Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento
Piazza Dante 15, 38122 Trento
Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615
uff.stampa@provincia.tn.it

COMUNICATO n. 2415 del 12/10/2018

Sport, emozioni, stress: le potenzialità del nostro respirare

Possiamo sopravvivere senza cibo e senza acqua per giorni, ma non possiamo fare a meno dell'aria: è a partire da questo che il medico e campione d'apnea Mike Maric e il campione olimpico Igor Cassina hanno parlato delle potenzialità (qualche volta nascoste) della respirazione con Luca Castaldini, giornalista di SportWeek. Una consapevolezza che favorisce e sostiene le performance atletiche e la vita quotidiana di tutti: "Ho fatto tutti i miei esercizi in apnea, ahimè! Se avessi conosciuto Mike e le tecniche del respiro, avrei potuto indubbiamente far meglio. Ma la vita è lunga - ironizza Cassina - e recupererò!".

Si può imparare a respirare? Pare proprio di sì, almeno a farlo meglio. Perché se possiamo sopravvivere senza cibo e senza acqua per giorni interi, possiamo fare a meno dell'aria per qualche minuto appena: più ne siamo consapevoli, meglio è. Il medico, campione d'apnea e - come si definisce lui stesso - nutrizionista del respiro, Mike Maric e l'ex ginnasta Igor Cassina sono partiti da qui nel loro incontro moderato da Luca Castaldini, giornalista di SportWeek. In una sala Falconetto piena, hanno evidenziato che è importante occuparsi della dieta e di ciò che mangiamo, ma il nostro primo atto fondamentale è il respiro: per questo Mike si definisce "nutrizionista del respiro" e lo ha dimostrato proponendo una breve lezione e degli esercizi in cui ha coinvolto l'intero pubblico, attento esecutore di inspirazione, apnea, espirazione e di ricerca del diaframma.
Tra ricordi di vita e di sport, hanno mostrato il valore di una consapevolezza che favorisce e sostiene le performance atletiche.
La paura, anche di se stessi, condiziona molto gli atleti (e anche chi atleta non è). Imparare a respirare è un ingrediente di successo e lo è per tutti, perché permette di ridurre gli stati d'ansia e il panico e riequilibrare le emozioni che permeano la nostra quotidianità. Sulla rivista *Science* nel 2017 un articolo riportava la dimostrazione scientifica di come la gestione dello stress passi anche attraverso la respirazione: in termini sia di controllo degli elementi negativi sia di canalizzazione dell'energia. Le medicine servono, ma è importante ripartire da sé e da quattro punti fondamentali per il nostro benessere: respirazione e rilassamento, nutrizione, integrazione alimentare, attività fisica. Non c'è mai stata la dovuta attenzione al respiro, ma le cose stanno cambiando rapidamente tanto che sportivi come Federica Pellegrini e Filippo Magnini sono stati seguiti da Mike Maric e ora i percorsi fanno parte integrante della preparazione atletica delle giovani promesse. Anche perché è anche uno strumento di prevenzione dei rischi cui sono sottoposti atleti costantemente chiamati a prestazioni elevate e frequenti.
Il "buon" respiro, quindi, per aiutarci a vivere meglio: alle Olimpiadi, in vasca, come nelle nostre strade di tutti i giorni.

Igor Cassina, nato a Seregno nel 1977, è un ex ginnasta e nella specialità della sbarra ha vinto l'oro olimpico ad Atene 2004 e ha conquistato il podio in numerose altre competizioni internazionali tra le quali i mondiali di Anaheim 2003 (argento) e quelli di Londra 2009 (bronzo). Ha inventato un nuovo elemento che dal 2002 è ufficialmente chiamato "movimento Cassina". Promuove un progetto Benessere a 360°, "Movimentocassina", presentato nell'omonimo sito.
Mike Maric, nato a Milano nel 1973, è laureato in medicina. Campione mondiale di apnea (specialità jump blue) nel 2004 abbandona l'attività agonistica e intraprende un percorso incentrato sul respiro. Inizia così la

carriera di allenatore e diventa il riferimento per atleti di livello internazionale come Federica Pellegrini, Filippo Magnini, Sara Cardin, Paolo Pizzo e lo stesso Igor Cassina. Tiene corsi e seminari incentrati su 3R: Respirare, Rilassarsi, Ritrovarsi.

()