Cassina e tanti altri ancora. Tiene corsi e seminari rivolti a tutti, dai bambini agli anziani, incentrati su quelle che chiama le 3R: Respirare, Rilassarsi, Ritrovarsi. Con Vallardi ha pubblicato *La scienza del respiro*, vincitore del 1° premio Sezione Tecnica del Concorso Letterario CONI 2018.

www.mikemaric.com

MIKE MARIC

**IL POTERE
ANTISTRESS
DEL RESPIRO**

VALLARDI

VALLARDI

www.vallardi.it



www.facebook.com/vallardi



[@VallardiEditore](https://twitter.com/VallardiEditore)

IL LIBRAIO

www.illibraio.it

*L'autore devolve parte del ricavato delle vendite di questo volume
alla ricerca scientifica sulle patologie legate al respiro.*

Antonio Vallardi Editore s.u.r.l.
Gruppo editoriale Mauri Spagnol

Copyright © 2020 Antonio Vallardi Editore, Milano
Pubblicato in accordo con Grandi & Associati, Milano

Foto coi delfini © Jillian Rutledge

Cura redazionale di Laura De Tomasi

Illustrazione di copertina: © Shutterstock

Foto dell'autore: © Fabio Milani

Grafica di copertina: Giovanna Ferraris / *theWorldofDOT*

ISBN 978-88-5505-306-8

Prima edizione digitale: maggio 2020

Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore. È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

Indice

Prefazione di Filippo Ongaro

Introduzione

ACQUA, AMORE, APNEA

Parte prima. RESPIRI BENE?

1. Una vita con lo stress

Rispondere allo stress in modo corretto: riprendiamoci la salute!

La rivoluzione della consapevolezza

Cos'è lo stress?

Il respiro che dona equilibrio

2. Dimmi come respiri e...

L'autoanalisi del respiro

Quanti punti avete fatto?

Respirare è...

Parte seconda. LE FANTASTICHE QUATTRO DEL METODO
MARIC: BREATHNESS, MINDNESS, FOODNESS,
BEWATERNESS

ACCETTARE LE SFIDE E PADRONEGGIARE IL TEMPO

3. Breathness

BREATHNESS PRATICA: IMPARIAMO A RESPIRARE CON IL METODO
MARIC

Passo 1. La posizione in cui si respira

Passo 2. Cosa si usa per respirare

Passo 3. A che ritmo respirare

4. Mindness

Meditazione: niente di nuovo, tutto da scoprire

Il peso dell'acqua

MINDNESS PRATICA: ESERCIZI, TATTICHE, STRATEGIE

Esercizio 1. Respirazione e concentrazione

Esercizio 2. Respirazione e rilassamento

Esercizio 3. Respirazione e contrazione/decontrazione

Esercizio 4. Respira il tuo respiro

Esercizio 5. Respirazione e ascolto

Esercizio 6. Respirazione e mente

Esercizio 7. Respirazione ed emozione

Ricette personalizzate di meditazione

Tattica e strategia: obiettiva-mente

Sette cose da fare quando ti senti stressato

La mia routine antiansia

5. Foodness

Leggete le etichette

I pasti

Colazione

Quanto, cosa, come: scegliere secondo le 3 M

Sano secondo la Piramide alimentare

A proposito della carne rossa

I grassi buoni del pesce

La pasta? A cena!

E gli snack?

Fibre, medicina per l'intestino

Acqua

Gli integratori alimentari

IL MIO VIAGGIO PROFONDO

6. Bewaterness

Esercizio fisico: perché, quanto, cosa

Attività fisica o allenamento?

Acqua, apnea: perché?

I vantaggi dell'apnea come disciplina sportiva

7. Dare il massimo

Riconoscimento degli stati e gestione delle emozioni

Gli obiettivi e la consapevolezza

L'ULTIMA GARA

8. Allenare, allenarsi

9. Saluto Lotterai, l'otterrai, lo terrai

Appendice. Forza bimbi, facciamo un bel respiro!

Giochiamo ai delfini

Ripasso veloce. Le dieci regole d'oro per vivere meglio

Bibliografia

Prefazione

Oggi siamo circondati di persone che danno consigli su ogni cosa: come mangiare, come allenarsi, come ridurre lo stress e perfino come respirare!

Ma dobbiamo fare attenzione: non tutti i consigli sono uguali. Con una banale videocamera oggi chiunque può parlare al mondo intero, ma non è detto che dica cose particolarmente intelligenti o utili.

Ci sono tre aspetti che secondo me distinguono un esperto che vale la pena ascoltare:

1. Competenze scientifiche
2. Pratica personale
3. Umiltà

Mike possiede un mix perfetto di questi fattori. La sua laurea e la preparazione scientifica si completano con la pratica personale dell'apnea ad altissimi livelli. E, come spesso accade, questi elementi danno vita a un'umiltà che impreziosisce ogni suo consiglio.

Quando, anni fa, Mike mi contattò rimasi stupito proprio dalla sua umiltà e da quanto vedesse il mio lavoro come un esempio da seguire e questo mi fece molto piacere. Lessi il suo primo libro che trovai molto ben strutturato e in uno dei nostri incontri parlammo proprio del suo sviluppo come coach del respiro. In seguito invitai Mike a uno dei miei corsi in aula dove fu davvero molto apprezzato dai partecipanti.

Ma in questo nuovo, bellissimo testo, Mike va oltre e ci spiega come il respiro possa diventare una pratica chiave che ci permette di aprire la porta verso un grado più elevato di benessere.

Respirare è un gesto automatico che facciamo continuamente ma di cui non conosciamo a fondo le dinamiche e gli effetti. Il respiro è il punto di equilibrio tra sistema nervoso simpatico e quello parasimpatico e per questo

può essere il miglior alleato per superare lo stress. Il respiro è molto più di un semplice gesto biomeccanico: è l'essenza stessa della vita e l'uomo moderno se ne dimentica troppo spesso e paga, per questo, un caro prezzo. Infatti la maggior parte di noi respira troppo e respira male e si priva della possibilità di rendere la respirazione un'alleata preziosa per aumentare la salute e la prestazione psicofisica. Lo stress è a tutti gli effetti il male dell'uomo di oggi e imparare a respirare può diventare un vero antidoto contro gli effetti negativi di uno stress eccessivo.

In questo libro potremo trovare non soltanto delle nozioni scientifiche innovative ma anche dei passi concreti da intraprendere, passi che Mike conosce molto bene per averli praticati per anni.

Oggi più che mai dobbiamo imparare a riprendere in mano la nostra vita e la scienza ci spiega come fare. Mike fa da interprete e da guida e ci porta alla riscoperta di un grado più elevato di benessere.

Perché non approfittarne?

Filippo Ongaro

Introduzione

Se respiro, posso...

La respirazione è una cosa che diamo per scontata, e che invece ha un enorme potenziale per migliorare la qualità della nostra vita di tutti i giorni. È il punto d'incontro tra il nostro corpo e la nostra mente. Attraverso il respiro, possiamo governarli entrambi.

Nella nostra quotidianità questo può avere un impatto grandissimo. Pensate solo a quante volte l'ansia e lo stress ci fanno sentire senza respiro, o avvertiamo un peso sullo stomaco che ci fa mancare il fiato. In quei momenti sono le nostre emozioni e i nostri pensieri che hanno preso il controllo del respiro.

Nella mia, di vita, questa verità si è tradotta in disciplina sportiva: l'apnea, che mi ha regalato le più grandi soddisfazioni da atleta e mi ha insegnato quasi tutto. L'amore che provo per questa disciplina sportiva è tale da trasformarla nel mio stile di vita e non solo.

L'apnea è qualcosa di naturale e che conosciamo molto bene: in apnea trascorriamo i nostri primi nove mesi di vita nel grembo materno, delfinetti al caldo dentro la pancia di mamma. Nel momento in cui passiamo dalla vita acquatica alla vita terrestre iniziamo a piangere: ecco il nostro primo grande stress, definito «da parto».

Ed è partendo dalla mia apnea – e anche dai miei pianti – che spiegherò come affrontare lo stress liberandosi dei suoi aspetti negativi e cogliendone quelli belli, quelli che ci emozionano, che ci danno la giusta carica ed energia per affrontare la vita senza farci prevaricare dalla negatività che spesso offusca la nostra mente e ci fa perdere di vista la rotta e talvolta anche il timone.

A me piace dire: quando diventi padrone del tuo respiro, diventi padrone della tua testa, diventi padrone del tuo corpo, diventi padrone della tua vita.

Sempre più spesso si parla di benessere – la famosa cultura del *wellness* –, una vera e propria filosofia di vita il cui scopo è raggiungere una condizione di benessere psicofisico totale e totalizzante, in cui lo stress da nemico diventa alleato. Negli ultimi anni una nuova scienza, l'epigenetica, ha dimostrato che siamo in grado di modificare i nostri geni e quindi il nostro futuro. Lo possiamo fare migliorando alcune aree della nostra vita partendo dall'attività fisica che svolgiamo, dal cibo che mangiamo, dall'ambiente in cui viviamo e persino dall'aria che respiriamo. Si dice che ripetendo sempre le stesse azioni si ottengono sempre i medesimi risultati; detto altrimenti, le strade dritte non hanno mai creato piloti esperti. Reputo che una delle differenze più importanti tra chi si prodiga per ottenere e chi si lamenta perché non ottiene certi risultati consista nella capacità di focalizzare l'attenzione non sul problema ma sulla strategia per risolverlo. Un buon esempio positivo è costituito dal cosiddetto «mondo dell'alta prestazione», di cui fanno parte gli sportivi: per raggiungere l'obiettivo non c'è settore o momento della vita a cui non dedichino la massima attenzione. Perché non prendere esempio da loro? In fondo si tratta di fare nostre delle sane abitudini che, come tali, ci riescono facili da mantenere. Pensiamoci: quante volte al giorno ci laviamo le mani o i denti senza che qualcuno debba ricordarcelo?

Questo libro, più che un manuale, vuole essere una guida per accompagnarvi lungo un percorso che conosco bene perché è stato (ed è ancora) il mio, fatto di passaggi importanti sia nel bene sia nel male, di apprendimento e resilienza, di azione e di riflessione. Un percorso che si traduce in quella che a mio parere rappresenta la miglior ricetta possibile per vivere a pieno, trasformando l'apnea in un respiro, quello che ci accompagna tutti i giorni.

L'apnea è un fatto tanto fisico quanto mentale. Devi essere concentrato sul presente: integro e focalizzato sul qui e ora. A venti o trenta metri di profondità e anche più, un singolo pensiero può innescare la fame d'aria, far mancare il fiato. A quella profondità somatizziamo tutto: paura, ansia, dubbio. Saper gestire questo legame tra mente, corpo e respiro è affascinante, ma anche estremamente utile nella vita di tutti i giorni. In profondità ti senti diverso, più calmo, più presente, più in equilibrio. Ed ecco lo scopo di questo libro: dimostrare che non è necessario scendere negli abissi per sentirsi in questo modo. Basta imparare a respirare. Per

questo motivo ho deciso di portare in superficie alcune delle tecniche che i campioni del mondo usano per arrivare negli abissi del mare.

Spesso le persone sono attente a come si allenano e a cosa mangiano, ma solo alcune compiono un lavoro specifico sulla mente o ancor meno sul proprio respiro. Il mio percorso procede al contrario, cioè controcorrente rispetto a quelle che sono le abitudini consolidate sui corretti stili di vita. Il punto da cui partire è il nostro respiro perché rappresenta non la punta ultima a cui arrivare, bensì la base da cui partire. La base di un metodo che possa essere replicabile in ogni circostanza, dalla vita di tutti i giorni alla performance sportiva, che mi sono divertito a sintetizzare in quattro parole:

M: mentale, la forza mentale che permette di rimanere concentrati su ciò che si sta facendo, senza distrazioni di alcun tipo;

I: interiore, il metodo e soprattutto i principi che stanno alla base del metodo, interiorizzati, possono essere adoperati in qualsiasi situazione;

K: concreto, nella vita bisogna sapere essere pratici, per stare bene e portare a casa un risultato, con il minimo sforzo e la massima resa;

E: eterno, nel senso di a lungo termine, per tutta la vita.

Bene, queste sono le quattro caratteristiche del mio metodo per partire dal punto zero e iniziare a ritrovare noi stessi attraverso il nostro respiro.

Il percorso che seguirete lungo le pagine di questo libro è anche il mio. Lo scoprirete lungo il cammino.

Il percorso parte dalla condizione che viviamo tutti, e che possiamo riassumere con una sola parola: stress. Cerca di analizzarlo, di capire quali sono i segnali che ci invia. E propone una serie di tecniche e di esercizi, mentali e fisici, e uno stile di vita fatto delle mie «fantastiche quattro»: *Breathness, Mindness, Foodness, Bewaterness*.

Come me, potrete imparare a «respirare» la vostra vita; e capirete perché, quando attraverso le sfide e le gioie di ogni giorno, mi ripeto: «Se respiro, posso».

Buon respiro a tutti.

ACQUA, AMORE, APNEA

Avevo tre anni. Ricordo ancora perfettamente quel momento.

Eravamo a Rovigno, in Istria, era estate e mio padre mi fece indossare la sua maschera.

Sott'acqua i pesci e i sassolini colorati mi apparivano giganti. Per la gioia di mio padre, mi divertivo a utilizzare quella maschera anche come secchiello...

L'Istria, nell'odierna Croazia, è la terra natale dei miei genitori. Dopo la nascita di mio fratello, mio padre e mia madre decisero di lasciarla, alla ricerca di nuove sfide.

Siamo alla fine degli anni Sessanta. Dopo essere stati in Francia, Germania, Stati Uniti, scelgono l'Italia, perché in fondo è in Italia che sono nati, anche se nel 1948 l'Istria è diventata parte della Jugoslavia e il cognome di mio padre, Mari, è diventato Maric.

Io nasco a Milano, e a Rovigno, dove stavano i nonni, parte dei miei zii e alcuni cugini, trascorro le vacanze e nasce il mio pazzo amore per l'acqua.

La famiglia si trasferisce a Lodi e inizio il corso di nuoto: un solo giorno nella vasca dei piccoli, subito nella vasca grande, il preagonismo e l'agonismo. Mio fratello invece giocava a pallanuoto e mia mamma, laureata in Chimica, si dedicava anima e corpo a noi, portandoci e venendoci a prendere in piscina. Nuotare mi piaceva un sacco, anche se man mano che crescevo diventava impegnativo. Come la scuola.

Una famiglia normale che faceva cose normali, con un tenore di vita normale... c'era anche l'alano Jaki, il nostro cane: mio coetaneo, era come un «fratellino» per me, con la differenza che lui prendeva un chilo di peso al giorno, io uno al mese...

Il mio primo «perché» arriva quando avevo all'incirca 7 anni.

A un certo punto noto che mentre io la mattina andavo a scuola, papà non andava a lavorare. Tornavo da scuola e papà era già a casa. Andavo in

piscina e papà era a casa, tornavo e papà era ancora chiuso in una stanza. «Mamma, perché papà è sempre a casa?»

«Papà deve fare i compiti come te, anche lui deve studiare.»

Da allora, per anni, papà ha studiato come me e mio fratello, ma in un'altra stanza. Noi dovevamo fare silenzio e la vita ha preso una piega diversa. Sono stati anni molto brutti e difficili: a un certo punto non esisteva più il regalo di compleanno, né tantomeno quello di Natale o altro. Non c'erano vacanze, non c'era nulla. Nella mia testa quegli anni sono di buio totale, ma quando ho capito cosa fosse successo esattamente mi sono reso conto di chi sono figlio.

Mio padre, figlio di un meccanico che riparava i camion, aveva contravvenuto alla volontà paterna e, al termine di cinque anni di studio a Zagabria, si era laureato in Odontoiatria ed era diventato il dentista di Rovigno. Arrivato in Italia, aveva continuato a esercitare come odontoiatra. A quel tempo in Italia quella qualifica non esisteva, o meglio: bastava essere laureati in Medicina, anche senza alcuna specialità. Mio padre ricevette una denuncia penale per esercizio abusivo della professione e dovette smettere di lavorare. Aveva quarant'anni, una moglie e due figli.

Decise così che avrebbe preso la laurea in Medicina, cosa che puntualmente avvenne. Quando, nel 1985, venne istituito il Corso di Laurea in Odontoiatria in Italia, mio padre ottenne anche l'equipollenza della laurea conseguita in Jugoslavia, divenendo uno dei pochi dentisti in Italia con due lauree.

Forse ero troppo piccolo per capire l'importanza di quel percorso di vita, ma sono certo che abbia influito sulla mia crescita sportiva, professionale e personale; su chi sono, cosa faccio e come lo faccio.

Ricordo sicuramente situazioni difficili, ma non ho mai visto mio padre e mia madre piangersi addosso o scontrarsi, anzi: loro, mio fratello e io eravamo una squadra. Mia madre lo aiutava a preparare l'esame di chimica, mio fratello e io gli portavamo il caffè, e quando dava gli esami incrociavamo tutti le dita. Io stavo per ore con le dita incrociate, aspettando che papà rientrasse.

*Se oggi dovessi riassumere in poche parole quei momenti, sono questi i termini che sceglierei: **forza, determinazione, coraggio, dignità, coerenza, responsabilità, amore, fiducia e famiglia.***

Avevo ereditato il coraggio di papà e la tenacia di mamma. E due sogni, che poi sono diventati realtà: diventare un dottore ed essere l'uomo delfino.

Realizzarli non è stato semplice... probabilmente ero già stressato da piccolo.

Il mio tempo scorreva tra scuola, nuoto, compiti. Il nuoto mi impegnava tutti i giorni e a scuola facevo davvero fatica. Ricordo i miei pianti: perché mi era difficile capire, perché mi sentivo impacciato, perché non riuscivo a ricordare, perché avevo paura dell'interrogazione il giorno dopo. Al termine della terza media, mi si consiglia di continuare gli studi in un istituto professionale, «viste le capacità intellettuali limitate».

Mio fratello al liceo e io no? Non era possibile.

Scelgo il liceo scientifico e subito nel biennio devo sacrificare il nuoto. Ce la mettevvo tutta ma facevo davvero fatica, stentavo a capire e a trovare un metodo. Eppure non mi sentivo uno stupido, tutt'altro, ma non ingrano. Con gli occhiali da Harry Potter e il ciuffo alla Elvis Presley, probabilmente rappresentavo il classico nerd degli anni Ottanta. I miei due punti di riferimento erano Leonardo da Vinci e Albert Einstein; tra l'altro con la moglie di Einstein, Mileva, abbiamo in comune il cognome Maric, ma non certo la predisposizione alla matematica...

Sono stati cinque anni duri, difficili, per fortuna riscattati da un ottimo esame di Maturità, indispensabile per poter sostenere la prova di ingresso a Medicina. Per la prima volta in vita mia all'orale non ho avuto paura: ero me stesso, forse agevolato dal trovarmi di fronte una commissione esterna che non sapeva nulla di me.

Fu la svolta, me lo sentivo. Con determinazione ferrea mi sono preparato per il test, mentre i miei amici si godevano l'estate, ho superato la prova e ho iniziato il mio percorso di studio all'Università di Pavia, di cui sono stato uno dei laureati più giovani. Un percorso da cui sono scaturite una specializzazione e una carriera un po' particolari.

Un mio professore, Cesare Brusotti, mi consigliò di fare una tesi di Medicina Legale, materia che neanche conoscevo e che inizialmente odiai. Ben presto l'odio si trasformò in passione smisurata. Mi specializzai in Ortognatodonzia (non è una parolaccia), sempre con una tesi di Medicina Legale, frequentando poi il master in Identificazione Forense con la professoressa Cristina Cattaneo, luminare della materia, e un dottorato di ricerca in Scienze Identificative Forensi.

Ma di cosa si tratta? Chi sceglie questa materia ha un confronto diretto con la morte, come sempre nell'ambito della Medicina Legale, ma in situazioni particolari: si tratta di identificare soggetti che non sono riconoscibili a vista. Ho avuto a che fare con corpi resi irriconoscibili da gravi incidenti stradali, incidenti aerei, carbonizzati o ritrovati in mare, nei laghi, nei fiumi. In alcuni casi si trattava di persone coinvolte in clamorosi fatti di cronaca, come il disastro aereo di Linate del 2001, in altri si trattava di dare un nome a sconosciuti che non facevano notizia, spesso ritrovati in situazioni assurde.

L'università, le specializzazioni, i master mi avevano insegnato a farmi valere per quello che ero e senza pregiudizi. Ma in tutta quella scienza, dove era finito lo sport?

Nonostante gli impegni di studio, ritrovai il desiderio di «acqua» perduto durante gli anni di liceo e ripresi a nuotare. Rividi il mio vecchio allenatore, il solito bagnino e qualche amico di vecchia data, e scoprii che la cosa che mi divertiva di più era stare «sotto», in apnea.

Poi – era il marzo 1997 – i miei genitori, di ritorno da un viaggio in Messico, mi raccontarono di avere conosciuto uno sportivo famoso, che faceva dei record di profondità in apnea: Umberto Pelizzari.

Tutti gli appassionati di mare sanno di Maiorca, Mayol, Pelizzari, Pipin Ferreras, uomini «no-limits» che hanno sfidato e sfidano la scienza con imprese apparentemente impossibili. Dopo neanche un mese, incontro Umberto e da lì nasce una bellissima amicizia; sono stato anche suo testimone di nozze. Indubbiamente, insieme a mio padre, è stato il «Pelo», come lo chiamiamo tutti, ad avermi ispirato a diventare un apneista. Tra la laurea e poi la specializzazione e l'apnea facevo i salti di gioia ma anche mortali per inseguire la mia nuova vita, alla scoperta di nuovi mari, nuove avventure e nuove sfide. Da un lato il Primario di reparto che mi ripeteva «Fai quello che vuoi, basta che non ne risentano i pazienti» e il sostegno di mio padre, dall'altro il sapore della libertà, il gusto di viaggiare; al centro una disciplina sportiva, l'apnea, che ti insegna ad avere un buon rapporto con te stesso e alla cui base c'è la respirazione: se sai respirare bene sai gestire meglio le tue emozioni e di conseguenza la tua performance.

In questo percorso sportivo, affiancato dalla vita universitaria, imparavo a conoscermi meglio, e con naturalezza è arrivato anche per me il momento di passare all'agonismo. Di indossare seriamente la mia muta nera, che per

me era un po' come trasformarmi nel mio super-eroe preferito, diventare Batman con la maschera. Lo sport è come la vita, se vuoi il massimo, devi dare il massimo, e io mi sentivo pronto.

All'inizio i risultati non arrivavano e mi sentivo un po' come Forrest Gump, ma poi con la dedizione, la perseveranza e la pignoleria che mi contraddistinguono ho cominciato a crescere nelle performance. La respirazione, l'apnea, l'attività fisica e una buona alimentazione mi stavano dando una marea di benefici sul piano della prestazione sportiva, ma anche nel mio rapporto con gli altri e nel raggiungimento degli obiettivi.

Diversamente dai tempi del liceo, riuscivo a fronteggiare serenamente diverse situazioni; attraverso il respiro trovavo l'equilibrio per affrontare nel modo migliore esami, colloqui, scadenze, e un lavoro che chiedeva tantissimo al mio equilibrio.

L'apnea mi stava aiutando, mi faceva crescere e non solo come sportivo ma come professionista.

E il fatto di gareggiare in apnea, con tutte le emozioni che comporta una gara, mi era estremamente utile quando passavo ore e ore a effettuare autopsie, a gestire il colloquio con i parenti delle vittime e responsabilità spesso pesantissime, a redigere relazioni e rispondere ai quesiti dei magistrati.

Ma non erano solo rose e fiori. In questo percorso, qualcosa si era rotto sul fronte della mia famiglia. Oltre agli avversari in campo gara, io ne avevo uno personale: mia madre. Oggi, alla luce di tante cose, la capisco perfettamente, allora faticavo a comprendere la sua avversità all'apnea, che riteneva pericolosa, e all'agonismo. Alla mia prima competizione internazionale di apnea ai Campionati Mondiali di Ibiza, dopo una bellissima prova di apnea «statica», cioè in piscina fermo con le vie aeree sommerse – modello «morto che galleggia» –, ero riuscito a fermare il cronometro a ben più di 5 minuti, un tempo davvero importante in quegli anni. Nella festa generale, il commento di mia madre fu: «Quando torni a casa e ti metti a fare cose serie?»

Ci fu anche una grande amarezza sportiva. Nel 2003 la Federazione croata decise di limitare a tre gli apneisti destinati a far parte della Nazionale, escludendomi dalla selezione. Dapprima provai solo ira, delusione e frustrazione, ma poi trovai le motivazioni per far meglio l'anno successivo.

Riiniziai a testa bassa ad allenarmi con una grinta e una determinazione che mettevano paura a chiunque, persino a me stesso. Le mie giornate si dividevano tra cadaveri, ricerca, studio e piscina. L'obiettivo era dimostrare il mio valore anche in acqua e stravincere. Il film Rocky II era diventato il mio compagno di allenamenti: mi ripeteva continuamente la frase di Micky, l'allenatore di Rocky: «Devi mangiare fulmini e cacare saette, ti dovranno fermare con i lacrimogeni».

In tutto questo non ero mai solo: c'erano il mio allenatore Valter Mazzei, con il suo metodo vincente per allenarmi con la amata monopinna, trasformare il mio modo di fare apnea e permettendomi di diventare un «uomo delfino», e poi c'era Filippo, il mio migliore amico. Abitava a centinaia di chilometri di distanza, ma era sempre accanto a me, ogni giorno. Mio compagno di avventura durante le mie prime gare di apnea, era il mio angelo custode, il mio safety diver, come si dice in gergo. Ci sentivamo quasi tutti i giorni e anche più volte al giorno: mi gasava, mi calmava, mi spronava, mi rilassava. Era una di quelle rare persone che sanno dirti la parola giusta al momento giusto.

In quel periodo c'erano solo il lavoro, l'università e l'apnea: null'altro era contemplato. Purtroppo questa dedizione senza mezze misure portò alla rottura con i miei genitori. Mi ripetevano che quello che stavo facendo non aveva senso, che ero esagerato, che erano preoccupati per me e non volevano questo da me.

Ero abituato a sentirmi dire quelle cose da mia madre: forse voleva vedermi tranquillo, magari sposato, con prole. Ma il fatto che per la prima volta mio padre si fosse messo contro di me, e anche in malo modo, mi fece stare molto male. Non ci parlammo per diversi mesi.

Per la prima volta in vita mia sentivo che si stava spezzando un ramo, il ramo più importante, quello della mia famiglia. Mio fratello, preso tra due fuochi, non sapeva proprio che pesci pigliare; si limitava a dirmi di «non esagerare». Ma io non stavo esagerando; come ero riuscito a esprimermi negli studi, così sapevo che potevo esprimermi nell'apnea. Anzi – ma forse allora non riuscivo a spiegarlo – l'apnea mi aiutava ad affrontare in modo più sereno la mia professione a contatto con la morte. Stare in apnea era ed è il mio modo per ritagliarmi del tempo per me stesso, in cui tutte le attenzioni sono su di me, sul mio benessere psicofisico, il tempo in cui ascoltare il mio corpo e sentendone i limiti.

E tutti i limiti possibili si fecero sentire proprio mentre si avvicinava il momento della verità: prima accusai un problema cardiaco, che fortunatamente non si ripresentò; poi contrassi la varicella, che mi costrinse a interrompere l'allenamento; e infine la rottura di un timpano mentre risalivo dopo essermi immerso a meno 64 metri. Presi quelli che sembravano inviti a smettere come sfide a continuare.

E così arriva il 5 giugno del 2004, giorno in cui, a Medulino in Croazia, gareggio. Io e due amici, quasi a sfidare il mondo. La mia determinazione è altissima: c'era tanta gente, ma io ero chiuso in me stesso, molto concentrato e continuavo a respirare per trovare l'equilibrio. Mi ricordo che alcuni tra i presenti mi additavano, sorridendo, forse per gli strani esercizi di respirazione che mi permettevano di visualizzare il percorso che da lì a poco avrei fatto in apnea. Respiravo e visualizzavo: avevo azzerato i pensieri negativi, l'Universo era dentro di me e c'eravamo solo io e il mare.

Finché non è arrivato mio padre, proprio lui, con cui non parlavo da mesi, a sussurrarmi all'orecchio: «Io e tua madre siamo con te». Mi sono sentito talmente forte da credermi un supereroe. Dissi a Filippo: «Ora vado in acqua: o vinco o mi vieni a prendere».

Il campo gara è ben circoscritto, con tutta la squadra di assistenza, i giudici, i subacquei, i giornalisti, le barche, le onde e il freddo. Entra per primo in acqua, come da prassi, Filippo, a cui chiedo com'è l'acqua, un modo nostro per capire se c'è onda, se c'è corrente, se l'acqua è fredda. Le risposte erano tutte positive: «Tranquillo, oggi si sta benissimo». In realtà l'acqua era a 16 °C, tutt'altro che calda, ma la mente gioca un ruolo talmente importante che ricordo davvero una sensazione di calore.

Durante i minuti prima dell'immersione il corpo ha un adattamento all'acqua; il respiro diventa sempre più lento, sempre più pacato e molto, molto lungo. Tutto il corpo si scioglie nell'acqua, quasi a fluidificarsi: la sensazione è quella di diventare acqua nell'acqua, di perdere completamente i connotati di essere umano e sentirsi sempre più delfino: niente voci o rumori ma solo il sibilo del respiro che riempie il corpo di energia.

Parte il conto alla rovescia, quel conteggio da cui non puoi più tirarti indietro e devi partire allo «zero», diversamente sei squalificato. Attimi delicati, ma ripetuti centinaia e centinaia di volte in allenamento. Partire al momento giusto: sembra semplice ma non lo è, soprattutto con l'emozione

addosso. Filippo al mio fianco mi tiene allineato al cavo di discesa, in modo che le onde non possano cambiarmi di posizione, ma gli ultimi dieci secondi mi lascia, per regolamento.

Devo riuscire a riempirmi i polmoni al massimo delle mie capacità, ma senza indurmi colpi di tosse o altro.

Devo riuscire a riempirmi di così tanta aria da permettermi l'autonomia che mi ero prefissato.

Devo riuscire a essere sufficientemente rilassato nella testa da controllare ogni metro con grande lucidità, soprattutto nelle fasi finali della mia apnea, quando il debito di ossigeno comincia a farsi sentire.

Devo essere lucido, in modo tale che la mia decisione mi porti a prendere il mio ultimo respiro prima di iniziare il mio viaggio.

Filippo sapeva esattamente dove sarei uscito: la gara consisteva nella percorrenza di un cubo immerso in mare, chiamato Jump Blue, una sorta di ring con i lati di 15 metri, posto a 15 metri di profondità. Nella mia testa, il percorso era già stato più volte eseguito, un po' come una canzone che viene incisa; si trattava di «suonarla» dal vivo.

Quel giorno, percorrendo 120 metri divenni Campione del Mondo di apnea; quel giorno mi riappacificai con mamma e papà.

Quel giorno è diventato l'inizio del mio oggi.

PARTE PRIMA

RESPIRI BENE?

1

Una vita con lo stress

«Che stress!...» Quante volte abbiamo ripetuto questa frase!

Alcune volte addirittura ci piace. Ma sì, in fondo vogliamo vivere nello stress, lo rincorriamo quando ci manca e in certi casi, se non ci sentiamo sotto stress, ci sembra quasi di non «rendere».

Ognuno di noi ha e dà un'interpretazione e un'enfasi diverse a questa parola. Di certo, la colleghiamo a una condizione che ci accompagna per tutta la vita, dal momento in cui veniamo al mondo: a ben pensarci, il primo stress è proprio quello della nascita!

Che gli si attribuisca un senso positivo o negativo con tutte le sfumature del caso, lo stress segna il punto di partenza del percorso che faremo insieme in questo libro: perché è un indicatore, una spia, una risposta fisiologica predisposta dall'evoluzione agli stimoli esterni. E, come vedremo, il malessere o il benessere dipendono in grande misura dalla relazione tra il nostro interno e ciò che sta al nostro esterno. Con il respiro – inspiro/espiro, esterno/interno – a fare da tramite. Se viviamo male, respiriamo male; imparando a respirare meglio, vivremo meglio.

Durante l'infanzia e l'adolescenza lo stress si presenta sotto forma di compiti, interrogazioni, esami, impegni. Purtroppo, il quadro delineato dalle ultime ricerche è quello di bambini e adolescenti che allo sport preferiscono i videogiochi e il cellulare, di uno stile di vita sedentario associato alla cattiva alimentazione e spesso già nella preadolescenza al fumo. A tal proposito ricordo che l'Italia è il Paese europeo con la maggior quantità di adolescenti fumatori, che si tratti di sigarette di tabacco (1 su 5 le fuma quotidianamente) o di sigarette elettroniche (18%).

Abitudini che si mantengono nella vita adulta. Le tecnologie pensate per semplificarci la vita in realtà la complicano; siamo allo stesso tempo

iperconnessi e isolati. Quante volte al giorno guardiamo le e-mail, il telefono, i social, ignorando chi ci sta di fronte? Il telefono, strumento che assolve ormai a tutto fuorché alla funzione per cui è nato, cioè parlarsi, è perlopiù un mezzo di intrattenimento e condivisione social. Al dire o sentirsi dire «Come va, come stai?» preferiamo un messaggio scritto o vocale. Il cellulare: quest'arma incredibile che ti avvicina alle persone lontane, ma ti allontana da quelle che ti stanno sedute accanto. «Arma» poiché dentro e dietro a uno strumento così piccolo nascono le guerre dei «leoni da tastiera», certo; ma anche perché la sua pericolosità sta a monte, prescinde dal contenuto: è il «traffico dati» in sé a generare stress.

Un recente studio condotto dai ricercatori dell'Università della California, San Diego, mostra che le persone sono quotidianamente inondate con l'equivalente di 34 gigabyte di informazioni: una quantità sufficiente per sovraccaricare un laptop nell'arco di una settimana. Tramite telefoni cellulari, servizi di intrattenimento online, Internet, posta elettronica, televisione, radio, giornali, libri, social media eccetera, le persone «processano» ogni giorno circa 105.000 parole, una media di 23 parole al secondo in 12 ore. Praticamente l'equivalente di informazioni che un contadino del Medioevo riceveva nell'arco dell'intera vita. Mai nella storia umana il nostro cervello ha dovuto elaborare tante informazioni come oggi. Ora abbiamo una generazione di individui che trascorrono troppe ore davanti a un monitor e sono talmente impegnati nell'elaborazione delle informazioni – perlopiù superficiali – ricevute da tutte le direzioni, da rischiare di perdere la capacità di pensare e sentire, oltre a quella di rapportarsi gli uni con gli altri.

E poi c'è lo stress da lavoro, il cosiddetto *burn out*. Rilevato a partire dagli anni Settanta del secolo scorso, a maggio 2019 è stato riconosciuto ufficialmente dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, che l'ha inserito nel grande elenco dei disturbi che viene aggiornato di anno in anno. I sintomi di questo «problema associato alla professione» sono «spossatezza sul luogo di lavoro», «cinismo, isolamento o in generale sentimenti negativi» ed «efficacia professionale ridotta». Il risultato è una «sindrome che porta a stress cronico impossibile da curare con successo» e che può sfociare in depressione e addirittura in problematiche legate a patologie cardiovascolari.

Rispondere allo stress in modo corretto: riprendiamoci la salute!

Che si tratti di stress da lavoro o meno, per rispondere alla mancanza di gratificazione personale, al senso di frustrazione e insoddisfazione, all'apatia e al disagio psicofisico, si ricorre a compensazioni che minano la salute. Fumo, sedentarietà, dieta – o, meglio: non dieta – e alcol sono i fattori principali che oggi ci fanno ammalare. Giovani che non fanno sport, adulti che si ammalano, tutti siamo immersi in un vortice di vita che ci lascia senza respiro e mettiamo a rischio il nostro bene più prezioso, che è e rimane la salute.

Riflettiamo a mente lucida: quando intraprendiamo qualsiasi percorso di realizzazione, in qualsiasi ambito esso sia, da quello sportivo a quello lavorativo, da quello della formazione alla vita affettiva, il comune denominatore alla base di tutto è la salute. Rimanere in salute dovrebbe essere la nostra priorità e invece diventa spesso l'ultima, poiché ci focalizziamo su altro; ma quando succede che non stiamo bene le nostre priorità cambiano, cambia il nostro atteggiamento verso la vita, ci prendiamo del tempo e ridimensioniamo alcuni aspetti fino a quel momento ritenuti imprescindibili... prima di ricadere in trappola un'altra volta.

Questo concetto è mirabilmente espresso in una frase del Dalai Lama: «Le persone perdono la salute per fare soldi e poi perdono i soldi per tentare di recuperare la salute.» Pensano tanto ansiosamente al futuro dimenticando di vivere il presente. Così facendo, non riescono a vivere né il presente né il futuro. Vivono come se non dovessero morire mai e muoiono come se non avessero mai vissuto.



La rivoluzione della consapevolezza

Invece di rifugiarsi nelle scelte poco salutari, domandiamoci: vogliamo migliorare la qualità della nostra vita, vogliamo essere più soddisfatti? Vogliamo essere davvero padroni di noi stessi e sentirci bene per ogni scelta che facciamo?

Per prima cosa, dobbiamo individuare e superare i meccanismi mentali e le sensazioni che ci bloccano. Preoccupazioni, senso di frustrazione o di impotenza avvelenano la nostra vita quotidiana, frapponendosi tra noi e i nostri obiettivi. Per non rimanere sopraffatti dal blocco mentale possiamo cominciare a guardare le cose in modo diverso: potremmo chiamarla *rivoluzione della consapevolezza*.

Non si può negare che la vita di ciascuno sia irta di difficoltà: problemi di salute, in famiglia, sul lavoro ci mettono alla prova e soprattutto sono la dimostrazione che non possiamo controllare tutto ciò che accade intorno a

noi. Di pari passo con l'accettazione di questo dato di fatto, proviamo allora a pensare che qualcosa siamo invece in grado di controllarla, è cioè **come reagiamo a ciò che ci accade**. Basta guardarsi attorno per vedere esempi di persone che, pur sensibili e apparentemente fragili, sono state in grado di reagire a eventi terribili. Ognuno ha il proprio approccio alla vita e ognuno sperimenta emozioni molto diverse a seconda del significato che assegna a un determinato evento, e questo vuol dire che stress, rabbia, tristezza non provengono dai fatti, ma dal significato che loro attribuiamo.

Grazie all'apnea e a un intenso lavoro sulla consapevolezza ho individuato **tre massime per gestire meglio gli accadimenti della vita**.

1. Riempi la tua vita di emozioni positive, non importa se provengono da piccole o da grandi cose. Anche saper aggiustare un elettrodomestico può riempire di soddisfazione come aver preso il massimo dei voti a un esame o aver incrementato il fatturato di un'azienda.
2. Sii sempre consapevole delle tue emozioni e scoprirai che, accettandole, le puoi anche controllare. Cercare di negarle è molto peggio, perché si ripresenteranno e metteranno a rischio la tua lucidità.
3. La consapevolezza delle tue emozioni richiede che tu te ne faccia pienamente carico, senza addossarne la responsabilità ad altri o a qualcosa fuori di te. In questo modo non avrai bisogno di un aiuto esterno per dare il massimo.

Profondità e consapevolezza, dunque: tutto comincia qui.

Ma per andare in profondità dobbiamo fare un passo indietro. Cos'è lo stress e come funziona?

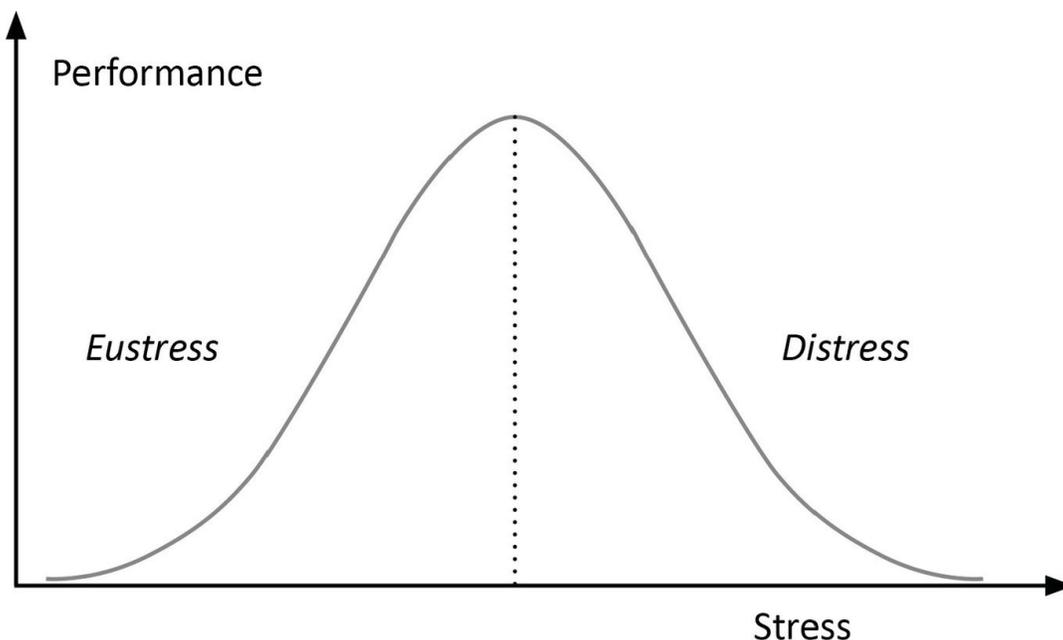
Cos'è lo stress?

Nei discorsi di tutti i giorni, il termine «stress» deriva dal latino *strictus*, «compresso». La definizione che ne dà la Treccani è: «La risposta funzionale con cui l'organismo risponde a uno stimolo più o meno violento (*stressor*) di qualsiasi natura». In questa definizione non è affatto implicito che lo stress sia qualcosa di negativo, anzi; lo stress è strettamente correlato con la nostra prestazione: aumentando gli stimoli, il nostro sistema reagisce attivandosi, tant'è che all'aumentare di questi stimoli, crescono

proporzionalmente i livelli di attenzione, di attivazione e tutto quello che è connesso.

Basti pensare a certe mattine in cui ci svegliamo e affrontiamo gli impegni provando una sorta di piacevole senso del dovere, magari in vista di un obiettivo preciso. Questa sensazione è lo stress detto «positivo» o *Eustress*: il risultato di uno o più stimoli «performanti», cioè «che allenano» la nostra capacità di adattamento psicofisica individuale.

Se però gli stimoli da performanti si trasformano in deperformanti, la nostra prestazione tende a diminuire; in questo caso «subiamo» lo stress. L'esempio pratico l'abbiamo a fine giornata, quando rientriamo a casa, privi di energia e spesso apatici, e non vediamo l'ora di buttarci sul divano. Bene, anzi male! Questa forma di stress, di tipo negativo, si chiama *Distress*. La secrezione dell'ormone dello stress, il cortisolo, diventa eccessiva (si parla allora di ipercortisolemia), con in particolare tre effetti dannosi:



- Immunosoppressione: risultiamo più fragili e più esposti a malattie che normalmente vengono contrastate dal sistema immunitario. In effetti, quando siamo particolarmente stressati ci ammaliamo più facilmente.
- Il cortisolo in eccesso danneggia l'ippocampo, area cerebrale preposta alla memorizzazione, rallentando la capacità di memorizzazione e

concentrazione e accelerando l'invecchiamento cerebrale, talvolta incrementando la progressione delle malattie neurodegenerative.

- Il cortisolo in eccesso altera il metabolismo degli zuccheri facilitando di molto l'accumulo di grasso, in particolare intorno all'addome. E sappiamo bene come l'iperglicemia sia un fattore di rischio per lo sviluppo di patologie di natura infiammatoria, cardiovascolare e oncologica.

Ma cosa trasforma uno stimolo da performante a deperformante? Non lo sappiamo con certezza. Abbiamo la prova che due persone esposte allo stesso agente stressante possono avere delle risposte completamente differenti.

Interessanti ricerche sono state condotte sia su militari sia sui meccanici di team di Formula 1 osservandone le risposte a stimoli stressanti che loro vivono come normale «quotidianità». Altrettanto interessanti gli studi su studenti liceali e universitari o sui manager: chi all'inizio dell'anno aveva livelli di stress tendenzialmente superiori alla norma ma pur sempre performanti, ha mantenuto più o meno intatto tale stato, definito di *eucrasia*, e al momento degli esami di fine anno ha ottenuto votazioni alte o risultati migliori in termini di business, mentre le persone più tranquille a inizio anno hanno aumentato i livelli di stress all'approssimarsi degli esami e ottenuto voti o fatturati più bassi.

Ho provato a dare una risposta in proposito, dettata dalla mia esperienza personale come atleta, come esperto di ricerca forense sottoposto ad alti livelli di stress psico-emozionale, e come coach di atleti che hanno una forte esposizione allo stress agonistico e mediatico.

In primo luogo, è importante che la persona percepisca o ritenga di essersi esposta volontariamente all'agente stressante, e che quindi pensi di avere il controllo su di esso. Attenzione: anche in questo caso vale più la percezione della realtà: magari non è affatto così, ma a contare veramente è che la persona ritenga che sottoporsi allo stress sia una sua scelta. Per questo, deve considerarlo parte di un percorso con un traguardo che ritiene importante. Infine, è fondamentale prevedere sempre una fase di recupero: ne sono un esempio gli sportivi che, quando sono sul campo gara, sono esposti a livelli di stress molto elevati, ma poi quando arriva l'ora di andare a dormire «chiudono» tutto e dormono. È quella che viene chiamata capacità

di «staccare la spina», fondamentale quando si affrontano periodi di stress prolungato. Qui vi propongo una piccola routine di induzione del sonno elaborata per i cosiddetti *top performer*.

Se queste ipotesi sono valide, significa che ognuno di noi ha la possibilità di ottimizzare la propria risposta allo stress: prendendo l'atteggiamento del controllo e dell'esposizione volontaria e inquadrandolo in una visione finalizzata a un traguardo a lungo termine, e imparando a gestire i recuperi.

Che sia positivo o negativo, lo stress si manifesta in modi diversi per ognuno di noi. Può essere il criceto che corre sulla ruota nella nostra testa e ci attanaglia con mille giri facendoci stare per ore in agitazione con il fiato corto, oppure il mal di stomaco, o ancora le contratture muscolari al collo o alla mandibola; ma può anche agire in modo subdolo, non palese, asintomatico. In questo caso lo subiamo in modo inconsapevole ed è più difficile liberarsene.

Come ho accennato all'inizio del capitolo, noi siamo sottoposti a fattori esterni o esogeni – dalla vita lavorativa a quella familiare, a quella sociale con tutti i problemi annessi e connessi – e fattori interni o endogeni, cioè la nostra condizione fisica (la salute) e mentale (la consapevolezza e la gestione delle emozioni). Lo stress, o meglio le sue espressioni negative, quelle che provocano disagio, è la spia dello squilibrio tra esterno e interno, tra gli eventi e le condizioni che affrontiamo e la nostra capacità di elaborarli e gestirli.

Il respiro che dona equilibrio

L'apnea mi ha insegnato a trovare il giusto equilibrio attraverso l'allenamento e l'alimentazione, ma in primo luogo grazie al controllo del respiro che, lavorando sulle emozioni e sulla gestione dello stress, permette di raggiungere gli obiettivi.

Non è sempre stato così. All'inizio della mia carriera agonistica permettevo che i fattori esterni limitassero la mia prestazione: mi preoccupavo delle condizioni del mare, delle onde, della corrente, del freddo e via dicendo, tutte situazioni che non potevo controllare o modificare. In questo modo spostavo il focus della mia attenzione fuori da me, diventando vittima dei fattori esterni.

Cambiando punto di vista, spostando l'attenzione su di me, i fattori esterni non costituivano più un limite. Sapevo di poter contare su me stesso e mi sentivo pronto perché mi ero allenato, lavorando sulle mie capacità e la mia determinazione. A questo proposito mi piace citare una frase attribuita a Hemingway: «Ora non è il momento di chiederti cosa non hai. Pensa a quello che puoi fare con quello che hai».

Nel box *Apnea sportiva: cosa mi ha insegnato* ho cercato di spiegare come, partendo dalla respirazione, l'apnea per me sia diventata stile di vita, obiettivi da raggiungere, «scienza» e gestione delle mie risorse.

APNEA SPORTIVA: COSA MI HA INSEGNATO

La parola «apnea» deriva dal greco e significa «mancanza di respiro». Fino a circa vent'anni fa, la scena dell'apnea era dominata da uomini e duelli titanici come quello tra il francese Jacques Mayol e l'italiano Enzo Maiorca, e poi tra il cubano Pipin Ferreira e l'amico Umberto Pelizzari, in quello che più che un contesto sportivo appariva come un susseguirsi di sfide epiche. Con il tempo la situazione è andata via via evolvendo e la discesa nel grande blu ha preso forma in tante specialità, con i relativi regolamenti, e naturalmente tanti nuovi campioni: questa disciplina oggi è considerata uno sport a tutti gli effetti. Ho avuto il piacere di conoscere quelle persone che hanno segnato un'epoca; nei miei ricordi nessuno potrà mai cancellare i tuffi fatti con Mayol o il feeling che si era creato con Enzo quando la famiglia Maiorca e la famiglia Maric si incontravano nella mia amata Rovigno. E che dire di «Pelo» Pelizzari? Per più di 20 anni sono stato al suo fianco, mi ha visto crescere, abbiamo condiviso momenti, unici, irripetibili.

Oggi è tutto diverso, tanto diverso. Io stesso sono diverso, cambiato e per certi versi evoluto. Potrei scrivere un intero volume sulle diverse discipline che si praticano oggi all'interno del mondo, dell'apnea, ma preferisco condividere le tre cui sono più legato e che porto nella mia vita quotidiana, associate alle qualità che cerco di sviluppare in me stesso e, in veste di coach, negli altri.

Costante

In gergo definita *Apnea ad assetto costante*, è la disciplina più naturale ma anche la più complessa. L'atleta deve scendere nelle profondità del mare, senza alcun tipo di aiuto. Non esistono bombole, non esistono pesi o zavorre, non è possibile farsi spingere o trascinare. Sei solo, e solo con le tue forze devi raggiungere una profondità dichiarata, parallelamente a un cavo di profondità. Il cavo può essere toccato solo quando, raggiunta la quota

dichiarata, stacchi il cartellino che vi è stato affisso e che certifica il raggiungimento dell'obiettivo. A quel punto inizi la risalita verso la superficie.

Si chiama assetto costante, perché non vieni trascinato da pesi, ma solo dal tuo corpo, il cui peso rimane costante durante tutta la prestazione.

Per quanto impressionante, questa pratica è molto vicina alle diverse situazioni di vita che tutti affrontiamo quotidianamente.

Prima di tutto, nel raggiungimento della performance non sei mai solo. Con te, nel backstage, hai sempre una squadra, un team, la famiglia che ti supporta e ti sostiene. Quando gareggiavo in questa disciplina, per me era come fare un viaggio di andata e ritorno sulla Luna, dove portavo tutte le persone che «sentivo» al mio fianco; la famiglia, gli amici, il preparatore atletico, lo psicologo. Erano tutti con me, dentro di me in quello che era il mio viaggio, quindi non mi sono mai sentito effettivamente solo. Oltre a loro, durante le competizioni, vi è sempre la squadra di assistenza, che garantisce la sicurezza dell'apneista in acqua e fuori. La squadra gioca un ruolo fondamentale: dietro la vittoria di un singolo, emerge sempre la qualità del gruppo.

In secondo luogo, occorre costanza, senza la quale non arrivano risultati, né nell'apnea, né in nessun altro ambito della vita. Spesso, purtroppo, incontro persone che non sanno essere costanti, che mollano alla prima difficoltà o, ancora peggio, non iniziano neppure, perché hanno paura.

Secondo voi io non ho mai avuto paura? La paura è una componente umana, e saperla gestire nel modo corretto aiuta tantissimo. L'apnea mi ha insegnato a gestire la paura, anche perché l'unico modo che avevo per superarla era affrontarla, in sicurezza e rassicurandomi passo dopo passo, o meglio metro dopo metro. Molte volte, nella mia attività di coach sportivo, mi sento dire – anche da atleti – «Ma sei matto? ho troppa paura a fare questo!» La mia risposta è sempre la stessa: «Se ho pensato di fartelo fare, è perché so che puoi farlo».

La **costanza** – nel dedicarsi ai propri obiettivi e nel rimanere fedeli ai propri valori – è la base sicura dalla quale partire per affrontare le insidie, le paure, gli imprevisti, le difficoltà che possiamo incontrare quando ci tuffiamo nel profondo della vita. Perché se voglio che qualcosa succeda, sono io che devo farla succedere.

Statica

L'*apnea statica* è una disciplina straordinaria; io la chiamo «statica-mente», poiché insegna a fare un lavoro mentale potentissimo, di grande introspezione e ricerca dell'equilibrio.

Consiste nel saper trattenere il fiato, rimanendo fermi, il più a lungo possibile; quindi è essenzialmente una prova a tempo dove vince chi ferma il cronometro che segna il tempo più alto. Non è vi è alcuna componente di

fatica fisica, poiché l'atleta deve rimanere il più a lungo possibile con le vie aeree sommerse (in acqua ovviamente), in galleggiamento, nella classica posizione del «morto a galla».

I primi minuti sono anche piacevoli, poiché ti sembra di essere addormentato e stare nell'ovatta. Un mondo fatto di silenzio, dove ti senti piacevolmente rilassato; ancor più bello è se la prova avviene nell'acqua calda. La situazione cambia quando il corpo inizia a dare dei segnali. La cosiddetta «fame d'aria» cresce sempre di più, ed è in questo momento che bisogna fare appello alla forza. Spesso mi chiedevano: «Ma cosa pensi quando sei lì fermo?», o «Come fai a passare il tempo?» Qui sta la vera potenza di questa disciplina: riuscire a creare un percorso mentale su se stessi che sia il più funzionale possibile al raggiungimento dell'obiettivo. Il che voleva dire isolarsi da tutto e da tutti, sia prima della competizione, sia durante, ponendo un'attenzione forte sul proprio corpo e sulla mente, prima della prova attraverso la respirazione, nel corso di essa mediante le tecniche mentali.

In sintesi, vivere il «qui e ora» con grande forza; io eliminavo pensieri e persone negativi focalizzando l'attenzione su me stesso e su un mio percorso positivo di immagini, situazioni, pensieri. Inizialmente l'autoascolto e il dialogo interiore sono assenti, proprio perché i primi momenti di apnea sono davvero piacevoli, ma gradualmente si porta sempre più attenzione alle sensazioni e ai segnali che arrivano dal corpo e dalla mente. In che modo? Cercando di capire quali parti del corpo sono contratte, a partire dal collo e dalle mascelle e così via, a scendere lungo spalle, braccia, tronco, gambe e infine piedi. Insomma, una sorta di scansione mentale del proprio corpo.

E i pensieri? Questi giocano un ruolo fondamentale proprio partendo dalla loro qualità – se positivi o negativi – e dalla loro intensità. Spesso facevo pensieri davvero brutti e le mie apnee erano corte, in altri momenti invece riuscivo a farmi cullare da pensieri felici, positivi, con un *self talking*, come si dice oggi, che mi faceva stare talmente bene da perdere ogni sensazione fisica e la percezione del tempo. Non percepivo più la pelle o la muta, ma mi sentivo acqua nell'acqua. Una sensazione forte, unica, forse indescrivibile: in realtà è la stessa che si prova quando, dopo una giornata difficile, chiudiamo gli occhi e immaginiamo di allungarci in un bagno caldo, coperto di schiuma e piacevolmente profumato, in cui il nostro respiro si acquieta, il corpo trova il giusto rilassamento e la mente si spegne piacevolmente per assaporare il momento. In questo limbo temporale, le famose lancette che si muovono in maniera inesorabilmente veloce o troppo lentamente sembravano fermarsi.

L'apnea statica mi ha insegnato a **gestire il tempo e aver pazienza**. Saper aspettare è una qualità importante soprattutto oggi, dove il tutto e subito è un imperativo, mentre il saper cogliere il momento opportuno è sempre più difficile.

Dinamica

Si definisce *Apnea dinamica* la disciplina che si svolge in piscina e, come da definizione, prevede di percorrere la vasca nuotando sott'acqua o, a corpo libero, cioè a rana subacquea, o con attrezzi, ovvero con le due pinne o con la monopinna. Vince chi percorre la distanza più lunga.

Chiunque abbia fatto nuoto agonistico ha provato questo modo di nuotare, in una maniera o nell'altra. In competizione bisogna saper dosare bene le proprie forze, cosa possibile se si è ben allenati, se si è dotati di grande forza fisica oltre che mentale, in quanto non ci sono pause e lo sforzo muscolare è prolungato lungo tutto il tragitto.

Si tratta di una specialità diametralmente opposta alla precedente: tanto quella è una lotta contro il tempo combattuta nell'immobilità, quanto in questa si ha un certo controllo della dimensione temporale e ci si deve muovere. Indossavo la mia amata monopinna e immaginavo di trasformarmi in un delfino, provando grande entusiasmo e incredibile felicità. Ovviamente, da qui a vincere o fare dei record... ne passa di acqua! Se la naturalezza e l'eleganza con cui si muove un atleta con la monopinna possono farla sembrare una cosa semplice, il gesto tecnico in realtà è alquanto complicato e richiede ore e ore di esercizio e duro allenamento. Senz'altro questa disciplina mi ha educato alla consapevolezza dell'importanza dei particolari, di quanto cioè sia rilevante costruire giorno per giorno un risultato attraverso l'assemblaggio di diverse componenti, le quali possono variare di situazione in situazione.

Oltre alla pura «statica», la capacità di saper aspettare e lavorare sul proprio tempo, bisogna imparare la «dinamica» della vita e degli eventi. Visto che la vita stessa è dinamica, **ho imparato a plasmarmi con gli eventi** stessi, come pure sei costretto a fonderti con l'acqua proprio per ragioni idrodinamiche, altrimenti ti ritrovi a far ancor più fatica. Allo stesso tempo, bisogna sviluppare una dinamica mentale: man mano che procedi nella tua performance, che vedi scorrere sotto di te le mattonelle della piscina, che aumentano i metri della distanza percorsa, devi mantenerti lucido e focalizzato, il tuo autoascolto è a un regime alto, dove il dialogo interno è dinamicamente attivo, i pensieri imparano a essere dinamici, interagendo con la coscienza di sé per capire se andare avanti o fermarsi, se uscire e respirare o continuare. Questa dinamicità sviluppa un **senso dell'azione** che ti ritrovi nella vita di tutti i giorni, in quanto impari ad ascoltarti e a sentire testa e cuore che ti portano avanti.

Abbiamo visto che sono quattro i fattori legati allo stress che, oltre a farci sentire male, ci espongono al rischio di patologie legate allo stile di vita: il fumo, la sedentarietà, la scorretta alimentazione e l'alcol. Mangiamo male perché siamo nervosi, o passiamo tutto il tempo libero sul divano stanchi e

demotivati; ci maltrattiamo fino a farci mancare il fiato. Agli effetti dello stress si aggiungono le conseguenze dell'eccesso di cortisolo sul metabolismo, e se già risulta difficile seguire una dieta, lo stress ne annulla gli effetti positivi, producendo frustrazione e alimentando un circolo vizioso.

Come si esce da questo vicolo cieco? Evitando le diete se non si è pronti ad affrontarle; pensare a un cambiamento del nostro approccio alimentare, a un'educazione alimentare permanente e non a una dieta a tempo. Magari i risultati saranno un po' più gradualmente e lenti, ma saremo meno esposti al senso di stress dettato dalla pressione o dalla deprivazione tipica delle diete. Questo approccio è alla base della strategia che descrivo nel capitolo dedicato alla *Foodness*.

Ma prima di tutto è fondamentale cercare di **compensare lo stress con qualcosa che agisca direttamente su di esso: quindi le tecniche di respirazione.**

La respirazione è il metodo più semplice per ricentrarsi, riequilibrarsi, ridurre lo stress e poter affrontare un percorso alimentare sano. Proprio la scienza ha recentemente dimostrato come la respirazione consapevole modula l'emozione, lo stato di eccitazione e lo stress. Niente di nuovo per chi pratica la meditazione, i cui effetti sono stati già ampiamente studiati; ciò che rende però straordinaria la scoperta di un gruppo di ricercatori della Stanford University, autori di una ricerca pubblicata sulla prestigiosa rivista *Science*, è l'aver individuato i centri e i meccanismi neuronali che presiedono ai rapporti fra respiro e cervello.

Anche sulla base di questa certezza finalmente scientifica possiamo affermare che una buona consapevolezza del proprio modo di respirare e dei meccanismi per regolare e controllare la respirazione è fondamentale per garantire all'organismo il necessario rilassamento e il ripristino di una condizione di equilibrio e di armonia.

Ora: come abbiamo visto in precedenza, nell'apparato respiratorio avviene lo scambio tra l'ambiente esterno e l'ambiente interno. Poiché le persone utilizzano meno del 50% della loro capacità respiratoria, esiste un potenziale «inespresso». Se riuscissimo a usare anche solo il 10% in più della nostra capacità polmonare, potremmo guadagnarne in termini di efficacia, di lucidità nel gestire determinate situazioni e, più in generale, un

maggior benessere. Questo sarà l'argomento del capitolo 3, *Breathness*. Ma prima, mettiamoci alla prova per capire come effettivamente respiriamo.

2

Dimmi come respiri e...

Una volta si diceva «dimmi cosa fai e ti dirò chi sei». Poi si è passati a «dimmi cosa mangi e ti dirò come stai».

Bene, per me oggi, la regola numero uno è «dimmi come respiri e capirai chi sei».

Per capire come respirate, con tutto il rispetto per la tecnologia e gli esami medici e strumentali, partiremo dal test più semplice e che tutti possiamo fare a casa o in ufficio per comprendere qual è il nostro ritmo respiratorio.

L'autoanalisi del respiro

Le condizioni di base per effettuare l'autoanalisi del respiro sono che siate tranquilli, sufficientemente rilassati e dotati di un cronometro.

Naturalmente, il presupposto è che siate in condizioni generali di buona salute: che non abbiate la febbre, ad esempio, o che non soffriate di qualche patologia grave. Tenete comunque presente che questo metodo può essere utilizzato anche se soffrite d'asma.

Il **primo test**, il più semplice, consiste nel contare il **numero di atti respiratori (inspiro – espiro) compiuti in un minuto**.

Questo test dovrebbe essere effettuato in condizioni di lieve distrazione, magari guardando un film o scrivendo al pc, perché se vi focalizzate troppo sul conto del numero dei respiri, inevitabilmente la frequenza respiratoria cambierà.

Quanti atti respiratori avete totalizzato?

- Se il vostro ritmo respiratorio a riposo è compreso tra i 12 e i 16 atti respiratori è nella norma.

- Qualora risultasse inferiore non è un problema, anzi direi molto bene – ovviamente in condizioni di salute.
- Dai 17 atti respiratori in su, il vostro ritmo respiratorio a riposo non è nella norma; se si avvicina a 20 risulta lievemente alto, se compreso tra 20 e 25 atti al minuto è mediamente alto, se superiore ai 25 atti respiratori, indubbiamente indica un alto livello di stress.

Lasciate trascorrere 5 minuti.

Ora ripetete il test, ma stavolta eliminate i fattori di distrazione. Chiudete gli occhi e cercate di porre l'attenzione solo sul vostro respiro.

Passiamo quindi al **secondo test**, quello di misurazione dell'indice che ho chiamato «**Indice MARIC**», ossia **Massima Apnea Rilassata Indotta Consapevolmente**. Questo indice corrisponde al tempo che il vostro corpo – in particolare il vostro cervello e il vostro diaframma – impiega per reagire alla mancanza di aria. Non solo rappresenta un ottimo modo per verificare il vostro grado di stress, ma è il punto di partenza del percorso che ho elaborato: un percorso basato sul respiro e, appunto, sull'apnea. Il test prevede di indurre l'apnea e misurarne la durata, e si effettua in 5 passaggi.

1. Respirate normalmente (inspirate ed espirate) con il naso.
2. Quando vi sentite pronti, espirate un'ultima volta, senza alcuna forzatura, e tappatevi il naso con le dita per impedire all'aria di entrare nei polmoni.
3. Fate partire il cronometro: da questo momento inizia la vostra apnea rilassata e consapevole.
4. Quando avvertite il primo chiaro disagio o desiderio di respirare, togliete le dita, fermate il cronometro e riprendete a respirare con il naso, senza alcuna forzatura. La prima inspirazione dovrebbe essere semplice, silenziosa e senza affanno.
5. Tornate a respirare in maniera normale.

Il test può essere schematizzato così (IN=inspiro; ES=espiro):



Alcune precisazioni importanti:

- al punto 2): il respiro va trattenuto dopo una leggera espirazione, che potremmo anche definire come una classica espirazione passiva naturale. Mi spiego meglio: quando respiriamo, normalmente compiamo un atto inspiratorio e uno espiratorio; quest'ultimo, a differenza del primo, avviene in maniera passiva, cioè senza un vero e proprio coinvolgimento muscolare attivo, bensì attraverso un ritorno «elastico» dei muscoli e dei polmoni. Non «forzate» l'espirazione prima di iniziare l'apnea;
- al punto 3): l'apnea indotta deve essere rilassata e consapevole; il test non misura *quanto* riuscite a rimanere in apnea, ma *quanto riuscite a rimanere rilassati in apnea*. Anche in questo caso, non «forzate», ma concentratevi su voi stessi e sulle vostre sensazioni;
- al punto 4): il respiro va trattenuto fino al momento in cui i muscoli deputati alla respirazione iniziano a muoversi. Se non percepite i movimenti involontari di questi muscoli, vi suggerisco di liberare il naso quando avvertite il primo disagio. Se quando riprendete a respirare sentite il bisogno di fare un respiro profondo, significa che avete trattenuto il respiro troppo a lungo. Una delle caratteristiche fondamentali del test è la *ripresa naturale* e senza forzature del fiato che, come illustrato nel grafico, deve essere praticamente identico a quello di inizio test.

Siete ansiosi di sapere a cosa corrisponde il vostro risultato in questo test? Prima di correre a vedere, leggete il seguente box.

COME FUNZIONA LA RESPIRAZIONE

Quando respiriamo, l'aria che entra dal naso o dalla bocca arriva ai polmoni e qui, nelle loro piccole sottounità chiamate «alveoli polmonari» (immaginateli

come dei piccoli grappoli simili a quelli di uva), avviene uno scambio in cui il sangue capta le molecole di ossigeno e rilascia quelle di anidride carbonica e, come un torrente, porta le molecole di ossigeno alle cellule del nostro organismo. Qui, grazie a un sistema molto ben congegnato, l'ossigeno viene impiegato nel «ciclo di Krebs» che determina una serie di reazioni chimiche tra cui la trasformazione, tramite acqua ed enzimi, del cibo che abbiamo ingerito, o meglio dei nutrienti, in molecole ricche di energia denominate ATP, che potremmo definire le «batterie» della cellula.

Più efficiente è la respirazione, più energia si riesce ad accumulare nell'organismo.

Per la sua sopravvivenza, quindi, un organismo consuma ossigeno e produce anidride carbonica: il primo viene assorbito dal mondo esterno (IN-spiro), la seconda, che è prodotta dal metabolismo cellulare, non può essere utilizzata e se accumulata sarebbe tossica, viene smaltita all'esterno (E-spiro). Il consumo di ossigeno e la produzione di anidride carbonica, e i meccanismi che intervengono nel processo di scambio di questi due gas tra l'organismo e il mondo esterno prendono il nome di Respirazione.

Affinché l'ossigeno possa arrivare alle cellule che lo utilizzano e l'anidride carbonica prodotta dal metabolismo cellulare possa essere eliminata all'esterno non è sufficiente il buon funzionamento del sistema polmonare, ma occorre anche una buona efficienza dei sistemi muscolare, cardiocircolatorio e nervoso. Insomma: l'ossigeno fa andare avanti la macchina, ma non dimentichiamoci del motore, delle gomme e del cambio.

Quanti punti avete fatto?

La vita è spesso una questione di numeri: in questo caso il numero di secondi in cui siamo riusciti a trattenere il fiato ci offre la possibilità di capire meglio chi siamo, come stiamo e come funzioniamo.

Prolungare un'apnea da fermo richiede una grande concentrazione mentale e un buon stato di rilassamento. In oltre vent'anni di esperienza con centinaia di atleti e non solo, ho potuto constatare come questo tipo di apnea sia un'affidabilissima cartina di tornasole dello stato di benessere psicofisico.

Il numero di secondi che riusciamo a stare in apnea dopo una lieve espirazione dipende da quanta anidride carbonica il nostro organismo è in grado di tollerare; una reazione intensa a questo gas implica che la nostra soglia viene raggiunta molto velocemente, e quindi l'Indice Maric sarà di pochi secondi. Chi invece ha una buona tolleranza all'anidride carbonica

avrà sicuramente una reazione respiratoria ridotta e svilupperà un'apnea più prolungata.

- **0-10 secondi.** In questo range normalmente si trovano persone che hanno una frequenza respiratoria molto elevata, particolarmente stressate e con situazioni di disagio alimentare o di altro tipo. Nessun problema: è un punto di partenza per lavorare su se stessi, ritrovare il giusto equilibrio e sviluppare la forza necessaria al cambiamento. Solo se siete sotto i 5 secondi, allora inizierei a preoccuparmi!!!
- **10-20 secondi.** Il ritmo respiratorio, inteso come frequenza e lunghezza, è sicuramente diverso da quello di chi ottiene il punteggio precedente. Conduciamo una vita più o meno regolare, con saltuaria attività fisica, ma sappiamo rimanere concentrati e focalizzati.
- **20-40 secondi.** Sicuramente un buon traguardo, ma anche un ipotetico punto di partenza per chi è in grado di avere un buon controllo su se stesso e sulle proprie emozioni, conduce una vita a pieno, con un buon controllo mentale e non solo, inserendo sana alimentazione e regolare attività fisica.
- **Oltre i 40 secondi.** Questo è un parametro su cui lavoro con persone motivate, o atleti con l'obiettivo di superare i 60 secondi, al fine di attivare diverse reazioni mentali e metaboliche utili alla gestione dello stress.

Indipendentemente dal punteggio che avete ottenuto la prima volta, lavorando con poche, semplici regole ed esercizi associati a uno stile di vita corretto, sentirete che aumenterà di giorno in giorno la qualità della vostra vita nonché la percezione dello stress e come lo vivrete: provare per credere. E per averne la conferma, vi basterà ripetere l'autoanalisi del respiro ogni due-tre mesi. L'obiettivo per tutti è mantenere un punteggio di 40 secondi: questo significa che avrete lavorato su respiro, mente, corpo, alimentazione e sulla gestione dello stress.

Alcuni piccoli suggerimenti:

- È normale avere un miglioramento di 2/3 secondi per volta o anche fino a 5 secondi o più fino a un certo punto, intorno ai 20 secondi circa,

dopodiché bisogna lavorare con più costanza utilizzando i suggerimenti che troverete nel capitolo *Breathness* , per cui non demordete ma insistete se volete ottenere davvero il meglio da voi. Non preoccupatevi di raggiungere i risultati rapidamente: il vostro percorso può essere condizionato e rallentato da diverse situazioni di vita, dallo stato di salute, dall'alimentazione e da altri fattori. Il vero segreto è non demordere.

- La respirazione prima del test deve essere fatta sempre e solo con il naso, come prassi e abitudine e come tale dovrebbe essere così nella vita di tutti i giorni. Di questo parlo diffusamente nel box *Naso o bocca?*.
- Il test andrebbe fatto la mattina appena svegli, perché durante il sonno non possiamo influenzare volontariamente il respiro e quindi partiamo da una situazione di base fisiologica. Se provate a farlo in ufficio o in altre circostanze, potrete sicuramente riscontrare una discrepanza.

E adesso che sapete come controllare il vostro Indice Maric, passiamo all'MMM, il Metodo Mike Maric, e alle sue Fantastiche Quattro aree del benessere. La prima, e più importante, è quella in cui vi insegno a respirare correttamente. Se ancora avete dei dubbi sull'importanza della respirazione, vi invito a leggere il box *Respiro e cervello: buone notizie dalla scienza*, che trovate a fine capitolo.

Intanto, buona apnea a tutti!

RESPIRO E CERVELLO: BUONE NOTIZIE DALLA SCIENZA

La Scienza del respiro si basa su fondamenta antiche. Secoli di saggezza ci insegnano a prestare maggiore attenzione alla nostra respirazione. Chi è addentro a questa materia conosce sicuramente i monaci Shaolin e prima ancora di loro i monaci Wudang, probabilmente i veri depositari dell'arte del respiro; chi pratica lo yoga ha certamente dimestichezza con il Pranayama. Nella cultura occidentale la respirazione non gode di altrettanta popolarità, anche se la scienza medica proprio negli ultimi anni sta fortunatamente cambiando atteggiamento. Ecco alcune delle scoperte più interessanti del panorama scientifico internazionale.

Controllare il respiro calma il cervello.

Da secoli si sostiene che il controllo della respirazione può calmare il cervello, ma solo recentemente la scienza ha iniziato a scoprire perché. Uno studio del 2017 ha identificato nel tronco cerebrale il circuito neurale che sembra svolgere un ruolo chiave nel controllo della connessione respiro-cervello. Il circuito fa parte di quello che è stato definito il «pacemaker respiratorio» del cervello perché può essere regolato alterando il ritmo respiratorio (una respirazione lenta e controllata diminuisce l'attività nel circuito, una respirazione veloce e irregolare aumenta l'attività), influenzando gli stati emotivi. Il modo in cui ciò accade è ancora oggetto di ricerca, ma sapere che il percorso esiste è un grande passo avanti. Esercizi di respirazione semplici ma controllati possono funzionare da regolatori del circuito.

La respirazione regola la pressione sanguigna.

«Fai un respiro profondo»: così diceva mia nonna quando secondo lei dovevo calmarmi. Un valido consiglio, in particolare quando si tratta di mantenere sotto controllo la pressione sanguigna. Non è chiaro se sia possibile gestire completamente la pressione arteriosa con la respirazione controllata, ma la ricerca suggerisce che il rallentamento della respirazione aumenta la «sensibilità baroriflessa», cioè quel meccanismo che regola la pressione sanguigna attraverso la frequenza cardiaca. L'utilizzo della respirazione controllata per abbassare la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca può ridurre il rischio di ictus e aneurisma cerebrale e, in generale, riduce lo stress sui vasi sanguigni: un grande vantaggio per la salute cardiovascolare.

Contare i respiri influisce sulle regioni di controllo emozionale del cervello.

Uno studio recente ha dimostrato che controllare la respirazione contando i respiri influenza le onde cerebrali, in particolare nelle regioni del cervello correlate all'emozione. Ai partecipanti a questo studio è stato chiesto di contare i respiri per un periodo di 2 minuti, cosa che li ha indotti a prestare un'attenzione particolare alla loro respirazione. Mentre contavano, l'attività cerebrale monitorata tramite elettroencefalogramma in regioni correlate all'emozione, alla memoria e alla consapevolezza mostrava uno schema più organizzato rispetto a quello rilevato durante uno stato di riposo. La ricerca è solo all'inizio, ma appare sempre più evidente che il controllo della respirazione tocca qualcosa di profondo.

Il ritmo del respiro influenza la memoria.

Uno studio del 2016 ha mostrato per la prima volta che il ritmo del nostro respiro genera un'attività elettrica nel cervello che influenza il modo in cui ricordiamo. Le maggiori differenze erano legate al fatto che i partecipanti allo studio stessero inspirando o espirando e se lo facevano attraverso il naso o la

bocca. L'inspirazione era legata a un maggiore ricordo di volti impauriti, ma solo quando avveniva attraverso il naso. I ricercatori pensano che l'inspiro nasale inneschi una maggiore attività elettrica nell'amigdala, l'epicentro emotivo del cervello, migliorando il ricordo di stimoli paurosi. Sempre durante l'inspirazione, i partecipanti sono stati in grado di ricordare meglio determinati oggetti: questo indicherebbe un legame della fase di inspirazione con una maggiore attività nell'ippocampo, sede della memoria.

Ripasso veloce (con qualcosa in più)

Respirare è...

Respirare è fondamentale, perché senza respiro non c'è vita, a meno che non siate degli ottimi apneisti o dei delfini ma, per quanto bravi possiate essere, a un certo punto dovete pur riprendere il vostro respiro.

Respirare è la cosa più semplice che ci sia, talmente semplice che lo sanno fare tutti, in maniera inconsapevole, senza pensarci.

Respirare è naturale, non richiede sforzi di nessun genere, quindi è istintivo come alimentarsi ma non crea abitudine perché lo è già.

Respirare è gratis, parola che oggi piace molto anche se spesso cela qualcosa di nascosto... In realtà in questo caso è tutto vero: è un'azione che non ha un costo, se non quello energetico del corpo.

Respirare è rilassante, aiuta la mente perché attraverso il sistema nervoso centrale e autonomo riusciamo a placarci, distenderci, trovare un giusto equilibrio.

Respirare è salutare, perché aiuta anche il corpo, infatti spesso mal di schiena e mal di collo trovano soluzione attraverso una respirazione corretta.

Respirare è invitante, perché quando avvertiamo quel languorino, la prima cosa che facciamo è cercare i buoni profumi di cucina attraverso il naso

Respirare è energia, perché la respirazione veicola l'ossigeno e permette a tanti organi di funzionare, in primis alle nostre cellule.

Respirare è movimento poiché il sangue ossigenato deve arrivare ai muscoli per farli muovere: diversamente non sarebbe possibile alcuna attività.

Respirare è rigenerante, perché riusciamo ad attivare diverse funzioni, muscolari, cardiache ed ematiche che ci facilitano il recupero, il sonno, e la condizione mentale.

Respirare è sensuale: se ci pensate bene, in certe circostanze respirarsi e annusarsi crea davvero situazioni interessanti.

Respirare è vita, in parte come logica conseguenza della precedente, in parte perché è il primo atto d'amore che facciamo appena nasciamo!

PARTE SECONDA

LE FANTASTICHE QUATTRO DEL METODO MARIC: BREATHNESS, MINDNESS, FOODNESS, BEWATERNESS





ACCETTARE LE SFIDE E PADRONEGGIARE IL TEMPO

Nell'istante in cui sono diventato campione del mondo un fuoco si è acceso dentro di me.

È stato un trionfo perché ce l'avevo fatta: ero riuscito a vincere contro tutti, contro me stesso, contro le insidie del destino, contro la mia famiglia e contro tutti gli eventi avversi, o quanto meno era questo che pensavo.

Ero passato dall'essere «uno dell'apnea» a «il re dell'apnea», così mi avevano definito i giornali.

Tutto era diventato straordinariamente bello e facile.

Ero un giovane dottorando di ricerca, lavoravo all'università, guidavo una bella macchina ed ero campione mondiale di apnea: l'interesse nei miei confronti era cresciuto in maniera esponenziale, ero sempre attorniato da tanti amici e anche da ragazze, molto meno timido e più sicuro di me.

L'appetito vien mangiando. Di lì a pochi mesi si sarebbe svolta un'altra gara molto importante, il campionato internazionale di apnea dinamica. L'apnea dinamica è una disciplina da piscina in cui vince chi percorre più metri in orizzontale. Con Valter, il mio allenatore, e con Filippo riflettemmo se fosse il caso che mi cimentassi anche con questa specialità. Alla fine decidemmo per il sì. E così mi ritrovai a gareggiare nella bellissima piscina di Fiume.

Fui il primo della batteria, probabilmente non a caso: il mio diretto avversario giocava in casa ed era il beniamino locale. Partendo per primo dovevo dare il massimo, perché chi partiva dopo aveva l'esatta idea di quanto avrebbe dovuto percorrere per superarmi, anche di un solo centimetro.

«Dieci, nove, otto, sette, sei, cinque, quattro, tre, due, uno... official top.»

Il conto alla rovescia. Cosa si prova? Difficile esprimere le sensazioni profonde di quei momenti: innanzitutto si percepisce il «qui e ora», ma con un distacco totale di pensieri; i pochi che entrano, escono immediatamente di testa. Il focus è sul respiro e sul battito cardiaco con cui si cerca di

entrare in sintonia per rallentarlo il più possibile. La testa ha solo pensieri positivi ed è completamente immersa in un fascio di luce, quello che hai disegnato prima durante i tuoi allenamenti e che ora vedi solo di fronte a te.

Così inizia ogni gara di apnea. Nello spazio di secondi del conto alla rovescia devi prendere la tua decisione: o parto o rinuncio. Ma se rinunci, butti al vento tutto quello che hai fatto...

Durante gli allenamenti capita spesso di lavorare sulla «zona discomfort», quella zona di sofferenza che però ti piace, ti appaga; una sensazione di sadico piacere che ti fa crescere. Certo, capita che ti chiedi «Ma chi me lo fa fare»; ricordo quelle lunghe, fredde sere in cui attraversavo la grigia nebbia lodigiana per raggiungere la piscina, gli amici magari erano fuori a ballare o magari già dormivano o erano intenti a fare altro mentre io ero in compagnia della mia amata monopinna. In quei momenti di difficoltà mi ripetevo, come un mantra: «Allenati mentre gli altri dormono, studia mentre gli altri escono, resisti mentre gli altri mollano; alla fine vivrai quello che gli altri sognano».

E con questo atteggiamento di positività e di consapevolezza affrontavo anche le ore che precedevano le gare e il conto alla rovescia, quegli attimi che precedevano il mio viaggio. Secondi nello stesso tempo lunghi e velocissimi. Riempi i tuoi polmoni in ogni millimetro possibile, la tua mente è completamente azzerata e serena, così è e così vuoi che sia.

Così è stato anche per me lungo tutti i 150 metri che ho percorso in quei 2 minuti di prestazione in apnea grazie a un unico, lungo respiro. Lo ammetto: in allenamento la mia misura massima era stata 137 metri, di più non ero riuscito a fare, ma quel giorno o, meglio, nel preciso secondo in cui mi sono accorto di aver superato la mia quota limite, mi sono reso conto che stavo bene e che sarei potuto andare oltre senza compromettere il risultato e deludere le persone che mi avevano dato fiducia, in primis Filippo e Valter. Volevo toccare il muro dei 150 metri, volevo chiudere con eleganza le tre vasche olimpioniche.

Le gambe bruciavano dal dolore, ma la testa era assolutamente lucida e a ogni colpo di gambe il mio dialogo interno era perfettamente calibrato, mi sentivo davvero bene.

La mente aveva superato il corpo, il limite fisico era stato sconfitto dalla mente che aveva spostato la mia soglia di fatica. Un'emozione indescrivibile, che conservo nel mio cuore con viva lucidità.

Il mio diretto concorrente, partendo dopo di me, accusò il colpo e interruppe la sua gara a meno della metà della distanza da me percorsa. La situazione si era ribaltata: lui, il favorito, e per questo messo nella condizione di partire dopo di me, non ha retto psicologicamente la mia prestazione; io, sfavorito, sono riuscito a fare qualcosa che non era neppure nei miei programmi, proprio perché sono stato messo in una situazione in cui dovevo dare il massimo.

Il mio record rimase imbattuto per due anni.

Ma cosa mi è rimasto di quell'esperienza, che dura ancora adesso e anzi, si rafforza sempre più?

Spesso ora, nella mia vita attuale, mi ritrovo a prendere decisioni, anche molto importanti. Allora nella mia testa riecheggia quel famoso conto alla rovescia. Quanto più la decisione è importante, tanto più mi lascia senza respiro e vorrei avere più tempo, ma a volte il tempo non c'è e la decisione non si può rimandare.

Il tempo, forse il bene più prezioso; l'unico che non si può comprare.

Grazie all'apnea ho imparato a gestire il tempo.

Oggi non si trova mai tempo per se stessi e per gli altri. Non si trova tempo per parlare, dedicare attenzione agli affetti, per capire. Si vive nel tempo senza dare importanza al tempo, poiché tutto corre a un ritmo troppo veloce. Il tempo è incredibile: scorre lento quando si aspetta, corre veloce quando sei in ritardo, il tempo è letale quando sei triste, ma è breve quando sei felice. Il tempo sembra infinito quando provi dolore, ed estremamente lungo quando sei annoiato. In ogni momento la percezione del tempo è determinata dai tuoi sentimenti e dalle tue condizioni psicologiche; per questo l'apnea, insegnandomi a gestire bene il tempo, a viverlo pienamente, cogliendo ogni singolo secondo, mi ha aiutato e mi aiuta a vivere meglio.

Il tempo corre ma non dobbiamo rincorrerlo, piuttosto trascorrerlo augurandoci che rimanga tempo per viverne altro, per stupirci, per fidarci, per contare le stelle e guardare il mare, per crescere e maturare, per sperare nuovamente, per amare, per ritrovarci, per perdonare e non per rimandare.

3

Breathness

Il nostro cervello, in situazioni di no-stress, utilizza il 20% dell'ossigeno totale del nostro corpo. Le cose però cambiano drasticamente durante una situazione di stress, dove per stress si intende una condizione mentale ma anche fisica, chimica o termica. A chi non è mai capitato di essere davvero agitato per un'interrogazione a scuola, per un esame universitario, per un colloquio di lavoro con gli alti vertici di un'azienda? Chi non sente le palpitazioni in gola, il cuore che batte forte, la testa che non riesce bene a connettersi perché un misto di confusione, euforia, paura, ansia sta frullando in un vortice pazzesco dentro il cervello?

Il benessere parte dal nostro respiro, che ci può portare ovunque. Così è stato per me: grazie alla conoscenza del mio respiro sono riuscito a scendere nelle profondità del blu e, credo, anche nelle profondità della vita.

In questo capitolo esploreremo la prima delle Fantastiche Quattro aree del benessere e per me la più importante. Partendo dal risultato del test dell'Indice Maric che abbiamo visto nel capitolo precedente, imparerete una serie di esercizi che vi permetteranno di migliorare la vostra performance respiratoria traendone enormi vantaggi per la vostra vita quotidiana, anche se non siete atleti o apneisti... ma se lo siete, per voi ho aggiunto un paragrafo «ad hoc» a fine capitolo.

Abbiamo visto che in condizioni di stress usiamo solo il 50% della nostra capacità respiratoria. Curiosamente, lo stesso accade a chi pratica l'apnea, come è stato accertato dai test compiuti su noi apneisti. Ricordo quando i ricercatori del CNR di Pisa mi sottoposero ad accertamenti per capire le reazioni del mio corpo alle diverse profondità e analizzare cosa succedeva al mio cuore e ai miei polmoni quando erano sottoposti a situazioni «estreme» (che io preferisco definire «fuori dal comune»).

Quando si scende in apnea nelle profondità del mare, per effetto dell'aumento della pressione esterna, vi è una riduzione dei volumi di aria e i nostri polmoni diventano sempre più piccoli. A -10 metri di profondità, si riducono della metà, per riprendere la dimensione originale nel momento in cui si ritorna in superficie. Per sopravvivere alle forti pressioni cui è sottoposto nel mare e alla conseguente riduzione dei volumi polmonari, il nostro corpo sopperisce con un richiamo di sangue, dalle braccia e dalle gambe, proprio a livello polmonare. Più sangue a livello dei polmoni fa sì che la cavità toracica non imploda, in quanto il sangue è un liquido e come tale risulta incomprimibile, permettendoci quindi di sopravvivere e persino di divertirci, andando... alla scoperta di Nemo. Ebbene, la stessa cosa succede quando siamo «sotto stress»: non avvertiamo forse un senso di compressione, che spesso ci fa tirare dei «respiratori», come se ci mancasse il fiato? In situazioni di stress, gli impulsi nervosi alterano la respirazione portandoci a utilizzare solo metà della capacità polmonare.

Abbiamo visto anche che lo stress non è necessariamente negativo; analogamente, l'apnea può essere usata per migliorare le prestazioni del nostro cervello. Il famoso inventore giapponese Yoshiro Nakamatsu, intestatario di oltre 4000 brevetti, quando voleva farsi venire delle idee geniali si tuffava nella sua piscina e restava sott'acqua in apnea finché riusciva a resistere. Una procedura che può sembrare abbastanza stravagante, ma che si basa sulla conoscenza della fisiologia del cervello: quando tratteniamo il respiro, il contenuto in anidride carbonica (CO₂) del sangue aumenta. Il cervello interpreta questo aumento come una maggiore esigenza di ossigeno e dilata le arterie del collo, affinché una maggior quantità di sangue, e quindi di ossigeno, possa affluire al cervello. Basta aumentare di poco il contenuto in CO₂ nel sangue per far affluire molto più ossigeno al cervello e quindi per ottenere un aumento delle sue prestazioni. Questo ovviamente non significa che dobbiamo tutti fare apnea per avere un cervello più brillante, tantomeno nella vasca da bagno di casa, cosa alquanto pericolosa (ricordatevi: mai fare apnea da soli!!!).

Degli stati di microapnea, in realtà, li induciamo già senza rendercene conto. Come ha scritto Win Wenger, pioniere degli studi sulla creatività, quando si inizia a leggere una frase o anche a osservare qualcosa che richiede la nostra attenzione, inconsciamente si trattiene il respiro, e lo si

rilascia solo alla fine della frase o della situazione che ha destato il nostro coinvolgimento. Addirittura, scrive, «se dobbiamo riprendere fiato e la nostra attenzione pertanto si interrompe prima che abbiamo finito di leggere una frase, allora non è facile per noi capire subito il significato della frase che abbiamo letto... e se in genere abbiamo bisogno di riprendere fiato dopo pochi secondi, dopo un tempo inferiore a quello necessario per arrivare al termine di molte delle frasi che leggiamo, allora è più difficile per noi capire subito e bene il senso di quello che stiamo leggendo».

Un'ulteriore conferma del fatto che migliorare la performance del respiro e quindi la capacità di stare in apnea aumenta il grado di attenzione mentale sulle nostre azioni.

E ora, prima di passare alla parte pratica e agli esercizi che ho preparato per voi, trattenete il respiro e leggete il box *Tutti i numeri della respirazione*.

TUTTI I NUMERI DELLA RESPIRAZIONE

Tutti noi eseguiamo mediamente 14-16 atti respiratori al minuto, quindi più di 20.000 al giorno, ovvero più di 7 milioni in un solo anno. Attraverso la respirazione immettiamo circa 7,5 litri d'aria al minuto, ovvero più di 10.000 litri in un giorno o ancora quasi 4 milioni di litri d'aria in un anno, corrispondenti a circa 800.000 litri di ossigeno, di cui utilizziamo soltanto il 6%, meno di 50.000 litri.

Il cervello può sopravvivere per 4 - 6 minuti senza ossigeno ma subito dopo comincia a morire: se non arriva ossigeno per un lasso di tempo compreso tra 5 e 10 minuti, riporta danni permanenti.

Anche respirare costa fatica! In un soggetto normale a riposo, il consumo di ossigeno per la respirazione è di circa 1 ml per litro di aria ventilata, pertanto, essendo la ventilazione a riposo di circa 6 litri al minuto, il consumo di ossigeno totale per la respirazione in queste condizioni è circa di 6 ml al minuto. La forza usata quotidianamente per dilatare il torace nell'inspirazione sarebbe sufficiente per sollevare una persona fino all'altezza della Mole Antonelliana di Torino (circa 160 metri).

La superficie interna dei polmoni arriva a quasi 150 m²: l'equivalente di un grande, spazioso e bell'appartamento o, per dirla in termini sportivi, quasi quanto la superficie di un campo da tennis.

I capillari dei due polmoni, messi su un'unica linea, potrebbero collegare Bombay, in India, a Londra.

BREATHNESS PRATICA: IMPARIAMO A RESPIRARE CON IL METODO MARIC

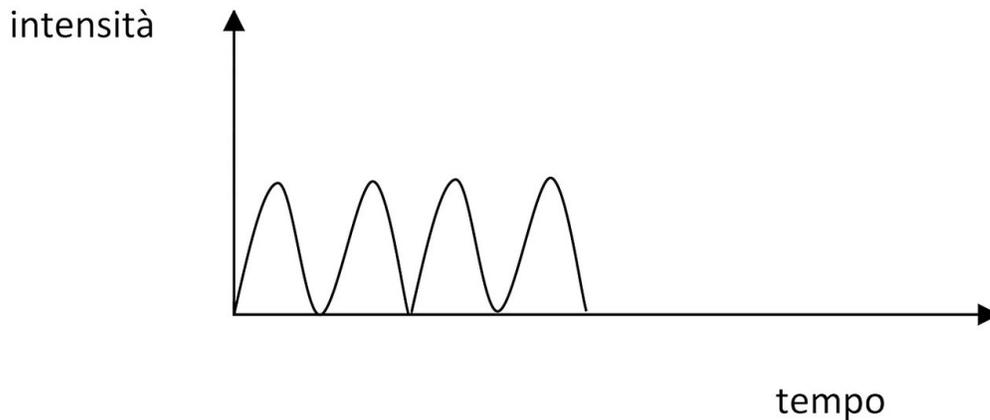
Imparare a respirare... sembra una provocazione e un po' lo è, visto che siamo già capaci di respirare, tanto che lo facciamo senza pensarci migliaia e migliaia e di volte al giorno. Ma *come* lo facciamo?

Per capirlo **partiamo dall'Indice Maric** e dal valore che abbiamo ottenuto nel test condotto attraverso una semplice apnea rilassata, e ripassiamo i risultati.

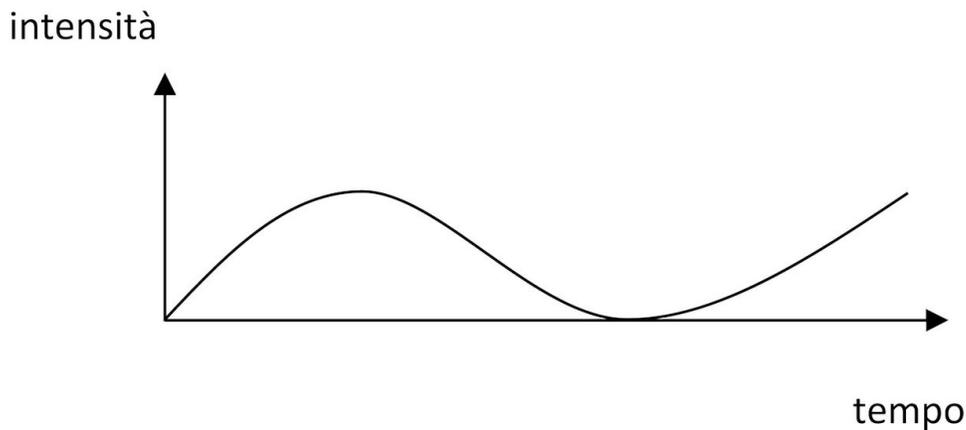
Quando trattenete il respiro, impedito all'ossigeno di entrare nei polmoni e all'anidride carbonica CO_2 di essere espulsa. Poiché la CO_2 è lo stimolo primario alla respirazione, la quantità di secondi che riuscite a trattenere il fiato dipende dalla quantità di CO_2 che potete tollerare, cioè dalla vostra reazione respiratoria a questo gas.

Una **risposta intensa** implica che la vostra soglia sarà raggiunta più velocemente e che riuscite a trattenere il fiato per poco tempo (a meno che non abbiate sviluppato la dimensione mentale di adattamento, che vedremo più avanti). Al contrario, una buona tolleranza all'anidride carbonica e una **reazione respiratoria ridotta** consentiranno un'apnea prolungata. Quindi:

- Se avete un Indice Maric basso, inferiore a 10, i vostri recettori sono decisamente sensibili alla CO_2 e di conseguenza il volume respiratorio sarà minore, perché i polmoni lavoreranno per rimuovere l'anidride carbonica in eccesso rispetto ai livelli prestabiliti. Il grafico che segue può rappresentare l'andamento della vostra respirazione, caratterizzata da frequenza respiratoria a riposo elevata con intensità alta, soprattutto perché legata a una respirazione toracica.



- Se invece avete una tolleranza normale alla CO_2 e un Indice Maric alto, compreso tra 10 e 20, potrete mantenere una respirazione calma in stato di riposo e leggera durante l'esercizio fisico.



- Con un punteggio superiore ai 15/20 la respirazione è calma, leggera, silenziosa. La frequenza e l'intensità dei nostri respiri tendono a diminuire con l'aumentare del punteggio, addirittura inserendo una pausa naturale tra un atto inspiratorio e l'altro, e il numero degli atti respiratori al minuto sarà sicuramente inferiore ai 14.

La prima volta che effettuate il test potreste riscontrare un punteggio più basso del previsto; ricordate che anche gli atleti talvolta possono avere un punteggio basso. La performance è dettata dalla combinazione di altri

elementi che, oltre al respiro, ne condizionano il risultato finale: le qualità mentali, l'alimentazione e la tipologia di attività fisica. Un tipico punteggio iniziale per una persona mediamente allenata con una certa regolarità e con intensità moderata si aggira intorno ai 20 secondi. Se il vostro è inferiore, a seconda della vostra predisposizione genetica, probabilmente avrete sintomi come naso chiuso, tosse, respiro affannoso, sonno disturbato, russamento, spossatezza ed eccessiva fame d'aria. Il test dell'Indice Maric è un eccellente parametro per valutare disturbi e sintomi respiratori.

Non vi preoccupate e soprattutto non vi scoraggiate. Migliorare il punteggio è il nostro obiettivo, attraverso una serie di semplici esercizi, ma la vera strategia è creare la giusta consapevolezza in ogni nostro atteggiamento e da lì andare a portarlo in maniera ottimale all'interno della giornata. Ogni volta che il Maric aumenterà di 5 secondi vi sentirete meglio, avrete più energia e meno fame d'aria quando svolgerete qualsiasi attività fisica, non solo nella vostra quotidianità.

L'obiettivo del Metodo è portare il punteggio a 40 secondi, un risultato realisticamente possibile e ideale per un individuo sano, che permette di sfruttare appieno il potenziale dell'organismo.

Prima di entrare nel vivo del Metodo, introduco la **Regola dei tre passi**, la risposta a tre domande importanti relative alla **posizione in cui si respira, a cosa usare per respirare, e a che ritmo è ideale respirare.**

Passo 1. La posizione in cui si respira

Il primo punto fondamentale da imparare e acquisire è **la posizione in cui si respira**. Bisogna scegliere una posizione comoda e non di chiusura, cioè non con le gambe ripiegate sull'addome.

1. Sdraiatevi a terra su un tappetino, a pancia in su, nella cosiddetta «posizione del morto» (tanto per rimanere in tema con la mia specializzazione accademica): le gambe rilassate e leggermente divaricate, alluci rivolti verso l'esterno, i glutei, la schiena e le spalle ben adagiati sul pavimento.
2. Quindi, concentrate l'attenzione sul bacino e portatelo in posizione «neutra». Per trovarla, ruotate leggermente il bacino verso l'alto, immaginando di avere un bicchiere pieno di acqua posizionato sul pube

e volendo rovesciare il contenuto verso l'addome, dopodiché fate l'esatto opposto, cioè ruotate il bacino immaginando di rovesciare l'acqua verso le gambe. Alla fine cercate la via di mezzo: questa è la posizione «neutra», che dovrebbe corrispondere circa a una distanza di due dita tra la vostra concavità lombare e il tappetino su cui siete appoggiati.

3. Rivolgete ora l'attenzione al collo, portando lievemente il mento verso il basso: in questo modo allungate la colonna vertebrale.

Questo il punto di partenza per iniziare a respirare: comodi, senza cinture che stringono la vita e ben distesi. Se siete in ufficio, va bene sedersi sulla sedia con la schiena dritta, gambe non incrociate e piedi ben in appoggio a terra, lo sguardo che mira verso un ipotetico orizzonte.

Per capire se siete seduti davvero nel modo corretto, fate quello che si chiama *grounding*, cioè «messa a terra», alzandovi dalla sedia senza aiutarvi con le mani e ritornando seduti facendo il mezzo squat.

Se non avete perso l'equilibrio o non avete cambiato la posizione dei piedi (uno o entrambi), siete seduti in posizione corretta, cioè di ancoraggio.

Se volete ottimizzare questa posizione, cioè se volete essere ancor più pignoli in termini di ergonomia posturale, portate i glutei sul bordo della sedia, ovviamente senza scivolare, e raddrizzate la schiena immaginando che un filo esca dalla cima della testa e vi allunghi la colonna vertebrale. Da questa posizione vi invito ad aprire le clavicole e contemporaneamente a chiudere le spalle dietro di voi, immaginando di mettere le scapole dentro le tasche posteriori dei pantaloni, avendo cura di tenere le spalle basse e rilassate.

Una volta imparato il metodo, la respirazione si potrà eseguire ovunque se ne avverta la necessità.

Passo 2. Cosa si usa per respirare

Cosa devo muovere per respirare in maniera corretta? Con questo secondo passo vi chiedo di concentrarvi sul *come* state respirando.

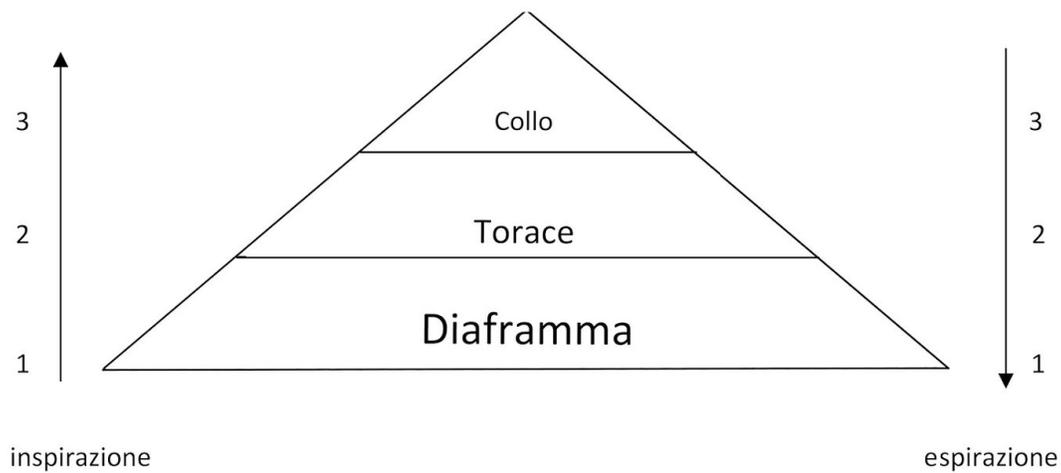
1. Respirate solo ed esclusivamente attraverso il naso. Se volete approfondire il motivo di questa scelta, potete leggere il box dal titolo

Naso o bocca?

2. Dovete sentirvi comodi, leggeri e decontratti. Cercate di sentire il vostro respiro; rallentatelo.
3. Chiudete gli occhi; meglio se siete in un ambiente isolato dai rumori esterni, o magari in cui si diffonde una musica soft. Quando avrete fatto pratica, riuscirete a gestire la respirazione anche nelle situazioni più complesse e improbabili. A me è capitato di farlo sdraiato sul tubolare di un gommone in mezzo al mare, per di più pure mosso: vi posso garantire che per rilassarsi in quelle condizioni prima di fare un tuffo in profondità è tutt'altro che semplice!
4. A questo punto, inspirando lentamente dal naso, pensate di portare l'aria verso l'ombelico: può risultare molto comodo appoggiare entrambe le mani sulla pancia, oppure una sul petto e il centro dell'altra esattamente sopra l'ombelico.
5. Cominciate a riempire di aria la parte inferiore dei polmoni e noterete che contemporaneamente la pancia si gonfierà come un palloncino. Evitate di farlo esplodere! Scherzi a parte, non dovete gonfiare la pancia forzando, ma in modo dolce, morbido.
6. Senza interrompere il respiro, continuate a gonfiare all'altezza dello stomaco, senza espandere la gabbia toracica.
7. Quando avvertirete un senso di «pienezza» iniziate a espirare, sempre dal naso, lentamente, procedendo in senso inverso. Se avrete entrambe le mani appoggiate sull'ombelico, sentirete una sorta di onda d'aria che sposta delicatamente le mani dall'alto verso il basso.
8. Rimanete concentrati e ripetete dal punto 4 al punto 7, muovendo solo la pancia seguendo la sequenza *inspirazione – gonfio la pancia (senza forzare) / espirazione – sgonfio la pancia (senza forzare)*.

La disposizione delle mani – una sul torace, l'altra sull'ombelico – aiuta a concentrarsi sulla respirazione di pancia: solo la mano appoggiata sopra l'ombelico si sposta, mentre quella appoggiata sul torace deve rimanere ferma, indicando che non spostate muscoli del torace o delle spalle. Ho notato che è utile soprattutto a chi è molto ansioso e/o non ha una buona consapevolezza corporea e quindi, non sapendo distinguere tra respirazione di pancia e respirazione alta, non riesce subito a muovere in maniera differenziata i muscoli respiratori.

Ma è proprio in questo secondo **passo che bisogna diventare padroni del proprio respiro**: un valido aiuto può essere specchiarsi e vedere dove si commettono gli errori di propriocezione. Guardando e sentendo le mani, saremo in grado di migliorare la nostra percezione del respiro e di conseguenza procedere nei passi successivi. Chi avesse già questa capacità, sempre in questo secondo passo può coinvolgere i diversi muscoli della respirazione dividendo mentalmente il torace e la respirazione in tre parti:



La logica deve essere quella di respirare partendo sempre dal basso, cioè dall'addome, cercando di utilizzare il diaframma, e poi salire verso l'alto, coinvolgendo i muscoli della zona toracica, e infine portarsi nella zona del collo. Volendo si può associare la sequenza numerica 1/2/3 durante la fase di inspirazione e invertirla durante la fase di espirazione.

Questo esercizio è davvero utile per migliorare la coordinazione respiratoria. Capire un po' meglio come respirare significa prenderne coscienza, regolarne il ritmo e l'intensità, fattori che possono cambiare la vita. **Il respiro consapevole, così come viene chiamato, è il primo passo per imparare ad ascoltare il proprio corpo, rimanere centrati su se stessi, mantenere equilibrio e lucidità nei momenti difficili.** Come abbiamo visto al termine del capitolo precedente, il ritmo del respiro può influenzare l'attività neuronale migliorando la memoria e lo stato emotivo. Questi effetti che agiscono sul comportamento dipendono dalla frequenza con cui si inspira o espira e dalla modalità, cioè se si respira attraverso il

naso o la bocca. Addirittura vi è una forte relazione tra i cambiamenti delle condizioni mentali e la durata dell'espiazione e dell'inspirazione.

Pertanto visualizzate cosa state facendo e, se vi risulta difficile, semplificate. Immaginate di riempire i vostri polmoni proprio come riempite un sacchetto della spesa: le cose più grosse e pesanti in basso e poi salite, riempiendo i diversi spazi; svuotandoli, partite dall'alto per poi scendere. Facile, vero? Forse sì, forse no. E qui entra in gioco un elemento affascinante: la respirazione diaframmatica.

NASO O BOCCA?

Diciamolo chiaramente: la bocca è l'organo della masticazione mentre il naso è l'organo della respirazione e non solo. Nel Pranayama, branca dello Yoga che si occupa proprio della respirazione, il naso rappresenta il principale organo di assorbimento del Prana, la cosiddetta Energia Vitale.

Tradizionalmente si dovrebbe usare solo il naso, ma è ovviamente possibile utilizzare anche la bocca durante la fase di espiazione. In base alla mia esperienza, cerco di adattare la tipologia di respirazione a seconda della finalità: una cosa è imparare a respirare, altra cosa è imparare a gestire la respirazione, altra cosa ancora fare in modo che il destinatario del messaggio possa capire cosa sta facendo. Più volte in questi anni mi sono ritrovato a parlare dell'importanza del naso e della bocca e della loro funzione nella quotidianità, dal punto di vista medico e nella gestione sportiva.

Se Madre Natura ci ha dotato del naso, evidentemente ci deve essere una spiegazione logica. Per alcuni è normale respirare attraverso la cavità orale, ma non esiste niente di più sbagliato, e questo sin dalla più tenera età. Se credete che respirare dalla bocca sia «normale», provate a pensare di mangiare con il naso. Chiaramente, vista l'importanza del respiro per la sopravvivenza, la Natura, che non ci ha dato un organo di riserva per mangiare, ci ha dotato di un organo di riserva per la respirazione: la bocca. Ricorrere all'organo di riserva anche in situazioni normali è del tutto innaturale se non patologico.

Fate un piccolo test: davanti a uno specchio, appoggiate la mano sul petto, e provate a fare un respiro di media intensità attraverso la bocca; quindi, ripetete l'operazione usando il naso. Sono quasi sicuro che respirando attraverso la bocca avrete mosso la parte alta del busto, quella toracica, mentre respirando attraverso il naso avete mosso quella bassa, addominale.

La respirazione che sfrutta la parte alta del torace ha maggiori probabilità di essere associata a una reazione di stress, mentre quella nasale è composta da respiri regolari, calmi, costanti, che partono dal diaframma. Un errore

piuttosto comune consiste nel fare un respiro profondo gonfiando il petto e sollevando le spalle. Per tenere a bada lo stress, come vediamo in queste pagine, i respiri devono essere profondi e bassi, cioè addominali, leggeri, silenziosi e molto regolari.

È stato dimostrato che respirare con la bocca determina respiri più frequenti ma riduce l'apporto di ossigeno al sangue arterioso. È abbastanza frequente riscontrare che le persone che abitualmente lamentano spossatezza, difficoltà di concentrazione e sbalzi d'umore sono «respiratori orali».

Allora cerchiamo di riassumere **i reali vantaggi della respirazione nasale**.

- Il naso oppone circa il 50% di resistenza in più al flusso aereo rispetto alla bocca, ma determina un apporto di ossigeno stimato dal 10 al 20% in più.
- Il naso scalda e umidifica l'aria in entrata.
- Il naso purifica e filtra l'aria attraverso un'azione antibatterica.
- il naso stimola la produzione di ossido nitrico, un gas essenziale per la salute.

L'ossido nitrico (NO) o monossido di azoto, che fino agli anni Ottanta del secolo scorso era considerato tossico e dannoso per l'ambiente, venne proclamato nel 1992 dalla rivista *Science* «molecola dell'anno», e nel 1998 il biochimico statunitense Louis Ignarro, che aveva condotto numerosi studi sui benefici di questo gas, vinse il premio Nobel. Il monossido di azoto ha una funzione rilevante nella respirazione e negli esercizi che richiedono di trattenere il fiato. Viene prodotto nelle cavità nasali e nelle pareti interne (endotelio) dei vasi sanguigni, e viene trasportato nelle vie aeree inferiori e nei polmoni proprio attraverso la respirazione nasale. Il monossido ha un ruolo importante nella regolazione dei vasi sanguigni, aiuta a prevenire l'ipertensione, abbassa il colesterolo, mantiene le arterie flessibili, riduce il rischio di trombosi, infarto e ictus. Una manciata di salute in un solo respiro!

E come dimenticare che questo gas, proprio per la sua spiccata capacità di vasodilatazione, ha un ruolo importante anche nell'attività sessuale? Infatti è il principio chimico alla base del Viagra. Non per questo i suoi benefici vanno solo a vantaggio dei maschi, visto che svolge un ruolo analogo a livello dei genitali femminili, contribuendo a un aumento della libido.

Dimenticavo, per gli sportivi: **la respirazione nasale durante l'attività fisica può migliorare la VO2 Max**, cioè il massimo consumo di ossigeno, per cui chi sa respirare dal naso è più performante. Inoltre, il monossido di azoto dilata la muscolatura liscia delle vie aeree favorendo il trasferimento dell'ossigeno a e dai polmoni.

Infine una curiosità, soprattutto per chi invece vuole un'azione antistress: canticchiando a bocca chiusa si può aumentare la produzione di monossido di azoto attraverso le cavità paranasali (seni frontali, mascellari ed etmoidali). In un articolo pubblicato sull'*American Journal of Respiratory and Critical Care*

Medicine, gli autori spiegano come produrre suoni senza il coinvolgimento della bocca faccia aumentare fino a quindici volte la produzione di NO.

Misteri e segreti della respirazione diaframmatica

Per conoscerlo meglio, potete leggere il box intitolato *Perché il diaframma*. Personalmente, ho avuto la fortuna di scoprire questo muscolo, toccarlo, vederlo, studiarlo, sezionarlo, vederne ogni minimo dettaglio, ogni collegamento, ogni piccola grande superficie e tutto ciò che ha attorno, sopra, sotto, davanti, dietro! Semplicemente fantastico... Un po' come un bambino che riceve un gioco già montato e si diverte a smontarlo e poi rimontarlo!

Per respirare bene, oltre al naso, bisogna utilizzare il diaframma.

Sicuramente vi sarete sentiti dire cose come «gonfia la pancia ma controllala» e avrete pensato: cioè? E cosa significa «respira di pancia ma non gonfiarla»? Molto probabilmente, cercando di farlo, avrete contratto gli addominali, smettendo dopo un po' perché non riuscite a progredire con la respirazione.

Vi tranquillizzo e vi rassereno: tutto si può fare, si tratta solo di capire cosa fare e come farlo. Prima però vale la pena di spiegare come funziona il diaframma.

Il diaframma si muove con la respirazione compiendo circa 14-16 movimenti al minuto, spostandosi di circa 2-3 centimetri verso il basso durante l'inspirazione e altrettanti verso l'alto durante l'espiazione; a conti fatti, questo muscolo si muove quindi più di ventimila volte al giorno. I suoi movimenti sono un quarto di quelli del cuore ma il suo sforzo è forse maggiore, perché ha una superficie più ampia e agisce come una pompa respingente sugli organi viscerali riattivando la circolazione addominale che in determinate condizioni, età e via dicendo, può trattenere dal 30 al 50% del volume di sangue, che da stagnante ritorna circolante. Per questo il diaframma viene chiamato anche «secondo cuore». Oltre a questo, muovendosi aiuta il sistema linfatico, e, con le sue compressioni pure su quello digerente, facilita la digestione.

Come tutti i muscoli, il diaframma si rafforza lavorando contro una «resistenza»: la resistenza opposta al diaframma è data dalla tenuta della parete addominale che, se si indebolisce o cede nel tempo, oppone una

minor resistenza, motivo per cui il diaframma si indebolisce. Indebolendosi, il diaframma si contrae meno e si abbassa di meno, creando una minore depressione nella cavità toracica. Questo fa entrare meno aria nei polmoni, e per ottenere lo stesso quantitativo di aria si respira più frequentemente con atti respiratori abbastanza corti e superficiali. Lo si riscontra nelle persone che hanno qualche chilo di troppo – come si suol dire, «hanno la tartaruga a rovescio», presentano cioè la parete addominale estroflessa. Senza forti muscoli addominali, il diaframma si è indebolito e loro respirano con il «fiato corto».

Torniamo alla frase misteriosa «gonfia la pancia, ma controllala». Una respirazione addominale senza alcun controllo a lungo andare crea una sovradistensione, cioè una deformazione della muscolatura addominale che avrà le stesse conseguenze della «tartaruga a rovescio». Se invece ne aumentiamo la «tenuta», il ventre non viene deformato e gli organi viscerali, compressi in modo ottimale dal corretto movimento del diaframma, lo assecondano assumendo forme e volumi ottimali.

Il primo suggerimento, quindi, è rinforzare la muscolatura addominale. Ma attenzione: la respirazione diaframmatica si ottiene solo attraverso un utilizzo mirato del diaframma e la contrazione degli addominali obliqui interni e del muscolo trasverso, non della «tartaruga».

Il muscolo trasverso ha un ruolo decisivo. Si tratta di un addominale profondo, e rappresenta una sorta di busto naturale. È esattamente come il cinturone che usano i body builders in palestra per proteggersi la schiena quando sollevano grandi pesi. Ce l'abbiamo di nostro, ma spesso non è sviluppato, anzi, tutt'altro; eppure ha un ruolo importantissimo e si attiva attraverso l'espiazione, oltre che la rotazione.

Ora immaginate di appoggiare la mano destra sotto l'ombelico. Una «respirazione addominale non controllata» significa, visivamente, che quando ispirate buttate fuori tutta la pancia, compresa la zona sotto-ombelicale.

Se volete eseguire una respirazione diaframmatica, l'obiettivo è non estroflettere la pancia nella sua porzione sotto-ombelicale: per farlo, tenete ferma la mano destra e lavorate solo con la porzione sopra-ombelicale. A gonfiarsi è il tratto di pancia compreso tra sterno e ombelico. Impossibile? No: si tratta di un controllo relativamente difficile all'inizio, ma poi, come

tutti gli esercizi che si fanno in palestra, diventa quasi un automatismo. Proviamo a eseguire prima il movimento scorretto e poi quello corretto.

Esercizio scorretto:

- espirate più che potete, attivando il muscolo trasverso
- ora contraete i muscoli addominali al fine di svuotare ulteriormente
- rimanete in apnea per 1-2 secondi, giusto il tempo di posizionare la mano destra sotto l'ombelico
- ispirate rilassando la cinta addominale e gonfiando il ventre
- osservate come la mano destra si sposta verso fuori assecondando la pancia.

Esercizio corretto:

- espirate più che potete, attivando il muscolo trasverso
- alla fine dell'espirazione contraete i muscoli addominali e avvertite la tensione
- qualche secondo in apnea giusto il tempo di posizionare la mano destra come nell'esercizio precedente
- premete la mano sulla posizione sotto-ombelicale
- iniziate ora a inspirare lentamente, cercando di opporre resistenza con la mano all'eventuale sollevarsi dell'addome al di sotto dell'ombelico
- per ciascun atto respiratorio cercate di prendere meno aria di quanto vorreste e provate a rendere ogni respiro (fase inspiratoria) più piccolo del precedente, rendendo l'inspirazione più breve e meno intensa della precedente
- espirate lentamente, sfruttando l'elasticità naturale dei polmoni e dei muscoli e soprattutto del diaframma
- quando l'inspirazione si sarà ridotta e l'espirazione sarà rilassata, i movimenti saranno meno visibili, più dolci, armoniosi e tranquilli
- attenzione a tenere la mano in modo che continui a opporre resistenza.

All'inizio potreste resistere magari per pochi secondi, anche meno di un minuto, prima che il bisogno di respirare diventi troppo intenso. Con la pratica, riuscirete a mantenere la carenza di aria per periodi più lunghi. L'obiettivo è regolarizzare il respiro, allungando la fase di espirazione e

controllando sempre meglio il diaframma. È più che sufficiente riuscire a lavorare per circa 5 minuti al giorno per sentirne i benefici immediati.

Chi non è abituato a questo tipo di respirazione potrebbe accusare piccoli disturbi come leggeri giramenti di testa, formicolio alle mani, sudorazione, anche un senso di calore. Non vi preoccupate, è normale. Con l'allenamento queste sensazioni se ne andranno e avremo modo di cogliere solo gli aspetti positivi!

E veniamo al terzo passo, con cui entriamo nel vivo della nostra pratica di *Breathness*.

PERCHÉ IL DIAFRAMMA

Perché è il muscolo più importante della respirazione, ma anche quello più sottovalutato. Il 70% della respirazione è guidata proprio da lui ma viene utilizzato meno del 40% del suo potenziale: insomma, è come avere un tablet potentissimo e usare meno della metà delle sue applicazioni.

In anatomia esistono diversi tipi di diaframma, ma quello che ci interessa è il diaframma toracico. Si trova nel nostro tronco dove separa quasi orizzontalmente la cavità toracica da quella viscerale; per la sua posizione al centro del nostro corpo, mi piace pensare che sia il «centro nevralgico del nostro mondo».

La sua forma ricorda un paracadute aperto, la cui concavità è rivolta verso il basso, cioè verso l'addome, mentre la convessità è rivolta in alto, verso il torace. La sua superficie superiore è in contatto con i polmoni e con il cuore, quella inferiore con fegato, reni, stomaco, duodeno, colon, pancreas, milza e ghiandole surrenali.

Questa meravigliosa cupola è stabilmente agganciata anteriormente con lo sterno, lateralmente con le coste e posteriormente con alcune vertebre della schiena. Inoltre, se da una parte separa, dall'altra il diaframma unisce; sono infatti presenti varie aperture attraverso le quali passano vasi, nervi e altre strutture di vitale importanza che dalla cavità toracica si portano a quella addominale, e viceversa, come l'aorta, che trasporta sangue ossigenato verso il distretto inferiore del nostro corpo, la vena cava, che invece raccoglie sangue più ricco di anidride carbonica per portarlo in alto verso i polmoni, l'esofago, che porta il cibo verso lo stomaco, e una serie di rami linfatici, arteriosi e nervosi, tra cui il nervo frenico e il nervo vago.

La sua contrazione, che ha l'effetto di abbassare la cupola (o paracadute) e spostarla anteriormente, determina assieme all'elevazione del torace operata dai muscoli inspiratori, l'espansione della cavità toracica e dei polmoni, necessaria al richiamo d'aria nelle vie aeree durante l'inspirazione. Quando

inspiriamo il diaframma si contrae; durante l'espiazione, la cupola diaframmatica si distende, cioè si allunga verso l'alto. Questa azione riduce l'espansione del torace per effetto dei muscoli espiratori.

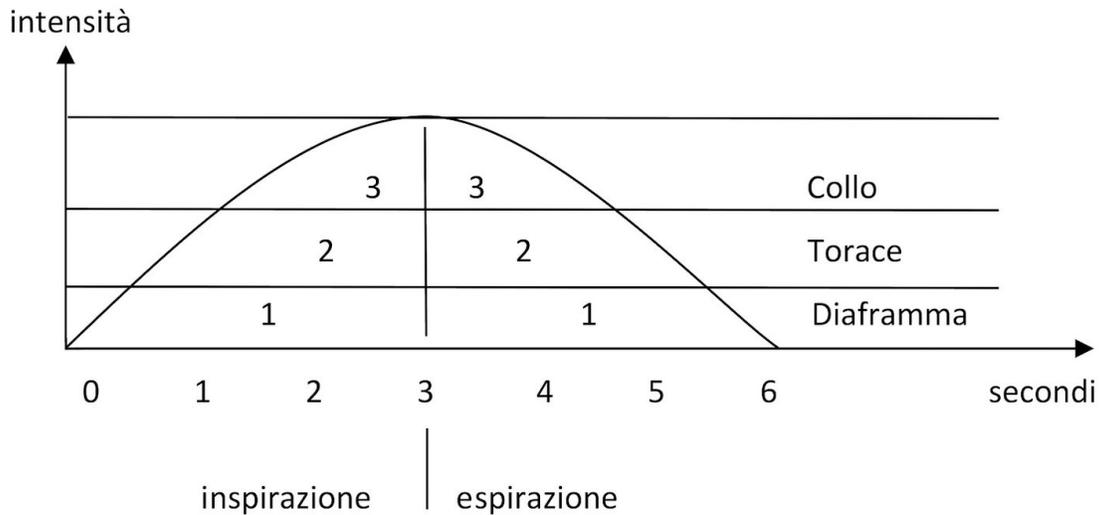
Durante una respirazione tranquilla, lo spostamento verticale del diaframma è nell'ordine di 1,2 centimetri, mentre nella respirazione profonda, specie in noi apneisti che lavoriamo molto su questo aspetto, l'escursione può arrivare sino a 10 centimetri e anche più. Pertanto, essendo la superficie media del diaframma pari a 250 cm², nella respirazione normale si determinerà una variazione di «volume» di circa 300 cm³ mentre nella respirazione profonda la variazione di 10 cm porterà all'introduzione di 2500 cm³ di aria. Pazzesco, eh!?

Se desideraste saperne di più, vi rimando al mio libro *La scienza del respiro* e al capitolo che ho dedicato alla respirazione diaframmatica e ai suoi vantaggi.

Passo 3. A che ritmo respirare

Darci un ritmo, cioè lavorare sulla lunghezza del respiro, diminuendo l'intensità ma aumentandone la lunghezza: questo è il terzo passo nel nostro percorso. E una volta che, imparando a usare il diaframma, abbiamo capito come muovere i diversi distretti muscolari, dobbiamo ritmare il nostro respiro con un primo semplice esercizio, contando da 1 a 3 e viceversa come abbiamo fatto nell'esercizio descritto qui. Così lavoriamo sulla lunghezza del respiro.

Il top sarebbe associare questo ritmo con i precedenti passi, cioè contare i secondi e riempire progressivamente la zona 1, poi la 2 e infine la 3 e quindi, durante l'espiazione, fare l'esatto contrario, svuotando il nostro «sacchetto della spesa» dall'alto verso il basso.



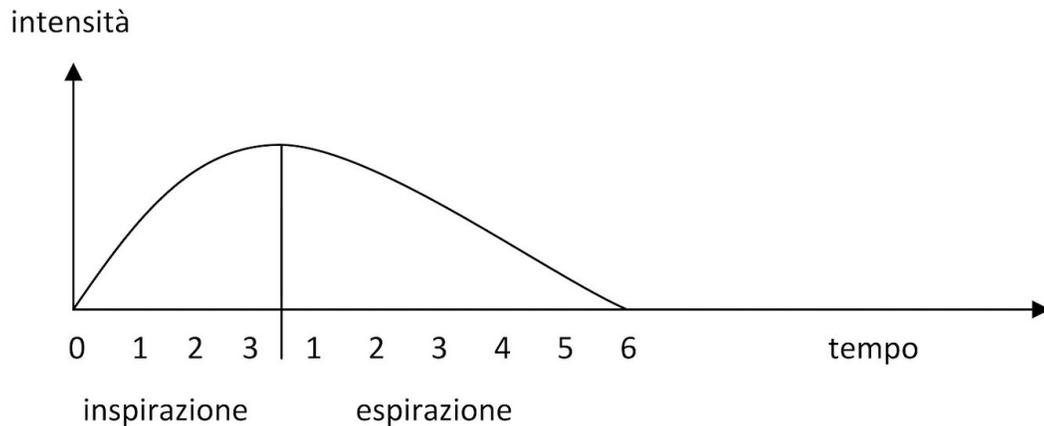
Questo ultimo passo rappresenta la base della nostra respirazione: partiremo da qui, cercando di lavorare con una bassa intensità, regolarizzando il nostro respiro e creando un primo punto di consapevolezza respiratoria, sia per quanto concerne i diversi distretti muscolari, sia su come variarne il coinvolgimento durante le fasi del nostro respiro.

Pronti, via! Respiro no stress

Iniziamo subito con un esercizio molto semplice: **allungare la fase dell'espiazione.**

Si tratta della modalità *basic* per avviare un processo di rilassamento, poiché grazie all'espiazione andiamo a lavorare, da una parte, sulla distensione diaframmatica, potenziandone l'elasticità, quindi con un effetto benefico sulla nostra ossigenazione grazie a una modalità antiaging, e dall'altra rallentiamo la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa. A confermare, se ce ne fosse ancora bisogno, l'importanza di un respiro lento e regolare sul nostro ritmo cardiaco, ricordo qui un articolo recentemente apparso sull'*International Journal of Psychophysiology*, secondo il quale sono sufficienti due minuti di respirazione controllata e consapevole per migliorare i processi decisionali.

E ora cerchiamo di mostrare graficamente come svolgere questo esercizio:



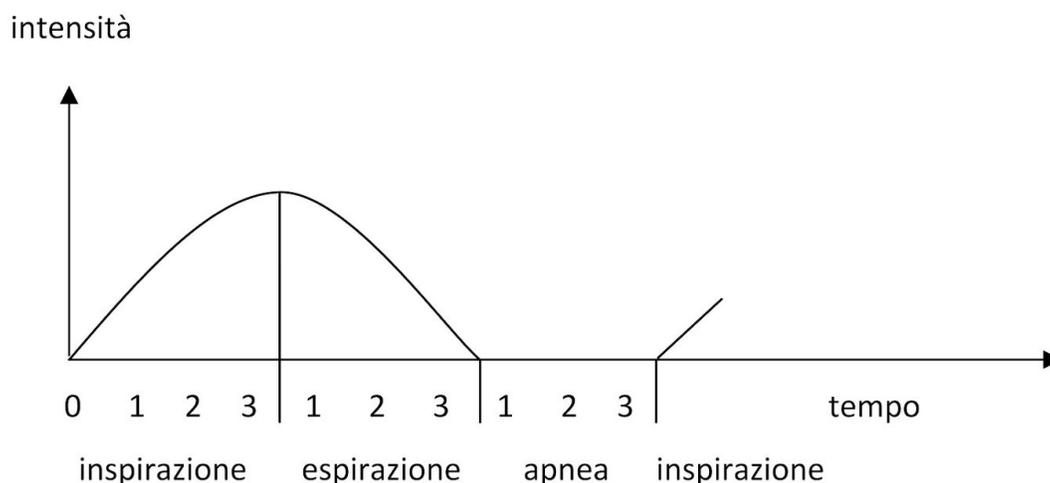
Qui il «tempo» è un valore indicativo, nel senso che si suggerisce una tabella pari a 3 secondi di inspirazione e 6 di espirazione per un tempo variabile dai 2 ai 5 minuti. Questo è un esempio, ma visto che ogni essere umano è diverso, vi suggerisco di portarvi a 4 o anche 5 secondi di inspirazione e ben 8 o 10 secondi di espirazione. Soprattutto quest'ultimo range rappresenta un punto importante.

Ovviamente dipende dal vostro punto di partenza, dal vostro Indice Maric iniziale, ma allenandovi con costanza riuscirete a migliorare i vostri tempi e di conseguenza il livello di benessere finale.

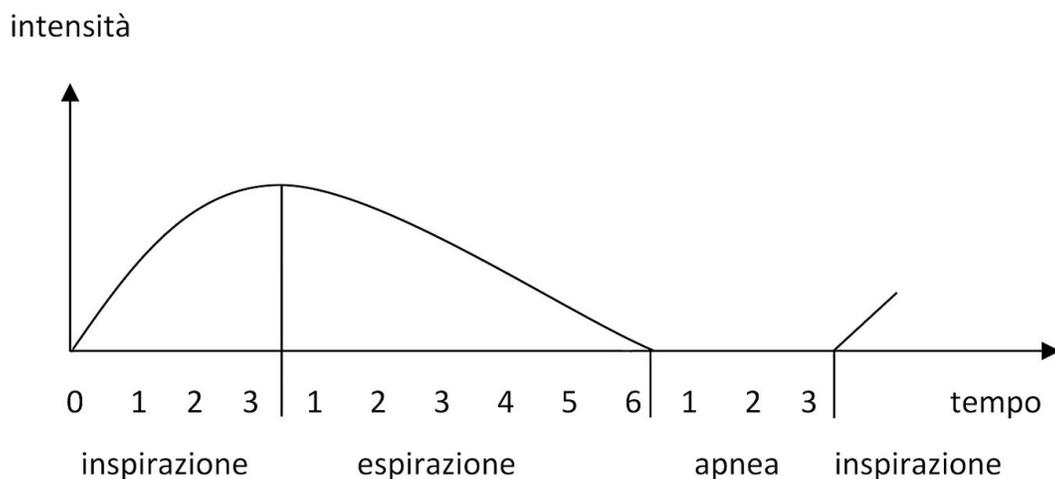
A questo esercizio ne aggiungo altri due che in questi anni mi hanno regalato grandi soddisfazioni con centinaia di persone, pazienti e atleti, ma in primis su di me: prima di affrontare una gara in apnea o gli esami universitari, questa modalità respiratoria si è sempre dimostra vincente. Si tratta di inserire una pausa di apnea dopo la fase di espirazione.

Il primo esercizio è la versione *basic*, il secondo la versione *advanced* per chi ha un po' più di confidenza: comunque l'obiettivo è lavorare sul rilassamento e sulla capacità di ridurre il ritmo respiratorio al fine di diminuire il livello di stress. L'ingrediente in più rispetto a quanto avete fatto finora è l'introduzione di una piccola apnea.

Esercizio *basic*: 3-3-3



Esercizio *advanced*: 3-6-3



In entrambi i casi abbiamo i medesimi benefici; ovviamente la versione *advanced*, che richiede una maggior confidenza con se stessi e con il proprio respiro, permette di raggiungere prima uno stato di rilassamento più profondo.

Il mio suggerimento è di lavorare con questi protocolli (a seconda del proprio livello, base o avanzato), ripetendoli almeno 8 volte. Ciò implica un impegno minimo di quasi 2 minuti per avere e soprattutto sentire i benefici. Per quanto riguarda l'inserimento della piccola pausa di apnea, deve essere gestita come naturale, piacevole, senza forzature di alcun tipo. Una piccola pausa dopo l'espirazione rallentata dovrebbe giungere senza alcuna

difficoltà; qualora, eseguendo l'esercizio *advanced*, doveste riscontrare qualche piccolo disagio, vi suggerisco di ripartire dall'esercizio *basic* facendolo vostro per un tempo minimo di 5 minuti al giorno; la gestione della pausa in apnea verrà poi migliorata attraverso una piccola frase di ancoraggio mentale quale ad esempio: «Sto bene», «Sono rilassato/a», oppure «Sono felice».

«COSA MI SUCCEDE QUANDO SONO IN APNEA?»

L'apnea, cioè la fase che in gergo viene chiamata «ritenzione del respiro», va a toccare il meccanismo fisiologico chiamato «riflesso di immersione». Questo riflesso, che induce rallentamento del battito cardiaco, diminuzione della pressione arteriosa e del metabolismo basale, è presente in ogni essere umano, e può però essere amplificato attraverso l'allenamento, meglio se in acqua. Studi scientifici recenti hanno mostrato che quando si è immersi nell'acqua e si pratica l'apnea il cervello produce numerose «onde alfa», che sono la prova del raggiungimento di uno stato mentale calmo e rilassato. Inoltre le onde alfa sono correlate a una dimensione mentale di sospensione, chiamata nella psicologia sportiva «flow», che predispone alla concentrazione e al raggiungimento dell'obiettivo, in particolare nelle condizioni di stress.

Trattenere il fiato per un lasso di tempo mediamente compreso tra i 3 e 20 secondi è facile e gestibile da tutti, e non si avvertono effetti particolari. Superando i 20/30 secondi, come abbiamo visto per quando abbiamo cercato di stabilire il nostro Indice Maric, i meccanismi riflessi possono prendere il sopravvento sulla volontà e scatenano l'espiazione forzata. Spingendo sempre di più sull'apnea, ed è quello che succede a chi è un apneista vero, subentrano reazioni importanti, quali ad esempio un aumento della temperatura, derivato da un aumento dell'anidride carbonica nel sangue; per questo dico agli atleti che alleno: «Vi farò sudare solo respirando».

Per gli sportivi

Questo paragrafo è dedicato a chi ha già una certa dimestichezza con la respirazione, o pensa di aver un buon controllo, o ha un Indice Maric decisamente alto, quindi superiore a 30 secondi, e vuole qualcosa di più.

Già solo lavorando con costanza sugli esercizi precedenti si può constatare un miglioramento della condizione psicofisica, ma chi ama le sfide vorrà sicuramente spingere sull'acceleratore per beneficiarne non solo

nella vita di tutti i giorni, ma anche e soprattutto nelle passioni sportive: nuoto, corsa, bici o altro ancora.

Voglio essere molto chiaro: stilare uno schema di allenamento in poche righe è impossibile, quello che mi interessa è che lo sportivo colga i principi che sono alla base del metodo. Non esistono tabelle miracolose ma suggerimenti validi per tutti. Da anni sono a stretto contatto con campioni delle discipline sportive più diverse, che seguono principi di allenamento spesso molto differenti tra loro e, benché se ne possano individuare alcune basi comuni – sempre di sport si tratta –, alla fine ogni percorso deve essere individuale, personalizzato, cucito su misura su quelle che sono le singole caratteristiche nonché le diverse esigenze e gli obiettivi che si intendono perseguire.

A tal proposito, condivido qui un piccolo test molto utile per compiere un ulteriore passaggio nel miglioramento della vostra prestazione.

M.I.A. Test

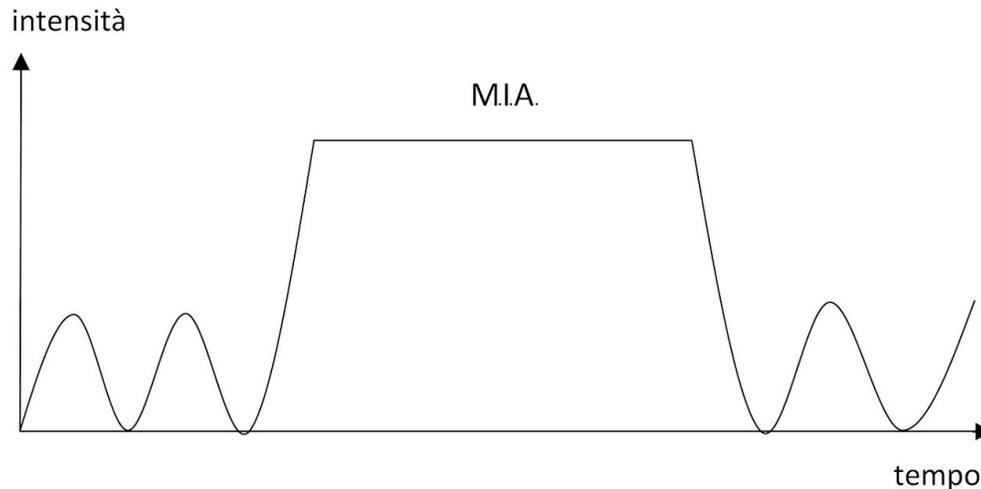
Si tratta della Apnea Inspiratoria Massima, dove la sigla ne richiama il senso individuale, «mia», appunto, e che richiede un percorso di crescita sportiva.

In cosa consiste? Si tratta di ventilare per circa 2 minuti in maniera tranquilla, mantenendo il volume corrente pressoché normale, dopodiché bisogna:

- iniziare a inspirare in maniera lenta e prolungata, attraverso una respirazione completa, fino alla massima capacità inspiratoria
- mantenere la massima apnea possibile per il tempo più prolungato rimanendo in situazione di rilassamento mentale e fisico
- mantenere questa apnea fintanto che non intervengono fattori mentali o fisiologici di distrazione che interrompono la sensazione di benessere, cioè dal sentirsi a proprio «agio», ovvero fintanto che non si aprono gli occhi, si deglutisce, ci si muove eccetera
- riprendere l'attività respiratoria in maniera tranquilla, silenziosa, senza affanno o altri segni di fatica.

Piccole attenzioni: suggerisco di svolgere questo test da sdraiati o anche da seduti e gestire i momenti pre- e post- solo ed esclusivamente attraverso la

respirazione nasale. Vi ricordo che non deve essere la massima apnea possibile: quello che conta è il tempo di apnea gestito in zona di comfort mentale a seguito della massima inspirazione nasale ottenuta.



Chi di voi vorrà addentrarsi nel mondo dell'alta prestazione sportiva e lavorare in maniera specifica nel migliorare questo parametro, non per diventare un apneista, bensì per diventare uno sportivo più forte e portare questa forza acquisita anche nel proprio mondo lavorativo e affettivo, imparando a gestire meglio le situazioni di stress, potrà avvalersi del M.I.A. Test e degli altri esercizi di questo libro; tutto questo però ha un costo: si chiama fatica! So che a molti non spaventa questa parola e non fa paura, anzi, fatica è spesso sinonimo di sfida, ma lavorare sul proprio respiro anche con esercizi di apnea è indubbiamente impegnativo. Però potrebbe contribuire a quei *marginal gains*, quei piccoli miglioramenti che in un atleta di élite rappresentano circa il 3% della prestazione, e oggi, in un mondo in cui i livelli di performance sono sempre più alti, lavorare in maniera sempre più specifica sui dettagli alla fine potrebbe fare la differenza.

Ma torniamo a noi: avete fatto il M.I.A. Test? Ripetetelo almeno due volte a distanza di 2 minuti e poi valutate il vostro punteggio.

Chi di voi ha ottenuto 30 secondi ha indubbiamente una buona base su cui iniziare a lavorare seriamente; dai 30 ai 60 secondi siete mediamente bravi, ma l'obiettivo è arrivare almeno a 2 minuti: qui iniziamo a essere seri

professionisti, motivati, con un forte desiderio di andare a prendere qualche medaglia in più. Probabilmente qualcuno di voi ha fatto anche più fatica del previsto, eppure aveva un Indice Maric già alto! State tranquilli: anche questo è normale poiché, nell'apnea che vi chiedo, state lavorando con una contrazione inconsapevole e duratura sia del diaframma sia degli altri muscoli secondari della respirazione, in primis gli intercostali. Quindi consumerete parecchio ossigeno, anche perché se non eseguirete bene l'esercizio, senza un bravo supervisore che vi dia un feedback preciso, magari vi ritroverete ad avere anche spalle, braccia e altri distretti muscolari contratti pensando invece di essere rilassati.

Nei capitoli che seguono troverete le modalità più semplici per performare attraverso degli applicativi quotidiani che diventeranno vere e proprie sane abitudini. «Ma perché» direte «devo imparare questo metodo? A cosa mi serve?»

Recenti ricerche hanno evidenziato come la frequenza respiratoria sia legata alla percezione dello sforzo. Un piccolo cambiamento di percezione su una prestazione di durata ha un grande effetto, infatti gli psicoattivi che influenzano la percezione hanno una sostanziale influenza sulla performance, e per questo sono considerati doping.

E al di là della prestazione sportiva... provate a pensare come tutto questo possiamo poi utilizzarlo nella vita di tutti i giorni!

RESPIRARE BENE FA BENE ALLA SCHIENA

Cervicale, ernie e lumbalgie: un italiano su quattro soffre di dolore cronico alla schiena, e questo è spesso associato a cattive abitudini posturali, contrazione del muscolo diaframmatico, nonché a stati di ansia e stress. Imparare a respirare in maniera corretta aiuta a distendere la muscolatura lombare e non solo, perché si può estendere sino alla cervicale.

Ci sono alcuni fattori di rischio che rendono più probabile l'insorgenza dei disturbi: l'età (l'incidenza del mal di schiena cresce dai 30 anni in su), la sedentarietà, i chili di troppo che sovraccaricano i dischi intervertebrali e il fumo. Sì, anche il fumo: recenti studi dimostrano che la sigaretta fa male alla schiena perché riduce l'ossigenazione di alcune delicate strutture della colonna

Ma perché la respirazione è così importante nella prevenzione del mal di schiena? Perché il diaframma ha un ruolo chiave?

Partiamo dall'anatomia: i pilastri del diaframma aderiscono alle porzioni antero-laterali delle prime 4 vertebre lombari, per cui a ogni contrazione diaframmatica si associa un aumento della lordosi lombare e viceversa. Questo continuo movimento migliora drenaggio e vascolarizzazione delle strutture lombari, migliorando l'ambiente in cui esprimono la propria funzione e soprattutto il cosiddetto plesso venoso di Batson o epidurale, un sistema venoso privo di valvole che drena eventuali edemi dei dischi vertebrali. Quando questo meccanismo si inceppa, il diaframma rimane contratto, quindi verso il basso, comprimendo costantemente tutti gli organi della cavità addominale, che così perdono la loro motilità naturale. Possono quindi nascere disturbi dell'apparato digerente, come la cattiva digestione, il reflusso o l'intestino pigro, o degli organi genitali e urinari. Se il diaframma perde la sua elasticità, per creare il «sottovuoto» necessario a risucchiare l'aria dentro i polmoni, il nostro corpo cercherà di espandere la gabbia toracica verso l'alto, elevando spalle, clavicole e costole. Questo permette di continuare a respirare normalmente, e quindi di sopravvivere, ma affatica notevolmente i muscoli del collo e delle spalle, con insorgenza di dolori al trapezio, nei movimenti di rotazione della testa, mal di testa muscolo-tensivi e così via dicendo. Ma vi ricordo che il diaframma assolve anche a un ruolo posturale che consiste nella stabilizzazione della zona lombare attraverso la creazione della giusta pressione intra-addominale, coadiuvato in questa funzione da altri muscoli come gli addominali e il pavimento pelvico. Quando il diaframma si contrae e scende, gli addominali e il pavimento pelvico rispondono contraendosi a loro volta e questo crea un blocco compatto a livello dell'addome, permettendo alla colonna vertebrale di mantenere le sue curve fisiologiche. È quello che facciamo istintivamente ogni volta che compiamo uno sforzo, ed è indipendente dalla respirazione: possiamo farlo anche restando in apnea. È un'azione naturale e i bambini piccoli la imparano molto presto: quando il neonato comincia a sollevare e muovere le braccia e le gambe, significa che ha imparato a creare la giusta pressione intra-addominale.

Se ci «dimentichiamo» questa attivazione, aumenterà il carico a cui sono sottoposte le vertebre lombari, con il rischio di causare scivolamenti (detti spondilolisi e spondilolistesi), protrusioni o ernie.

Pertanto porre attenzione al proprio diaframma può aiutare tantissimo chi soffre mal di schiena.

Se volete ottimizzare la respirazione per prevenire il mal di schiena, quindi:

- prendete coscienza della qualità e della frequenza del respiro;
- lavorate sulla respirazione in maniera completa potenziando quella diaframmatica;
- abbinare degli esercizi di stretching coordinando il ritmo dell'esercizio con quello del respiro.

Un caso particolare è poi quello del cosiddetto **mal di collo idiopatico**.

Anche qui la causa sono atteggiamenti posturali sbagliati durante gli orari lavorativi, ma pure il tempo trascorso guardando lo smartphone in posture decisamente poco ergonomiche, nonché un ritmo respiratorio serrato, tipico delle persone che soffrono di ansia; queste hanno una respirazione molto alta, cioè toracica o addirittura clavicolare, che le porta a tenere quella che si definisce «chiusura clavicolare», con le spalle tese verso l'alto e chiuse in avanti e un irrigidimento delle fasce anteriori e posteriori del collo, forti contratture dei muscoli trapezi e scaleni. In certi casi vengono addirittura coinvolti i muscoli masticatori, in primis il massetere, fino ad arrivare alle fasce del muscolo temporale, la cui porzione anteriore è spesso responsabile dell'insorgenza del classico mal di testa o ancor peggio della cefalea muscolo-tensiva.

La corretta respirazione è allora la prima strada per migliorare il problema del mal di collo: imparare a respirare tenendo le spalle rilassate, con le clavicole in apertura e usando una respirazione diaframmatica controllata, sono i rudimenti basilari prima di affrontare qualsiasi atto fisioterapico. Credetemi, questo rappresenta parte del mio lavoro, e sono sufficienti davvero poche sedute per capire come lavorare attraverso la respirazione. Ed è proprio vero, respira che ti passa!

E non vi capita di svegliarvi con indolenzimento pure alla mandibola? Una tensione alla mascella e alle guance, quasi da fare fatica ad aprire la bocca?

Bene, o meglio male: anche questo è un sintomo da stress. Tutta la tensione accumulata durante la giornata si può riflettere nelle ore notturne attraverso il digrignamento dei denti. Sfatiamo i miti: oggi si parla di bruxismo, in verità questa problematica è legata a una patologia del sonno e la diagnosi viene eseguita attraverso un esame specifico, la polisonnografia, nei centri dove si studiano le problematiche del sonno. Altro discorso invece è il serramento o digrignamento dei denti, quando il soggetto stringe in maniera molto forte i denti o addirittura «rumina» determinando forze muscolari pazzesche che portano a vere e proprie contratture di alcuni muscoli masticatori. Tranquilli, per fortuna vi è un rimedio: normalmente si suggerisce al paziente, che spesso serra i denti anche durante le ore diurne ma in maniera inconsapevole, di prendere coscienza di questi momenti cambiando alcuni atteggiamenti definiti «viziati». Laddove fosse difficile e ci fossero problematiche dolorose, si interviene con un approccio fisioterapico mirato e infine è possibile trovare un rimedio attraverso l'applicazione di un *bite*, cioè un dispositivo intra-orale posizionato sull'arcata superiore o inferiore, a seconda delle indicazioni.

A tal proposito, mi sento di spendere una parola, affidatevi a persone competenti, qualificate e che abbiano cognizione specialistiche. Spesso mi

ritrovo pazienti che hanno fatto il giro di un numero incredibile di colleghi di branche alternative, spendendo soldi e non trovando alcuna soluzione.

La figura di riferimento per queste problematiche può essere un odontoiatra – vi ricordo che ha un percorso studi di sei anni –, meglio ancora lo specialista in ortognatodonzia.

4

Mindness

Mindness: una filosofia di vita che mette il benessere della persona al centro dell'attenzione proponendo l'attività mentale come pratica di rigenerazione.

All'inizio della carriera sportiva, quando guardavo i miei maestri praticare apnea, ero scettico sulle mie capacità di poter fare non dico uguale, ma neppure avvicinarmi a determinate prestazioni. Con il tempo ho imparato a essere scettico del mio stesso scetticismo, e quindi a osare. Credo che la sfida sia l'atteggiamento più corretto che tutti noi dovremmo adottare: quell'attitudine a dirsi «ci provo» sfidando, appunto, la tendenza a rinunciare perché si pensa «tanto non ce la farò». La volontà di mettersi in gioco e «rischiare» in maniera attiva e proattiva risulta la strategia più costruttiva ed è il primo passo per costruire una mentalità vincente, costruire le proprie piccole o grandi vittorie, ma soprattutto essere in grado di incassare le sconfitte, che sono decisamente più numerose e impegnative da digerire.

Mettendosi in gioco, lavorando con se stessi e con la propria mente si è in grado di fare quel salto di qualità che all'inizio può rappresentare un salto nel buio, come lo è stato per me quando per la prima in volta in mezzo al mare, con tre amici e un cavo, avevo deciso di scendere nel blu degli abissi. Grazie al lavoro sulla mia mente sono riuscito a trasformare una paura in un momento di gioia, a costruire una mentalità vincente e a sentirmi più sicuro di me e delle mie scelte.

In questo capitolo vedremo le tecniche che ho elaborato e sperimentato per «condizionare» la mente in questa direzione. Prima di spiegarvele, una precisazione: non pensiamo che un singolo esercizio e delle frasi, per quanto ben calibrate, bastino a farci stare bene e magari diventare magicamente dei campioni. I risultati vengono solo con la costanza nella quotidianità: ogni giorno devo impratichirmi, educarmi, allenarmi e allenare il mio cervello a

determinati pensieri e atteggiamenti. Non ci sono bacchette magiche, non esistono pozioni alla «Asterix e Obelix», ma questo è solo un fatto positivo, perché si tratta di sviluppare abilità mentali che tutti noi abbiamo. E il sistema più efficace è farlo attraverso l'apnea.

In molte discipline sportive bisogna controllare le emozioni nel pre-gara per poi farle esplodere durante la performance. Nell'apnea, prima della gara bisogna costruirsi attorno una bolla d'aria, e mantenerla, se non ingrandirla, durante la gara stessa.

Perché? È molto semplice. Quando ti ritrovi in mare, magari a notevoli profondità, ogni minimo stimolo viene amplificato. Per andare a fondo, e non solo in mare, è indispensabile avere equilibrio mentale, e il controllo mentale ha un ruolo estremamente importante e delicato per il mantenimento del tuo equilibrio e della tua sopravvivenza. A 50, 60 o anche più metri di profondità un pensiero negativo – magari solo pensare all'indolenzimento alle gambe che stai provando –, o un senso di fatica, oppure un pensiero di qualsiasi natura che ti allontani da quello che stai facendo può innescare la fame d'aria e farti mancare il fiato. A quella profondità somatizziamo tutto: paura, ansia, dubbio.

In compenso, una volta raggiunto, lo stato di sospensione tipico dell'apnea fa sentire diversi, più calmi, più presenti, più in equilibrio. Dà una straordinaria sensazione di benessere.

Come ormai dovrete aver capito, non serve andare a profondità incredibili per trovare equilibrio e benessere: ma basta portare in superficie i principi che sono alla base dell'apnea. Nel capitolo precedente abbiamo visto come respirare; in questo impareremo a unire la respirazione al controllo dei pensieri e delle emozioni.

Meditazione: niente di nuovo, tutto da scoprire

Che la si chiami meditazione o mindfulness, questa pratica richiede al soggetto di prestare attenzione alle sensazioni, positive o negative, che provengono dall'esterno e dall'interno del proprio corpo con l'obiettivo di raggiungere uno stato di «consapevolezza non reattiva»: riuscire cioè a percepire e accogliere tutto ciò che avviene nel momento presente, senza attivare giudizi o reazioni. Insomma, vivere il qui e ora senza pensare a ieri

e soprattutto a quello che devo fare subito dopo, o domani o, ancora peggio, tra un mese.

Si tratta di una modalità per entrare in contatto intimo e profondo con noi e la nostra vita, aiutandoci a modificare quelle reazioni automatiche che causano sofferenza e stress. Il primo risultato è che l'affollamento dei nostri pensieri, la cosiddetta «ruminazione», cioè l'abitudine a pensare e ripensare allo stesso problema in continuazione nel tentativo di trovare una soluzione, fanno spazio al silenzio.

Da secoli la meditazione e tecniche di respirazione come il pranayama sono praticate nelle culture orientali, ma solo recentemente la scienza ne ha individuato le basi neurofisiologiche. In particolare, i ricercatori del Global Brain Health Institute presso il Trinity College di Dublino hanno mostrato che respirare – l'elemento chiave della meditazione – modifica direttamente i livelli della noradrenalina, l'ormone che viene rilasciato quando siamo di fronte a una sfida, quando siamo curiosi, emotivamente coinvolti oppure concentrati, e che, se prodotto nelle giuste quantità, aiuta il cervello a crescere e creare nuove connessioni.

Il controllo della respirazione dunque agisce direttamente sulla chimica del nostro cervello in modo da stimolarlo e promuoverne la salute. Lo studio ha evidenziato che le persone che dovevano svolgere un compito particolarmente impegnativo mostravano una sincronizzazione migliore tra i respiri e l'attenzione rispetto a persone sottoposte a compiti meno o poco impegnativi. Ulteriori ricerche potrebbero aiutare a sviluppare terapie non farmacologiche per le persone affette da disturbo dell'attenzione come l'ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) e per coloro che risultano affetti da lesioni traumatiche al cervello.

Inoltre sono ormai noti i potenziali effetti benefici che la meditazione può avere nella prevenzione del rischio cardiovascolare, come hanno confermato gli esperti dell'American Heart Association. La meditazione non solo è una pratica a basso costo e basso rischio, ma ha dato prova di agire anche a livello cerebrale, sulla risposta fisiologica allo stress, la riduzione della pressione e dell'infiammazione, la resistenza all'insulina e la sindrome metabolica, sulla salute delle pareti interne dei vasi sanguigni e sulla riduzione del rischio di ischemia, e ha benefici effetti su chi smette di fumare. Negli Stati Uniti vengono addirittura condotte sessioni di meditazione nei reparti oncologici. Dopo la «consacrazione», nel 2014, da

parte della prestigiosa rivista di divulgazione scientifica *Scientific American*, la «mindfulness», una delle tre forme di meditazione analizzate dagli autori (tra loro c'era anche un monaco buddhista), si sta diffondendo largamente proprio negli USA, dove da un paio d'anni si parla di *mindful revolution*, e viene utilizzata nelle scuole, nelle aziende e più in generale tra la popolazione alla ricerca di un antidoto ai ritmi frenetici della vita attuale.

Nello sport, le ricerche degli ultimi anni dimostrano come vi sia un peggioramento della performance a seguito di un affaticamento mentale, e questo anche negli sport di squadra. Allenarsi senza distrazioni esterne sembra essere la soluzione migliore per massimizzare l'allenamento stesso e soprattutto il recupero rappresenta una delle parti più importanti della prestazione, con un accorciamento dei tempi e quindi un ripristino precoce delle capacità dell'atleta.

La meditazione è parte integrante di molte arti marziali da secoli oramai proprio perché può essere utilizzata per generare uno stato di massima concentrazione unito a una profonda calma. Imparare a meditare permette di cambiare in maniera molto concreta la qualità della propria vita e non solo di diventare più calmi e rilassati ma anche più efficaci nell'usare le risorse del cervello.

Il metodo che ho elaborato comprende tutti questi vantaggi, con un pregio in più: **ne bastano pochi minuti al giorno**. Non è necessario praticare per ore; sessioni da 5 a 10 minuti circa, magari ripetute due volte durante la giornata, sono più che sufficienti per cambiare lo stato del cervello e la funzionalità dello stesso. In cosa consiste il cambiamento? Se la vostra attività cerebrale venisse monitorata tramite un encefalogramma, si vedrebbe che passa da una prevalenza di onde beta, tipica espressione di una normale funzionalità cerebrale, a una maggiore espressione di onde alfa, che rappresentano una calma focalizzata, fino alle onde theta, tipiche di uno stato di meditazione profonda e di pace. Questi cambiamenti dello stato cerebrale determinano cambiamenti permanenti nel cervello, **incrementandone la capacità di riprodurre determinate condizioni anche quando non sta facendo un esercizio in particolare**. Un po' come accade a chi si allena regolarmente in palestra: sulla lunga distanza si ha un cambiamento permanente del corpo, cioè diventa più forte o robusto anche quando non si sta allenando. La *Mindness* funziona allo stesso modo.

SOLITUDINE

Spesso, nel mio percorso di vita, mi sono ritrovato a meditare solo o anche con amici, ma comunque sempre in contatto con me stesso e decisamente isolato. Questa capacità di autoisolamento mi è stata davvero molto utile e tutt'ora la utilizzo. L'apnea, che come vi ho già accennato può rappresentare una disciplina particolare, in realtà rappresenta una forma di allenamento mentale con le tecniche di meditazione applicate in acqua, trattenendo il respiro: quella che io chiamo *Mindness*, dove alla sensazione di benessere dell'acqua, che ti culla, associ un lavoro mentale con te stesso. Ovviamente questi tipi di esercizi non vengono mai fatti da soli, ma a coppie, cioè sempre con un compagno che vigila su di te, un bravo amico o assistente con cui condividere questa crescita personale in totale sicurezza.

Imparare a isolarmi durante le gare mi ha permesso di riuscire a farlo perfettamente anche quando sono, ad esempio, in mezzo al traffico, alle persone, alle situazioni che possono distrarmi.

Un recente studio americano ha mostrato che trascorrere anche solo 15 minuti al giorno da soli riduce irritabilità ed emozioni negative. Questo beneficio non dipende da cosa si fa quando si è soli, ma sicuramente ha a che fare con la scelta di esserlo.

Se associamo a piccoli momenti di solitudine anche dei protocolli di respirazione e *Mindness*, ottimizziamo il tempo producendo benefici ancor più evidenti, e questo non solo in acqua, ma anche solo standosene seduti in ufficio.

Il peso dell'acqua

Prima di addentrarci nella pratica della *Mindness*, desidero raccontarvi questa storia che circola in Rete, una storia che mi ha insegnato moltissimo.

Siamo all'Università di Berkeley, in California. Un professore della facoltà di Psicologia fa il suo ingresso in aula, come ogni martedì. Il corso è uno dei più frequentati e gli studenti parlano del più e del meno prima dell'inizio della lezione. Tutto sembra come sempre, a eccezione di un particolare: il professore ha in mano un bicchiere d'acqua.

Nessuno nota questo dettaglio finché lui, con il bicchiere d'acqua in mano, inizia a girovagare tra i banchi, in silenzio. Gli studenti si scambiano sguardi divertiti, pensando: «Oggi la lezione riguarnerà sicuramente l'ottimismo. Il prof ci chiederà se il bicchiere è mezzo pieno o mezzo vuoto. Alcuni diranno che è mezzo pieno, altri che è mezzo vuoto, i nerd diranno

che è completamente pieno, per metà d'acqua e per l'altra metà d'aria. Tutto così scontato!»

Il professore invece si ferma e domanda: «Secondo voi quanto pesa questo bicchiere d'acqua?»

Gli studenti, inizialmente un po' spiazzati, rispondono che il bicchiere ha un peso compreso tra i 200 e i 300 grammi. Il professore aspetta che tutti abbiano risposto e poi propone il suo punto di vista: «Il peso assoluto del bicchiere d'acqua è irrilevante. Ciò che conta davvero è per quanto tempo lo tenete sospeso. Tenetelo per un minuto e non avrete problemi. Continuate per un'ora e vi ritroverete il braccio dolorante. Tenetelo sollevato per un'intera giornata e vi ritroverete il braccio paralizzato».

E continua: «Lo stress e le preoccupazioni sono come questo bicchiere d'acqua. Piccoli o grandi che siano, ciò che conta è quanto tempo dedichiamo loro. Se gli dedichiamo l'indispensabile, la nostra mente non ne risentirà. Se iniziamo a pensarci più volte durante la giornata, la nostra mente inizierà a essere stanca e nervosa. Se pensiamo continuamente alle nostre preoccupazioni, la nostra mente si paralizza». E conclude: «Per ritrovare la serenità dovete imparare a lasciare andare stress e preoccupazioni. Dovete imparare a dedicare loro il minor tempo possibile, focalizzando la vostra attenzione su ciò che volete e non su ciò che non volete. Dovete imparare a mettere giù il bicchiere d'acqua».

Carina, vero? Intendiamoci, nulla di rivoluzionario, ma il buon senso tende a essere così: ordinario e per questo sottovalutato e poco applicato.

Se vuoi ritrovare la tua serenità devi imparare a metter giù il bicchiere d'acqua. Ecco alcuni consigli pratici per farlo.

MINDNESS PRATICA: ESERCIZI, TATTICHE, STRATEGIE

Esercizio 1. Respirazione e concentrazione

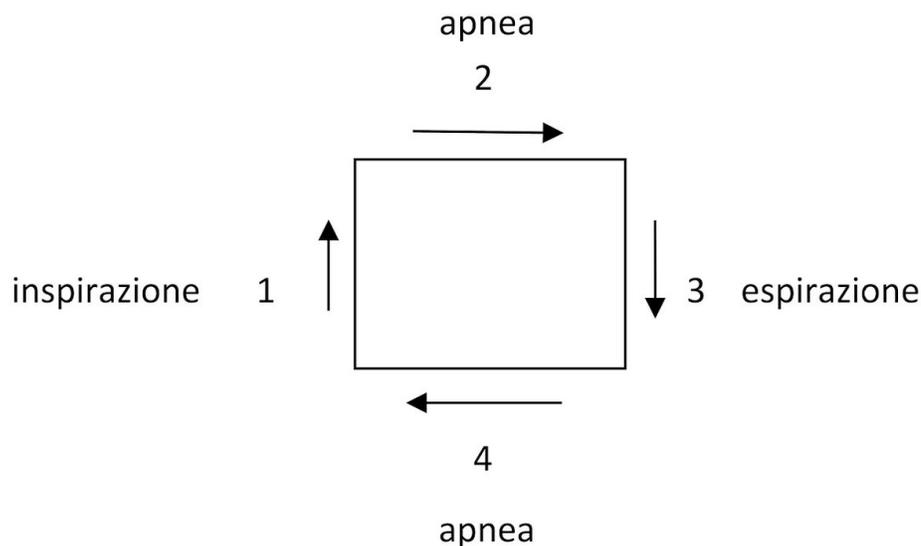
La respirazione quadrangolare, meglio conosciuta come *box breathing* e in gergo militare *tactical breathing*, è a oggi la miglior tipologia di respirazione riconosciuta per ridurre lo stato di stress e la frequenza cardiaca e aumentare il livello di concentrazione.

L'esercizio consiste nell'inspirare ed espirare in una precisa sequenza, intervallando delle pause di apnea durante le quali, oltre a trattenere il respiro, bisogna inserire delle piccole frasi di «ancoraggio mentale».

A oggi, è stato riconosciuto come 4 secondi il tempo medio per ogni step, e ogni ciclo completo, comprensivo di *inspirazione, pausa apnea, espirazione, pausa apnea*, deve essere ripetuto almeno 5 volte per essere efficace.

Schematicamente dobbiamo visualizzare un vero e proprio quadrato, il cui lato ricordo essere di 4 secondi, e da qui:

1. inspirare lentamente con il naso attraverso una respirazione diaframmatica
2. trattenere il fiato – pausa apnea
3. espirare attraverso il naso o la bocca
4. trattenere il fiato – pausa apnea.



Avvertenze: l'esercizio prevede che, una volta acquisita la giusta coordinazione e il controllo del ritmo, nella pausa di apnea o addirittura in

entrambe venga ripetuta mentalmente una frase che risponda a tre requisiti, cioè sia:

- breve: massimo due, tre parole
- imperativa: a mo' di comando
- positiva: in modalità di rinforzo.

Le mie frasi sono «Sto bene» oppure «Sono pronto» o «Forza Mike» (la scelta dipende dal contesto).

La funzione della frase è di «potenziamento»: agisce come ancoraggio mentale e serve per spostare l'attenzione su ciò che vogliamo, in primis su noi stessi e sul nostro obiettivo.

Suggerisco di imparare l'esercizio in posizione comoda, da sdraiati oppure da seduti, seguendo i tre principi base della *Breathness* e poi pian piano portarlo in situazioni di stress, adattandolo: prima di un esame, prima di una gara, prima di un colloquio di lavoro o di tenere un discorso.

Ci tengo a precisare che questo, come sempre, rappresenta lo schema introduttivo di respirazione, la base di partenza che poi deve essere adattato a ciascuno di noi. Qualche nota aggiuntiva:

- L'obiettivo è armonizzare il ritmo della respirazione. All'inizio suggerisco di tenere un'unità di tempo uguale per tutte e quattro le fasi: l'importante è che non ci siano forzature di nessun genere, per cui **la fase 3 e la fase 1 che iniziano dopo l'apnea devono essere molto dolci e morbide**. Questo ci insegna a controllare il respiro e ha una grandissima valenza nella vita di tutti i giorni, nella gestione anche dell'attività sportiva come a livello fisiologico. Non dovete preoccuparvi di stabilire una proporzione tra le diverse fasi, cercate di respirare e trattenere con facilità: il tempo è davvero relativo in questo momento. Perseverate fino a che vi sia il giusto equilibrio e che tra i diversi momenti percepite facilità, naturalezza, fluidità e automatismo. Solo allora si può passare a un livello successivo.
- Dovrete **praticare la respirazione per una durata di 3-5 minuti**. Questo breve lasso di tempo è sufficiente per farvi apprezzare i principali benefici. Utilizzarla per un tempo più lungo non ha particolari controindicazioni, ma non aggiungerebbe nulla.
- Affinché la pratica della respirazione in 4 fasi si radichi, dovete **ripetere l'esercizio 2 volte al giorno**. Si tratta di un totale di 10

minuti: se ci tenete davvero a ritrovare calma e tranquillità, sono certo che troverete il modo di ritagliarvi 10 minuti. Ricordate: «Il miglior momento per rilassarsi è quando non abbiamo neanche un momento per farlo».

- Come detto, questa tecnica di respirazione non ha particolari controindicazioni, ma se applicata frettolosamente potrebbe dare una leggera sensazione di disagio: testa leggera, formicolio alle mani, sudorazione dei palmi. **Nulla di cui preoccuparsi, dovete semplicemente rallentare il ritmo delle respirazioni**, eseguendole in maniera più dolce. Il mio suggerimento è di rallentare le fasi di inspirazione e di espirazione, e allungare la pausa.

Come detto, è di fondamentale importanza iniziare a praticare questa tecnica in un ambiente «protetto» e in uno stato di calma, ma sarebbe del tutto inutile se poi non potessimo beneficiarne quando siamo stressati. Per questo motivo, nella prossima sezione vi ho riportato un **programma in 6 settimane per sfruttare appieno il potenziale di questa tecnica**, soprattutto nei momenti in cui ne abbiamo maggior bisogno.

Un programma di 6 settimane per vivere con più calma

Attraverso questo programma graduale potrete iniziare a utilizzare la respirazione quadratica nelle situazioni più disparate, trasformando questa tecnica nel vostro segreto per mantenere la calma, quando tutti gli altri intorno a te sembreranno impazzire.

- **Settimana #1.** Praticate la respirazione distesi, su un letto o un divano, con la mano sinistra sul petto e la destra sull'addome.
- **Settimana #2.** Praticate l'esercizio di respirazione come al solito 2 volte al giorno, seduti su un divano con la schiena ben dritta: nel caso, utilizzate un cuscino per supportarla.
- **Settimana #3.** Praticate la tecnica di respirazione da seduti. Schiena dritta, piedi poggiati a terra e gambe che formano un angolo di 90°. Come per le settimane precedenti, mantenete le mani in posizione.

- **Settimana #4.** Praticate l'esercizio in piedi. La durata è sempre di 3-5 minuti per 2 volte al giorno. Anche in questo caso la mano sinistra è appoggiata sul petto e quella destra sull'addome.
- **Settimana #5.** Qui le cose si complicano un po': dovrete praticare l'esercizio in piedi, camminando, ma comunque mantenendo le mani in posizione. Mi rendo conto che non sia semplicissimo andare in giro con le mani appoggiate su petto e addome e non sembrare un po'... «strani». Un'ottima soluzione potrebbe essere quella di praticare questo esercizio la mattina presto, mentre si cammina verso il lavoro. Se però non ci sono alternative, passate direttamente alla settimana #6.
- **Settimana #6.** È tempo di lasciare le mani al loro posto e iniziare a praticare la respirazione in 4 fasi con maggiore naturalezza, mentre state camminando, o in qualsiasi altra situazione della vita quotidiana.

A partire da ora potrete iniziare a utilizzare liberamente questa tecnica di rilassamento anche nei momenti di maggiore tensione, ottenendo immediatamente quei benefici che avrete sperimentato nel corso del programma.

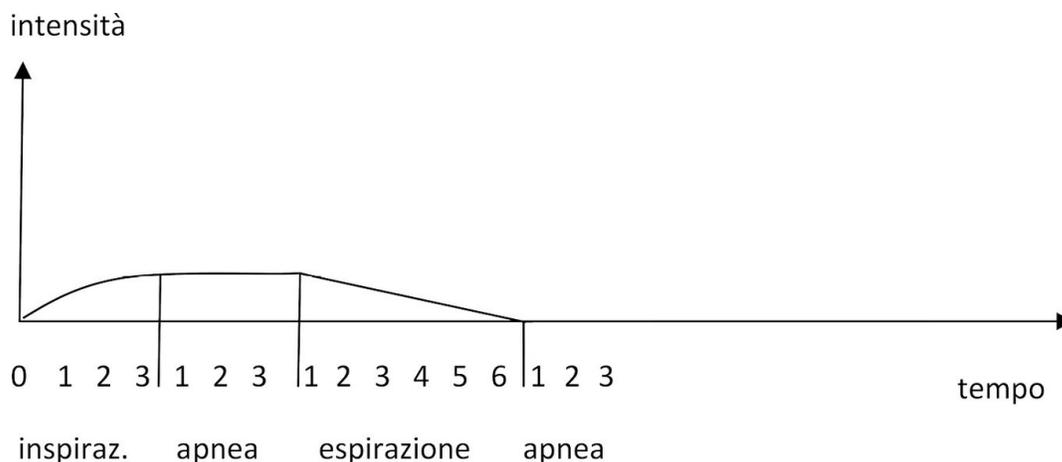
Esercizio 2. Respirazione e rilassamento

Una volta che diventa facile padroneggiare il tempo e il ritmo nell'esercizio precedente, allora si inseriscono le variabili: la prima consiste nell'aumentare il tempo di espirazione e quindi inserire il «respiro no stress» all'interno di una respirazione quadratica, con le opportune pause che avranno dei tempi incrementali a seconda del vostro Indice Maric.

Provate a leggere il seguente schema e a riprodurlo:

1. inspirete lentamente dal naso 3 secondi;
2. trattenete il respiro per 3 secondi, rimanendo rilassati con mente e corpo;
3. esalate aria dal naso per 6 secondi;
4. alla fine dell'espirazione, trattenete il fiato per 3 secondi e poi riiniziate.

Schematicamente l'esercizio che avete ora fatto viene così rappresentato:



Dove le progressioni dell'inspirazione e dell'espirazione sono sempre molto fluide, mai ripide.

- Potete prolungare questo esercizio quanto vi pare, nel senso che di per sé non provoca stanchezza se non mentale. Un minimo da me richiesto è pari ad almeno 8 volte.
- Dopo qualche minuto avvertirete le prime sensazioni di calore, provocate dalla fase di apnea. Ovviamente non spingetevi oltre i limiti. Praticato da atleti professionisti, sotto attenta guida, questo tipo di esercizio rappresenta un allenamento e come tale viene spinto molto oltre e con tempistiche decisamente diverse; chi non pratica sport ad alto livello, se affronta questo esercizio in maniera semplice, senza pericoli, senza forzature, senza fretta ma con la dovuta calma e comodità, otterrà in breve tempo i benefici sperati e desiderati.

Non ho parlato appositamente della durata di questo esercizio in quanto rappresenta la parte meno importante. Bisogna dedicarsi per il tempo strettamente necessario affinché lo avvertiate come qualcosa di piacevole: praticatelo con costanza, impegno, perseveranza, regolarità e dolcezza fino al momento in cui il ritmo sarà stabile e armonizzato e non avrete più la necessità di contare. **Una cosa è allenare il respiro, diversa cosa è imparare il respiro:** ricordiamoci che la respirazione è libera da affanno e impazienza, instancabile, facile, continua... un po' come il mare. Man mano

che aumentiamo i tempi di apnea, dovremo lavorare con piccoli e progressivi esercizi mentali che vedremo tra poco.

Esercizio 3. Respirazione e contrazione/decontrazione

L'obiettivo è quello di associare a un tempo di inspirazione pari a 5 secondi una contrazione volontaria di un muscolo, e successivamente espirare per 10 secondi e decontrarre il muscolo. In questo caso, essendo l'inspirazione associata a un meccanismo più tonico, la vostra fase inspiratoria – sempre attraverso il naso, mi raccomando! – sarà un pochino più energica, mentre la fase espiratoria sarà più dolce, morbida e leggera.

L'obiettivo di questo esercizio, utile in molte circostanze (prima di un esame, un colloquio, o altro che ci agita parecchio) è scaricare la tensione attraverso una decontrazione dei muscoli. Potete praticarlo sia in piedi, sia seduti.

Lo schema da automatizzare deve essere:

1. inspirazione pari a 5 secondi con contrazione di un muscolo
2. espirazione pari a 10 secondi con decontrazione dello stesso.

I muscoli o le parti coinvolte devono essere, nell'ordine:

1. piedi (destro e poi sinistro)
2. polpacci
3. cosce
4. glutei
5. zona del tronco
6. spalle e braccia
7. collo
8. mandibola, fronte e palpebre.

All'inizio un esercizio di questo tipo richiede quasi 15-20 minuti, ma con la pratica e l'allenamento vi renderete conto che i tempi diventeranno sempre più brevi e voi diventerete sempre più bravi. Il vostro cervello avrà imparato non solo l'esecuzione dell'esercizio stesso ma, in seguito all'adattamento prodotto, vi renderete conto che vi basterà meno di un minuto per rilassarvi

al punto giusto e mantenere la giusta concentrazione per quello che andrete a fare.

Vi suggerisco di ripetere mentalmente, durante la contrazione dei muscoli, una frase del tipo «Sono forte e ce la farò»: è un modo efficace per resettare il cervello, il livello di energia e per ritrovare quella concentrazione mentale positiva che elimina anche il «rimuginio», cioè lo stare troppo su pensieri. Potete quindi associare delle frasi anche in fase di rilassamento: ad esempio, se durante la fase di inspirazione state contraendo a pugno la mano destra, durante la fase di espirazione potete ripetervi mentalmente: «La mia mano destra è completamente rilassata». Questa stessa frase, magari allungata aggiungendo altri termini relativi al rilassamento, deve essere scandita in maniera chiara, morbida, quasi al rallentatore, in modo da occupare tutti i 10 secondi di espirazione.

La ripeterete per ogni distretto muscolare coinvolto, per sentirne i benefici immediati su tutto il corpo. Questo tipo di condizionamento mentale aiuta a predisporci meglio sotto il punto di vista fisico e mentale a quella che sarà la nostra prossima azione.

Una modalità pratica molto potenziante è, dopo aver appreso l'esercizio attraverso la respirazione, farlo in apnea, tramite un'azione di contrazione e decontrazione dei diversi muscoli, progressivamente com'è ovvio, per indurre uno stato di rilassamento fisico generalizzato.

Ma questo è già un livello superiore che, se ripetuto e allenato, vi permetterà di migliorare il vostro Indice Maric.

Esercizio 4. Respira il tuo respiro

Questo è stato per anni il mio «esercizio di battaglia», insomma quello preferito. Mi ricordo che all'inizio avevo registrato la voce di un caro amico che me lo leggeva; poi, nel corso degli anni, l'ho imparato io stesso, anche apportando delle modifiche laddove necessario.

Come sempre, soprattutto all'inizio è importante trovare una posizione felice e facile per acquisire un certo automatismo nell'esecuzione e... poi magari vi ritroverete come me in mezzo al mare o nel bel mezzo di una marea di cose da fare, e sarete in grado di farle tutte, senza stress.

Faccio un respiro lento e profondo, chiudo gli occhi e mi rilasso.

Mi concentro sul mio respiro, cercando di percepire il passaggio dell'aria attraverso le mie narici.

Quando sento che l'aria entra mi ripeto mentalmente «entra».

Quando sento che l'aria esce mi ripeto mentalmente «esce».

Senza forzature, senza respiri profondi, lascio che il respiro vada avanti da solo.

Ora che il mio respiro non è condizionato da alcun movimento, ora che il suo ritmo non è alterato da alcuna tensione, il mio respiro diventa calmo e regolare.

Lascio che lo stimolo a inspirare arrivi spontaneamente, senza l'intervento della mia volontà, sento che arriva lo stimolo a inspirare e l'aria entra.

Arriva poi lo stimolo a espirare e l'aria esce e poi c'è una pausa, la mia pausa, e dopo la pausa arriva ancora un altro stimolo a inspirare nuovamente e così il respiro procede lento, regolare mentre io continuo a ripetermi «entra» ed «esce».

Questa ripetizione lenta, monotona di «entra» ed «esce» si sovrappone nella mia mente al passaggio dei miei pensieri e a poco a poco l'attività della mia mente si acquieta. Così come la pioggia scivola via dai tetti, così i miei pensieri, le mie preoccupazioni scivolano via dalla mia mente, mentre continuo a ripetermi «entra» ed «esce». Ora mi figuro di seguire con gli occhi della mia immaginazione il percorso che l'aria compie a partire dalle narici per arrivare fino ai miei polmoni. Il passaggio dell'aria lo sento ora nella parte alta della mucosa nasale, avverto quasi un pizzicore, una vibrazione e poi sento che l'aria prosegue ancora oltre il mio naso, passa per la faringe, la laringe e arriva in trachea, e poi da qui giunge ai polmoni.

L'aria entra e i miei polmoni si riempiono, l'aria esce e i miei polmoni si svuotano.

Ora che sono rilassato, il mio respiro arriva fino al mio addome e io lo sento che si gonfia, piacevolmente, senza forzature, ogni volta che mi ripeto mentalmente «entra» e poi sento che si sgonfia quando mi ripeto mentalmente «esce».

È un movimento lento, calmo, regolare, mi ricorda il movimento dell'onda del mare che avanza e ritorna regolarmente, ritmicamente, continuamente.

Ho l'impressione ora che il mio respiro vada avanti da solo, non sono più io che guido il mio respiro ma sono i miei polmoni che da soli respirano placidamente tutto l'ossigeno che mi è necessario.

Il mio respiro è calmo e regolare.

Il mio respiro imprime un piacevole movimento ritmico al mio corpo, un piacevole ritmo vitale.

Tutto il mio corpo respira, tutti i pori della mia pelle.

Sento nel mio respiro una sorgente di energia che mi ossigena che mi calma, c'è nel mio respiro una forza che mi rinnova continuamente, che mi svuota dell'aria nociva, che mi libera da tutto ciò che non mi serve e mi riempie di aria nuova e io rimango ancora qualche secondo a lasciarmi cullare dal movimento dolce e ritmico del mio respiro.

In questa calma, percepisco il mio corpo rilassato, completamente abbandonato al suo peso, il mio corpo è immerso nel suo calore vitale, il mio corpo è cullato dal movimento dolce e ritmico del mio respiro.

In questa calma l'immagine che ho della mia mente è simile alla calma che si manifesta sulla superficie del mare, quando le sue acque non sono mosse da alcun vento, da alcuna corrente, così è anche la mia mente, serena, tranquilla, rilassata.

Tra qualche secondo mi rialzerò dopo questo breve rilassamento in cui ho preso coscienza in particolare del mio respiro, questa funzione così importante per la vita del mio corpo, per la mia calma, per la mia resistenza, per la mia capacità di recupero.

Ora sento quello che mi succede mentre mi sveglio lentamente, quello che succede alle mie mani mentre chiudo i miei pugni, li stringo forte e li rilascio, contraggo poi i muscoli degli arti inferiori e rilascio, faccio un respiro profondo, massaggio i muscoli del viso, mi stiro come quando al mattino mi sveglio e riapro gli occhi.

Esercizio 5. Respirazione e ascolto

Questa modalità di training è utile in svariate situazioni. L'obiettivo è porre la nostra consapevolezza sul qui e ora, come dicevano gli antichi latini, *hic et nunc*.

Personalmente è una strategia che adotto o per addormentarmi o anche in diversi momenti della giornata, con la finalità di ritrovare la giusta calma, la

serenità e riuscire a «staccare la spina». Magari anche prima di una riunione o, perché no, tra un paziente e l'altro.

Soprattutto all'inizio bisogna capire il meccanismo, farlo proprio e poi adattarlo alle necessità. Prendete il giusto tempo, le giuste misure e imparatelo con calma.

- Sedete su una sedia o su un cuscino poggiato a terra, mantenendo la schiena dritta, o sdraiati, seguendo i concetti base della *Breathness* e chiudete gli occhi.
- Appoggiate le mani sul ventre e fate alcuni respiri più profondi del solito. Sentite le mani alzarsi mentre inspirate e abbassarsi mentre espirate. Respirate in questo modo per tre o quattro volte, dopodiché riprendete a respirare normalmente.
- Se vi capitasse di distrarvi, riportate l'attenzione sulla respirazione.
- Respirando, contate fino a dieci: 1. inspiro, 2. espiro, 3. inspiro, 4. espiro, fino a 10, poi ricominciate.
- Togliete le mani dal grembo e provate a sentire l'aria entrare e uscire dal corpo, concentrandovi o sul ventre che si alza e si abbassa, o sul naso attraverso cui l'aria entra ed esce.
- Osservate i vostri respiri: sono lunghi o corti, profondi o leggeri, tutti uguali o diversi?
- Riportate l'attenzione sull'aria che entra ed esce dal vostro corpo, poi iniziate a rivolgere l'attenzione ai suoni che vi circondano: dapprima quelli lontani, poi quelli vicini. Provate a percepire lo spazio di questi suoni.
- Riportate l'attenzione al vostro respiro e poi al vostro corpo, ai punti di contatto con la sedia, il cuscino o il pavimento. L'aria entra ed esce in modo naturale dal vostro corpo. Ascoltate i suoni che vi circondano e domandatevi cosa c'è di diverso rispetto a quando avete iniziato l'esercizio. Quando ve la sentite, riaprite gli occhi.

Esercizio 6. Respirazione e mente

Anche questo esercizio ci porta nel «qui e ora», guidandoci stavolta a prendere coscienza dei pensieri che occupano la nostra mente.

- Prendete una posizione comoda, seduti su una sedia o su un cuscino poggiato a terra, mantenendo la schiena dritta, o sdraiati, seguendo i concetti base della *Breathness* e chiudete gli occhi.
- Fate tre respiri profondi prestando attenzione all'aria che si muove verso il basso, dalla gola al petto, e al modo in cui entra ed esce dal ventre.
- Dopo questi tre respiri, prestate attenzione al movimento ascendente e discendente del corpo mentre respirate: il ventre che si alza e si abbassa, il petto che si espande, l'aria che entra dal naso.
- Qual è il punto in cui percepite meglio la respirazione? Concentratevi su di esso.
- Mantenete l'attenzione sul punto scelto, dimenticando il resto del corpo e, se sentite che la mente si distrae, riportate l'attenzione al respiro. Osservate i vostri respiri: sono lunghi o corti, profondi o leggeri, tutti uguali o diversi?
- La mente presto si distrarrà di nuovo, ma questa volta cercate di seguire i pensieri: sono ricordi del passato o riguardano il futuro?
- Osservate questi pensieri come se osservaste delle nuvole che passano nel cielo o delle foglie che galleggiano su un fiume. Se i pensieri si mescolano tra loro, cercate di percepirli separatamente.
- Riportate l'attenzione sulla parte del corpo in cui sentivate entrare e uscire l'aria e riprendete a mantenere l'attenzione sul respiro, sull'aria che entra ed esce.
- Se la mente si perde in pensieri, osservateli: quali si rafforzano e quali passano e scompaiono? Vi sono pause tra i pensieri?
- Ritornate di nuovo alla respirazione e all'aria che entra ed esce dal corpo, al ventre che si alza, al petto che si espande e all'aria che passa dal naso, dall'interno verso l'esterno.
- Concentrate infine l'attenzione sulla stanza in cui vi trovate, ai punti di contatto tra il corpo e la sedia, il cuscino o il pavimento, e ai rumori dell'ambiente che vi circonda. Quando ve la sentite, riaprite gli occhi.

Esercizio 7. Respirazione ed emozione

Attraverso questo esercizio prendiamo coscienza delle emozioni, imparando a controllarle.

- Prendete una posizione comoda, seduti su una sedia o su un cuscino poggiato a terra, mantenendo la schiena dritta, o sdraiati, seguendo i concetti base della *Breathness* e chiudete gli occhi.
- Fate tre respiri profondi prestando attenzione all'aria che si muove verso il basso, dalla gola al petto, e al modo in cui entra ed esce dal ventre.
- Dopo questi tre respiri, prestate attenzione al movimento ascendente e discendente del corpo mentre respirate: il ventre che si alza e si abbassa, il petto che si espande, l'aria che entra dal naso.
- Qual è il punto in cui percepite meglio la respirazione? Concentratevi su di esso.
- Se la mente si distrae o si perde in pensieri, preoccupazioni o piani, riportate l'attenzione alla sensazione dell'aria che entra ed esce dal corpo, mantenendo l'attenzione sul punto scelto e dimenticando il resto del corpo.
- Osservate i vostri respiri: sono lunghi o corti, profondi o leggeri, tutti uguali o diversi?
- Ora pensate a una situazione che vi ha resi molto felici e cercate di riviverla in tutti i minimi particolari: il luogo, chi c'era, gli odori, i suoni...
- Concentratevi sulle sensazioni del vostro corpo: dove provate felicità o allegria? Cosa accade mentre osservate le vostre sensazioni?
- Ritornate a concentrarvi sulla respirazione e immaginate una situazione nella quale avete provato tristezza o rabbia. Cercate di riviverla in tutti i minimi particolari.
- Concentratevi sulle sensazioni nel corpo e osservate le differenze rispetto a quelle provate prima.
- Prestate ora attenzione alla stanza in cui vi trovate, ai punti di contatto tra il corpo e la sedia, il cuscino o il pavimento e cercate di rilassarvi eliminando le eventuali tensioni nel corpo. Sentite l'aria entrare e uscire. Ascoltate i rumori e i suoni attorno a voi.
- Quando ve la sentite, riaprite gli occhi.

Ricette personalizzate di meditazione

A molti riesce difficile pensare di ritagliarsi del tempo per praticare la meditazione.

Pensateci bene: quanto tempo sprecate in azioni inutili se non dannose?

Credo che la meditazione sia un modo eccellente per dedicare del tempo a se stessi. Io la chiamo «la mia mezz'ora sacra» (a volte diventa anche un'ora), quando esisto per nessuno se non per me stesso. In questo lasso di tempo posso imparare delle tecniche davvero utili che mi posso portare nella vita di tutti i giorni, adattandole in maniera funzionale, dall'ufficio allo sport. Una recente ricerca ha dimostrato che la pratica della meditazione rende sia i dipendenti sia i manager più attenti e aperti verso le persone che li circondano, creando una vera e propria condivisione dello stato emotivo, incrementando il senso di appartenenza e lealtà verso l'azienda: il risultato è che si riesce ad affrontare meglio le pressioni e lo stress derivanti dal lavoro.

Già dopo 3 minuti di meditazione si attiva il nostro campo magnetico e dopo circa 10 minuti vi è un aumento dei flussi ghiandolari, con un effetto rilassante e rigenerante. Ora capite bene perché molte delle persone che hanno iniziato un percorso di apnea con me, contrariamente a quello che si possa pensare, escano dall'acqua completamente rilassate e rigenerate. L'acqua di per sé ha un grande potere rigenerante sul nostro corpo e sulla nostra mente, soprattutto l'acqua calda, dai 29-30 °C in su: rilassa i muscoli e rigenera la mente per effetto delle onde beta che va a risvegliare.

Praticando gli esercizi della *Mindness* diventerete utenti esperti della meditazione, in grado di crearvi delle piccole routine quotidiane ad hoc. Ad esempio:

lunedì: prima di varcare la porta d'ingresso dell'ufficio faccio 3 respiri lenti e profondi e mi chiedo qual è l'obiettivo della giornata.

martedì: ogni ora mi fermo, bevo un bicchiere d'acqua e respiro attraverso il naso in maniera lenta e profonda concentrandomi solo sull'acqua.

mercoledì: se sono arrabbiato, prendo un minuto e inspiro per qualche secondo contraendo le mani ed espiro distendendole.

giovedì: se devo andare da una riunione all'altra approfitto per contare i passi: conto 3 passi inspirando e 3 espirando.

venerdì: prima di mangiare, chiudo gli occhi, rilasso le spalle, accenno un sorriso e respiro forte attraverso il naso, ripromettendomi di masticare lentamente.

Lavorandoci tutti i giorni, troverete delle «ricette» personalizzate, utili ai vostri fini.

Ad esempio, già il mio lunedì, a metà della giornata, mi riconnetto all'intenzione iniziale e verifico se è ancora attuale ed eventualmente la richiamo con altri 3 respiri lenti e profondi, inspirando dal naso ed espirando dalla bocca. Oppure, prima di rispondere a una e-mail «difficile», chiudo gli occhi e faccio alcuni respiri profondi, ripetendo l'operazione prima di inviarla: così facendo cerco di uscire dalla reattività impulsiva e di meditare consapevolmente sul mio agire.

Lo stesso accade quando mi devo spostare, in bici o a piedi: porto intenzionalmente la mia attenzione alle sensazioni fisiche del mio corpo che pedala o cammina, lavorando sui miei punti di contatto del corpo sulla bici o sul terreno, ma anche sul respiro e sul battito cardiaco.

Questi sono alcuni esempi per portare consapevolezza al «qui e ora».

Tattica e strategia: obiettiva-mente

Spesso capita di dover adottare delle strategie per migliorare l'approccio mentale alla prestazione, in particolare in termini di concentrazione.

Così accadeva anche a me da sportivo, e tuttora nella mia realtà quotidiana. Quando mi allenavo in apnea cercavo di variare gli allenamenti, creando valide alternative e tenendo la mia mente occupata su alcuni aspetti dell'allenamento stesso. Durante l'allenamento tecnico ponevo ovviamente attenzione alla parte tecnica, focalizzando l'attenzione su specifici aspetti, mentre durante l'apnea statica, quella da fermo, mi ponevo dei micro-obiettivi che, una volta raggiunti, trasformavo, adattandoli di volta in volta. Così facendo non mi annoiavo mai. La noia rappresenta il pericolo principale di certe discipline sportive dove sei apparentemente solo e ti cimenti a fare su e giù lungo la linea blu della piscina.

Questa modalità di allenamento, che mi è servita anche durante la mia carriera universitaria, caratterizza l'approccio che uso con atleti e pazienti, delineando la strategia con cui andremo ad affrontare i diversi obiettivi.

Da circa 23 anni mi occupo di apnea e, mixando la mia esperienza diretta con quella di centinaia di persone tra atleti, pazienti, persone «normali», ho individuato cinque punti strategici per mantenere costante la concentrazione sugli obiettivi. Lavorando su questi aspetti, miglioreremo senza ombra di

dubbio la qualità della nostra prestazione e sentiremo di vivere meglio, guadagnandoci anche in salute.

1. **Recuperare.** Riposare bene e quindi soprattutto dormire bene. Sappiamo tutti quanto sia difficile rimanere concentrati in mancanza di sonno (a questo argomento è dedicato [questo box](#)).
2. **Non annoiarsi.** La noia è uno dei principali nemici della concentrazione. Per combattere la tentazione di distrarci, cerchiamo di arricchire ciò che facciamo di sempre nuove sfide.
3. **Praticare attività fisica** con benefici non solo per la concentrazione, ma per l'intero sistema psicofisico. All'argomento è dedicato tutto il capitolo *Bewaterness*.
4. **Fare attenzione a ciò che si mangia.** In particolare, non esagerare con gli zuccheri, che danno l'illusione di poter migliorare la concentrazione ma in realtà innescano un circolo vizioso che alimenta un ulteriore bisogno di zucchero. Alla corretta alimentazione è dedicato tutto il prossimo capitolo, dal titolo *Foodness*.
5. **Ridurre lo stress.** Più stressati siamo, maggiore è la probabilità di perdere la concentrazione. Per ridurre questo rischio, mettiamo in pratica le Sette cose da fare quando ti senti stressato.

Sette cose da fare quando ti senti stressato

- **Semplifica.** Apprezza i periodi di lavoro o di studio intenso perché è proprio allora che possiamo approfittarne per semplificarci la vita, eliminando il superfluo e concentrandoci su ciò che conta veramente.
- **Trova la giusta tecnica di rilassamento.** Ne esistono decine, ma non tutte si dimostrano ugualmente efficaci. In questo caso l'unica soluzione è sperimentare: per iniziare suggerisco di provare le tecniche di respirazione, poi lavorare su quelle mentali e infine regalarsi il piacere di una sana attività fisica.
- **Concentrati** sul momento presente e lascia alle preoccupazioni lo spazio che si meritano: nessuno (*so che è difficile, ma non impossibile*). Le preoccupazioni sono il vero nemico, trasformano una collina in una montagna, creando stress o ansia. In realtà noi esseri umani non siamo affatto brillanti quando si tratta di fare previsioni

realistiche per il futuro: numerosi studi hanno dimostrato che siamo irrealisticamente ottimisti quando facciamo previsioni per il lungo periodo e terribilmente pessimisti nel breve periodo. Questa è anche una delle principali cause della procrastinazione.

- **Fissati dei limiti.** I limiti sono degli straordinari strumenti di produttività personale: basti pensare al fatto che spesso meno tempo abbiamo, maggiore è l'impegno e migliori sono i risultati. I limiti possono anche aiutarci a navigare tra le acque agitate delle giornate stressanti: porre limiti di tempo per il lavoro/studio che dobbiamo completare, limitare il numero di volte in cui controlliamo la posta elettronica, limitare le informazioni che entrano nella vita eccetera.
- **Stacca la spina.** Per quanto possa sembrare contro-intuitivo, i periodi di ozio rappresentano un elemento chiave per migliorare la nostra produttività personale. Anche la nostra produttività infatti deve rispettare un andamento ciclico, in cui ai picchi di lavoro seguono momenti di riposo totale in cui rigenerarsi. In fondo, il mito «always on» è passato di moda ormai da quasi vent'anni... Anzi, il recupero detta legge sulla prestazione.
- **Fa' una cosa alla volta.** Sono un fan del *single-tasking*, anche se le nuove tecnologie a volte ci impongono di distribuire la nostra attenzione in mille rivoli. Focalizzarsi su un'attività alla volta ci permette infatti di essere più produttivi, ridurre lo stress ed evitare quella sgradevole sensazione di incompletezza e continua rincorsa che sembra essere senza fine e soprattutto senza tregua.
- **Risolvi un problema.** Come abbiamo già detto, molto del nostro stress è spesso legato alle preoccupazioni; una delle preoccupazioni classiche è un problema irrisolto. I problemi irrisolti sono come software che girano continuamente in background e intasano il nostro sistema operativo, cioè la nostra mente. Più problemi risolveremo sul nascere, maggiori risorse avremo per affrontare le sfide di tutti i giorni riducendo ansia e confusione. E, a proposito di ansia, ecco...

La mia routine antiansia

Ansia per mancanza di tempo, ansia per il lavoro, ansia per le notizie in televisione... Viviamo in un mondo ansiogeno.

Veniamo al dunque. La prima cosa da verificare è se c'è una reale causa scatenante: un esame, una situazione di reale pericolo o altro. Se la risposta è sì, bisogna capire se è una situazione ricorrente e potenzialmente evitabile oppure no. Se l'ansia è generata dal lavoro, o dall'impegno all'università, da determinate situazioni sociali, dovremmo riflettere sulle nostre scelte. Se l'ansia invece è ricorrente ma totalmente slegata da cause reali (il cibo, le relazioni sociali in generale...) necessita di un approfondimento più importante.

Alcune persone convivono con l'ansia per tutta la vita, con ripercussioni anche gravi sulla salute. La sensazione di paura legata all'ansia scatena una serie di reazioni fisiche e ormonali che in situazioni di reale pericolo sarebbero funzionali e adattive, ma in situazioni di ansia cronica diventano dannose e logoranti.

Cosa fare quindi?

1. Se l'ansia è legata a una situazione specifica, è bene affrontare tale situazione una volta per tutte. Tutto può cambiare e noi abbiamo il potere di scegliere per il nostro bene. Se abbiamo scelto un lavoro che non ci piace, una relazione di coppia insoddisfacente o «tossica», o è arrivato il momento di allontanarci dalla nostra famiglia... dobbiamo affrontare la situazione.
2. Se l'ansia è legata a uno specifico motivo scatenante come cibo, relazioni sociali, spazi affollati... iniziamo a prendere nota di quali sono le situazioni più critiche e ci domandiamo: «Nell'ipotesi peggiore, cosa potrebbe capitare?» Se l'ansia è pervasiva, ricorrente e si «attiva» nelle più svariate situazioni, le regole appena accennate sono comunque valide e bisogna prendere in considerazione un percorso di psicoterapia cognitiva e meditazione.

Le tecniche di respirazione possono aiutare moltissimo: fra queste suggerisco quella cosiddetta «in 3 tempi»:

1. inspirazione diaframmatica attraverso il naso
2. inspirazione toracica attraverso il naso
3. espirazione completa rilassante attraverso la bocca.

Durante la fase 3 vi suggerisco di ripetere mentalmente la frase «sono rilassato» o «sto bene».

Ovviamente, si tratta di un semplice esercizio. Non ho la pretesa di fornire nessuna bacchetta magica, ma visto che vi posso garantire che anche io nella mia vita ho sofferto e soffro di ansia, cerco di essere molto realista: cose semplici danno grandi risultati. Si tratta solo di conoscere gli strumenti e saperli praticare, alcune volte anche a livello preventivo. Credetemi!

SOTTO LA SUPERFICIE

Quando vi sarete impraticchiti con gli esercizi di *Mindness*, potrete eseguirli in acqua.

Non dovrete immergervi in chissà quale profondità, tutt'altro: si parte dalle cose più semplici, cioè dall'immergersi a pelo dell'acqua, cercando di trattenere il fiato per pochi secondi. **In questo percorso dovremo essere sempre accompagnati da una persona che vegli su di noi**, un amico o chiunque voglia scoprire la potenzialità della nostra mente, ma nella dimensione «acqua». La sicurezza deve essere sempre posta al primo punto. Meglio ancora sarà avere accanto un coach che ci possa aiutare soprattutto all'inizio.

In acqua vi si aprirà un mondo meraviglioso, fatto di luci, di colori, di vita ma anche di silenzi. L'unica vera voce che ascolterete sarà quella della vostra mente con cui parlate a voi stessi.

Nell'acqua tutto viene amplificato: come i pesci sembrano più grossi, le conchiglie più vicine, i suoni più forti, le vostre sensazioni diventeranno più intense.

Ora possono succedere due cose: o non le vedete e non le sentite, o non le volete vedere né sentire.

Ma nel momento in cui decidete di vedere e sentire, guardate e ascoltate con attenzione, perché l'acqua non solo pulisce il corpo ma ha la grande capacità di sgombrare la mente... però dovete essere disposti a entrarci, nella vostra mente, a farla parlare, ascoltare le risposte, rielaborarle e saper cambiare laddove necessario.

Questa è la mia apnea, ma questa è anche la vita: non fissarsi sulle nostre abitudini ma saper lavorare con il cervello per fornirgli degli alimenti nuovi attraverso idee, progetti, persone, studi, libri e tutto quello che può essere utile a non rimanere ancorati alla fonda.

Tutto questo comporta un lavoro interiore importante, di crescita personale, andando a toccare anche magari le note più difficili del proprio io.

Estremamente gratificante, perché alla fine del viaggio scoprite una nuova meta, rappresentata da voi stessi e dalla vostra evoluzione.

Nel vostro silenzio, capirete perché **l'apnea rappresenta la forma di meditazione più antica**: perché è l'inizio della vita, quindi è naturale, ed è in questa dimensione che si possono trovare enormi benefici da portare nella quotidianità.

5

Foodness

L'aria pura è il primo alimento e il primo medicamento, così diceva Ippocrate.

Non ho alcuna pretesa di scrivere chissà quale particolare novità nell'ambito del food. Ormai sono talmente tanti i libri, i blog, le ricette e la divulgazione sull'argomento che penso sia davvero difficile se non pressoché impossibile.

Ci sono però argomenti che ho fatto davvero fatica a trovare in giro a proposito di strategie semplici ma molto efficaci che comunque mi aiutano a vivere meglio, soprattutto dal mio punto di vista, cioè partendo dalla respirazione. La domanda a cui rispondono è: cosa posso fare a livello alimentare per migliorare il mio Indice Maric e quindi gestire meglio le situazioni «senza respiro»?

Premesso che non esiste una risposta uguale per tutti, il mio intento è partire come sempre dalla scienza e sapere cosa ci dice. È vero anche che la scienza è in continua evoluzione, e talvolta apparentemente anche in autocontraddizione: in realtà, come diceva Leonardo da Vinci, «è dettata dall'esperienza», pertanto deve essere sempre contestualizzata nel momento storico. In questo modo forse possiamo fare un po' di chiarezza sulle miriadi di notizie che ci arrivano ogni giorno e da cui siamo bombardati incessantemente.

Senza cibo non possiamo vivere: dal cibo arrivano tutte le sostanze che permettono al nostro organismo di lavorare in salute, ma oggi nel mondo quasi un miliardo di persone soffre la fame e di contro oltre due miliardi di persone sono obese o in sovrappeso, e perciò affette da patologie collegate a queste condizioni. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che ogni anno siano 11 milioni i decessi legati all'eccesso di cibo. Assurdo, vero? Ebbene, la cattiva alimentazione uccide più del fumo. Un decesso su

cinque nel 2017 era legato a malattie cardiovascolari, cancro e diabete. Una dieta povera e squilibrata ne è la causa principale.

Nonostante da alcuni anni l'OMS emani delle precise indicazioni in materia di sana alimentazione, i dati continuano a essere allarmanti: nei Paesi sviluppati si consumano troppo sale, troppe carni processate e bevande zuccherate e di contro troppo pochi cereali integrali, frutta secca e semi, grassi buoni come gli Omega 3 e oli vegetali. E ancor meno frutta e verdura. Secondo uno studio pubblicato sulla prestigiosa rivista *Lancet*, in cui 130 scienziati hanno raccolto i dati di 195 Paesi e analizzato i consumi di 15 categorie alimentari dal 1990 al 2017, l'Italia, per quanto riguarda la popolazione adulta, è ancora tra i Paesi virtuosi, con una media di 107,7 morti ogni centomila abitanti provocate dalle conseguenze di una scorretta alimentazione. Ma facciamo peggio sia della Francia (89,1) sia della Spagna (89,5), che hanno tutto sommato un regime alimentare simile al nostro. Evidentemente la famosa dieta mediterranea – patrimonio Unesco – è più seguita e amata altrove che in quella che se ne ritiene la patria.

Il problema vero è legato all'obesità infantile: nel nostro Paese un bambino su quattro è in sovrappeso, uno su dieci è obeso. Il 50 per cento degli adolescenti obesi rischia di esserlo anche da adulto. Secondo una stima recente, pubblicata su una rivista pediatrica, nel XXI secolo, i bambini obesi possono morire prima dei loro genitori. E questo nella tanto sbandierata «era del food»!

Questo capitolo sarà dedicato ai consigli per un'alimentazione che concilia salute del corpo e della mente e prestazione, perché no, anche sportiva. Ma prima di tutto, un'indicazione che potrei definire «preventiva»: abitatevi a capire cosa contiene tutto ciò che mangiate.

Leggete le etichette

Impariamo a leggere le etichette sulle confezioni dei cibi e nelle liste degli ingredienti poste dove i prodotti vengono venduti ai banconi. Ecco le indicazioni principali:

- Gli ingredienti sono sempre elencati in ordine di quantità decrescente; quindi se trovate, ad esempio, lo zucchero tra i primi tre, ma il prodotto che state acquistando non è un dolce, valutate se acquistarlo o meno.

- Un occhio allo zucchero: la dose giornaliera consigliata è di 25 g. Attenzione, poiché spesso si nasconde dietro voci come «carboidrati di cui zuccheri».
- Prodotti integrali: preferite i prodotti contenenti «farina integrale» a quelli con la dicitura «farina di tipo 00, crusca di frumento».
- Attenzione al sale: evitate alimenti con più di 1,2 g di sale per 100 g di prodotto. Il sale in eccesso non fa bene al nostro organismo, e l'OMS raccomanda di non superare i 5 g di sale (pari a circa 2 g di sodio) al giorno (in pratica meno di un cucchiaino raso).

I pasti

Nel tempo e con l'esperienza si imparano tante cose, soprattutto se si fa vita da sportivo e ancor più se sei un apneista. In fatto di alimentazione, bisogna fare particolarmente attenzione perché una volta in acqua, avrai bisogno delle energie giuste al momento giusto: diversamente ti renderai conto che non rendi, che non hai forze. Soprattutto in mare, dove passi parecchio tempo in orizzontale, disteso in superficie, per poi esprimerti con serie di tuffi in profondità, a testa in giù... be', se non sei più che attento a cosa hai mangiato, alle dosi, ai nutrienti, alla digeribilità e via discorrendo, ti ritrovi ben presto a venir consumato dal tuo stesso sport. Ma proprio per il fatto che gli allenamenti sono fatti in acqua e spesso in condizioni particolari, sotto il sole, in mare aperto, l'apneista ha modo di conoscersi molto bene e soprattutto conoscere le reazioni del proprio corpo nelle più svariate situazioni. Da qui la grande attenzione da portare alla classica domanda: «Cosa mangio prima di andare in acqua?» e «Quanto tempo prima?» Tutti questi dettagli e altri ancora sono fondamentali nella ricerca di una prestazione, e lo sono ancor di più per una disciplina che ha un connotato introspettivo e mentale molto forte.

Ma come abbiamo visto fin qui, anche nel caso dell'alimentazione imparare a conoscersi, a conoscere il proprio respiro, a controllare la propria mente e di quanta energia necessitiamo è utile anche nella vita di tutti i giorni. Nello specifico, l'apneista segue una dieta intelligente, portando attenzione alle cose utili, cioè ai nutrienti più che agli alimenti. Se non avete chiaro cosa siano i nutrienti e come sono suddivisi, lo trovate sintetizzato nel box *La composizione del cibo*.

LA COMPOSIZIONE DEL CIBO

Le sostanze alimentari di cui un organismo ha bisogno per il normale sviluppo e il mantenimento di uno stato di buona salute sono dette «nutrienti». Essi si dividono in due principali tipologie: i **macronutrienti**, cioè le proteine, i lipidi (grassi) e carboidrati necessari per la produzione di energia e per la crescita, e i **micronutrienti**, cioè le vitamine (A, B, C, D, E, K), i minerali (calcio e fosforo) e gli oligoelementi (ferro, zinco, selenio e manganese), che migliorano il valore nutritivo degli alimenti e incidono profondamente sul nostro benessere. A essi si devono aggiungere l'**acqua** e le **fibre alimentari**. Oltre ai macro e micronutrienti è importante tenere in considerazione anche le calorie, cioè l'energia, espressa in chilocalorie (kcal), che ciascun alimento permette di produrre attraverso il metabolismo, e che sono determinate dai macronutrienti. Per intenderci, un grammo di carboidrati vale circa 4 kcal, così come un grammo di proteine, mentre 9 sono le kcal prodotte da un grammo di grassi.

C'è una notevole differenza tra alimentazione e nutrizione: alimentarsi significa ingerire del cibo, spesso calorie prive di nutrienti, che invece attraverso una sana nutrizione ci permettono di fornire al nostro organismo il necessario per essere sempre al top.

Per quanto riguarda i pasti, partiamo dalle cose più semplici, tramandate dai nostri avi: consideriamo i cinque pasti al giorno, di cui tre principali (colazione, pranzo, cena) e due spuntini laddove necessario, uno a metà mattinata e l'altro a metà pomeriggio. E proprio come diceva mio nonno, la colazione deve essere da re, il pranzo da principe, e la cena da povero. Un vecchio detto popolare ma molto attuale.

Colazione

Quando si parla di colazione, si parla del pasto più importante di tutta la giornata; il corpo è stato a digiuno per diverse ore e al mattino si deve risvegliare e caricare per affrontare ciò che lo aspetta: non c'è niente di più sbagliato che saltare la prima colazione, soprattutto nel caso dei bambini.

Una ricerca della Harvard University datata 2017 afferma che fare colazione riduce il rischio di malattie cardiovascolari. Gli uomini che saltavano la colazione avevano un rischio del 27% più elevato di sviluppare

una malattia coronarica rispetto a chi invece assumeva un buon pasto al mattino.

Gli studiosi ipotizzano un legame indiretto: saltando la colazione, aumenta la fame nervosa, si tende a mangiare di più nelle ore pomeridiane e serali, favorendo quindi un funzionamento metabolico nemico del cuore, per il maggior rischio di obesità, pressione alta, iperglicemia e insulinoresistenza, nonché colesterolo alto.

Una colazione corretta deve apportare al nostro organismo il 20% delle calorie totali della giornata, quindi **cerchiamo di fare sempre la colazione del mattino, per proteggere il nostro cuore ma, soprattutto, per non avere chili di troppo e per essere sempre lucidi e concentrati mentalmente.**

A mio avviso le tre cose fondamentali da fare sono:

1. **Cercare di limitare il più possibile i prodotti a base di zuccheri e di farine industriali raffinate e, più in generale, i prodotti ad alto indice glicemico:** lo zucchero sale rapidamente nel sangue, ma altrettanto rapidamente scende, portandoci ad avere, a metà mattina, cali di forze e di concentrazione e attacchi di fame. I carboidrati raffinati sono buoni, ma non fanno bene al corpo. Prima di tutto, sono calorie vuote che non apportano nessun valore nutrizionale; inoltre molti carboidrati raffinati contengono anche alti livelli di sodio e, oltre ad aumentare la sete, l'eccesso di sodio provoca ritenzione dei liquidi, dando del lavoro extra al cuore, e innalza la pressione sanguigna, cosa che genera gonfiore e aumenta il livello di stress.
2. **Usare prodotti di tipo integrale,** come fiocchi di cereali con frutta secca e fresca con yogurt, una crema di riso o un porridge di avena o, più semplicemente, una fetta di pane vero integrale con 2 noci e un velo di marmellata. Se amiamo la colazione salata, mangiamo una fetta di pane integrale con un po' di formaggio fresco o con un uovo alla coque.
3. **La mattina abbiamo anche bisogno di idratarci:** beviamo una bella tazza di tè leggero e con poca teina (come il bancha o matcha), oppure un latte di mandorla o vaccino (se lo digeriamo bene), o ancora una spremuta di frutta e/o verdura.

Provate a cambiare la vostra colazione e fate caso alla differenza: avrete più energia, mangerete meno ai pasti successivi e il vostro cuore vi ringrazierà. Questo non vuole dire abbandonare il caffè, anzi: è un toccasana ottimo per la salute se bevuto a stomaco pieno, in quantità moderate e senza aggiunta di dolcificanti.

Questi sono consigli validi per tutti; se volete sapere com'è la mia colazione, leggete il box *Colazione da Mike*.

COLAZIONE DA MIKE

1. Aloe...

Appena sveglio, la prima cosa che faccio dopo aver dato il buongiorno alla mia Deborah è berci del succo puro di aloe vera diluito in circa 120 ml di acqua. Le proprietà dell'aloè sono molteplici, ma sicuramente la principale è la sua capacità di depurare l'organismo; grazie a vitamine e minerali è utile per superare lo stress. Inoltre, è utile per migliorare la digestione, riequilibrare la flora batterica intestinale e ridurre problemi digestivi come il bruciore di stomaco. Ma non è tutto: contribuisce infatti anche ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e a regolare i livelli di zuccheri; ha proprietà antinfiammatorie, aiuta a rafforzare il sistema immunitario per via delle sue proprietà antisettiche e antibatteriche, ha effetti benefici per la pelle e contribuisce alla salute della bocca e delle gengive, protegge l'organismo dallo stress ossidativo. La sua azione è dovuta al contenuto di minerali come manganese, rame e selenio, nonché delle vitamine C, E, B2 e B6, capaci di contrastare i danni provocati dai radicali liberi. Al suo interno è inoltre presente un amminoacido chiamato cisteina, necessario ai bulbi del nostro cuoio capelluto. Insomma, altro che acqua e limone (che aumenta l'acidità gastrica e rovina lo smalto dei denti). Vi posso garantire che con l'aloè ci è cambiata la vita, una vera doccia di salute sin dal mattino!

2. Piegamenti sulle braccia...

Sì, avete letto bene: ogni mattina appena sveglio eseguo dei piegamenti. Aiuta a far circolare il sangue di prima mattina è il modo migliore per aumentare i livelli di energia. Fissando il giorno 0 come giorno di inizio, parto eseguendo un piegamento al giorno per le successive 7 mattine; all'ottava mattina aumento di un solo piegamento e continuo con 2 piegamenti per 7 giorni. Dopo dieci settimane vi ritroverete a fare ben 10 piegamenti. Questa pratica ha una miriade di varianti che vedremo nel capitolo 6, *Bewaterness*.

3. Infuso...

Dopo circa 10 minuti prepariamo il nostro infuso, sempre in una tazza da circa 120 ml di acqua. A entrambi piace il caffè, e sebbene sappiamo faccia bene entro certe dosi, spesso optiamo per un infuso davvero buono a base di tè verde e tè nero con estratti di fiori di malva, ibisco, semi di cardamomo e caffeina non tostata.

Il tè verde contiene catechine, una classe di potenti antiossidanti che, tra i tanti benefici, risultano utili anche per migliorare la respirazione. Le proprietà benefiche del tè verde, inoltre, possono ridurre l'infiammazione polmonare. Il tè nero invece riduce il livello di *cortisolo*, l'ormone dello stress, ed è quindi un valido supporto per iniziare la giornata con la giusta calma. La malva è nota per le sue proprietà antinfiammatorie e ha un effetto lassativo, in quanto contiene mucillagini che stimolano le contrazioni dell'intestino e facilitano la rimozione e l'espulsione delle tossine dal nostro organismo. Ha anche proprietà depurative ed espettoranti, utili in caso di tosse e di accumulo di muco nelle vie respiratorie. L'impiego dell'ibisco nelle tisane è dovuto alle sue proprietà rinfrescanti, dissetanti, lassative, diuretiche, vitaminizzanti, angioprotettrici e antinfiammatorie. Il cardamomo ha proprietà digestive, allevia il mal di stomaco e i problemi intestinali, è un rimedio contro raffreddore e tosse e accelera il metabolismo fungendo quindi da «bruciagrassi». Questa spezia risulta utile anche in caso di mal di denti e infiammazioni gengivali e grazie al suo aroma fresco combatte l'alitosi e mantiene pulito il cavo orale. Questo infuso, avendo della caffeina non tostata, mi tiene «attivo» per diverse ore senza darmi alcun picco. Insomma un infuso ricco di nutrienti fitoterapici per iniziare la giornata con la giusta carica ed energia.

4. ...E ora si mangia!

Nella mia colazione non manca mai una manciata di frutta secca come noci, mandorle, anacardi, con due cubetti di zenzero essiccato. E poi posso alternare un frutto e uno yogurt greco con l'aggiunta di fiocchi di avena integrali, semi di lino, girasole o zucca e miele alla lavanda. Al classico yogurt preferisco quello greco perché ha proprietà nutrizionali più elevate: apporta un maggiore carico proteico e di micronutrienti, mantenendo una quasi assenza di grassi, ed è povero di lattosio grazie al suo procedimento di lavorazione.

L'avena, oltre a essere ricca di proteine e a basso contenuto glicemico, ad apportare fibre, fosforo e magnesio utili a contrastare la stanchezza e vitamina B1 che contribuisce a trasformare in energia il cibo che ingeriamo, contiene vitexina, dalle proprietà rilassanti. Il miele alla lavanda tipico della mia zona di origine, l'Istria, ha un'azione calmante e risulta quindi molto efficace contro ansia e stress. In un cucchiaino di semi di lino, girasole e zucca ci sono manganese, ferro, magnesio e vitamine del gruppo B, alleati vincenti per combattere la stanchezza e ottimo rimedio contro i cali di energia.

Spesso mi faccio anche un frullato proteico; sì, avete capito bene, quei classici frullati con proteine in polvere, aggiungendo frutta fresca come kiwi, mirtilli, mango, agrumi, fragole o banane che mi saziano con gusto senza rinunciare alla mia amata avena. Sono assolutamente a favore dell'integrazione alimentare, laddove sia fatta in maniera intelligente; ne parlo [qui](#). Se pertanto le analisi del sangue rilevano valori non perfetti, integro con un multivitaminico ad ampio spettro e un antiossidante naturale a base di rosmarino e curcuma: da quando li uso regolarmente ne ho percepito i benefici in termini di livello di energia e di sensazioni mentali e fisiche. E i valori del sangue sono decisamente migliorati!

Quanto, cosa, come: scegliere secondo le 3 M

«3 M» in questo caso non significa solo «Metodo Mike Maric», ma anche **Meno**, **Meglio** e **Misto**, tre semplici parole che aiutano me e, spero, aiuteranno anche voi a scegliere quanto, cosa e come mangiare.

- **Meno:** cercate di riempire meno il piatto: se quello che c'è dentro obbedisce alle altre due M, il nostro organismo riuscirà anche con poco a procurarsi quello di cui ha bisogno. Non fatevi sopraffare dall'ingordigia: finirete per lamentarvi della pancia gonfia, ma trasformate la «rinuncia» in una vittoria. La volta in cui potrete concedervi degli strappi alla regola ne ricaverete molto più piacere.
- **Meglio:** puntate sulla qualità di quello che mangiate, scegliendo bene ed evitando ciò che sapete essere del tutto inutile al vostro corpo, le calorie vuote, e cercando i nutrienti veri e necessari.
- **Misto:** variate cibo, scelte alimentari e abitudini; non ostinatevi a mangiare sempre le stesse cose. Questo è il punto chiave per rifornire il nostro corpo di altre fonti utili di nutrienti, farlo adattare a non sviluppare intolleranze o sensibilità, oggi quanto mai diffuse. La varietà è non solo indispensabile per la salute del corpo, ma fa bene pure al cervello, anche a livello biochimico.

Queste tre semplici regole sono la base per affrontare il pranzo e la cena seguendo delle linee guida davvero facili che, una volta imparate, ci permetteranno realmente di stare meglio e soprattutto di sentirci in salute. A queste aggiungo tre strategie altrettanto utili che consolideranno i principi

della *Breathness* con quelli della *Mindness* proprio durante la fase del *Foodness*, al fine di aumentare l'Indice Maric e mangiare più sano ed equilibrato.

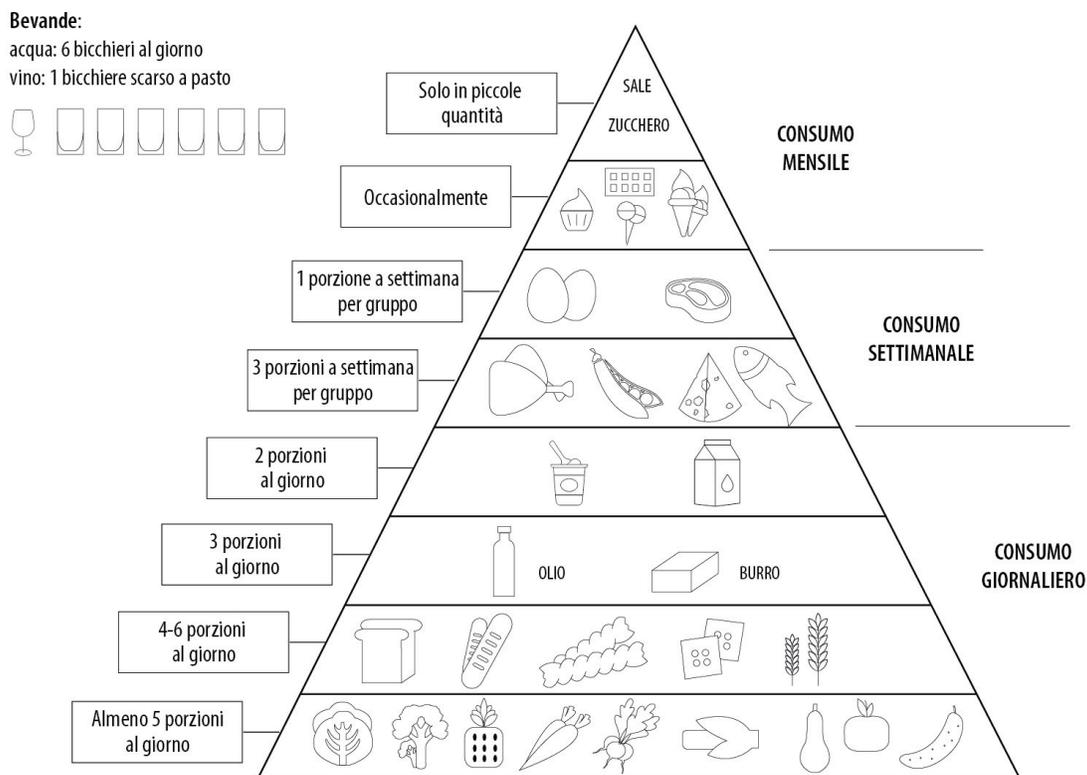
1. Create un rituale da seguire prima di mangiare. Imponetevi di seguirlo ogni volta che aprite la bocca per introdurre il cibo, anche quando apparentemente non ne avete bisogno. Un esempio semplice è fare 3 respiri profondi prima di iniziare a mangiare. Se vi abituate a questo semplice meccanismo fino al punto di renderlo automatico, lo adotterete anche quando starete per assumere un cibo che può nuocervi. I respiri rallenteranno gli impulsi nervosi e permetteranno alla ragione di prevalere sul desiderio, oltre ad abbassare la tensione e portare serenità.
2. Allenatevi a ripetere a bassa voce una frase che diriga la vostra attenzione e concentrazione verso gli obiettivi che vi siete prefissati. Potrebbe ad esempio essere «mangio solo ciò che mi fa bene».
3. Rafforzate la scelta fatta associandola al piacere a lungo termine che vi darà, in modo che non venga memorizzata come un sacrificio ma al contrario come una vittoria. A questo scopo è utile ripetere altre due o tre respirazioni lente e profonde dicendo «Questa scelta permetterà il vero piacere, non è un sacrificio ma una vittoria, non è una rinuncia ma una conquista».

Possono sembrare scelte strane, ma alla fine si rivelano vincenti e vi permetteranno di fare la differenza. Vi sentirete meglio, in forma, in salute, insomma: un po' come respirare a pieni polmoni.

Sano secondo la Piramide alimentare

E veniamo al «cosa mangiare». Le raccomandazioni per una sana alimentazione emesse dalle diverse società scientifiche possono variare seppure di poco e sono in genere il frutto di anni di ricerca. Il più noto di tutti i modelli è senza dubbio la «piramide alimentare», proposta per la prima volta nel lontano 1992 dagli esperti del Dipartimento dell'Agricoltura statunitense per spiegare con quale frequenza consumare gli alimenti, quelli

alla base della piramide sempre presenti a tavola, quelli in cima da consumare solo raramente.



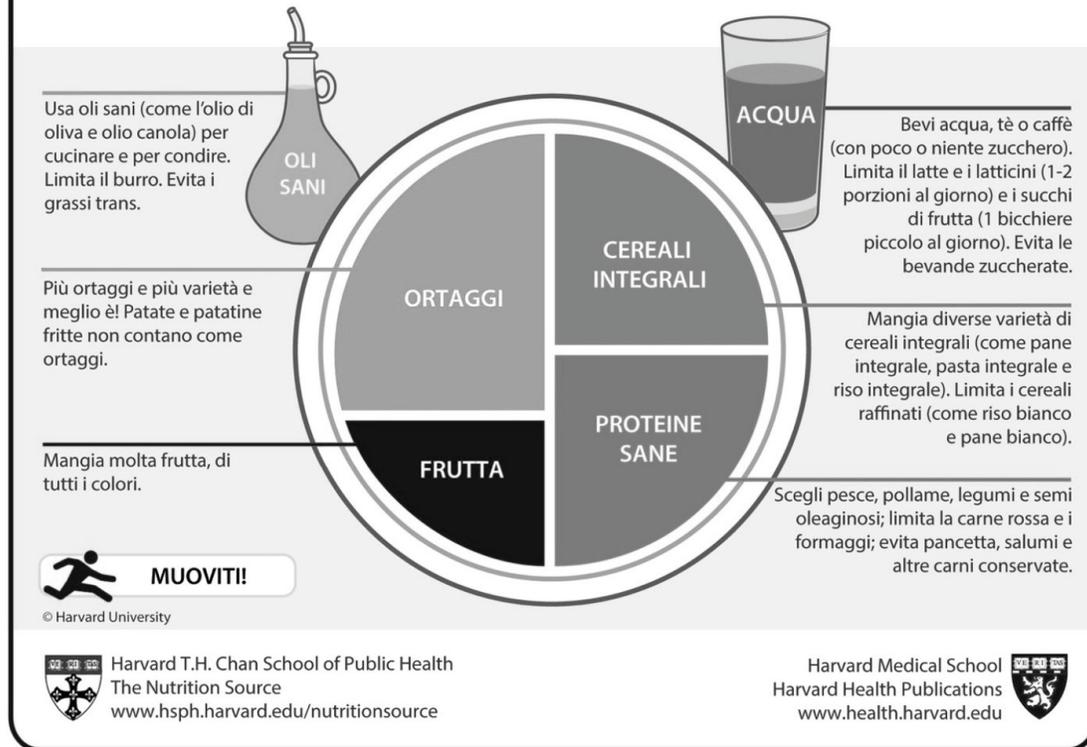
La piramide che propongo è ovviamente quella della dieta mediterranea, che non solo è stata dichiarata nel 2010 Patrimonio Immateriale dell'Umanità dall'UNESCO, ma è facile da seguire e non presenta alimenti totalmente proibiti. Molto sinteticamente, le sue caratteristiche sono:

- abbondanza di cibi di origine vegetale: frutta, verdura, pasta, pane, cereali, patate
- consumo prevalente di cibi freschi e di stagione, quasi sempre di provenienza locale
- utilizzo dell'olio d'oliva come principale fonte di grassi
- consumo quotidiano di formaggi e/o yogurt, ma in quantità limitate
- pesce, carne bianca, uova: qualche volta a settimana
- dolci ricchi di zuccheri o di grassi saturi solo poche volte a settimana
- consumo di carne rossa piuttosto limitato, presente nella dieta qualche volta al mese.

Una versione semplificata della stessa dieta è rappresentata nel «piatto della sana alimentazione», elaborato dalla Harvard School of Public Health, dove metà piatto è composto da vegetali e frutta, con preferenza per la verdura meno ricca di zuccheri rispetto alla frutta, l'altra metà è divisa in due parti uguali, composte da cereali integrali e proteine sane (animali, ma soprattutto vegetali).

Già rimanendo fedeli a questo schema, abbiamo un'idea davvero precisa di come modulare i nostri pasti, seguendo il concetto che a pranzo e a cena andiamo a diminuire la quantità, e rispettando sempre le 3 M (Meno, Meglio e Misto). Così facendo, mangiando diversi tipi di cereali integrali (pane integrale, pasta integrale, riso integrale), limitando i cereali raffinati e scegliendo proteine come pesce, legumi e pollame, limitando le carni rosse a circa 500 g settimanali, come pure salami e insaccati, saremo certi di avere un'alimentazione ricca, equilibrata e completa, con le verdure come componenti più presenti. Le famose 5 porzioni al giorno di cui 3 di verdure e 2 di frutta (una porzione di verdura corrisponde a 200 g, una di frutta a 150 g) sarebbero l'ideale, ma come soglia di sicurezza non dovrebbero mai mancare a tavola almeno 400 g di vegetali.

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



La letteratura scientifica degli ultimi decenni ci può aiutare a fare ipotesi sulle ragioni dell'effetto protettivo della dieta mediterranea sulla salute. Innanzitutto il fatto che questo tipo di alimentazione prevede il consumo di alimenti a bassa densità calorica come verdura, frutta, cereali e legumi che in più assicurano un apporto di fibra, fondamentale per proteggere dall'insorgenza di molte malattie croniche.

A questo si aggiunge il fatto che si sono riscontrate numerose attività biologiche positive per il nostro organismo da parte di composti presenti quasi esclusivamente in alimenti di origine vegetale, come i polifenoli contenuti nell'olio extravergine di oliva e il licopene presente nel pomodoro, due grandi protagonisti della dieta mediterranea.

Insomma esistono oramai numerose evidenze scientifiche che testimoniano l'efficacia di questo modello nutrizionale non solo nella prevenzione delle malattie cardiovascolari ma anche nella protezione da malattie come cancro, obesità e diabete. Inoltre la dieta mediterranea riduce

il rischio di osteoporosi, di problemi cognitivi oltre che avere un impatto positivo sull'umore, riducendo notevolmente il rischio di depressione.

A tal proposito, per mantenere giovane e in forma il nostro cervello, avremo cura di portare in tavola preziosi nutrienti che, anche se presenti in minime dosi, sono davvero utili per la nostra mente: rame e zinco ad esempio sono indispensabili per mantenere attivi i collegamenti tra le cellule cerebrali. Vegetali a foglia verde, mirtilli, noci, olio di oliva, cereali integrali, pesce, nei legumi, pollame e vino (ma non più di un bicchiere al giorno) sono i nostri alleati per mantenere il cervello in forma e brillante. Da evitare, o quanto meno limitare, formaggio, dolci, cibi fritti e carne rossa.

A proposito della carne rossa

Direi che non ho più nulla da aggiungere sulla cancerogenicità della carne, in particolare quella rossa e quella lavorata (insaccati e salumi) dopo il dibattito che si è scatenato a seguito della pubblicazione nel 2015 dei risultati elaborati dall'International Agency for Cancer Research (IARC). Mi preme però sottolineare che nel 2018 sono arrivate, da parte del World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research conferme sull'associazione tra il consumo di carne rossa e il possibile aumento del rischio di tumore del colon retto, ma anche dei tumori nasofaringei, del polmone e del pancreas. Pertanto ridurre, contenere, limitare questi alimenti è senza dubbio una scelta di salute, tant'è che è stato dimostrato come con l'aumento di consumo di carne lavorata salga anche il rischio di morte prematura per malattie cardiovascolari.

Per carità, non me ne vogliano i miei amici macellai o allevatori! Mi preme solo sottolineare alcuni dati scientifici. Io mangio carne, ma ne ho molto ridotto il consumo negli ultimi anni. Gli esperti WCRF/AICR suggeriscono di consumare meno di 500 g di carne rossa o lavorata alla settimana. Importante è anche la cottura, che gioca un ruolo chiave nel determinare i rischi per la salute: grigliate, barbecue e altri tipi di cottura che espongono i cibi a temperature molto elevate generano la produzione di sostanze nocive. Meglio optare quindi per metodi di cottura più sani, come ad esempio al vapore o al forno.

Nel dubbio, suggerisco come sempre una zuppa di fagioli che, come diceva mio nonno, rappresenta il pasto povero dei signori!

Di seguito riporto una tabella che reputo davvero interessante, anche per i più scettici.

100 g di carne	100 g di fagioli
22 g di proteine	22 g di proteine
0 g di fibre	15 g di fibre
1,9 mg di ferro	5 mg di ferro
16 mg di calcio	123 mg di calcio
16 mg di magnesio	171 mg di magnesio
74 mg di colesterolo	0 mg di colesterolo
2,5 € ogni 100 g	0,40 € ogni 100 g
1480 litri di acqua	103 litri di acqua

Ovviamente si tratta di una stima, approssimativa ma che sfata alcune credenze e mostra come un'alimentazione spostata su un maggior consumo di vegetali è indubbiamente più salutare, e non solo per noi ma anche per il nostro pianeta, vista l'impronta idrica e la produzione di CO₂ relativa.

Lungi da me fare qualsiasi tipo di polemica, solo dati alla mano per fare la dovuta informazione: secondo quanto riportato dalla Fondazione Barilla Center for Food and Nutrition (BCFN), per ottenere un chilogrammo di carne bovina si consumano 19.525 litri di acqua, mentre per un chilogrammo di ortaggi di stagione ne bastano 335 litri. Gli alimenti amici della salute sono anche gli amici dell'ambiente.

I grassi buoni del pesce

Il pesce è un alimento ricco di nutrienti importanti per il benessere dell'organismo: proteine di alta qualità, vitamine, minerali e soprattutto grassi Omega 3.

Questi «grassi buoni» sono in grado di ridurre l'infiammazione che può danneggiare i vasi sanguigni aprendo le porte a malattie cardiovascolari e

ictus. Mangiare pesce ricco in Omega 3 come salmone, tonno, pesce azzurro come lo sgombro, aiuta a ridurre i livelli di trigliceridi e la pressione sanguigna e per questo si raccomanda di consumarne almeno due porzioni a settimana (circa 200 grammi).

Per gli amanti del pesce resta comunque il problema dell'inquinamento da mercurio e metalli pesanti, sostanze presenti soprattutto nei pesci di grande taglia che si trovano in alto nella catena alimentare, come il pesce spada o lo stesso tonno. Queste sostanze si accumulano nell'animale e possono risultare pericolose soprattutto per lo sviluppo neurologico; per questo motivo l'EFSA, l'autorità europea per la sicurezza alimentare, raccomanda di fare attenzione ai livelli di mercurio assunti con l'alimentazione, soprattutto nelle donne in età fertile e nei bambini fino ai 10 anni di età.

La pasta? A cena!

La pasta consumata la sera combatte insonnia, stress e non fa ingrassare: la scienza sfata un mito. Siamo il Paese della pasta, ma solo un piatto di spaghetti su tre viene servito a cena. I quasi 12 milioni di italiani che non la consumano di sera per paura di ingrassare o di compromettere il sonno dovrebbero però ricredersi. Uno studio pubblicato sulla rivista scientifica *The Lancet Public Health* proprio nel 2019 ha infatti dimostrato che mangiare pasta a cena migliora il riposo notturno, e non fa ingrassare. Il consumo di pasta infatti favorisce la sintesi di insulina che, a sua volta, facilita l'assorbimento di triptofano, l'amminoacido precursore della serotonina, regolatrice dell'umore, e della melatonina che orienta il ritmo del sonno. Dormire bene aiuta a non ingrassare, perché riduce la produzione di ormoni responsabili della fame.

Inoltre le vitamine del gruppo B, presenti in quantità maggiore nella pasta integrale, favoriscono il rilassamento muscolare; soprattutto la B1, fondamentale per il sistema nervoso centrale, stimola la produzione di serotonina. Un'altra ragione per preferire la pasta integrale e cucinarla al dente è che una masticazione più lenta stimola i recettori che agiscono sul senso di sazietà.

A proposito di masticazione: ricordo che rappresenta la prima fase della digestione. E a proposito dei carboidrati, ricordo che in una dieta equilibrata

dovrebbero rappresentare circa il 45% delle calorie introdotte, di cui gli zuccheri semplici meno del 15%. Pane e pasta non sono dannosi di per sé, ma lo diventano se si scelgono solo prodotti raffinati (bianchi) o si esagera nelle quantità.

E gli snack?

Amo la frutta a guscio e una dose di circa 30 g al giorno (mandorle, noci, nocciole, pinoli, anacardi e arachidi, anche se queste ultime in realtà sono legumi) permette di fare il pieno di acidi grassi Omega 3, ovvero grassi sani che, se consumati con moderazione all'interno di una dieta bilanciata, aiutano a migliorare la salute del cuore e le funzioni del cervello e combattono le difficoltà respiratorie, in particolare l'asma. Inoltre, l'elemento principe di questi alimenti, il magnesio, ma anche le vitamine B ed E, sono fondamentali per rafforzare il sistema immunitario e contrastare l'affaticamento cerebrale. Addio allo stress con la frutta a guscio? In alternativa, i miei snack sono un frutto come la banana, la mela, o perché no, se capita anche una buona barretta proteica o un buon frullato.

Fibre, medicina per l'intestino

L'intestino ha un ruolo davvero molto importante nel nostro organismo, perché attraverso di esso vengono eliminate le tossine e vengono regolate varie funzioni vitali che garantiscono la buona salute. Secondo vari esperti della salute, l'origine di quasi tutte le principali malattie risiede nella cattiva alimentazione, nel pessimo funzionamento dell'intestino e dunque nell'accumulo di tossine.

Lo stile di vita sedentario, la cattiva alimentazione e gli alti livelli di stress sovraccaricano di lavoro l'intestino perché non forniscono i principi nutritivi necessari affinché gli alimenti vengano digeriti completamente e non interferiscano nei processi metabolici del corpo.

Se si ha un intestino infiammato, debilitato e con alti livelli di tossine accumulate, la salute non può che risentirne, perché l'assorbimento dei principi nutritivi diviene sempre più difficoltoso, causando l'indebolimento del sistema immunitario e sfociando, più avanti, in malattie croniche.

Per questa ragione, è molto importante favorire la funzione intestinale e fornirle tutti i principi nutritivi di cui ha bisogno per disinfiammarsi e funzionare alla perfezione. Vi ricordo che a tale finalità, le fibre hanno un ruolo molto importante per il nostro intestino, garantendo una buona motilità oltre che l'assorbimento dei vari nutrienti e tanto altro ancora: ogni giorno dovremmo assumerne almeno 25 grammi, per le donne, e 30 grammi noi maschietti.

Per combattere l'infiammazione, lo stress e aiutare l'intestino si possono anche assumere degli «aiutini». È il caso del *Frullato antistress* che vi illustro nel box omonimo.

FRULLATO ANTISTRESS

Questo frullato antinfiammatorio e riparatore combina le proprietà di vari frutti e spezie per realizzare una bevanda dall'alto potere medicinale. Per capire meglio tutti i suoi benefici, di seguito vi spiego quali sono le proprietà che apporta ognuno degli ingredienti che lo compongono.

Mango: è un frutto dall'alto potere antiossidante grazie al suo contenuto di quercetina e isoquercetina che proteggono l'organismo dal cancro al colon. Contiene inoltre buone quantità di vitamine A e C, e carotenoidi che rafforzano il sistema immunitario e combattono l'infiammazione.

Papaia: una delle sue principali proprietà è l'alta concentrazione di alcuni enzimi conosciuti come papaina e chimopapaina, che agiscono come potenti antinfiammatori e accelerano la cicatrizzazione.

Contiene anche vitamine C, E e beta-caroteni, che rivestono pure un ruolo molto importante nella riduzione dell'infiammazione.

Zenzero: il gingerolo, composto attivo che dà allo zenzero il suo caratteristico sapore piccante, lo rende anche uno degli ingredienti naturali con il maggior potere antinfiammatorio.

Curcuma: il suo ingrediente attivo è la curcumina, conosciuta per il suo alto potere antiossidante e antinfiammatorio che può far diminuire diversi tipi di infiammazione nell'organismo. Come se non bastasse, possiede proprietà anticancerogene e previene lo sviluppo di tumori e altre malattie a essi correlate.

Cannella: vari studi hanno dimostrato che riduce i livelli di citochine (molecole che regolano le infiammazioni) nell'organismo.

Probiotici: assumerne tutti i giorni può contribuire a far recuperare l'equilibrio sano dei batteri nell'intestino e a regolare l'ansia.

Glutammina: è un amminoacido che contribuisce al benessere di sistemi importanti come quello digestivo e quello immunitario. Contribuisce a riparare

i danni della mucosa intestinale.

Ingredienti:

- 1 tazza e 1/2 di latte di lino senza zucchero
- 1/2 tazza di mango congelato
- 1/2 tazza di papaia fresca
- 1/4 di tazza di noci
- 1 cm di radice di zenzero fresco
- 1 cm di radice di curcuma fresca
- 1/2 cucchiaino di cannella macinata
- 1 cucchiaino di semi di chia
- 1 cucchiaino di semi di lino
- 1 cucchiaino di L-glutammina in polvere
- 1/4 di cucchiaino di probiotici in polvere

Preparazione: Mettete tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore e azionatelo per un paio di minuti o finché il mix non raggiunge una consistenza cremosa.

Se non avete un frullatore potente, macinate i frutti secchi o i semi prima di aggiungerli nel frullatore.

Una volta pronto, bere il frullato ben freddo affinché non perda la concentrazione delle sue proprietà.

Assumerlo possibilmente a digiuno o sostituendolo alla colazione tradizionale.

Acqua

Come vi ho raccontato, da sportivo avevo avuto uno stop forzato a causa di problematiche cardiache legate a una scarsa idratazione. Da quella volta ci sto davvero molto attento. Ricordate però: il nostro intestino riesce ad assorbire circa 250 ml di acqua ogni 15 minuti, per cui evitate di farvi dei «biberon» esagerati, perché rischiereste di non assorbirli come dovrete. Ogni cosa nel corpo umano ha una sua logica; si tratta di conoscerla e saperla utilizzare in modo corretto.

Anche se inodore, incolore e insapore, l'acqua è a tutti gli effetti un alimento. È il principale costituente del nostro corpo (55-60% del peso corporeo di un adulto) ed è essenziale per tutte le funzioni dell'organismo:

- Regola la temperatura corporea
- Elimina le tossine
- Lubrifica le articolazioni

- Aiuta il corpo ad assorbire i nutrienti e li trasporta alle cellule
- Veicola l'ossigeno.

Si dice «semplice come bere un bicchier d'acqua», ma attenzione: il nostro corpo tende a perdere acqua in maniera altrettanto semplice. La stessa respirazione, come pure la sudorazione e in maniera ancor più palese la minzione sono processi fisiologici che tendono a ridurre il nostro livello di idratazione e per tale ragione dobbiamo sempre «reintegrare» acqua.

Una cosa di cui chi, come me, ha passato o comunque dedica tanto tempo all'acqua, clorata e di mare, spesso non si rende conto è che si suda anche immersi in acqua, nuotando o facendo apnea; i nostri recettori sono ingannati poiché nell'acqua siamo immersi.

Che fare quindi? In generale si consiglia di bere almeno un litro e mezzo di acqua (circa 8 bicchieri da 200 ml) al giorno; un altro litro andrebbe aggiunto con il supporto di alimenti che ne sono ricchi, in primis frutta e verdura. I fabbisogni possono variare da persona a persona; io monitoro me stesso, i miei atleti e i miei pazienti usando una bilancia che mi fornisce, tra i diversi valori, anche il livello di idratazione. A questa informazione risulta utile unire qualche suggerimento più personalizzato. Un atleta professionista ha esigenze diverse rispetto a un anziano, a una donna in gravidanza o a un adolescente. Ad esempio nelle persone anziane il meccanismo della sete non funziona bene, perciò c'è un maggior rischio di disidratazione.

Se non disponete di una bilancia impedenziometrica, per stabilire il vostro fabbisogno di acqua potete usare la seguente formula, molto pratica:

$$P \text{ (peso)} + H \text{ (altezza)} = R / 100 = \text{numero di litri al giorno}$$

Prendete il vostro peso (il mio è circa 80 kg) cui sommate la vostra altezza (nel mio caso sono 186 cm). Il totale (nel caso 266), dividetelo per cento e ottenete il numero di litri di acqua giornalieri da assumere (per me equivale a 2,6 litri).

Una perdita di peso sotto forma di liquidi può provocare:

- 1% di peso perso = aumento della temperatura corporea, secchezza di bocca, occhi e pelle
- 3% di peso perso = diminuita performance fisica, affaticamento, crampi

- 5% di peso perso = disturbi gastrointestinali, esaurimento del calore, tachicardia
- 7% di peso perso = allucinazioni
- 10% di peso perso = collasso circolatorio.

Avete letto bene! Le perdite idriche se non adeguatamente compensate determinano ipoidratazione, cioè riduzione di acqua in tutti i compartimenti dell'organismo, in particolar modo in quello circolatorio. E un calo del 3% porta a una riduzione della performance sportiva di circa il 25%, oltre a senso di spossatezza e stanchezza fisica.

Ricordatevi sempre questa semplice equazione:

+ idratazione = + prestazione + recupero

Veniamo alla qualità dell'acqua. Non tutte le acque sono uguali: è la quantità di sali disciolti o presenti in essa a determinarne le caratteristiche. I sali disciolti vengono misurati in funzione di un «residuo fisso» che consente di suddividere l'acqua in 4 categorie:

- minimamente mineralizzata: è l'acqua più leggera, perché contiene una percentuale di sali disciolti non superiore a 50 mg/litro
- oligominerale o leggermente mineralizzata: ha un residuo fisso inferiore a 500 mg/litro
- medio-minerale: i cui sali disciolti variano tra 500 e 1500 mg/litro
- molto ricca di sali: dove il residuo fisso è superiore a 1500 mg/litro.

Le acque cosiddette «leggere», ad esempio, grazie a un basso residuo fisso, favoriscono la diuresi che aiuta l'organismo a eliminare i residui del metabolismo.

Come sempre buttate un occhio al sodio e se avete problemi di salute, le acque iposodiche possono andar bene, ma mi raccomando: come sempre leggete le etichette, anche di quello che bevete e non solo di quello che mangiate!

L'American Council on Exercise consiglia di consumare una bevanda ricca di elettroliti due ore prima di praticare un'attività fisica intensa, e acqua appena prima di cominciarla. In caso di attività davvero molto intensa, prolungata e con sedute ravvicinate, personalmente consiglio una

bevanda ricca di tutte le vitamine, potassio, magnesio, maltodestrine e nutrienti antiossidanti.

Quante persone dicono: «Non voglio bere acqua prima di andare a letto, perché dovrò alzarmi durante la notte»? Tutti sanno che ci vuole un minimo d'acqua per aiutare a rimuovere le tossine dal corpo, ma spesso ignorano quando è il momento necessario per massimizzarne l'efficacia. Il mio consiglio è di bere:

- 2 bicchieri d'acqua dopo il risveglio: aiuta ad attivare gli organi interni
- 1 bicchiere d'acqua 30 minuti prima di un pasto: aiuta la digestione
- 1 bicchiere d'acqua prima di fare un bagno: aiuta a abbassare la pressione sanguigna
- 1 bicchiere d'acqua prima di andare a letto: migliora la funzionalità cardiocircolatoria, allontanando il rischio di ictus o attacco di cuore.

Quando deciderete di lavorare sull'idratazione, mi penserete e spesso, visto che andrete sovente in bagno... Ma una volta che il vostro corpo si sarà abituato, vi accorgete ben presto di come ci si sente quando si è «acqua» dentro e fuori!

Prima di entrare nel merito degli alimenti che aiutano il cervello, permettetemi di offrirvi tre delle mie ricette preferite: le trovate nel box *A cena da Mike*.

A CENA DA MIKE

Risotto antistress

Per chi come me ama i primi piatti, questo è un concentrato di salute, un regalo per la mente, il cuore e anche il palato. Le dosi sono per 4 persone.

Ingredienti

- 1 cipolla
- 2 spicchi di aglio
- 400 g di barbabietole rosse (precotte)
- 300 g di riso integrale
- olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di sciroppo di agave

- 1 litro di dado vegetale
- 100 ml di vino rosso
- 1 cucchiaio di burro (facoltativo)
- 100 g di parmigiano
- sale e pepe
- rucola

Preparazione

Tritate finemente l'aglio e la cipolla e fateli dorare in un tegame con un po' d'olio; tagliate la barbabietola a pezzi e versatela nel tegame aggiungendo lo sciroppo d'agave. Aggiungete il riso e fatelo tostare.

Versate il vino rosso e mescolate finché non sarà completamente evaporato. Aggiungete gradualmente un mestolo di dado vegetale alla volta e continuate a mescolare, sempre a fuoco lento.

Quando il brodo si è completamente assorbito e il riso è cotto al punto giusto, aggiustate di sale e pepe, unite il burro (se necessario) e il parmigiano. In alternativa vi consiglio di grattugiare dello zenzero.

Servite il risotto con a parte una ciotola di rucola condita con olio extravergine di oliva.

Hummus di ceci alla curcuma

Ricco di proteine, gustoso, salutare e facile da preparare. I ceci sono ricchi di fibre e aiutano a regolarizzare l'intestino, sono inoltre alleati del sistema cardiovascolare. Ricchissimi di ferro e potassio, sono anche una buona fonte proteica, molto nutrienti e con poche calorie. Le dosi sono per 4 persone.

Ingredienti

- 300 g di ceci secchi
- 1 cipollotto fresco
- qualche foglia di menta
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- olio extravergine di oliva

Preparazione

Sciacquate i ceci che avrete messo in ammollo almeno 12 ore prima e cuoceteli finché saranno diventati morbidi. Frullateli poi con il cipollotto tritato, le foglie di menta, la curcuma e il succo di limone, aggiungendo l'olio a filo fino a ottenere una crema morbida e pastosa. Servitela guarnita con foglie di menta e crostini di pane caldo.

Palacinka

Non ci crederete, ma sono estremamente goloso di dolci! Uno dei piatti tipici della mia terra istriana è la «palacinka», una crêpe che ho rivisitato in versione light. Spero vi piacerà!

Ingredienti per 4 persone

- 150 g di farina tipo 2
- 40 g di farina di grano duro integrale rimacinata
- 1 cucchiaio di olio di mais
- 1 cucchiaio di zucchero a velo
- 300 ml di latte senza lattosio
- 1 bicchiere di acqua gassata

Preparazione

Mescolate tra loro gli ingredienti, preparando una pastella non troppo acquosa né troppo densa. Lasciatela decantare per almeno un'ora; quindi scaldate una padella antiaderente, leggermente velata d'olio, prelevate un po' di pastella (le dosi sono per 8 palacinke) e divertitevi a cuocerla 1 minuto per lato.

Una volta pronte, farcitele con quello che preferite: la tradizione impone cioccolata o confettura di vostro gradimento (occhio alle etichette!).

Alimenti: cose buone che nutrono il cervello

La testa come vi ho sempre detto è l'arma più potente che noi abbiamo, e la mente rappresenta nell'apnea la vera forza della nostra performance. Ma se devo dirla tutta, la mente rappresenta in tutti gli sport, nel lavoro e nella vita di tutti i giorni quel quid che ci permette di fare la differenza. Affrontare ogni difficoltà con una mente lucida e una mentalità vincente permette di dare il meglio di sé in ogni situazione.

Per questo la mente va nutrita, e non solo di belle emozioni e pensieri positivi. Oltre all'ossigeno, che rappresenta il comburente principale per l'attività cerebrale – il 20% di quello che respiriamo è utilizzato dal cervello in condizioni fisiologiche – anche ciò che mangiamo influisce sulle funzioni della nostra «centralina», pertanto è fondamentale saper scegliere gli alimenti giusti.

Ogni giorno il cervello riceve i nutrienti attraverso l'assorbimento del flusso sanguigno, ma innanzitutto è composto per l'80% di acqua: dopo l'ossigeno, quindi, il secondo elemento base per il suo corretto funzionamento è proprio l'acqua. Ma oltre all'acqua serve lo zucchero: in condizioni fisiologiche normali il 99% dell'energia cerebrale deriva dal

glucosio, che è il substrato di molti neurotrasmettitori (i messaggeri chimici del nostro cervello) come il glutammato e il GABA, che costituiscono l'interruttore unico di tutte le nostre cellule cerebrali.

Attenzione però: un eccesso di zuccheri e di cereali raffinati porta a sbalzi della glicemia che a loro volta provocano sbalzi nell'umore e possono indurre ansia e depressione. Al posto dei dolci, del pane bianco, del riso e della pasta non integrali, possiamo assumere naturalmente glucosio prezioso attraverso cibi come cipolla, rapa, rutabaga (ortaggio violaceo simile alla rapa), miele, sciroppo d'acero, uva, kiwi e datteri.

Altra fonte importantissima di glucosio è la cosiddetta «caramella della natura»: la barbabietola rossa che, anche se di piccole dimensioni, contiene il 31% di glucosio necessario per tutta la giornata.

Per chi non lo sapesse, il cervello è composto anche di grassi. Il pesce è importante perché ricco di acidi grassi Omega 3 e in particolare di un tipo, il DHA, che rappresenta il 70% dei grassi che compongono il cervello. Il pesce che ne risulta più ricco è sicuramente il salmone e tutto il pesce azzurro (sarde, acciughe, sgombri). 6 grammi di Omega 3 al giorno sono la dose minima per avere una mente «sveglia» e lucida.

Ma i benefici degli Omega 3 per il cervello non finiscono qui; si ipotizza che agiscano nella prevenzione di stati di ansia, iperattività e scarsa capacità cognitiva. Sembra, inoltre, che un maggior consumo di Omega 3 favorisca un aumento di concentrazione della dopamina, il neurotrasmettitore del «buonumore».

Per facilitare il sonno, prevenire gli stati d'ansia e per un maggior senso di serenità sono utili anche le vitamine B6 e D e il magnesio. Su quest'ultimo desiderio soffermarmi poiché oltre a essere importante per la memoria e la concentrazione gioca un ruolo chiave nella trasmissione neuromuscolare, ed è uno dei sali che maggiormente disperdiamo.

La carenza di magnesio si riscontra in chi soffre di emicrania, asma, crampi e di malattie cardiovascolari. Il fabbisogno giornaliero di magnesio per l'adulto ammonta a circa 300-500 mg; lo troviamo in alimenti come legumi, frutta a guscio, cacao, cereali integrali e negli ortaggi, soprattutto a foglia verde (spinaci, lattuga, rucola, radicchio verde e via dicendo), poiché è un costituente fondamentale della clorofilla.

E veniamo a un vegetale, precisamente una radice di cui vado matto: lo zenzero. Uno studio abbastanza recente condotto in doppio cieco su 100

pazienti affetti da cefalea con aura ha dimostrato un beneficio col consumo di zenzero dopo sole due ore dall'inizio dei sintomi paragonabile a quello di una categoria di farmaci molto potenti nel controllo della cefalea come i triptani, con molti meno effetti collaterali. La dose studiata è stata pari a 40 ml o 1/8 di cucchiaino di zenzero in polvere.

Oltre allo zenzero, ecco le altre fonti benefiche per il nostro cervello di cui io stesso sono ghiotto.

I miei 15 superali-menti

1. Avocado: questo frutto è uno dei più sani e benefici che ci siano, ricco di grassi monoinsaturi di tipo «buono», che mantengono bassi i livelli di zucchero nel sangue e la pelle brillante. Contiene le vitamine C, K e i folati, vitamine del gruppo B, e aiuta a prevenire i coaguli del sangue nel cervello (proteggendolo contro l'ictus), nonché a migliorare la funzione cognitiva, in particolare la memoria e la concentrazione. Ha la più alta concentrazione di proteine e il contenuto di zucchero più basso di qualsiasi frutto. La sua polpa cremosa può essere aggiunta ai frullati e sostituire i grassi nei prodotti da forno. Attenzione a non abusarne, in quanto è anche calorico.

2. Barbabietole: sono tra le piante più nutrienti a nostra disposizione. Riducono l'infiammazione, hanno un alto livello di antiossidanti e aiutano a liberare il sangue dalle tossine. I loro nitrati naturali aumentano il flusso sanguigno al cervello e, convertiti in ossido nitrico (del quale avete sentito parlare nel capitolo 3 a proposito della respirazione nasale), aiutano le prestazioni mentali e il recupero. Durante gli allenamenti difficili, migliorano l'energia e i livelli di prestazione.

3. Mirtilli: sono uno degli alimenti più ricchi di antiossidanti, tra cui la vitamina C, la vitamina K e la fibra. A causa dei loro elevati livelli di acido gallico, i mirtilli sono particolarmente utili a proteggere il nostro cervello dalla degenerazione e dallo stress.

4. Brodo di ossa: i suoi alti livelli di collagene aiutano a ridurre l'infiammazione intestinale, e gli amminoacidi curativi come la prolina e la glicina mantengono il sistema immunitario efficiente e contribuiscono a migliorare la memoria. Ma non solo: potenzia il sistema immunitario, migliora la salute delle articolazioni e aiuta nelle allergie alimentari. Aiuta davvero a guarire il corpo dall'interno.

5. Broccoli: grazie al buon contenuto di vitamina K e di colina, aiutano la memoria. Sono anche ricchi di vitamina C: una dose anche minima fornisce il 150 per cento della quantità giornaliera consigliata di questa vitamina. I loro livelli di fibra inducono senso di sazietà.

6. Sedano: poche calorie, molti vantaggi: elevati livelli di antiossidanti e polisaccaridi possono contribuire ad alleviare i sintomi legati all'infiammazione, come il dolore alle articolazioni e la sindrome dell'intestino irritabile. Ottima scelta per uno snack per chi vuole. I semi e le foglie di sedano forniscono benefici extra per la salute e sono ottimi nelle zuppe.

7. Olio di cocco: non c'è quasi niente per cui l'olio di cocco non sia d'aiuto: è un antinfiammatorio naturale, può aiutare nella perdita di memoria e combatte i batteri intestinali «cattivi».

8. Cioccolato fondente: la maggior parte del cioccolato che vedete sui ripiani dei supermercati è altamente elaborata con pochi vantaggi. La regola è: più puro è il cioccolato, maggiori sono i benefici per la salute. Ignorate il cioccolato al latte e i cioccolatini bianchi e scegliete un cioccolato fondente poco lavorato con almeno il 70 per cento di cacao, pieno di flavonoli, che hanno proprietà antiossidanti e antinfiammatorie e che possono anche aiutare a ridurre la pressione sanguigna e migliorare il flusso sanguigno, sia al cervello sia al cuore.

9. Olio extravergine di oliva: l'olio extravergine di oliva è l'alimento ideale per il cervello. Grazie ai potenti antiossidanti noti come polifenoli, migliora l'apprendimento e la memoria, e rallenta le degenerazioni legate all'età e alle malattie. Aiuta anche a combattere le proteine tossiche per il cervello che favoriscono l'Alzheimer. Il modo migliore per consumarlo è usarlo crudo e freddo o a temperatura ambiente.

10. Spinaci, cavolo e lattuga: secondo recenti ricerche queste verdure possono aiutare a tenere a bada la demenza. Sono state valutate le abitudini alimentari e le capacità mentali di più di 950 adulti anziani per una media di cinque anni e coloro che hanno mangiato una porzione di verdure a foglia una o due volte al giorno hanno sperimentato un più lento deterioramento mentale di coloro che non mangiano verdure. Le verdure a foglia sono anche ricche di vitamine A e K che aiutano a combattere l'infiammazione e mantenere le ossa forti.

11. Rosmarino: l'acido carnosico, uno degli ingredienti principali del rosmarino, aiuta a proteggere il cervello dalla neurodegenerazione combattendo i radicali liberi e la vista grazie ai suoi elevati livelli di antiossidanti e le sue proprietà antinfiammatorie.

12. Salmone: uno degli alimenti più nutrienti per il cervello e per la memoria grazie alla forte concentrazione di acidi grassi Omega 3, che possono anche aiutare a prevenire il cancro. Questi vantaggi valgono soprattutto per il salmone di allevamento, mentre il salmone selvaggio può essere saturo di mercurio e tossine per l'inquinamento dei mari e delle acque dolci.

13. Curcuma: come abbiamo già visto a proposito del *Frullato antistress*, questa spezia è uno dei più potenti (e naturali) antinfiammatori, rafforza i livelli naturali di antiossidanti e aiuta a mantenere sano il sistema immunitario e l'approvvigionamento di ossigeno al cervello. Gli effetti positivi aumentano se viene abbinata al pepe nero: la piperina in esso contenuta infatti favorisce l'assorbimento della curcumina.

14. Noci: mangiare noci – almeno 3 al giorno – previene la demenza e può migliorare la nostra salute cognitiva. I loro elevati livelli di antiossidanti, vitamine e minerali migliorano anche la vigilanza mentale. La vitamina E contenuta nelle noci, inoltre, fa bene al nostro cuore.

15. Pomodori: contengono tutti e quattro i principali carotenoidi, pigmenti colorati dal rosso al violetto che si trovano nelle piante e nelle alghe ricche di proprietà salutari: alfa e beta-carotene (precursore della vitamina A), luteina e licopene. Quest'ultimo ha la più alta attività antiossidante di tutti i carotenoidi. Sono ricchi di vitamine C ed E e potassio, e la buccia contiene la maggior parte di flavonoidi, antiossidanti naturali.

Gli integratori alimentari

Se tutti fossimo capaci di fare la spesa in maniera regolare, se tutti fossimo in grado di leggere le etichette dei prodotti, se tutti noi fossimo abili nel cucinare i prodotti in maniera corretta, se gli alimenti avessero una qualità diversa, se tutti noi avessimo più tempo, e se tutti noi riuscissimo a vivere meno di corsa... probabilmente questo paragrafo non servirebbe a nulla. Ma, come diceva mia nonna: «Con troppi se e troppi ma, la storia non si fa».

Quando ero atleta, mi capitava di usare gli integratori alimentari anche se non vi era un'effettiva chiarezza scientifica in proposito, soprattutto riferita alla mia disciplina e a cosa davvero potessero servire. L'apnea logora il fisico e la maggior parte di chi sta tante ore in mare tende a perdere massa muscolare oltre a disidratarsi. Benché fossi un «mangione» spesso, soprattutto nei periodi in cui stavo parecchie settimane sul Mar Rosso o quando mi allenavo tra mare e piscina nella mia amata Rovigno, mi vedevo perdere peso, inteso come massa muscolare, provavo debolezza e mi sentivo affaticato. Certo, prendevo due sali minerali, ma puntavo a un'alimentazione equilibrata, sana, intelligente e la più corretta possibile, tuttavia, nonostante il mio impegno, faticavo lo stesso!

Ora tante cose sono cambiate, io per primo, ma non il mio approccio «sportivo» alla vita e alla mia professione. I ritmi sono sempre intensi e mi mettono comunque alla prova in maniera costante e quotidiana. Sovente mi ritrovo a parlare con amici medici o con colleghi che non utilizzano integrazione alimentare, anche laddove sarebbe necessario, e addirittura la sconsigliano.

In tutto il mio percorso di laurea e specializzazione, praticamente non si è mai parlato di integrazione. Sono convinto che chiunque operi in ambito medico e quindi sanitario debba essere quanto meno informato in modo esaustivo sull'argomento.

Recentemente mi sono sottoposto a dei test che normalmente non vengono richiesti per analizzare il mio stato di salute. Chissà perché, il mio medico si era rifiutato di prescrivermeli in quanto, a detta sua, non erano utili. Vi chiederete: chissà mai cosa avrà richiesto! Niente di che: oltre ai classici valori ematici, colesterolo, trigliceridi e quanto già conosciamo, volevo **capire il valore della vitamina D, fare il test dell'omocisteina e quello dello stress ossidativo**. Checché ne pensi il mio medico, questi esami a mio avviso sono molto importanti, e vi consiglio di farli con una certa regolarità.

Premesso il fatto che oltre il 70% della popolazione è carente di vitamina D, e io sono fra questi, reputo comunque importante capire i miei valori soprattutto perché questa carenza aumenta vari rischi che non sono a mio avviso da sottovalutare: rischi di frattura da stress, di infiammazione generale, di malattie infettive e deficit della funzione muscolare. La **vitamina D**, infatti, è perlopiù sintetizzata dal nostro organismo attraverso

l'assorbimento dei raggi del sole operato dalla pelle. Questa vitamina, in realtà è un ormone ed è un regolatore del metabolismo del calcio e per questo è utile nell'azione di calcificazione delle ossa e non solo, in quanto ha un ruolo importantissimo nella regolazione del sistema immunitario e nella prevenzione dello sviluppo di tumori. Questa «vitamina» è scarsamente presente negli alimenti (alcuni pesci grassi, latte e derivati, uova, fegato e verdure verdi). L'unica eccezione è data dall'olio di fegato di merluzzo (mio padre mi dice sempre che quando era bambino veniva costretto a berlo, suo malgrado). Va integrata solo in situazioni particolari, ma conoscerne i livelli è importante dal punto di vista proprio della prevenzione.

Così pure l'**omocisteina**, ancora oggi troppo spesso trascurata: si tratta di un amminoacido che, se presente in eccesso nel circolo sanguigno, causa danni addirittura superiori rispetto al colesterolo. Da sola è in grado di aumentare l'incidenza di malattie cardiovascolari indipendentemente dalla presenza di altri fattori predisponenti, e già valori di poco superiori alla norma si correlano a un aumentato rischio di aterosclerosi, ictus e infarto, a trombosi venosa, embolia polmonare, malformazioni fetali, decadimento mentale, Alzheimer, fratture spontanee.

L'organismo si difende dall'eccesso di omocisteina grazie alla vitamina B9 o acido folico: un micronutriente di origine perlopiù vegetale che ha la capacità di neutralizzarne gli effetti negativi. Questa vitamina, importante anche per evitare la spina bifida durante lo sviluppo del feto, è presente soprattutto nelle verdure a foglia verde (lattuga, broccoli, spinaci, asparagi), nel fegato, nel latte, in alcuni cereali e in alcuni frutti come le arance, i kiwi e i limoni. Purtroppo, non tutto l'acido folico contenuto negli alimenti si trova però in una forma biodisponibile e una buona parte viene persa durante la cottura o durante l'esposizione prolungata alla luce e al calore. Per questo chi mangia cibi precotti o riscaldati è predisposto a una carenza di acido folico e di altre vitamine che si disperdono con il calore.

E infine gli esami del sangue per determinare lo stress ossidativo. Si definisce «**stress ossidativo**» la conseguenza diretta dell'azione esercitata da quantità abnormemente elevate di radicali liberi sulle cellule e sui tessuti del nostro organismo. In parole povere, i radicali liberi sono atomi o raggruppamenti di atomi in grado di reagire con qualsiasi molecola di cui è costituita una cellula (persino il DNA!), danneggiandola.

Una piccola quota viene prodotta anche in condizioni normali, per effetto del metabolismo cellulare; in certe condizioni (che possono dipendere da fattori esterni, come l'inquinamento ambientale, o interni, come uno sforzo fisico elevato e prolungato o uno stile di vita scorretto) la produzione di radicali liberi è molto elevata. Questa è la condizione di stress ossidativo, le cui conseguenze possono essere l'invecchiamento precoce e malattie come l'ipertensione arteriosa, l'aterosclerosi, l'infarto, l'ictus, il morbo di Parkinson, la demenza nell'Alzheimer, la colite ulcerosa, la pancreatite, l'obesità, il diabete, la bronchite cronica, l'artrite reumatoide, alcuni tipi di tumori.

Spesso le cause interne sono associate a un «male di vivere» che parte da noi stessi e sfocia in rabbia, frustrazione, depressione, senso di stress, e a tutti quegli sforzi, non solo fisici ma soprattutto mentali che, se protratti nel tempo ci portano inevitabilmente a cattiva alimentazione e alle numerose malattie a essa correlate, in un vero e proprio circolo vizioso.

In condizioni di buona salute, il nostro organismo riesce a prevenire il danno da radicali liberi grazie a dei sistemi naturali di difesa che vengono indicati con il termine di antiossidanti, proprio perché contrastano l'azione ossidante dei radicali liberi. Alcuni antiossidanti vengono prodotti dal nostro organismo di cui sono parte integrante; altri, come le vitamine C ed E, devono essere introdotti dall'esterno, ad esempio con una corretta alimentazione. Purtroppo, i nostri sforzi in questo senso non sempre vengono ripagati, e non si può dare per scontato che l'alimentazione equilibrata ci dia tutto quello il nostro corpo necessita. Per questo possiamo aiutarci con gli integratori.

Questo non vuol dire che tutti dobbiamo integrare, sempre e per forza. Ci mancherebbe! Spero però di avervi convinto dell'opportunità di ricorrervi, senza preconcetti.

Esistono integratori che hanno azioni specifiche e mirate e che devono essere assunti su indicazione medica.

Altri vengono considerati invece più generici, in quanto intervengono a ottimizzare alcuni processi metabolici e forniscono molti benefici con rischi sostanzialmente minimi:

- un multivitaminico (che possiamo considerare l'integratore fondamentale)

- Omega 3
- vitamina D a dosaggi bassi
- Q10 come antiossidante.

Se finora ho insistito sull'opportunità di assumere integratori per ottimizzare gli effetti di una condotta alimentare corretta, ricordo anche che:

- in presenza di patologie o condizioni problematiche non devono essere assunti senza una supervisione medica.
- se li si utilizza per una finalità preventiva o di potenziamento della salute, non daranno risultati miracolosi; semplicemente ci renderanno più efficienti.

Altro suggerimento: valutate sempre il prezzo degli integratori; eviterei di acquistare con le famose offerte o il «3×2», perché gli integratori validi hanno costi alti di produzione. Alcuni, come gli Omega 3, sono accompagnati da certificati di qualità. A tal proposito, in Rete potete trovare il prontuario degli integratori con le relative certificazioni di qualità. Inoltre il prezzo è indicativo non solo della qualità degli ingredienti, ma anche della loro concentrazione. Un ulteriore fattore che può incidere sul prezzo è il confezionamento: alcune sostanze dovrebbero essere conservate in blister separati o in supporti di vetro scuro.

L'impegno a cambiare le proprie abitudini compiendo scelte alimentari sane è uno dei pilastri su cui fondare la qualità della nostra vita. Vediamone ora un altro: l'attività fisica. A cui ho dato il nome di un elemento a cui sono particolarmente legato.

IL MIO VIAGGIO PROFONDO

Sabato 30 luglio 2005, ultimo giorno di lavoro prima delle ferie.

La settimana è stata difficile; a causa dell'assenza di mio fratello, nello studio medico che condividiamo con nostro padre abbiamo lavorato a ritmi serrati. Non ho ancora capito perché la gente aspetta sempre l'ultimo giorno per una visita e chiede di risolvere i problemi in così poco tempo!

Comunque, nonostante lo stress, sono soddisfatto! Sento di aver imparato cose nuove e di essermi responsabilizzato su certe scelte lavorative, per cui sono felice.

Fra poche ore partirò per la Sardegna: con un amico raggiungeremo il «Pelo», Umberto Pelizzari, a Santa Teresa di Gallura. L'entusiasmo è a mille, nei miei pensieri sono già proiettato alle risate che mi farò, alle immersioni con le mute nuove, agli «arbaleti» in legno per la pesca subacquea che abbiamo acquistato su consiglio di Filippo. Mi tornano in mente gli anni in cui, ragazzino, prendevo due pesci per la zuppa serale del nonno. Dopo qualche giorno in Sardegna rientrerò e passerò a prendere Filippo e partiremo alla volta di Rovigno, dove come ogni anno teniamo un corso di apnea con tanti amici e istruttori.

Insomma, stringo i denti e mi dico: «Forza Mike, ancora poche ore e poi vacanza, mare, apnea».

Come di consueto alle ore 8,30 mi cambio, indosso il camice, porto il cellulare nella sala riunioni, accendo il computer e mi dirigo verso la saletta dove mi aspetta già il primo paziente della giornata.

A metà mattinata faccio una pausa: controllo la posta elettronica e, dando un'occhiata al cellulare, scopro che un numero che non conosco mi ha cercato almeno sei volte, e di aver ricevuto tre chiamate consecutive e ravvicinate proprio dall'amico con cui sarei partito da lì a breve.

Capisco che quelle chiamate hanno un perché, dico alla mia assistente: «Arrivo subito», e in quel momento il cellulare riprende a squillare. È il mio amico.

Non avrei mai voluto rispondere a quella telefonata.

«Ciao Roccia, ho visto le tue chiamate ma non potevo, cosa succede?» chiedo.

Dall'altra parte la sua voce, rotta: «Maiki, ho una notizia terribile da darti; è morto Filippo!»

Mi siedo. «Ma che cavolo stai dicendo?»

Mi racconta brevemente le notizie che gli erano giunte da Betty, la ragazza di Filippo: il mio amico è morto durante un'immersione in apnea.

Rimango seduto, incredulo, senza parole. Mi manca la saliva e non trovo la forza di rispondere, lui cerca di tranquillizzarmi dicendomi che ne parliamo dopo. Interrompiamo così la comunicazione, sono sotto shock, mi viene un groppo alla gola e comincia a girarmi la testa; neanche un secondo e vedo arrivare un'altra chiamata; quel famoso numero sconosciuto che mi aveva più volte cercato era quello di Betty. Stava tornando a casa dopo aver riconosciuto il corpo di Filippo. Scoppio in lacrime, lei cerca di tranquillizzarmi e mi chiede dove sono. L'infermiera, rientra nella stanza, di là un altro paziente mi aspetta. Interrompo la telefonata e, per rispondere all'espressione interrogativa dell'infermiera, le dico: «È morto uno dei miei migliori amici, il mio angelo custode Filippo».

Sotto shock, mi dirigo nel mio bagno dove mi lavo la faccia e vado dal paziente che mi aspetta. Mentre faccio quello che devo fare, con grande fatica, rifletto se ero davvero al telefono o se invece ho sognato.

Non dimenticherò mai la mia voce per telefono: poche parole ma dense di angoscia, tristezza, paura, debolezza, dolore, congelate da una voce singhiozzante.

Finito quanto previsto dal mio programma lavorativo, ritorno su quella sedia dove ho ricevuto la telefonata: rifletto, ancora incredulo. Mio padre viene a conoscenza della notizia e corre verso di me: gli do conferma dell'accaduto, sento che comincia a piangere dalla sua voce, ma per non farsi vedere esce dalla stanza, sicuramente basito.

Inizio a ricevere un sacco di telefonate: il mondo dell'apnea sa benissimo del mio forte legame con Filippo, l'amico del cuore. Due amici si offrono di accompagnarmi a Este, il paese dove vive la famiglia di Filippo. Non ricordo più cosa ho fatto nella mezz'ora di tempo che è trascorsa da quelle telefonate. La mia prima preoccupazione è stata mia mamma: lei, da sempre in ansia al pensiero dei pericoli che corro facendo apnea... «Mio dio», penso, «cosa dico a mia madre?»

Non posso nasconderle nulla. Così, appena giunto a casa, mi faccio coraggio, giusto il tempo di riferire dell'accaduto che arrivano i miei compagni di viaggio.

Niente parole tra noi, solo uno sguardo d'intesa. Anche in questa situazione, come in acqua, ci intendiamo senza parlarci, ma un abbraccio pieno di lacrime rompe il silenzio.

Così comincia il nostro viaggio per Este.

Un viaggio di grande cambiamento. Per anni il mio lavoro universitario mi ha portato a lavorare su casi di identificazione forense, talvolta importanti, mediaticamente molto difficili, a gestire situazioni davvero assai impegnative. Pensavo di essermi assuefatto al concetto della morte e di quello che ruota attorno a questa parola, ma in un attimo tutto è crollato: la morte del mio amico Filippo è stata in parte anche la mia, sebbene oggi preferisca definirla l'inizio di una nuova vita.

Mi sono sentito sprofondare senza una fine. La domanda più insistente: perché proprio lui, lui che in tante gare è stato al mio fianco appunto per salvaguardarmi? Il mio dolore era straziante, mai provata una sensazione così orribile, soffocante, di acuta impotenza di fronte agli eventi. Già, è proprio vero che quando le situazioni ti toccano in prima persona, cambia l'ordine di grandezza. Per me in quel momento era crollato il mondo perché Filippo, la persona che più di ogni altra mi era sempre stata vicina, ora era morto a causa dell'apnea.

Era l'inizio di un percorso lungo e molto difficile.

Cosa significa vedere gli occhi di due genitori che hanno perso il loro figlio? Momenti strazianti, davanti ai quali non si può fare niente e non sai neanche cosa dire poiché forse il silenzio è l'unica parola giusta.

Mille dubbi, mille paure, mille perché, tanta angoscia mista a paura e tanta rabbia. Tutto questo nella mia testa per tanti mesi. L'acqua e l'apnea mi avevano fatto sognare, mi avevano regalato emozioni, vittorie e tanto altro, e poi tutto è crollato in meno di un secondo.

Da quel giorno sono stato circa otto mesi fuori dall'acqua, perché avevo paura di entrarci, che fosse il mare o una qualsiasi piscina. Sono ingrassato più di quindici chili mangiando in maniera sregolata e passando ore davanti alla tv, guardando gare di wrestling. Avevo interrotto ogni forma di attività fisica e non solo, forse ancor peggio ogni forma di movimento mentale. Mi ero totalmente chiuso nei miei perché, senza compiere alcun

passo, stritolato da una vera e propria crisi esistenziale. Uccidevo la mia mente con mille domande senza darmi e trovarmi delle risposte.

Avevo ricevuto un grande schiaffo dalla vita: la morte di Filippo aveva totalmente ridimensionato alcuni dei valori che ritenevo fondamentali. L'apnea era una dimensione, non la vita, e come tale doveva essere vissuta.

Poi, a un certo punto, è scattata una molla.

Le emozioni creano i ricordi, e i ricordi generano emozioni.

Credo che tutti noi siamo figli del nostro passato: ce lo portiamo sulle spalle, come un piccolo fardello, sia per le emozioni belle, sia per quelle meno belle. È davvero difficile tirare fuori quelle brutte, quelle che ci hanno fatto male, ma a me è servito. Sono assolutamente convinto che le nostre azioni, i nostri comportamenti vengono generati da quanto abbiamo fatto nel passato ma sono mitigati da chi siamo veramente, oltre che dal tempo e dalla nostra crescita personale. In questo percorso, l'esperienza dovrebbe aiutare a trovare il giusto mezzo, perché rimanere schiavi del proprio passato è la condizione peggiore per non fare alcun passo in avanti. Mai piangersi addosso, mai cercare una scusa: piuttosto, indirizzare le energie nella ricerca della propria strada.

Erano passati otto mesi dalla morte di Filippo. Decisi che dovevo vincere le mie paure e ritornare in acqua.

Dovevo riabbracciare l'apnea che tante soddisfazioni mi aveva dato.

Dovevo affrontare le mie ansie, le mie angosce e tutto quello che mi generava forte stress.

Dove ho trovato la motivazione? In me stesso. Dovevo fare qualcosa per me e solo per me. Allora rimettermi in gioco e provare a gareggiare era l'unico modo per ritrovare l'equilibrio o, forse, per capire me stesso o, ancora, capire cosa era successo quando la morte si era presa il mio amico.

Mi sono sempre detto che se voglio che qualcosa cambi, devo essere io il primo a cambiare. Volevo ripulirmi dei pensieri negativi, volevo chiarezza, e la chiarezza spesso richiede coraggio. Per me in quel preciso momento ritornare a fare apnea era un atto di coraggio per ottenere chiarezza, e così è stato.

Credo nel destino? Sì, ma non è qualcosa di immutabile, inciso nella pietra. La nostra attitudine può cambiare il corso della vita. La mente umana è in grado di cambiare il destino: noi creiamo la nostra stessa vita. Nella cultura giapponese si insegna ad «allineare il corso della propria vita

con la realtà». Ed è per questo motivo che sulla tela della vita ognuno di noi dipinge il proprio quadro usando i colori dei propri pensieri. Il colore della vita è determinato dall'immagine della mente, e io avevo deciso di riprendere in mano la mia vita ridipingendola a colori proprio partendo dall'apnea. Non a caso il colore blu, il colore del mare, simboleggia la serenità, la pace interiore, la calma, la spiritualità e si lega a significati forti connessi, a loro volta, alla tradizione, alle radici, a un senso di appartenenza. L'acqua ci appartiene e soprattutto mi appartiene, e proprio dall'acqua ho deciso di ripartire.

Oggi sorrido pensando a cosa ho fatto in quegli anni per riabilitare la mia mente.

«Riabilitarla» nel senso di ricominciare a fare una cosa che avevo fatto per anni, e in cui ora vedevo la morte, la paura, l'angoscia.

È stato un percorso di crescita personale molto utile che oggi, a distanza di tanti anni, osservo e vivo con grande gioia, perché mi ha portato poi a superare altre sfide che nella vita si presentano in maniera inesorabile.

Nel mio caso la riabilitazione ha avuto due chiavi fondamentali: la mia famiglia e la mia mente.

La prima ha giocato un ruolo importantissimo perché la coesione, la condivisione e il valore negli affetti mi ha permesso di non «giocare» da solo ma come parte di un progetto dove mia madre, mio padre, mio fratello erano la mia squadra, i miei supporter, quelli che mi chiedevano «Come stai?», una formula magica.

Ma l'arma vincente credo sia stata la mia testa. Partendo dal presupposto che l'uomo diventa ciò che pensa, io volevo riprendere la mia mente e il possesso del mio equilibrio, pur sapendo che dovevo uscire da una tempesta che apparentemente sembrava non avesse più fine.

Tutti possiamo scegliere; io avevo scelto di rieducarmi a una mentalità vincente. Solo pensieri positivi, solo concentrazione su emozioni felici, solo vivere il qui e ora senza pensare troppo indietro o troppo avanti, solo gioire di ogni piccola bella sensazione... e lungo quel percorso di crescita personale il respiro riequilibrava la mia mente, la meditazione mi insegnava a rimanere concentrato positivamente, lo sport detossificava anima e corpo e mangiare in maniera sana mi dava la giusta energia.

Non sapevo cosa stavo facendo, sentivo che ogni giorno stavo meglio e recuperavo ciò che avevo perso, cioè me stesso.

Tutto questo oggi ha un nome, la famosa «resilienza» di cui tanto si parla: la capacità di affrontare in maniera positiva gli eventi traumatici, riorganizzando positivamente la propria vita. Per me, «resilienza» è la capacità di sapersi ricostruire restando sensibili alle opportunità che la vita offre, senza perdere di vista la propria umanità.

6

Bewaterness

*«Svuota la tua mente, sii senza forma, senza limiti, come l'acqua.
Se metti dell'acqua in una tazza, l'acqua diviene tazza.
Se la metti in una bottiglia, diventa bottiglia, in una teiera diventa teiera,
l'acqua può fluire o spezzare,
sii come l'acqua, amico mio!»*

Come diceva Bruce Lee in una famosa intervista, l'acqua è forse l'elemento più potente della terra, si adatta a tutto, ed è priva di forma ma proprio per questo supera ogni ostacolo. Essere come l'acqua, adattabili ma potenti, flessibili e decisi è una delle caratteristiche dell'alta prestazione. Proprio come insegna l'amico Filippo Ongaro, con cui mi sono più volte ritrovato a condividere il nostro presente: pur provenendo da due background molto diversi, siamo accomunati dalla stessa visione. **Chi raggiunge livelli elevati di prestazione nel proprio campo non lo fa viaggiando su binari predefiniti ma adattandosi, come l'acqua, e trovando il percorso più idoneo per raggiungere l'obiettivo.**

Adattarsi non vuol dire rinunciare, piegarsi e arrendersi, anzi: adeguare la propria strategia alla realtà è il modo migliore per superare ogni ostacolo. Per adattarsi occorre sviluppare alcune caratteristiche sia fisiche sia mentali che permettono di cambiare percorso senza perdere di vista la rotta. La destinazione rimane quella, ma quando il tragitto predefinito non è percorribile si cambia percorso. **Caparbietà e resilienza** sono le caratteristiche di chi, per non rinunciare ai propri obiettivi, affronta la realtà e si adatta. Queste caratteristiche si possono sviluppare e potenziare in modo tale da avere le risorse più idonee per affrontare le sfide della vita. E, proprio come insegna Filippo, dobbiamo essere pronti a fare il salto di qualità, diventare guerrieri nell'anima, costruirci e svilupparci sia mentalmente sia fisicamente per riuscire a dare ogni giorno il meglio di noi

stessi. Per farlo, raccomando la quarta e ultima delle mie aree del benessere: quella dell'attività fisica, che ho chiamato, non a caso, *Bewaterness*. Sii come l'acqua!

Esercizio fisico: perché, quanto, cosa

Tutti sappiamo che l'esercizio fisico fa bene; se ne parla da tanti anni e non si contano le pubblicazioni scientifiche a sostegno della tesi che svolgere regolare attività fisica sia alla base della salute. Siamo andati oltre, nel senso che è stato dimostrato come atleti o comunque persone che svolgono regolare attività fisica sviluppino una maggior «resilienza» e riescano a adattarsi meglio alle situazioni di stress cognitivo, quindi sappiano resistere meglio alle vicissitudini della vita. Vediamo ad esempio atleti, manager di alto livello o militari scelti compiere imprese che reputiamo da veri e propri super-eroi in situazioni in cui il livello di stress, pur se altissimo, non provoca condizioni patologiche: situazioni ai limiti superiori della norma ma che queste persone considerano pura quotidianità.

Un gruppo di neuroscienziati dell'Università del Maryland ha mostrato che l'esercizio aerobico potenzia le funzioni del cervello perché facilita la neurogenesi, vale a dire la formazione di nuovi neuroni che andranno a sostituire quelli che muoiono ogni giorno; in questo modo le connessioni neurali non si deteriorano eccessivamente e possiamo continuare a pensare, ricordare e mettere in pratica le abitudini apprese. Naturalmente, queste nuove cellule nervose permettono anche di stabilire nuove connessioni neurali, il che significa imparare cose nuove. L'esercizio aerobico aumenta la formazione di cellule gliali, che esercitano una funzione di supporto per i neuroni e sono coinvolte nell'elaborazione delle informazioni. Tutto ciò avviene soprattutto perché grazie all'attività fisica aumenta il flusso di sangue al cervello.

Alcuni ricercatori della University of Iowa hanno scoperto che l'attività fisica stimola anche l'angiogenesi, cioè la formazione di vasi sanguigni nuovi partendo da vasi preesistenti. Dato che il cervello consuma molto ossigeno, il fatto che disponga di più vasi e di un maggior flusso sanguigno può essere solo benefico e migliora le funzioni cognitive. La cosa ancora più interessante è che l'aumento del flusso di sangue provocato dall'attività fisica viene mantenuto per tutto il resto del giorno. Vari esperimenti hanno

mostrato che quando le persone sedentarie hanno cominciato a fare attività fisica, aumentava rapidamente il flusso di sangue al cervello, e questo si manteneva anche a riposo. Non per sempre però: secondo uno studio realizzato su atleti che avevano trascorso almeno gli ultimi 15 anni della loro vita allenandosi in media 4 ore alla settimana, dopo 10 giorni di inattività il flusso di sangue diminuiva in 8 diverse regioni del cervello, tra cui il giro temporale inferiore, che svolge un ruolo chiave nell'elaborazione visiva, la memoria semantica e il riconoscimento di oggetti complessi, i volti e i numeri, il lobo parietale inferiore, che ci permette di individuare le emozioni guardando i volti delle persone e ci aiuta a interpretare le informazioni sensoriali, il giro fusiforme, coinvolto nel riconoscimento di parole e visi, così come l'ippocampo, che ha un ruolo chiave per la memoria ed è una delle parti del cervello più colpite nella demenza. Un'ulteriore conferma, se ce ne fosse bisogno, del fatto che uno stile di vita sedentario sia collegato a un rischio maggiore di sviluppare malattie neurodegenerative.

In generale, la sedentarietà è nemica della salute, fisica e mentale. I dati parlano chiaro: secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità in Europa l'inattività fisica è responsabile ogni anno di un milione di decessi (il 10% del totale). A livello mondiale si stima che il 25% degli adulti non è sufficientemente attivo, e che addirittura l'80% degli adolescenti non raggiunge i livelli raccomandati di attività fisica. Sono dati scoraggianti. Quale rimedio porre a questa situazione?

La risposta è molto semplice: darsi delle regole e rispettarle. All'interno della propria giornata, della settimana, del mese e dell'anno, sapersi ritagliare del tempo per svolgere attività fisica esattamente come se fosse un impegno con un direttore per un colloquio.

Niente scuse come «Non ho tempo, non riesco, ho mille impegni»! E tanto meno del tipo «Ormai non ho più l'età». Un recente studio ha analizzato i dati di 315.000 adulti americani tra i 50 e i 70 anni, differenziando tra persone attive e persone non attive in diversi periodi della vita, adolescenza (15-18 anni), giovinezza tra i 35 e i 39 anni, e, infine, età adulta tra i 40 e i 60 anni. I ricercatori hanno osservato un dato molto interessante: coloro che hanno riferito di essere stati sedentari durante l'adolescenza, ma di essere stati poi più attivi in età adulta, tra i 40 e i 60 anni, presentavano un rischio di mortalità per tutte le cause inferiore del 32-35% rispetto a chi è rimasto sedentario per tutta la vita.

Iniziamo con il definire un parametro: cioè **quanto tempo mi devo allenare per riceverne dei benefici?**

La risposta della ricerca è tra i 150 e i 300 minuti a settimana. Sotto i 150 rischiamo di incorrere nei disturbi tipici della sedentarietà (indebolimento del sistema muscolo scheletrico, aumento di peso, aumentata probabilità contrarre disturbi cardio-circolatori), chi supera i 300 minuti migliorerà la sua performance sportiva ma non avrà la sicurezza di beneficiarne dal punto di vista della salute o potrebbe addirittura accusare disturbi a cui sono soggetti gli atleti professionisti.

E cosa fare in questi 150-300 minuti?

Per sviscerare questo argomento non basterebbe un libro intero. L'indicazione, proprio come nel caso dell'alimentazione, è di variare, magari inserendo nel tempo libero sia attività **aerobiche**, che lavorano sulla resistenza, sia attività **di forza**, con benefici per muscoli e ossa. Con l'avanzare dell'età saranno utili anche le attività **che migliorano la flessibilità e l'equilibrio**.

Attività fisica o allenamento?

La maggior parte delle persone considera i termini «attività fisica» e «allenamento» come sinonimi, mentre in realtà si tratta di due cose molto differenti.

Per «attività fisica» si intende una qualsiasi forma di movimento non strutturato e non pianificato. L'attività fisica comprende tutte le attività abituali della vita quotidiana che richiedono un dispendio energetico, come camminare, pedalare, salire le scale, cucinare, svolgere faccende domestiche e altro ancora. Ma per avere un buon risultato sul piano della salute è necessario un esercizio fisico programmato, cioè regolare e con movimenti ripetitivi e strutturati: questo è l'allenamento, che prevede il raggiungimento di obiettivi stabiliti a priori oltre a indurre nel nostro corpo modificazioni e adattamenti che migliorano la funzionalità di organi e apparati.

In genere consideriamo l'attività fisica qualcosa di adatto a tutti e che ci mantiene in forma e l'allenamento un programma adatto ai soli atleti per raggiungere prestazioni elevate necessarie nell'agonismo. In realtà non è così, ed è difficile raggiungere una forma fisica adeguata solo grazie a un'attività fisica non pianificata.

Quali sono i risultati di un allenamento, ovvero di un esercizio fisico strutturato?

- riduzione della pressione arteriosa
- controllo del livello della glicemia
- modulazione del livello di cortisolo (l'ormone dello stress)
- prevenzione di malattie metaboliche, cardiovascolari, neoplastiche
- prevenzione dell'artrosi
- riduzione del tessuto adiposo in eccesso
- aumento dei benefici sul tessuto muscolo-scheletrico
- riduzione di ansia, stress, depressione con miglioramento dell'autostima.

Un programma di allenamento ben calibrato deve contemplare obiettivi a lungo termine, obiettivi a medio termine (di solito trimestrali) e obiettivi settimanali.

Questi obiettivi definiscono i cicli di lavoro, detti macro, meso e microcicli. I microcicli sono formati dai singoli allenamenti che costituiscono dei blocchi di lavoro che portano a raggiungere gli obiettivi intermedi. La somma di diversi blocchi di lavoro permette di raggiungere gli obiettivi a lungo termine.

Ma non voglio addentrarmi qui nelle logiche dell'allenamento, che costituiscono una scienza a sé stante e molto complessa. Preferisco riportarvi l'esperienza che ho accumulato in veste di coach, allenando atleti di alto livello ma anche gestendo pazienti per lunghi periodi.

«Seguire» una persona è estremamente interessante e creare le basi perché riesca a ottenere il meglio da sé è sicuramente difficile, ma anche entusiasmante e gratificante. Benché ciascuno di loro sia un mondo a sé stante, atleti o pazienti cercano dal loro coach determinate caratteristiche, che io ho schematizzato qui di seguito. Se riconoscete in esse il coach che vi segue, sappiate che si tratta della persona giusta:

- crede fermamente negli obiettivi che si è prefissato con il suo atleta/paziente
- riesce a tenere sempre alta la motivazione sua e di chi gli sta attorno

- diversifica l'allenamento creando valide alternative e sorprese per evitare la monotonia
- conserva le energie, pur generando entusiasmo
- lavora partendo dalla scienza ma sperimenta, prova, e apre nuove strade
- riesce a «entrare» nella testa dell'atleta/paziente portandolo a fare le cose che è in grado di fare
- costruisce certezze psicologiche, fisiche, mentali
- lavora con passione, testa e cuore.

All'allenamento e più in generale al coaching ho voluto dedicare il capitolo 8, *Allenare, allenarsi*.

Ora vediamo perché, in sintesi, la mia *wellness* è una *bewaterness*.

Acqua, apnea: perché?

Non tutti possono trascorrere ore in bicicletta, correre e camminare, attività indubbiamente ottime ma proibitive per chi è in sovrappeso o soffre di artrite o di altri problemi articolari. Per questi soggetti può essere consigliato svolgere attività fisica in acqua: **nuoto, acquagym, idrobike e non solo.**

Uno studio presentato recentemente al Canadian Cardiovascular Congress ha comparato l'attività in acqua a un esercizio fisico normale. Un gruppo di partecipanti sani è stato sottoposto a un test da sforzo con una bicicletta normale, e in acqua con una bicicletta da idrobike. Il consumo di ossigeno, indice di un buon allenamento, era praticamente lo stesso con entrambe le biciclette. Ma l'esercizio in acqua può essere ancora più efficace di quello normale dal punto di vista cardiaco e respiratorio: secondo i dati permette al cuore di pompare più sangue per ogni battito. La pressione dell'acqua sulle gambe e sulla parte inferiore del corpo facilita il flusso del sangue verso il cuore, diminuendo lo sforzo cardiaco. Fare esercizio in acqua è particolarmente utile per tutte quelle persone che possono trovare difficoltà ad allenarsi per strada o in palestra.

Ma questo probabilmente lo sapete già. Che siate sportivi professionisti o appassionati, **vi propongo di aggiungere alle discipline che praticate quel «quid» in più che si chiama apnea.**

Per anni, l'atletica è stata presa ad esempio come metodologia d'allenamento nonché fonte di ispirazione per tante altre diverse discipline sportive. Ora sta succedendo qualcosa di diverso: il meraviglioso mondo acquatico sta contaminando tanti altri sport, e l'apnea, se prima era vista come uno sport estremo, oggi è sempre più spesso inserita in diversi programmi di allenamento. Perché?

Per spiegarlo illustrerò alcuni dei segreti con cui miglioro le prestazioni di atleti di diverse discipline, a partire dal nuoto e dalla pallanuoto, per arrivare allo sci, alla scherma, al karate, al rugby, al triathlon e tanti altri ancora. Ovviamente fornendo delle chiavi di lettura differenziate e «cucite addosso» alle richieste della singola disciplina, ma partendo dagli stessi principi base che sono propri dell'apnea.

Il primo fra tutti è il *diving reflex*, il **riflesso di immersione** che noi, come mammiferi, sviluppiamo quando siamo immersi in acqua: una risposta del corpo costituita da una serie di reazioni cardiovascolari come:

- Bradicardia (rallentamento delle pulsazioni del cuore)
- Vasocostrizione periferica a favore di cuore e cervello (il richiamo di sangue dalla periferia verso le parti nobili, cuore e cervello, per «proteggerle»)
- Aumento della pressione arteriosa
- Splenocostrizione (la milza subisce una contrazione della sua capsula per immettere più sangue in circolo)
- Produzione dell'ormone Natriuretico da parte degli atri cardiaci.

Il riflesso è maggiormente accentuato se l'immersione è fatta in acqua fredda, ma ha il suo potenziale espresso in maniera diversificata anche in acqua calda, dove possiamo trarre altri tipi di vantaggi, nonché benefici, ma ovviamente dipende dagli obiettivi che ci poniamo.

Naturalmente, quando parlo di riflesso di immersione, intendo in acqua in apnea, non quando ci immergiamo con le bombole da sub!

Per un atleta, i benefici dell'immersione in acqua sono principalmente tre:

- Attività di potenziamento grazie al movimento contro la resistenza dell'acqua

- Riduzione dei traumi da impatto muscolo-scheletrici grazie alla diminuzione del peso corporeo in acqua
- Migliore eliminazione dell'edema prodotto dallo sforzo muscolare grazie all'ormone Natriuretico; la produzione di quest'ormone permette di smaltire più facilmente tutti gli effetti indesiderati dovuti agli allenamenti che generano un aumento dell'edema muscolare: gambe pesanti, sensazione di gonfiore, stanchezza.

Saper sfruttare ad hoc questi benefici per migliorare la performance degli atleti fornisce quel qualcosa in più che gli atleti stessi cercano per migliorarsi e per uscire anche dai soliti schemi. Se non siete atleti, praticando apnea avrete comunque una serie di vantaggi, che vado a elencare.

Ricordate però che **ne ricaverete benefici non solo nello sport ma anche nella vita in generale**. Il vostro Indice Maric si innalzerà e non di poco nel momento in cui inizierete a praticare la *Bewaterness*, con una ricaduta positiva su tutti gli altri aspetti.

I vantaggi dell'apnea come disciplina sportiva

Padronanza della respirazione. Lo abbiamo visto nei capitoli dedicati a *Breathness* e *Mindness*: conoscere diverse tecniche di respirazione, abbinate a esercizi di rilassamento, permette di affrontare meglio gli sforzi fisici ma anche lo stress in generale. Chi pratica apnea ha un controllo migliore della respirazione, con vantaggi ancora maggiori per la gestione dello stress.

Gestione del recupero. Chi sa respirare in maniera corretta, recupera prima dallo sforzo, pertanto riesce a gestire meglio la prestazione.

Soglia della CO₂ più alta. L'aumento della CO₂ nei polmoni stimola l'impulso respiratorio. L'apnea allena il corpo a sopportare livelli di CO₂ altissimi (ipercapnia) e livelli di ossigeno molto bassi (ipossia). Questi allenamenti riprogrammano la soglia di CO₂ oltre la quale parte un nuovo stimolo respiratorio. Il risultato è un respiro più lento e una migliore ossigenazione dei tessuti (effetto Verigo-Bohr sull'emoglobina).

Una soglia della CO₂ più alta porta notevoli benefici sugli sport di resistenza e di potenza. Ad esempio, un maratoneta con la soglia della CO₂ più alta

potrebbe ritardare il debito d'ossigeno e alzare la soglia di accumulo del lattato (OBLA = Onset of blood lactate accumulation); un velocista, invece, potrebbe mantenere un'apnea più lunga per eseguire una biomeccanica di corsa più efficace e performante. Questi aspetti sono importanti nello sport, ma anche nella vita di tutti i giorni per aumentare il livello di attenzione e concentrazione.

Ottimizzazione del VO₂. La metafora che mi viene in mente per spiegare il concetto è quella delle automobili di ultima generazione: sono motori che a riposo si spengono, ma quando si richiede la massima velocità, il motore non esita a far salire i giri di migliaia di volte al minuto. Il cuore di un atleta è così. Se a riposo assistiamo a un risparmio di tutte le energie e il cuore indirizza il sangue agli organi «nobili» (cervello e cuore), quando invece saremo sotto il massimo sforzo, la pompa cardiaca indirizzerà verso i muscoli la maggior parte del sangue circolante, garantendo sempre, però, la quantità di sangue sufficiente a cervello e cuore.

Per lo sport dell'apnea si richiede qualcosa in più. L'atleta avrà sicuramente le caratteristiche di un'automobile di ultima generazione, ma dovrà preoccuparsi di allenare «l'ottimizzazione del VO₂».

Avendo a disposizione una quantità limitata di aria, l'apneista dovrà fare tesoro di quella quantità di ossigeno, distribuendola solo ai tessuti realmente bisognosi: cervello, cuore e i pochi muscoli coinvolti nel movimento.

Questa capacità di ottimizzare il consumo di ossigeno può considerarsi un beneficio se l'atleta dovesse cimentarsi in altri sport, soprattutto di resistenza.

Apnea come indicatore di salute e di benessere. Chi è apneista lo sa: quando i tempi di apnea statica si riducono in maniera significativa, vuol dire che non sta bene. L'apnea è un indicatore di salute, cioè dello stato del corpo, e di benessere, ovvero dello stato della mente. Una cartina di tornasole molto evidente di come stiamo: con l'apnea non possiamo barare!

Minore dispendio energetico a riposo. Al contrario di ciò che avviene durante uno stato di malattia, in uno stato di forma ottimale, ma soprattutto nelle persone che praticano apnea, il corpo consuma pochissime energie. Le frequenze cardiaca e respiratoria sono minime e il dispendio energetico è ridotto all'essenziale.

In conclusione, possiamo considerare l'apnea un'ottima alleata per migliorarsi in qualsiasi sport. Può essere affiancata durante una

preparazione sfruttandone i benefici antiedemigeni, di rilassamento e, soprattutto con la pratica assidua, permette di acquisire le tecniche per gestire meglio la respirazione durante gli sforzi di qualsiasi sport oltre che la stessa ansia da prestazione. Allenare l'apnea permette di fare la differenza anche nella vita di tutti i giorni, sapendo gestire lo stress e l'emotività con il giusto peso.

Come scriveva Calvino: «Prendiamo la vita con leggerezza, che non è superficialità, ma planiamo sulle cose dall'alto senza avere macigni sul cuore!» E io aggiungo: «Sorridiamo di più». La vita è troppo breve. Riduciamo all'essenziale i problemi, i pensieri e gli inutili girotondi che abbiamo nel cervello. Spesso i problemi sono troppo grandi perché li guardiamo da troppo vicino. Una volta che abbiamo la vita in salute nella nostra mano, ogni giorno è un sorriso. Grazie all'apnea, sappiamo davvero sfruttare al meglio le nostre risorse.

IL BUON RECUPERO: L'IGIENE DEL SONNO

Stress e insonnia

Stress e insonnia molto spesso vanno a braccetto. Pensate, si stima che in Italia siano 12 milioni le persone che soffrono di insonnia vera e propria, ma quante sono quelle che non riescono a dormire come e quanto vorrebbero? Se migliora la qualità del nostro sonno, migliora la qualità della nostra vita. Cominciamo allora a **eliminare alcune cattive abitudini** che rovinano il sonno:

1. Le luci blu: sono quelle di televisore, computer e telefoni cellulari, e fanno credere al nostro corpo che sia ancora giorno, alterando i nostri ritmi circadiani e ritardando il rilascio della melatonina (l'ormone che regola i cicli sonno-veglia).
2. Il caffè e il tè: per migliorare la qualità del riposo è sufficiente evitare la caffeina o la teina dopo un certo orario, ad esempio dal pomeriggio. Fate attenzione che non siano contenute anche in altre bevande o infusi.
3. Alcol: esagerare con l'alcol prima di andare a letto potrebbe compromettere il riposo. Per questo non si dovrebbero assumere alcolici nelle 2-3 ore precedenti il sonno.
4. Ambiente surriscaldato: la temperatura ideale della stanza in cui si dorme è dai 15 ai 20 gradi.
5. Pasti abbondanti: in generale è bene far passare 2-3 ore dall'assunzione del pasto a quando si va a dormire.

6. Allenamenti intensi: fare una corsa o un allenamento intenso in tarda serata può interferire con il sonno. Meglio non allenarsi nelle 2-3 ore precedenti il sonno.

Ecco le **cinque buone abitudini** per aiutare l'igiene del sonno:

1. Non arrabbiatevi al pensiero di non prendere sonno o di dormire male.
2. Se state provando a dormire da più di 20 minuti e non ci riuscite, alzatevi e uscite dal letto, e provate ad esempio a leggere un libro seduti sul divano.
3. Praticate delle tecniche di rilassamento o di meditazione.
4. Pensate che dovete restare svegli.
5. In generale, intervenite a monte sulla vostra gestione dello stress, con le tecniche che vi suggerisco in questo libro.

Quando si dorme male: l'apnea ostruttiva del sonno

L'apnea ostruttiva del sonno è una condizione medica caratterizzata da interruzioni nella respirazione durante il sonno dovute all'ostruzione totale o parziale delle vie aeree superiori, cioè naso, bocca e gola. Ci sono diversi livelli con diverse gravità ma comunque si tratta di una vera e propria apnea, con un tempo variabile dai 10 secondi sino a meno di 3 minuti. Ne soffre circa il 50% degli uomini e il 25% delle donne di mezza età, spesso senza saperlo.

Le cause principali di apnea ostruttiva del sonno sono obesità e sovrappeso, ostruzione delle vie aeree superiori, abuso di bevande alcoliche prima di andare a dormire, assunzione di sonniferi.

Normalmente chi soffre di apnee ostruttive del sonno russa fin dalle prime fasi del sonno; il russare diventa via via più forte fino a quando non smette di respirare per qualche secondo, per poi riprendere a respirare improvvisamente e ricominciare a russare. La qualità del sonno risulta compromessa con conseguenze sulla qualità di vita, con sonnolenza diurna, difficoltà a concentrarsi, persino colpi di sonno.

Per combattere e prevenire le apnee ostruttive del sonno è consigliabile agire sulle sue cause, cambiando stile di vita. In alcuni casi è opportuno sottoporsi a una visita mirata di valutazione del palato o dei muscoli del distretto mandibolare. Se russate troppo e non riuscite a beneficiare del sonno, parlatene con il vostro medico.

Evviva la pennichella!

Il suo nuovo nome è *Power Nap* e viene molto utilizzata negli Stati Uniti, soprattutto nelle grandi aziende. Molti studi ne hanno evidenziati utilità e benefici in termini di miglioramento della produttività, potenziamento della memoria e della concentrazione, nonché dell'umore, ma anche di riduzione dello stress e della salute in generale.

L'ideale per schiacciare il pisolino è uno spazio tranquillo e confortevole, a cellulari e pc spenti. Un buon suggerimento è quello di assumere caffeina: non farà effetto prima di 30-45 minuti, quando appunto verrà assorbita, e ci farà sentire meno assonnati al risveglio. Per quanto riguarda il tempo, una Power Nap dovrebbe durare tra i 10 e i 30 minuti massimo, abbastanza per stimolare il cervello a liberarsi delle informazioni inutili immagazzinate nella memoria a breve termine.

Gli esperti della NASA e il *National Space Biomedical Research Institute* hanno condotto studi in merito e studiato una tecnica a beneficio degli astronauti per riuscire a addormentarsi in 2 minuti.

Si inizia concentrandosi sul proprio respiro e a poco a poco si rilassano le diverse parti del corpo: prima il viso – lingua, mascella e parti intorno agli occhi –, poi le spalle, da spingere verso il basso l'una dopo l'altra, quindi le braccia. Si prosegue con il petto e le gambe, svuotando così la mente, e visualizzandosi galleggiare nel bel mezzo di un lago sotto un cielo azzurro, o sdraiati su un'amaca di velluto in una stanza buia. Mentalmente bisogna ripetersi frasi come «Non pensare, non pensare, non pensare». Per padroneggiare questa tecnica servono due mesi, ma poi sembra funzionare nel 96% dei casi.

7

Dare il massimo

«Perché capita sempre a me?» era una domanda che spesso mi ponevo da ragazzo quando gli eventi si accanivano su di me in maniera fantozziana.

Lo ammetto: mi sono sentito tantissime volte solidale con Ugo Fantozzi.

Grazie all'apnea ho imparato non solo a concentrarmi, ma soprattutto a rimanere concentrato e nel contempo anche molto rilassato nelle situazioni più difficili. Ed è proprio in quelle situazioni che ho ottenuto le migliori prestazioni. La performance finale è data dal potenziale dell'atleta meno tutte le interferenze, e le più gravi sono quelle relative al dialogo interno che può diventare un blocco fortissimo. L'avversario nella nostra mente è molto più forte di quello che esiste nella realtà.

Abbiamo attraversato insieme le quattro aree del Metodo Mike Maric: *Breathness*, la gestione del respiro; *Mindness*, l'alleanza con la mente contro lo stress; *Foodness*, la corretta alimentazione amica di corpo e mente; *Bewaterness*, diventare acqua nell'acqua. Ora siamo nelle condizioni di poter fare un vero salto di qualità, di dare il massimo, e per farlo chiediamo aiuto allo sport e, ancora una volta, all'apnea.

Riconoscimento degli stati e gestione delle emozioni

Ogni sport ha due componenti:

- **esteriore**, dove si gioca contro gli avversari, si raggiungono gli obiettivi e si superano i problemi;
- **interiore**, ossia il gioco nella mente del giocatore, sicuramente più difficile da affrontare; le vittorie nel gioco interiore contribuiscono alla crescita spirituale ed emotiva anche fuori dal campo dove si lotta contro le proprie paure, ansie e insicurezze, ossia le emozioni negative.

Nell'apnea, la situazione è la stessa ma con una componente aggiuntiva ancor più importante, poiché si vince trattenendo il respiro. Uno degli obiettivi più ambiti da chi pratica apnea agonistica è «non pensare», ossia riuscire a riprodurre il proprio gioco, o meglio la propria apnea, senza tutte quelle pressioni/interferenze che provengono dai pensieri negativi.

Questa strada è quella che in gergo ci porta allo «stato di massima performance», cioè una delle sensazioni più belle che può provare un atleta. Infatti, se si chiede a un performer che sta vivendo quello stato, di mettersi a pensare al come lo sta facendo, concentrandosi su muscoli e tecnica, in poco tempo si noterà un peggioramento della sua performance. Nello stato di massima performance la mente è così focalizzata che diventa un tutt'uno con il corpo, le funzioni automatiche lavorano senza le interferenze dei pensieri.

La mente concentrata non ha spazio per pensare, ed è in questo stato che si raggiungono le migliori prestazioni anche mentali: quando vi è una perfetta armonia tra il gioco interiore (inconscio) e il gioco esteriore (conscio).

Più la mente è rilassata, meglio si giocherà. Se dovessi fare un tuffo nel mio passato, ricordo perfettamente come nelle situazioni in cui ho reso di più, anche mentalmente, ero in uno stato di assenza di pensiero. O meglio: in assenza di pensieri negativi e presenza di pensieri estremamente positivi e sensazioni molto belle, e intense, spesso associate a colori vividi e immagini forti. Per questo motivo ho iniziato a portare la mia apnea nel mio lavoro, nella vita degli sportivi di alto livello e non solo, in quella di tutte le persone che desiderano migliorare il loro benessere.

Nella vita di noi tutti capita che questioni legate al lavoro, alla sfera affettiva o di altra natura creino stati di disagio più o meno forte, che provocano a loro volta stati d'animo e di conseguenza un dialogo interno di difficile gestione. Gli stati d'animo innescano delle reazioni corporee: cambia la sudorazione, cambia la tensione muscolare, cambia la frequenza cardiaca, iniziamo a digrignare i denti, avvertiamo un peso sullo stomaco, cambia il nostro respiro. Questo a sua volta condiziona sia il modo in cui si vive una prestazione in maniera conscia, sia gli aspetti più profondi, inconsci, del proprio essere.

Imparare a riconoscere quegli stati è il primo passo per cominciare a prendere confidenza con loro e gestirli, per sostenere con successo le prove

che dobbiamo affrontare. Capire che per ogni prestazione c'è uno stato «migliore» di un altro ci permette di attingere direttamente al nostro potenziale e risultare più efficaci in quella specifica situazione.

Ecco allora che dovremo:

- sapere riconoscere uno stato
- saperlo riprodurre laddove necessario
- fare in modo che rimanga pulito, incontaminato da pensieri.

Ricordiamoci sempre che la fisiologia ci fornisce il più potente e veloce mezzo per cambiare gli stati e di conseguenza il dialogo interno legato a essi. E visto e considerato che le emozioni sono la causa, cioè rappresentano il motore di ogni comportamento, mentre il comportamento è l'effetto, cioè rappresenta il veicolo per esprimere le emozioni, il punto focale è lavorare sulla fisiologia, che rappresenta la leva massima per cambiare qualsiasi modulo emozionale. Un radicale cambiamento nella fisiologia crea un immediato cambiamento nelle emozioni e nei comportamenti. Grazie a quello che avete imparato gestendo il respiro potrete condizionare la vostra fisiologia e di conseguenza lavorare sullo stato per ottenere la performance.

Ne consegue che ancora una volta l'apnea rappresenta uno dei metodi più efficaci per lavorare interiormente e creare forti basi di consapevolezza.

Gli obiettivi e la consapevolezza

La scelta di obiettivi «stimolanti» unita a una sicurezza sulle proprie capacità di poterli raggiungere ha importanti effetti sulla motivazione, che reputo essere la base per qualsiasi nostra azione.

Quando sei motivato, riesci a compiere qualsiasi impresa e l'apnea ne è la prova: penso a quando Enzo Maiorca, leggenda italiana dell'apnea, nel 1961 sfidò gli abissi e soprattutto la scienza scendendo a 50 metri di profondità nonostante il parere contrario dei medici, in particolare il fisiologo francese Cabarrou che addirittura era certo dell'esito letale di quella sfida.

Enzo, sicuro di sé, seppe osare e divenne quell'icona mondiale riconosciuta da tutti. Ho avuto modo di passare diverso tempo con lui negli ultimi anni della sua vita e ho trovato in lui un uomo vero, unico, coerente con se stesso fino alla fine.

Nella vita come nello sport la motivazione e la prestazione sono regolate dagli obiettivi. Ma sulla base di cosa li si sceglie? Il ruolo di chi come me si occupa di aiutare nella quotidianità le prestazioni di pazienti e/o sportivi sta proprio nel monitorare la tipologia e il modo in cui il paziente o l'atleta sceglie i propri obiettivi, supportandoli quando quelli risultano troppo ambiziosi o troppo limitati o lontani, o quando non sono formulati in modo corretto, e durante i momenti di scoraggiamento che insorgono quando non si raggiungono gli obiettivi prefissati.

Quello che mi porto dalla mia esperienza con l'apnea e che trasformo nella mia vita lavorativa, nella gestione dei pazienti e degli atleti con cui collaboro, lo riassumo nelle «5 C», cioè nelle cinque caratteristiche che devono avere gli obiettivi, tenuto conto che andiamo a costruirli uno per volta, passo dopo passo, passando da sotto-obiettivi sino al raggiungimento di un obiettivo che deve essere uno, unico e:

- Chiaro: la chiarezza dell'obiettivo è fondamentale. Chiarezza di obiettivo vuol dire chiarezza prima di tutto verso se stessi e verso gli altri. Sapere dove andare, con chi, cosa e come fare. Quando l'obiettivo risulta chiaro a me e alla squadra che mi supporta, allora tutti sanno da quale parte andare e cosa fare perché la chiarezza di intenti è il primo *movens per la costruzione di un risultato*.
- Congruo: se l'obiettivo è congruo con le mie capacità, con le mie caratteristiche e con quelle della squadra che mi supporta, diventa raggiungibile. Pertanto la parola congruo nasconde il significato più profondo cioè coraggio: cioè conoscere i propri limiti e saperli spostare. In realtà il coraggio necessita di consapevolezza ed equilibrio, che sono la base attraverso cui riesci a porti un obiettivo congruo.
- Costruito: un obiettivo si costruisce consapevolmente un passo alla volta, con tempi più o meno lunghi, anche sbagliando, ma andando avanti, sempre verso la medesima destinazione, anche cambiando direzione. Ogni volta che si costruisce un sotto-obiettivo si creano delle certezze sulla direzione che è stata presa. Procedere un passo alla volta ci permette di rendere replicabile il lavoro che si è fatto, attraverso una programmazione a medio-lungo termine dove nulla viene lasciato al caso, costruendo risultati certi che ci elevano nella crescita sportiva e non solo.

- Comunicato: il processo di comunicazione ha un ruolo importante nella costruzione di un obiettivo, soprattutto quando si inizia a lavorare per il raggiungimento dello stesso e non si è da soli. Comunicare l'intento è fondamentale per rendere una vera squadra consapevole delle intenzioni e differenziare da un branco un gruppo con una precisa definizione di ruoli e competenze, ma anche dei limiti e delle strategie finalizzate all'obiettivo.
- Condiviso: l'obiettivo deve essere condiviso sempre e in ogni sua evoluzione. La comunicazione è un passaggio obbligato ma la condivisione rappresenta il *trait d'union* tra il leader e la squadra che lo supporta. Il risultato raggiunto sarà condiviso in ogni momento a partire dall'inizio. Ciò permette che una vittoria celebri il grande gioco di squadra, oppure che l'impatto della sconfitta venga «ammortizzato» da tutta la squadra. La condivisione favorisce gli intenti e individua nel talento del singolo la qualità di un gruppo.

Alla base delle 5 C vi è un unico grande comun denominatore che nello sport come nella vita ci permette di fare un salto di qualità: questa forse è la C che racchiude tutte le altre, il comune denominatore, cioè la **consapevolezza**.

L'apnea mi ha insegnato la consapevolezza, una parola magica che significa quanto di più profondo una persona possa cercare in se stessa: la consapevolezza del proprio respiro, della propria mente, del proprio corpo, delle proprie azioni e del proprio io.

La consapevolezza: nulla di più potente, ma nulla di più difficile.

La consapevolezza richiede sforzo, analisi, richiede l'accettare i consigli e le critiche, richiede cambiamento e tenacia, comprensione e accettazione.

Ma soprattutto richiede tempo, tanto tempo, e a noi le cose che richiedono tempo non piacciono. Come pure non piacciono le cose che costano fatica.

Ma vi garantisco che arriva il momento in cui ti fermi a pensare e dici: «Mi sto arrabbiando, ma faccio un respiro perché so che...» – «Sono triste, ma...» – «Ho il cuore che batte forte, aspetta che...» – «Ho perso la concentrazione, adesso...» – «Mi manca il respiro, mi fermo e...»

Vivere con la consapevolezza che comunque vada, in qualunque dimensione, hai dato il massimo, non è magia... è scienza!

L'ULTIMA GARA

Quanto è difficile saper dire stop, sapersi fermare, saper dire «no»!

La decisione l'avevo maturata proprio a seguito del percorso attraverso il quale sono riuscito a ritrovarmi, dopo la morte di Filippo, dopo esser riuscito a vincere le mie paure.

Avevo ripreso a fare apnea e mi ero posto l'obiettivo di affrontare la sfida più importante: gareggiare. Volevo ritornare nelle acque della Croazia, nello stesso mare dove per anni con Filippo avevo primeggiato e che aveva rubato per sempre dalla mia vista gli occhi del mio amico. Lo scopo principale non era vincere una medaglia, ma vincere le mie paure, la mia ansia, la mia angoscia. Volevo ritrovarmi attraverso il mio sport e riappacificarmi con il mio mare.

Ricordo ogni metro di quella gara. Appongo il mio cartellino al cavo di misura, e poco sotto di me c'è la sabbia del fondale. Scendo a raccogliarla, la stringo nella mano. Sento una voce, so che devo tornare in superficie a respirare: la sicurezza si è allertata, non è normale che un atleta si allontani, seppure di pochi metri dal cavo guida. Nel risalire in superficie, iniziano a scendermi le lacrime, che diventano un pianto liberatorio una volta riemerso in superficie. Mi sono sentito felice; avevo ritrovato la mia forza vitale.

Forse avevo capito che quella sarebbe stata la mia ultima gara.

Quel momento è stato fine e inizio: la prima tappa di un mio nuovo percorso, della mia evoluzione. Decido di non prendere parte ai Campionati Mondiali di apnea che si sarebbero svolti di lì a qualche mese, abbandono la maglia della Nazionale per cui tanto avevo lottato e intraprendo un nuovo cammino.

Evoluzione, dicevo. La miglior dimostrazione di evoluzione è quando si sente che la rinuncia rappresenta una vittoria e non una frustrazione. Non solo nello sport, ma in qualsiasi contesto di vita.

Il bello di percepire che hai trovato il tuo equilibrio e non ti senti in competizione, né con te stesso, né tantomeno con gli altri. Ero cresciuto,

avevo capito che nella vita esiste qualcosa in più delle medaglie per cui tanto avevo lottato. La medaglia più bella è quella che ti costruisci nella vita, in ogni sua forma attraverso la crescita personale e contribuendo a far star bene chi è vicino a te. Come dice una frase attribuita a Einstein: «Il valore di una persona risiede in ciò che è capace di dare e non in ciò che è capace di prendere».

Certo, evolvere significa cambiare, e cambiare non è facile. Ogni cambiamento porta dubbi, spesso anche tristezza e solitudine, ma come può l'uomo raggiungere la saggezza senza affrontare la paura, come posso scoprire me stesso se non oso spingermi verso luoghi dove mai avrei osato immaginare di poter arrivare? Iniziare un nuovo cammino ci spaventa, ma dopo ogni passo ci rendiamo conto di quanto fosse pericoloso rimanere fermi.

Cavalcare le onde significa spesso cambiare spiaggia per cercarne di nuove; può capitare di perdere i compagni di viaggio, di veder evolvere le amicizie. Le persone non si dimenticano, non puoi dimenticare chi un giorno ti faceva sorridere, chi ti faceva battere il cuore, chi ti faceva versare anche qualche lacrima; cambia il modo in cui noi le vediamo, il posto che occupano nel cuore, nella nostra vita. Ci sono persone che sono entrate nella mia vita in punta di piedi e ne sono uscite esattamente allo stesso modo. Ci sono persone che hanno creato un gran trambusto, che hanno sconvolto i miei progetti, che hanno confuso le mie idee. Ci sono persone che sono entrate portandomi gioia, altre che sono uscite dandomi tristezza e ci sono persone che nonostante tutto fanno ancora parte della mia vita.

Cambiare significa lasciar andare per aprirsi nuove strade e nuove opportunità. Cambiano i punti di vista, i riferimenti e le priorità, ma i primi a cambiare dobbiamo essere noi. Chi rincorre i propri sogni viene spesso visto come «diverso»; se vuoi creare qualcosa di nuovo devi essere disposto a venire frainteso e anche per molto tempo. Devi anche essere disposto a rimanere solo e a venire giudicato. Elvis Presley descriveva questa condizione dicendo che «le persone pensano tu sia pazzo se tu parli di cose che loro non capiscono».

Quando ho raggiunto un mio equilibrio, quando ho capito cosa fare da grande, ho preso una decisione dettata dal mio istinto. Era il momento di condividere tutto il mio vissuto: sono fermamente convinto che l'amore è il motore della vita. L'amore per la vita, per noi stessi, per l'umanità, per le

persone che ti stanno vicino ogni giorno, l'amore per la natura, per le persone che soffrono.

Condividere significava allenare. Fare il salto dall'altra parte, cioè uscire dall'acqua, metaforicamente parlando, e dedicarmi sia ad atleti che desiderano migliorare certi aspetti legati alla respirazione intesa come performance, sia persone «comuni» che vogliono diminuire l'ansia e lo stress.

Ripresi a studiare le basi fisiologiche dell'uomo, il movimento, lo sport, gli aspetti mentali e psicologici, e a studiare i delfini, e non solo perché il mio sogno era sempre stato essere l'uomo delfino, ma perché volevo insegnare ai bambini e ai grandi a respirare come delfini, muoversi in acqua come delfini, nuotare veloce come delfini e... divertirsi come delfini. Trascorsi un entusiasmante periodo nei centri di ricerca nelle Bahamas, in Honduras e alle Hawaii, dedicando tanto tempo ai delfini e alla comparazione con noi esseri umani. Al termine di quel periodo ebbe inizio la mia carriera di coach.

8

Allenare, allenarsi

La formazione nella vita è continua, nel senso che non si finisce mai di apprendere, e io imparo ogni giorno e da tutti. Ho avuto anche la fortuna di incontrare e conoscere persone straordinarie, cosa che accade quando la preparazione si incontra con un'opportunità; ma sta a noi crearci le opportunità. Alla base devi avere la passione, che è il motore principale delle nostre azioni. Senza passione non vai da nessuna parte perché è quel fuoco che ti fa stare sveglio di notte per inseguire un sogno, che non ti fa sentire la stanchezza delle gambe quando corri una maratona, che non ti fa pesare i costi in termini di tempo, soldi ed energie. E questo non solo nello sport, ma anche nella vita, negli affetti e nel lavoro.

Allenare per me è una passione. E lo faccio partendo proprio dalle basi dell'apnea che, a mio avviso, rappresenta la condizione ideale per migliorare se stessi ma anche gli altri, affrontando una serie infinita di sfide, la maggior parte delle quali ha che a fare con la fragilità dell'essere umano. **Allenare è un'arte con contenuti scientifici; un vero coach trasmette nozioni creando emozioni. Allenare significa:**

- **Trasmettere conoscenza**, acquisita, studiata e appresa.
- **Divulgare esperienza**, quella vissuta sulla propria pelle.
- **Condividere emozioni**: sì, perché il fine ultimo è quello di sviluppare emotività. Ridere, piangere, soffrire, gioire insieme alla persona che è seduta al tuo fianco, agli atleti che segui o alle persone che grazie ai tuoi consigli hanno superato barriere, muri, ostacoli semplici o difficili che siano... essere partecipe di una gioia che, condivisa, ti fa sentire parte della bellezza del genere umano. Costruire una relazione con l'atleta vuol dire creare benevolenza, cioè un atteggiamento propositivo nei suoi confronti. La benevolenza a sua volta crea

empatia: questi due ingredienti, se mescolati bene insieme e nelle giuste dosi, creano «con-passione», la condivisione della passione che deve essere alla base di ogni azione.

- **Sviluppare senso di appartenenza:** questo è il concetto del gruppo o del team che considero fondamentale, perché se da solo corri veloce, la condivisione ti fa correre più lontano. Anche in uno sport apparentemente «solitario», come il nuoto e poi l'apnea, ci si porta dentro l'umanità delle persone che ci vogliono bene e che gareggiano con noi; sono loro la nostra vera forza.

Enzo Ferrari diceva: «Non fare mai del bene se non sei preparato all'ingratitude». Anche questa è una lezione di vita. Una legge non scritta, ma che è la prima in ordine morale, è che l'allenatore deve voler bene al suo atleta come a un figlio. E, come un figlio, lo deve educare con amore e fermezza, con comprensione e gioia, scendendo umilmente la scala dell'esperienza che lui ha già percorso, prendendolo per mano, per poi risalirla insieme fino al massimo delle proprie capacità e possibilità, disposto a lasciarlo continuare da solo, perché è anche possibile che l'allievo superi il maestro. Il quale non deve portare rancore, ma deve essere felice di aver lanciato un atleta che è diventato più bravo di lui... Qui si distingue il vero insegnante e il vero allenatore. Un vero leader è colui che è capace di creare altri leader.

E qui veniamo alla sostanza dell'insegnamento. Lo scopo principale non è tanto e solo insegnare una tecnica e una teoria, ma il modo di metterle in pratica con responsabilità e bravura. In altre parole, a mio giudizio, **lo scopo principale e primario è quello di insegnare un comportamento**, sulla base del quale l'atleta costruirà una mentalità giusta.

Prima di tutto occorre capire le motivazioni dell'atleta, parlare con lui e farlo parlare, scoprire i suoi problemi, le sue paure; poi, con la propria esperienza e sensibilità e con grande amore, aiutarlo ad affrontarli, ricordando sempre che un comportamento non si insegna solo a parole, ma soprattutto con l'esempio.

Un bravo coach deve saper individuare un talento, allenarlo e gestirlo, creando un dialogo onesto e trasparente, e accompagnarlo nella trasformazione che incontra nella sua fisiologica fine di ciclo di vita. Deve

anche sapersi rapportare con la stupidità, con quella condizione in cui l'altro fa prevalere il proprio ego, pretende di avere ragione e non sa guardare oltre.

Dietro le frasi «Eh, ma lui ha talento... eh, ma lui è bravo... Eh, ma lui è fortunato!» ho individuato cinque caratteristiche che non richiedono talento e ci permettono di affrontare e sconfiggere la stupidità:

1. essere puntuale;
2. essere preparato;
3. impegnarsi per migliorare;
4. metterci energia;
5. essere pronto.

La riprova della bontà dell'approccio si ha nei risultati: anche un atleta non eccellente mostrerà miglioramenti che vanno oltre le più rosee aspettative. Diverso è il caso in cui, benché di fronte a un autentico talento, l'allenatore trova anche il muro di un «ego» poco ricettivo, di una persona dotata e fortunata ma che non sa o non vuole ascoltare. L'orgoglio e la testardaggine sono un paraocchi micidiale, in grado di accecare l'intelligenza umana. Ecco perché in questi casi io parlo di «stupidità».

Altre volte ancora, ahimè, capita che l'atleta sia in disaccordo con l'allenatore e che si rompa quel magico feeling di reciproca benevolenza. Purtroppo è successo anche a me, inevitabile conseguenza dei cambiamenti di vita di ciascuno. Quale che sia la situazione, bisogna saper uscire di scena a testa alta, senza rabbia e senza rancore.

In qualsiasi contesto, sia lavorativo sia affettivo o sportivo, il rispetto è alla base di ogni relazione. Soprattutto il rispetto per la persona che ti ha insegnato, anche se finirai per superarla in destrezza e abilità. Un padre è orgoglioso se il proprio figlio lo ha superato, un vero maestro è fiero del proprio allievo se ha raggiunto risultati migliori come pure un coach è felice per il proprio atleta se ha dato il meglio se stesso. Ma ricordiamo sempre che un vero coach impara prima di insegnarti, prova prima di farti fare, sbaglia prima di farti riuscire, supera i suoi limiti prima di farti superare i tuoi e non ti fa mai dire «non ce la faccio». Perché il tuo coach, oltre ad averti dato il suo tempo e il suo sentimento, vede con i suoi occhi quello che tu non hai ancora visto.

E per diventare un campione, non solo nello sport, non devi soltanto allenarti in palestra. Un vero campione si costruisce dall'interno, partendo da qualcosa che ha e matura dal profondo: un sogno, un desiderio, una visione. Il vero campione deve avere abilità e volontà, ma la volontà deve essere più forte dell'abilità.

Solo così diventerai un vero campione, solo così godrai di vero rispetto.

9

Saluto Lotterai, l'otterrai, lo terrai

Non ho mai voluto essere un campione, ma ho sempre e solo dato il meglio di me di fronte alle situazioni che la vita mi ha presentato, quelle belle e quelle meno belle, senza mai tirarmi indietro.

Sin da bambino mi hanno chiesto spesso «Cosa vuoi fare da grande?» ed è una domanda che a volte ancora mi pongono.

Be', se fino ad anni fa poteva essere nebulosa, oggi la risposta è molto chiara, ed è un'altra domanda: «Chi voglio essere da grande?»

La risposta la sto costruendo giorno dopo giorno.

Ho speso molto tempo con me stesso, spesso anche in profonda solitudine, per ascoltare e capire cosa c'era davvero nel mio cuore e nella mia testa. Immaginate di essere un ragazzino sedicenne, con ciuffo, basette e occhiali, innamorato di Elvis Presley che sogna di diventare un dottore ma soprattutto un delfino... sapevo che ne avevo le capacità, ma non mi venivano riconosciute, così mi sentivo impacciato e pieno di difficoltà. Mi sono sentito dire che ero figlio di «slavi» e con quel nome strano facevo anche ridere perché tra Mike e Nike c'era chi tirava in ballo il conduttore televisivo e le scarpe da ginnastica, per non dire poi del mio cognome, tipico dei Paesi dell'Est. Mi dissero che non ero portato allo studio, mi dissero che avrei dovuto fare altro anche se non ho mai capito cosa altro perché nessuno me lo sapeva dire. Ma una cosa è certa: sin da piccolo ho avuto tre caratteristiche che nel corso degli anni sono diventate sempre più forti. Sono le tre «v» che ognuno forse cerca nella propria vita, perché forse alla fine sono il nucleo della nostra vita stessa.

La **visione**: sin da bimbo, quando indossavo la muta di papà avevo la mia visione, forse era offuscata, non era perfettamente chiara, ma comunque presente, e poi nel corso degli anni è diventata sempre più nitida. La visione

non è un miraggio, ma un cono di luce: è importante vederlo e soprattutto seguirlo, cioè fare in modo che illumini il nostro cammino. Il che porta inevitabilmente al secondo elemento cioè il **viaggio**. Quando decidi di inseguire i tuoi sogni per trasformarli in realtà, inizi a viaggiare con la mente e con il corpo. Probabilmente all'inizio la mia destinazione non era chiara, forse non lo è del tutto neppure oggi; di certo, c'è la direzione che mi porta verso la mia visione. La destinazione è costruita, giorno per giorno, tappa dopo tappa. Alcune volte mi fermo, cado, mi rialzo, ricado ma so dove andare perché la direzione è ben illuminata. La terza caratteristica che mi accompagna, da sempre, sono i **valori**: la cassetta degli attrezzi che mi accompagna nella quotidianità, il punto fermo che rimane sempre anche se una destinazione finale forse non ci sarà mai, perché non ci si sente mai arrivati.

Non bisogna mai ascoltare quelli che dicono che non ce la puoi fare. Ti diranno che non sei all'altezza delle sfide, perché è più facile distruggere che costruire. Nella vita, come nello sport, chi dice che è impossibile non dovrebbe disturbare chi ce la sta facendo. Nel mio caso, prima mi dicevano che non ce l'avrei mai fatta; poi, dopo che ce l'ho fatta, è diventata una cosa semplice...

Ma una cosa ho capito: non bisogna avere paura di fallire, anche se ci sarà sempre qualcuno a puntarti il dito addosso, soprattutto quando cadrai. Fallire è parte della vita, come tale deve essere accettato.

I sogni possono diventare realtà, ma sono fatti di tanta fatica e a volte se cerchiamo di prendere delle scorciatoie, perdiamo di vista la ragione per cui abbiamo cominciato. Spesso, quando mi capitava di rinunciare a qualcosa, quando sentivo che per me sarebbe stata troppo dura, mi sono ricordato chi sono, la mia famiglia, e la mia visione, e ho fatto un passo avanti. Come diceva Mickey, l'allenatore di Rocky, «il round finisce quando si sente la campana, non prima».

Siamo tutti capaci di festeggiare una vittoria, e molti di noi sono altrettanto abili nel trovare giustificazioni a una sconfitta, adducendo scuse o accusando gli altri. Nell'apnea, se hai sbagliato qualcosa, paghi in prima persona: se esageri nella prestazione, se tiri troppo la tua apnea, se sbagli nelle sensazioni... purtroppo devi fare i conti con te stesso, con la tua testa e con quello che hai sbagliato. Niente scuse, solo riflessioni per capire dove

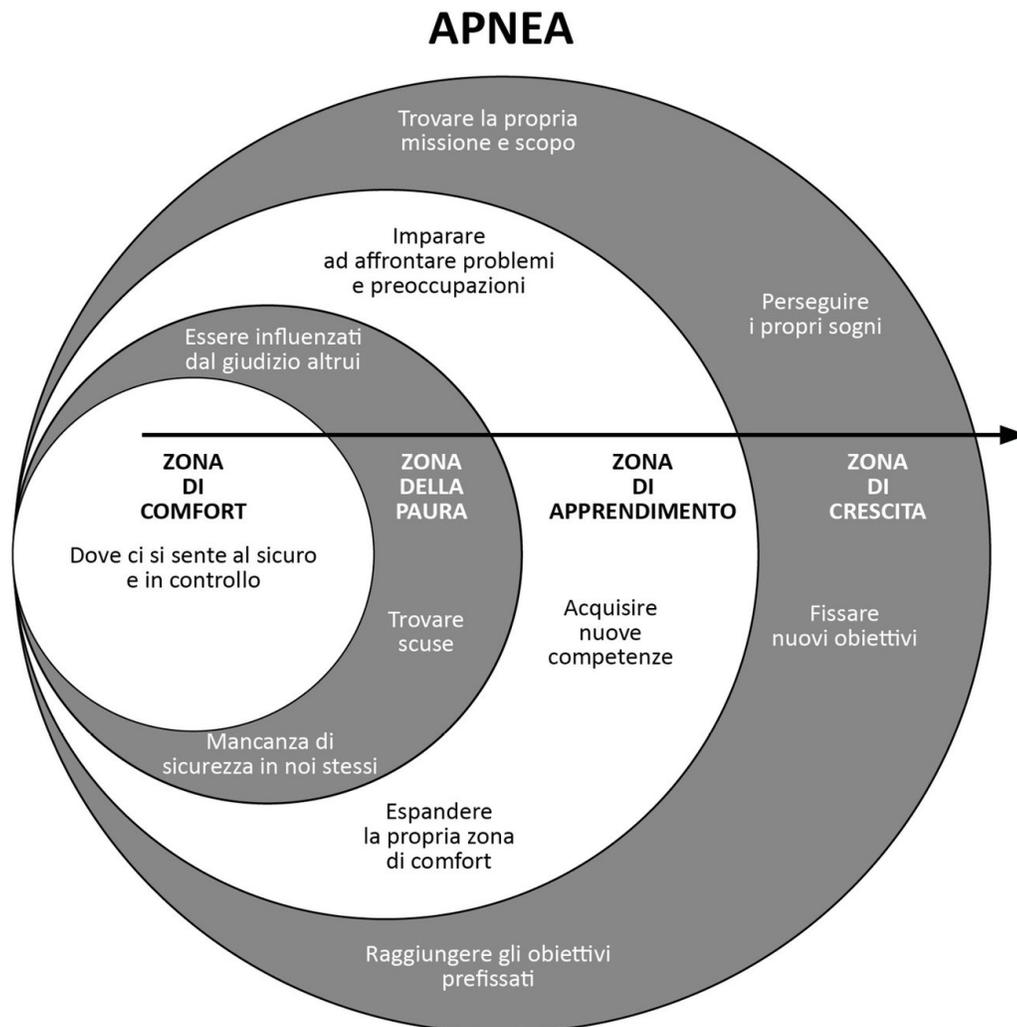
poter migliorare: da qui costruire un nuovo punto di partenza per diventare più forti.

Per questo e per tante altre ragioni devo dire «grazie» all'apnea. Perché ti obbliga a tirar fuori il meglio di te stesso e in ogni condizione; perché permette di ritrovarsi partendo proprio da sé, da un tuffo dentro l'io più profondo, dall'essenza; perché ti rigenera, focalizzando l'attenzione sul tuo equilibrio. Perché permette una crescita personale partendo dal tuo respiro e dalle tue caratteristiche mentali, per poi allargare la visione sino ad abbracciare il tuo stile di vita. Ti insegna a crescere, a uscire dalla zona di comfort, perché in apnea sei in dialogo continuo con te stesso, con le tue paure.

È un po' come sentirsi una goccia d'acqua dentro l'oceano, avere la capacità di uscirne per affrontare l'immensità. Il risultato è davvero fantastico, perché riesci ad andare oltre le tue stesse aspettative, capisci davvero che il limite umano è puramente mentale e che lavorando con la mente sei in grado di andare oltre barriere che sembravano invalicabili.

E allora permettetemi, prima di salutarvi, di raccontarvi cosa potrebbe darvi l'apnea, condividendo cosa ha insegnato a me: **a ricercare l'equilibrio nel movimento**, perché saper vivere la vita è come nuotare con i delfini, per mantenere il tuo equilibrio non devi smettere mai di muoverti; **a adattarmi ai cambiamenti**, esattamente come l'acqua che sa adattarsi e plasmarsi a seconda del suo fluire; **a vivere il qui e ora**: non pensare troppo, non pensare al futuro che arriva troppo presto ma concentrarsi sul presente, esattamente come una discesa in mare dove sei presente, una pinneggiata dopo l'altra; **a indirizzare la volontà per spostare il limite**, a costo di conoscere la vera fatica, essendo disposti ad andare in profondità, là dove non c'è la luce e può far paura; **a scegliere di essere felice**: ogni minuto passato modalità «arrabbiato», significa perdere sessanta secondi di felicità, e questo tempo in apnea fornisce esattamente la dimensione del tempo che è un'enormità; **a seguire l'intuizione**: la mente intuitiva è un dono sacro, mentre la mente razionale è un fedele servo. Purtroppo viviamo in una società che onora il servo e ha dimenticato il dono. Ma si tratta di una scelta: l'apnea aiuta a scegliere; **a essere ottimista**: è meglio essere ottimisti e avere torto, piuttosto che pessimisti e avere ragione. Ed è meglio essere buoni e perdenti, piuttosto che cattivi e vincenti. L'umanità al primo posto: l'uomo in simbiosi con l'acqua è il modo migliore per tornare alle origini; **a**

cambiare i pensieri per cambiare il mio mondo: il mondo che vediamo è il prodotto del nostro pensiero e dunque non può cambiare se prima non modifichiamo il nostro modo di pensare. Nuotare come un delfino ti porta a cambiare punto di vista.



E adesso, respirate. Perché alla fine aria e acqua sono molto simili tra loro.

E io vedo l'aria, che è ovunque e che si muove incessante, che è il nostro elemento, come quel pianeta che ci entra dentro, una volta ogni cinque battiti del cuore. È proprio vero, siamo creature degli abissi, viviamo sul fondo di un profondissimo oceano d'aria.

Per questo motivo, grazie al respiro, saremo in grado di scendere negli abissi del blu rimanendo trasparenti in superficie, ma profondi dentro, solo

se saremo in grado di andare oltre, oltre il respiro.

Se respiro, posso.

LE 7 PAROLE CHE HO IMPARATO DALLE SCONFITTE

FIDUCIA. Se non abbiamo fiducia in noi stessi e nei nostri mezzi, se pensiamo di non farcela o di non potercela fare anche nelle situazioni apparentemente più difficili, allora non ce la faremo mai. Avere fiducia in se stessi non vuol dire sopravvalutarsi, essere presuntuosi o arroganti. Si può credere nelle proprie capacità restando con i piedi per terra, si può pensare di essere bravi abbastanza per riuscire a farcela rimanendo umili, ma contando sulle proprie forze. Camminare, parlare, scrivere, leggere, andare in bici, imparare a guidare, venire promossi, ottenere una laurea, trovare un lavoro, sposarsi, essere genitori e potrei proseguire per molto ancora, sono tutti successi personali ottenuti nell'arco di una vita grazie alle nostre capacità, alla nostra perseveranza e alla nostra bravura. Alcuni pensano che siano banalità. Una volta raggiunti questi traguardi, la gente dimentica in fretta le difficoltà, la fatica spesa per ottenerli e l'impegno profuso nell'affrontare situazioni sconosciute e tutt'altro che semplici. Invece questi sono dei veri e propri «successi». Successo è il participio passato del verbo succedere. Far accadere le cose, farle succedere, grazie a noi stessi: questo è il vero Successo. Quindi, quando ci manca fiducia in noi stessi, ricordiamoci tutto quello che abbiamo fatto fino a oggi e tutti gli obiettivi raggiunti e ripetiamoci nella nostra testa il mio mantra preferito: «Io sono molto meglio di quello che io stesso penso di essere!»

CORAGGIO. Per ottenere i risultati che vogliamo raggiungere, per realizzare i nostri sogni più ambiziosi, non possiamo sederci e aspettare che piovano dal cielo o che qualcun altro ci pensi al posto nostro. Nel bene o nel male, siamo sempre noi gli artefici del nostro destino, come dicevano gli antichi: *unusquisque faber fortunae suae est*. Quando vogliamo realizzare un obiettivo, dobbiamo avere il coraggio di prendere dei rischi, di uscire dal guscio delle nostre sicurezze, saper dire di no e magari anche non frequentare certe persone. Avere coraggio non vuol dire non aver paura. La «paura positiva» può anzi mettere in guardia da eventuali pericoli e aumentare l'attenzione e la preparazione. Prendersi dei rischi non vuol dire essere avventati, essere coraggiosi non significa essere incoscienti. I rischi vanno sempre calcolati, ma non ci devono terrorizzare. Il nostro nemico peggiore è la paura di sbagliare, quando invece l'errore è il modo migliore per progredire. Alcuni preferiscono non fare nulla piuttosto che correre il rischio di fallire. Per essere dei vincenti occorre avere il coraggio di provarci. Abbiamo il coraggio di avere coraggio!

ATTEGGIAMENTO. Se vuoi essere un campione devi pensare da campione, comportarti da campione, agire da campione. I grandi, coloro che hanno raggiunto traguardi importanti in qualsivoglia settore, hanno nell'atteggiamento mentale, nel modo di approcciare i compiti, nella predisposizione al sacrificio, una potente molla che ha permesso loro di fare la differenza. La voglia costante di migliorare, il non sentirsi appagati senza essere né avidi né insoddisfatti, la consapevolezza della propria forza restando sempre umili, sono tutte caratteristiche fondamentali per essere dei vincenti. Avere un atteggiamento da campione, senza atteggiarsi da campioni è una chiave di volta per diventare ciò che siamo davvero.

UMILTÀ. Non ho mai conosciuto un campione (e ho avuto la fortuna di conoscerne parecchi, sia dello sport sia in altri ambiti) che non fosse anche umile. Non bisogna confondere umiltà con remissività o con qualsivoglia forma di debolezza. Essere umili non vuol dire essere sottomessi. Si può essere umili e allo stesso tempo consapevoli della propria forza e bravura. Si può essere umili e comunque ambiziosi. Si può essere umili e avere fiducia in se stessi. L'umiltà ha più a che fare con il rispetto e con il senso di gratitudine. Gli umili sono forti, mentre spesso la presuntuosità e l'altezzosità sono tratti caratteristici delle persone deboli, che vogliono mostrarsi sicure fuori perché non riescono a esserlo dentro. L'umiltà ci permette di non farci sentire mai arrivati per darci modo così di poter migliorare, di lavorare su noi stessi, di non pensare di saper già tutto per poter così imparare; di non sentirci mai troppo grandi per fare le cose piccole. Saper essere così umili per essere grandi ed essere così grandi da essere umili: questo a mio avviso è l'atteggiamento che bisogna avere nella vita, che ho imparato affrontando il mare, imparando che vince sempre lui, solo qualche volta ti concede il benvenuto, ma solo se ti comporti bene.

MOTIVAZIONE. È una parola molto utilizzata negli ultimi anni. Le aziende hanno bisogno di motivare i propri dipendenti, le squadre hanno bisogno di avere giocatori motivati e via dicendo. La motivazione è considerata uno dei fattori più determinanti per il raggiungimento degli obiettivi, ed effettivamente importante lo è, anzi direi fondamentale. Ma cos'è la motivazione? Come e dove è possibile trovarla? La motivazione è, letteralmente, «un motivo per compiere un'azione». Questo motivo può essere esterno o interno. Il primo dipende, come la parola stessa fa presagire, da fattori esterni materiali (soldi, beni di vario genere) o immateriali (fama, prestigio, potere). La motivazione interiore invece non viene influenzata da fattori esterni, ma nasce all'interno ed è principalmente collegata alla passione e al piacere. Di questi due, per quanto riguarda la mia personale esperienza, la passione è stata di gran lunga la mia spinta propulsiva più importante, quella che mi ha permesso di fare apnea, di dedicarmi alla carriera universitaria e di intraprendere anche il percorso da coach. La passione è la mia arma segreta, è quella che mi fa accendere il cervello, che mi tiene sveglio di notte pur di scrivere, studiare, pensare, ideare e inventarmi anche progetti nuovi ma

soprattutto facendomi divertire in tutto quello che faccio, quindi procurandomi anche piacere. I fattori esterni come il prestigio e il guadagno economico li ho sempre considerati come una possibile conseguenza di una forte motivazione interiore che mi spingeva oltre la fatica, gli ostacoli o qualsiasi cosa si frapponesse tra me e i miei traguardi. E in fondo mi veniva facile, visto che ho sempre praticato uno sport «povero». Infine, la motivazione non può essere trasmessa da qualcuno. Credo che ognuno di noi debba trovare un suo perché, quel perché che ti fa sentire sveglio, acceso, illuminato... quel perché che ti fa dimenticare le lancette dell'orologio, che illumina i tuoi occhi, accende il tuo cuore e ti dà una forte energia. La motivazione è null'altro che avere un perché così forte da far superare ogni ostacolo.

ALLENAMENTO. La motivazione, così come il talento, contano poco se non sono accompagnati dal sudore. Nello sport, nella vita, nel lavoro e in qualsiasi ambito si voglia raggiungere una meta, nulla cade dal cielo come la manna, niente viene regalato, ma tutto viene conquistato attraverso un impegno e un lavoro costante. L'unica cosa che deve cadere sono le gocce di sudore che servono a irrigare il percorso che porta al successo. Ma attenzione! Il sudore della fronte non dev'essere confuso con la fatica. Il sacrificio non deve essere inteso nella consueta accezione negativa, ma deve tornare al suo significato originale, etimologico: quel «rendere sacro» ciò che si fa. La disciplina, anch'essa necessaria, dev'essere vista non come un obbligo o una costrizione, ma come un piacere e un potente alleato. Per avere una mentalità vincente occorre avere una forte predisposizione a lavorare duro, ad allenarsi costantemente per cercare di migliorare i dettagli e a fare tutto questo senza sentirne la fatica o la pesantezza.

DIVERTIMENTO. Divertirsi seriamente: queste due parole riassumono la mia filosofia in qualsiasi cosa io faccia. Applicare professionalità e divertimento in ogni azione: che sia fare apnea, scrivere un libro, seguire atleti o visitare pazienti nel mio studio, il concetto è sempre quello! Attraverso il divertimento è più facile imparare, diventa più leggera la fatica e lavorare duro non pesa. C'è un momento in cui si ride e si scherza e un momento in cui si è seriamente impegnati sul proprio lavoro. Ed è proprio la prima parte che ti permette di avere la testa leggera per affrontare al meglio la seconda. Aggiungendo anche, qua e là, un po' di sana autoironia.

Appendice

Forza bimbi, facciamo un bel respiro!

I nostri figli sono sotto pressione: secondo l'OCSE, Organizzazione e Cooperazione per lo Sviluppo Economico, gli studenti italiani sono i più ansiosi d'Europa. Eppure pochi sanno che esiste un rimedio naturale per stemperare la tensione: il respiro. Numerosi riferimenti bibliografici indicano come una non corretta respirazione, proprio a partire dal naso, in età pediatrica sviluppa una serie di problematiche importanti che interessano il volto, i denti fino a essere collegato a obesità, mal di testa e altro, sempre a causa di una non corretta ventilazione. Problemi come le allergie, le adenoidi, i denti storti, i raffreddori frequenti, il russamento, l'asma e i disturbi dell'apprendimento sembrano il destino naturale di tutti i bambini, che affollano le sale d'attesa di pediatri, otorinolaringoiatri, ortodontisti e neuropsichiatri come se fossero a una festa di compleanno. In realtà gli studi epidemiologici dimostrano che un bambino su tre respira male e questi problemi sono in netto aumento nei Paesi occidentali. Nel corso del tempo alle malattie acute infettive si sono sostituite quelle croniche, caratterizzate da risposte alterate del sistema immunitario; denominatore comune di tale fenomeno sembra essere l'alterazione degli automatismi di respirazione e di deglutizione nei bambini piccoli, indotta dal nostro stile di vita poco indicato e dai nostri ritmi artificiali.

Durante la fase di sviluppo, maschi e femmine seguono strade differenti anche nell'ambito della respirazione. Infatti, durante gli anni delle scuole dell'obbligo, i maschi tendono ad avere una funzione polmonare più sviluppata delle femmine di pari età. Nello specifico le bambine tra gli 8 e i 10 anni hanno una capacità respiratoria inferiore del 10% rispetto a quella dei bambini, per arrivare al 20% intorno al secondo picco pediatrico, cioè verso i 12-14 anni. Molto probabilmente la differenza è addebitabile alla spiccata differenza nella produzione di testosterone, l'ormone maschile che

promuove lo sviluppo muscolare. Ricerche scientifiche hanno dimostrato che l'ambiente, inteso proprio come ecosistema, può influenzare la capacità respiratoria, differenziando un bambino che cresce in un ambiente più rurale da uno che cresce in un contesto urbano.

BAMBINI CHE RESPIRANO CON LA BOCCA

Spesso il bambino respira con la bocca invece che col naso. L'aumento di questi fenomeni negli ultimi anni è stato addirittura del 50 %. I bambini che respirano con la bocca hanno maggior rischi di sviluppare una serie di patologie: posture errate della testa e non solo, con una minor forza respiratoria; maggior disidratazione dell'organismo, che facilita l'acidificazione orale con aumento dell'insorgenza di carie e disturbi gengivali, oltre che problemi di alitosi e alterazione della flora batterica; aumento dell'incidenza del russamento e delle apnee ostruttive del sonno; possibilità di avere il cosiddetto «palato stretto», ossia una contrazione del mascellare superiore che, a sua volta, può portare a una crescita asimmetrica del volto, per effetto di una deviazione della mandibola, con una diminuzione della ventilazione nasale e della capacità audiometrica del bimbo e aumentata possibilità di patologie legate all'orecchio per un ristagno di muco.

Ma perché un bambino inizia a respirare con la bocca? La respirazione orale è l'effetto più evidente di una sindrome da disadattamento psico-neuro-endocrino-immunitario: siamo cioè di fronte a un bimbo facilmente esposto alla comparsa di disfunzioni a livello mentale, nervoso, ormonale e immunitario. A oggi non sono ancora chiare le cause che predispongono l'insorgenza di tale problematica, ma tra queste l'AIPRO (Associazione Italiana Prevenzione Respirazione Orale) annovera: «Le tensioni emotive e i farmaci sintetici (compresi alcolici, fumo, e altri agenti 'nervini') utilizzati dalle mamme (ma anche dai papà) prima e durante la gravidanza; l'allattamento al seno inferiore ai due anni; l'abitudine a cibi molli, cotti e artificiali sin dal primo anno di età con scarsi valori nutritivi; la vicinanza continua a campi elettromagnetici artificiali (elettrodomestici, computer, telefonini, elettrodotti ecc.) sin dalla gravidanza; l'uso abituale di strumenti in grado di deviare e alterare la normale evoluzione della coordinazione dei muscoli della faccia e della respirazione (ciuccio, biberon per tempi prolungati); l'assenza abituale dei genitori per lavoro e la mancanza di contatto epidermico tra bambini e genitori; la riduzione eccessiva o addirittura l'assenza di contatto con gli stimoli fisici naturali (raggi solari, vento, terra ecc.), sia perché i bambini vengono vestiti troppo e con indumenti sintetici, sia perché nelle grandi città scarseggiano prati dove giocare e aria pulita da respirare, sia perché le mamme hanno il timore che i bimbi si raffreddino o si sporchino; la riduzione

eccessiva fino quasi all'assenza di movimento e di sport; la riduzione della qualità vitale dell'aria e dell'acqua nelle grandi città».

La respirazione orale è uno stratagemma per incamerare più aria. È chiaro che questa condizione porterà a un superlavoro del sistema cardiocircolatorio e quindi a un suo affaticamento e invecchiamento precoce.

Se vi accorgete che vostro figlio respira con la bocca, parlatene con il pediatra. La soluzione può richiedere l'intervento di una figura come il logopedista per rieducare la lingua e rinforzare la muscolatura peri-orale, o dell'ortognatodontista che, attraverso l'applicazione di un apparecchio mirato sulle ossa mascellari, aiuterà a risolvere il problema. Un bellissimo studio condotto all'Università di Pavia ha dimostrato che nell'intervento su soggetti respiratori orali che presentavano anche problematiche mascellari e otorinolaringoiatriche, il solo fatto di espandere l'arcata superiore ha ridotto drasticamente tutti i segni patologici, azzerando il problema.

Non dimenticate che patologie e disfunzioni che si presentano da bambini continuano da adulti, soprattutto quelle croniche degenerative; questi individui infatti potenzialmente crescono con un deficit del sistema immunitario a causa di una protratta abitudine a respirare in maniera scorretta.

Giochiamo ai delfini

Da molto tempo lavoro sul respiro con i bambini, e posso confermare che allenare il respiro li aiuta distendersi, concentrarsi e ritrovare l'equilibrio psicofisico, oltre a fare bene alla loro salute. Basta davvero poco per ottenere dei risultati: meno di due minuti per ottenere dei benefici immediati e tangibili.

Anche il respiro ha la sua «crescita», fondamentale soprattutto nell'età evolutiva perché è quella formativa, di sviluppo. Ma troppo spesso questo aspetto viene completamente trascurato in quanto non rappresenta un «vero problema». E invece il respiro rappresenta il gioco naturale più semplice e divertente – e se vogliamo anche «gratuito» – che non ha alcuna controindicazione né limiti di età.

La prova è il fatto che tutti noi, anche quando non siamo più bambini, amiamo soffiare sulle candeline il giorno del nostro compleanno gratificandoci con davvero poco. Questo gesto che ci rende così tanto felici e ci emoziona sempre lo ripetiamo ogni anno e ogni volta riesce a darci un senso di gioia quasi impagabile. Ed è proprio attraverso il gioco che possiamo insegnare a lavorare sul respiro, sempre in modo differenziato a

seconda delle diverse età, ai nostri figli, facendoli divertire. Il punto fondamentale è prendere consapevolezza, a piccoli passi, di alcune dinamiche che poi nel tempo si vanno via via a perdere. Se invece riusciamo a tenerle ben radicate, i bimbi avranno poi maggior facilità nello sviluppare capacità fisiche, mentali, cognitive e anche di salute che li aiuteranno nella vita.

Ma non è solo gioco: quando spiego la respirazione insegno loro alcune regole di rispetto dell'ambiente e sull'alimentazione che sono fondamentali. Trattando l'aria e l'acqua, ogni bambino deve sapere che ogni suo comportamento è condizionato dall'ambiente in cui vive, ma che contemporaneamente lui stesso condiziona quell'ambiente: il mio obiettivo è che possano farlo in maniera positiva e propositiva imparando le regole del rispetto e dell'educazione, divertendosi. «L'educazione è l'arma più potente che si può usare per cambiare il mondo» come diceva Mandela.

Ma facciamo un passo indietro: esattamente come un adulto, quanto è consapevole il bambino della propria respirazione? La risposta è davvero facile, in quanto se già un adulto difficilmente risulta esserne cosciente, il bambino è totalmente «ingenuo». Quale motivo migliore per insegnar loro a respirare come delfini? Insegnare la consapevolezza respiratoria sin dalla giovane età è un modo per riprendere l'*homo delfinus* che è in noi, continuando a sviluppare quella capacità innata di respirazione diaframmatica che via via andiamo a perdere. E se il gioco rappresenta il modo più intelligente per rendere consapevole il respiro di un bambino nella sua fase di crescita, anche i genitori devono rendersi disponibili a cambiare certe abitudini al fine di acquisirne nuove, utili e soprattutto sane.

A che età fare dei giochi sul respiro?

Dipende, ma possiamo generalmente dire che dai 4, 5 anni in su si possono fare tantissimi bei giochi e anche molto divertenti. Alcuni sono propedeutici all'attività natatoria, dove le prime cose che si insegnano sono la respirazione e la sub-acquaticità e poi si inizia a nuotare.

Senza dover per forza andare a nuotare, ci sono una serie di modalità simpatiche che permettono ai nostri ragazzi di migliorare la concentrazione, la memoria e tante altre caratteristiche tra cui la fantasia.

In questo ambito, a mio avviso gli esercizi elaborati dalla musicista e insegnante di yoga Kira Willey sono fantastici perché ha saputo trasformare in gioco elementi di scienza e mindfulness da applicare con i bambini.

Ad esempio, immaginare di essere un animale è di grande aiuto per far eseguire ai bimbi gli esercizi di respirazione, con un effetto rilassante. Ecco alcuni esempi facili e simpatici che potete leggere direttamente a vostro figlio.

Per stimolare il buonumore

Immagina di essere un leone che si è appena svegliato, allunga le zampe e muovi gli artigli.

Fai un bel respiro e mentre butti fuori l'aria fai «aaaaaaah», tirando fuori la lingua il più possibile. Ripetilo 7/8 volte.

Questo è un modo per scaricare la tensione e la negatività accumulate e ritrovare un po' di energia e carica. Pronunciare «aaaaaaah» per simulare il ruggito del leone estroflettendo la lingua attraverso un gesto liberatorio è utile per rimuovere blocchi o stress accumulato.

Per ritrovare la carica

Siediti e piega le braccia come le zampette di un coniglietto, fai dei piccoli respiri veloci come lui, respirando solo dal nasino in modo veloce, e poi manda fuori tutta l'aria. Metti una mano sulla pancia e mentre fai «sniff sniff» senti che i muscoli si muovono. Ripetilo 7/8 volte.

Questo esercizio aiuta i bambini stanchi o senza energia in quanto i respiri veloci e ripetuti risvegliano l'organismo.

Per dormire meglio

Fai finta di essere un orso che va in letargo e respira piano piano. Inspira con il naso e poi manda fuori tutta l'aria con la bocca, fai due respiri lenti e goditi il calduccio della tana.

Si tratta di un esercizio di rilassamento, molto efficace perché rallenta la respirazione. L'immaginazione è uno strumento indicato perché stimola la fantasia dei bimbi che possono sentirsi dei piccoli orsetti che vanno in letargo nel caldo tepore della tana.

Per placare la rabbia

Immagina di avere tra le mani una bella tazza di cioccolata calda, avvicinala alla bocca, fai un respiro e poi soffiaci su piano piano e poi ancora. Immagina di berne un sorso e fai «mmmmh», poi un altro respiro e ripeti ancora «mmmmh» più a lungo che puoi.

Un esercizio per imparare a calmarsi, in quanto la lunga espirazione aiuta a rilassarsi e il suono «mmmmh» è un modo per allungare l'espirazione e diminuire la tensione, un po' come succede ai grandi. Inoltre l'idea della cioccolata, che ingolosisce tutti, invoglia a fare l'esercizio.

Diverso è un approccio un po' più mirato, laddove l'età e la crescita, intesa come la capacità cognitiva e di collaborazione, oltre al grado di maturità, lo consentono. Per ragazzini di fascia di età maggiore, dagli 8 anni in su, suggerisco di lavorare sempre attraverso il respiro ma con un minimo di attività modello *Mindness*, ad esempio:

Si invita il ragazzo ad assumere una posizione comoda e sufficientemente rilassata, sia essa sdraiata o seduta, dopodiché lo si invita a chiudere gli occhi e porre la sua attenzione sul suo respiro, sentendo l'aria che entra e l'aria che esce.

Inizialmente gli chiediamo di respirare solo attraverso il naso, sia nella fase di inspirazione sia in quella di espirazione.

Da questa modalità, lo si invita a contare mentalmente da 1 a 5 durante l'inspirazione e da 1 a 5 durante l'espirazione, cercando di rilassare il più possibile il ritmo della conta, magari facendogli ripetere 6/8 volte questa scala numerica.

Alla fine, si può invitare ad allungare la fase di espirazione in modo silenzioso, associando mentalmente l'idea di un foglio bianco che pian piano devo disegnare con un oggetto da loro desiderato: può essere un pallone, un gioco, un animale e via dicendo.

La respirazione può essere utilizzata suggerendo di usare l'inspirazione come se fosse una gomma per cancellare eventuali errori o sbavature del disegno, l'espirazione per disegnare o colorare l'oggetto, cercando ad esempio di allungare sempre di più questa fase.

A me piace moltissimo utilizzare questi giochi applicati al mondo dell'acqua, facendo sì che attraverso le mie storie i ragazzi possano

immedesimarsi nei delfini, da me tanto amati.

In verità la cosa non è poi tanto distante dalla realtà, o meglio dalla mia realtà. Mi ricordo perfettamente quando ho avuto l'occasione di nuotare spalla a spalla, anzi dovrei dire pinna a pinna con i miei amici delfini: il fatto di sentirli respirare, vederli muovere così vicini a me era estremamente rilassante. Questa modalità è diventata poi negli anni una mia metodica di visualizzazione per rilassarmi e ritrovare il respiro soprattutto nei momenti di difficoltà. Ricollegarmi a loro, cercare di connettermi al loro movimento, al loro respiro, al loro ritmo mi ha sempre permesso di entrare nelle modalità *homo delphinus* anche fuori dall'acqua. Sono certo che se ha funzionato con me, funzionerà con tutti.

Ripasso veloce

Le dieci regole d'oro per vivere meglio

- Fai sempre una sana prima colazione
- Non saltare mai i pasti
- Più frutta, verdura e legumi
- Integra quando è necessario
- Bevi acqua in abbondanza
- Respirare ti aiuta a rilassarti e non solo
- Svolgi regolare attività fisica
- Smetti di fumare ed evita l'alcol
- Leggi, studia, impara e coltiva interessi
- Recupera e riposa in maniera adeguata

Bibliografia

Libri

- Alessandria M., Piladeri A., *Guida di posturologia clinica*, Tecniche Nuove, 2015
- Bachrach E., *Cambia il cervello, cambia la vita*, Vallardi, 2018
- Benini P., *Performance*, PM Edizioni, 2018
- Fondazione Umberto Veronesi, *Alimentazione e salute*, 2019
- Freudenberger H., *Burnout: The High Cost of High Achievement*, Bantam Books, 1980
- Leiter M.P., *Burnout e organizzazione. Modificare i fattori strutturali della demotivazione al lavoro*, Erickson, 2000.
- Lumera D., Berrino F., *Ventuno giorni per rinascere*, Mondadori, 2018
- McKeown P., *Oxygen*, Sperling & Kupfer, 2017
- Ongaro F., *Vivere a pieno*, Roi edizioni, 2017
- Toso B., *Back School Neck School Bone School*, Edi Ermes, 2003
- Willey K., *Respira insieme all'orso*, Il Castoro, 2018

Articoli

- Alfini, A.J. et al., «Hippocampal and Cerebral Blood Flow after Exercise Cessation in Master Athletes», *Frontiers in Aging Neuroscience*, 2016, 8: p. 184
- Aliverti A., «The respiratory muscles during exercise», *Breathe (Sheff)* 2016 12(2): pp. 165-168
- Anderson B.E., Bliven K.C.H., «The Use of Breathing Exercises in the Treatment of Chronic, Nonspecific Low Back Pain», *J Sport Rehabil*, 2017, Sep; 26(5): pp. 452-458
- Awolesi M.A. et al., «Cyclic strain upregulates nitric oxide synthase in cultured bovine aortic endothelial cells», *J Clin Invest*, 1996, pp. 1449-1454
- Benton D., Williams C., Brown A. «Impact of consuming a milk drink containing a probiotic on mood and cognition», *European Journal of Clinical Nutrition*, 2007, 61: pp. 355-361
- Bernardi E. et al., «Respiratory Muscle Endurance Training Improves Breathing Pattern in Triathletes», *Ann. Sports Med Res*, 2014, 1(1): 1003
- Bronzato S. Durante A., «Dietary Supplements and Cardiovascular Diseases», *Int J Prev Med*, 2018, 9: p. 80
- Cahan C. et al., «Erythropoietin levels with treatment of obstructive sleep apnea», *Journal of Applied Physiology*, 1995, vol. 79, n. 4, pp. 1278-1285

- Culotta E., Koshland D.E., «NO news is good news», *Science*, 1992, vol. 258, n. 5090, pp. 1862-1865
- De Bruijn R. et al., «Increased erythropoietin concentration after repente apneas in humans», *European Journal of Applied Physiology*, 2008, vol. 102, n. 5, pp. 609-613
- De Couck M. et al., «How Breathing Can Help You Make Better Decisions: Two Studies on the Effects of Breathing Patterns on Heart Rate Variability and Decision-Making in Business Cases», *International Journal of Psychophysiology*, prima pubblicazione online: 1 marzo 2019
- Di Salvo D., «How Breathing Calms Your Brain, And Other Science-Based Benefits Of Controlled Breathing», *Forbes*, Nov. 2017
- Finaud J. et al., «Oxidative stress: relationship with exercise and training», *Sports Medicine*, 2006, Vol 36, n. 4, pp. 327-358
- Gandini P. et al., «Correlations between rapid maxillary expansion (R.M.E.) and the auditory apparatus», *Angle Orthod*, 2006; 76 (5): pp. 750-756
- Gerritsen S. et al., «Breath of Life: The Respiratory Vagal Stimulation Model of Contemplative Activity», *Frontiers in Human Neuroscience*, prima pubblicazione online: 9 ottobre 2018
- Gwang-Won K. et al., «Functional Neuroanatomy Associated with Natural and Urban Scenic Views in the Human Brain: 3.0T Functional MR Imaging», *Korean J Radiol.*, 2010; 11(5): pp. 507-513
- Levine N.G. et al., «Meditation and Cardiovascular Risk Reduction», A Scientific Statement From the American Heart Association, *J. Am. Heart Assoc.*, 2017, vol. 6 (10)
- Kato-Kataoka A. et al., «Fermented milk containing Lacto-bacillus casei strain Shirota preserves the diversity of the gut microbiota and relieves abdominal dysfunction in healthy medical students exposed to academic stress»; *Appl. Environ. Microbiol.*, 2016, 82, pp. 3649-3658
- Kazuki H. et al., «Daily muscle stretching enhances blood flow, endothelial function, capillarity, vascular volume and connectivity in aged skeletal muscle», *The Journal of Physiology*, 2018, pp. 1-15
- Kevin Y. et al., «Breathing to inspire and arouse», *Science*, 31 Mar 2017, Vol. 355, Issue 6332, pp. 1411-1415
- Kristy M. et al., «Superior Inhibitory Control and Resistance to Mental Fatigue in Professional Road Cyclists», *PLOS One*, 2016, Jul 21; 11 (7)
- Kuebler W.M. et al., «Stretch activates nitric oxide production in pulmonary vascular endothelial cells in situ», *Am J Respir Crit Care Med*, 2003, 168, pp. 1391-1398
- Larson-Meyer E. et al., «Vitamin D and athletes», *Curr Sports Med* 2010
- Lee, T.M. et al., «Aerobic exercise interacts with neurotrophic factors to predict cognitive functioning in adolescents», *PLOS One*, 2014, 9(6): e99222
- Lifshitz F., «Obesity in Children», *J Clin Res Pediatr Endocrinol*, 2008, Dec, 1(2): pp. 53-60
- Lucini D. et al., «Impact of chronic psychosocial stress on autonomic cardiovascular regulation in otherwise healthy subjects»; *Nov in Hypertension*, 2005; 46(5): pp. 1201-1206
- Maghbooli M. et al., «Comparison between the efficacy of ginger and sumatriptan in the ablative treatment of the common migraine»; *Phytother Res*, 2014 Mar; 28(3): pp. 412-

- Martin A. et al., «Physical activity, diet and behavioural interventions for improving cognition», *Coachr Database* 2018
- Morton A.R. et al., «Comparison of maximal oxygen consumption with oral and nasal breathing», *Australian Journal of Science Medicine and Sport*, 1995, vol. 27, n. 3, pp. 51-55
- Nagare R. et al., «Does the iPad Night Shift mode reduce melatonin suppression?», *Lighting Research and Technology*, 2018, 51(3)
- Nechuta S.J. et al., «Adolescent exercise in association with mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer among middle-aged and older Chinese women», *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.*, 2015 Aug; 24(8): pp. 1270-1276
- Nishino T., «Pathophysiology of dyspnea evacuate by breath-holding test: studies of furosemide treatment», *Respiratory Physiology and Neurobiology*, 2009, vol. 167, n. 1, pp. 20-25
- Rao A.V., Basted A.C., Beaulne T.M. et al., «A randomized, double-blind, placebo-controlled pilot study of a probiotic in emotional symptoms of chronic fatigue syndrome», *Gut Pathogens*, 2009, 1: p. 6
- Ricard M. et al., «Mind of the meditator», *Scientific American*, Novembre 2014
- Richardson M.X., «Haematological changes arising from spleen contraction during apnea and altitude in humans», tesi di dottorato di ricerca, Mid Sweden University, 2008.
- Robazza C. et al., «Perceived Control and Hedonic Tone Dynamics During Performance in Elite Shooters», *Res Q Exerc Sport*, 2016, 87(3): pp. 284-294
- Romero-Corral A. et al., «Interactions Between Obesity and Obstructive Sleep Apnea», *Chest* 2010, 137(3): pp. 711-719
- Selye H., «A syndrome produced by diverse Nocuous agent», *Nature*, 1936 n. 138, pp. 30-32
- Shona L.H., «Sleep in Elite Athletes and Nutritional Interventions to Enhance Sleep», *Sports Med.*, 2014; 44 (Suppl 1): pp. 13-23
- Smith Rm et al., «Mental fatigue and Soccer; Current knowledge and future directions», *Sports Medicine*, 2018
- Stanley N. et al., «Evaluation of breath holding in hypercapnia as a simple clinical test respiratory chemosensitivity», *Thorax*, 1975, vol. 30, pp. 337-343
- Swift A. et al., «Oronasal obstruction, lung volumes, and arterial oxygenation», *The Lancet*, 1988, n. 1, pp. 73-75
- Takada M., Nishida K., Gondo Y. et al., «Beneficial effects of Lactobacillus casei strain Shirota on academic stress-induced sleep disturbance in healthy adults: a double-blind, randomised, placebo-controlled trial», *Beneficial Microbes*, 2017, 8(2): pp. 153-162
- Takada M., Nishida K., Kataoka-Kato A. et al., «Probiotic Lactobacillus casei strain Shirota relieves stress-associated symptoms by modulating the gut–brain interaction in human and animal models», *Neurogastroenterology & Motility*, 2016, 28(7): pp. 1027-1036
- Tomanek, R.J., «Exercise-induced coronary angiogenesis: a review», *Med Sci Sports Exerc*, 1994, 26(10): pp. 1245-1251
- Winnicki M. et al., «Erythropoietin and obstructive sleep apnea», *American Journal of Hypertension*, 2004, vol. 17, HJUHY

Yeampattanaporn O. et al., «Immediate effects of breathing re-education on respiratory function and range of motion in chronic neck pain», *J Med Assoc Thai.*, 2014 Jul, 97 Suppl 7: pp. S55-9

Link

www.aipro.info

www.eurekalert.org

www.filippo-ongaro.com

www.foodsupplementseurope.org

www.humanitas.it

www.iadsa.org

www.lifegate.it

www.nut.entecra.it

www.salute.gov.it

www.scientificamerican.com

www.sido.it

www.sonnomed.it

www.tech21century.com/the-human-brain-is...







www.illibraio.it



Il sito di chi ama leggere

Ti è piaciuto questo libro?
Vuoi scoprire nuovi autori?

Vieni a trovarci su ILLibraio.it, dove potrai:

- scoprire le novità editoriali e sfogliare le prime pagine in anteprima
- seguire i generi letterari che preferisci
- accedere a contenuti gratuiti: racconti, articoli, interviste e approfondimenti
- leggere la trama dei libri, conoscere i dietro le quinte dei casi editoriali, guardare i booktrailer
- iscriverti alla nostra newsletter settimanale
- unirti a migliaia di appassionati lettori sui nostri account [facebook](#) e [twitter](#)

«La vita di un libro non finisce con l'ultima pagina»

IL LIBRAIO