



HOME • BENESSERE • FITNESS E SPORT • LA RESPIRAZIONE, SEGRETO DI LONGEVITÀ. I CONSIG...

10 NOVEMBRE 2023 • FITNESS E SPORT, SALUTE E PSICOLOGIA

La respirazione, segreto di longevità. I consigli di Ongaro, medico degli astronauti, e Maric, apneista

Per anni medico degli astronauti il primo, campione mondiale di apnea il secondo, sono entrambi esperti, da diversi punti di vista, di una pratica tanto frequentata (respiriamo tutti) quanto poco valorizzata. Pochi sanno "usare" il respiro per vivere meglio e più a lungo. Eppure questo "segreto" è alla portata di tutti

di ERIKA RIGGI



Può sembrare una strana coppia quella formata da **Filippo Ongaro e Mike Maric**. Per anni medico degli astronauti il primo, campione mondiale di apnea il secondo, sono entrambi esperti, da diversi punti di vista, di una pratica tanto frequentata quanto poco valorizzata. Quella della **respirazione**, «**primo indice di predicibilità della nostra longevità** riconosciuto dal Framingham Heart Study», come ricorda Maric. Sulla respirazione come chiave di volta della vita si confrontano oggi in un incontro a ingresso libero. Ma basta dare un'occhiata ai libri che entrambi hanno scritto sul tema per capire quanti siano i punti di contatto.



L'appuntamento è a Padova stasera, 10 novembre, presso Y-40, ovvero la piscina di acqua termale più profonda del mondo e il **più grande laboratorio subacqueo a profondità reale**. All'incontro *Longevità e respirazione*, moderato da Anna Fregonara, giornalista del *Corriere Della Sera – Salute*, si può partecipare prenotando il posto [a questo link](#).

Missione Longevità, Filippo Ongaro e il buddhismo spaziale

Sia Ongaro che Maric hanno scritto un libro sull'argomento. *Missione Longevità*, edito da Sperling & Kupfer offre una visione completa e scientifica di cosa si può fare per vivere meglio e più a lungo. Il punto di partenza sono gli anni passati da Ongaro al fianco degli astronauti al Gagarin Cosmonaut Training Center. Un'esperienza che è fonte di molti spunti di riflessione anche per la vita delle persone comuni.

Ongaro **parla espressamente di "buddhismo spaziale"**: il segreto per gestire al meglio una missione (ma forse anche la vita), racconta, è non farsi sopraffare da sfide e ostacoli. Anche il problema più grande può essere spezzettato, ridotto al minimo. Nel libro gli aneddoti accompagnano consigli e pratiche fisiche ma anche suggerimenti per migliorare le proprie abitudini mentali. Come a dire che non c'è longevità senza equilibrio mente e corpo. E la respirazione è in un certo senso il canale di comunicazione tra i due mondi.



Respirazione diaframmatica: come sfruttarla per gestire l'ansia

GUARDA LE FOTO

Regolare il respiro per ridurre lo stress

«La regolazione della respirazione è uno dei più importanti strumenti per **modulare l'azione del sistema nervoso autonomo**», spiega Filippo Ongaro. «In particolare per alleggerire e ridurre l'attività del sistema nervoso simpatico e potenziare quella del parasimpatico, avendo così un effetto di **riduzione generica dello stress** e della produzione di cortisolo. Siccome sappiamo che questi due elementi sono degli acceleratori dell'invecchiamento, ecco che intervenire sulla respirazione e ridurre lo stress risulta essere un'ottima **azione pro-longevity**».

Quello che è importante è imparare a **respirare bene, profondamente e con l'addome, e ricordarsi di farlo** durante la giornata. Così come per i benefici dell'esercizio fisico, «anche per il cervello e il respiro non servono procedure estreme», assicura il medico. «È più importante imparare a praticare queste azioni con **consapevole piacere, morbidezza e benevolenza per se stessi**». E la respirazione è un elemento centrale delle pratiche di rilassamento riconosciute e che anche lui suggerisce, dal training autogeno alla meditazione, in tutte le sue varie forme, fino alle immersioni nella natura.

Ongaro conduce i lettori attraverso il suo approccio esclusivo e integrato individuando otto percorsi pratici. Protezione cellulare, dimagrimento, mantenimento della massa muscolare, potenziamento fisico e mentale, memoria e resilienza sono strade da percorrere per proteggere la salute nel tempo.



Se respiro posso, Mikle Maric e l'autocontrollo della fisiologia

In *Se respiro posso* (edito da ROI Edizioni) racconta invece la sua storia l'apneista, svelando le sue "tecniche per avere **più controllo sul corpo e sulla vita**". Quello di Maric è un percorso introspettivo che inizia in Ex-Jugoslavia, sua terra d'origine, e continua con gli anni di pratica come medico forense (si è occupato di identificazione cadaverica). Fino alle sfide nel grande blu.

Mantra di Maric, la certezza che si può sempre tradurre ciò che ci succede in opportunità. In un'occasione cioè di prendere in mano la nostra vita, anche attraverso scelte difficili, errori, lutti.

Tornare a respirare dopo l'apnea del lutto

Maric racconta esplicitamente la perdita del caro amico e collega Filippo, morto in mare. «**Ho iniziato a soffocare per il lutto, a restare in apnea senza alternative**». È questo momento, paradossalmente, che spinge Maric a interrogarsi sul respiro anche per dominare gli eventi.

«Quando avvertiamo la paura, la prima cosa a cambiare è la nostra fisiologia: il respiro, la frequenza cardiaca in primo luogo. Partendo dal respiro possiamo riportare a regime la nostra condizione fisica». **Respiriamo tutti quanti, migliaia di volte al giorno, eppure pressoché nessuno usa il respiro** che è «il principale strumento di autocontrollo di cui è dotato l'essere umano».



Gli esercizi per allenarsi a modificare il respiro

Nel libro Maric offre molti spunti per allenarsi a modificare il respiro, trasformando la qualità della vita, migliorando l'umore e le reazioni emotive travolgenti che possono impedire di affrontare al meglio la quotidianità.



mikemeric
72.6K Follower

Visualizza profilo



Visualizza altri contenuti su Instagram



"Mi piace": 1215



Ti ho detto diverse volte che il respiro ha un enorme potere antistress ma concretamente questo come avviene?

Scorri le slide per provare 2 esercizi semplicissimi ma che fanno ben comprendere.

Questa è solo la punta dell'iceberg di quello che potrai ottenere imparando la respirazione consapevole e venerdì 17 novembre alle ore 21 ti dirò come fare per avere accesso ad una formazione completa sulla materia.

Iscriviti al mio appuntamento andando qui: <https://lascienzadelrespiro.com/blackfriday/> (link in bio)

#lascienzadelrespiro #respirazione #respirazionediaframmatica #respirazioneconsapevole #respirazioneprofonda #salutebenessere #salutebenessere #longevità #mikemeric #professionistidelrespiro #medicina #blackfriday

Per esempio il **ciclo respiratorio Self Confidence**. Consiste nel ritagliarsi tre momenti all'interno della giornata, a distanza di circa 3-4 ore l'uno dall'altro in cui respirare (per 5 minuti) modulando attraverso il naso sei atti respiratori al minuto. O quello che chiama Making Decision, in cui si cerca – per un paio di minuti – di prolungare la fase di espirazione (con la bocca) per un tempo circa doppio rispetto all'inspirazione (attraverso il naso). **A effetto rilassante**. O, ancora, l'esercizio Self Empowerment, che invece **ha effetto attivante**. Si tratta dell'inversione del ritmo respiratorio, con un aumento dei tempi nella fase di inspirazione rispetto a quelli dell'espirazione, per meno di 30 secondi.



L'effetto del respiro sulle onde cerebrali

Maric offre anche la spiegazione scientifica di questo magico potere di cui il respiro è dotato. «Il cambiamento del respiro esercita il suo **effetto sulla distribuzione delle onde cerebrali** inducendo una transizione. Da una prevalenza di onde beta, tipica espressione di una normale funzionalità cerebrale, a una maggiore espressione di onde alfa (calma focalizzata). Fino alle onde theta (calma profonda e pace)». Con

questi transitori cambiamenti dello stato cerebrale, **il cervello “apprende” come passare con agilità a specifiche condizioni desiderate, anche quando non lo si sta allenando tramite la respirazione.**

iO Donna ©RIPRODUZIONE RISERVATA

APNEA	LONGEVITÀ	RESPIRAZIONE	RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE	STRESS
-------	-----------	--------------	--------------------------	--------