



# Allenare il respiro

**A PIENI POLMONI, NELLO SPORT E NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI. PER "ALLEGGERIRE" IL CUORE, BRUCIARE PIÙ CALORIE E RESISTERE MEGLIO ALLA FATICA.**

**C**aminando normalmente si consumano 3,8 litri d'aria al minuto. Facendo, invece, 12 chilometri all'ora di corsa se ne utilizzano 12 litri. E non importa essere super allenate o del tutto fuori forma: i consumi d'aria non cambiano. Cambia, però, lo stato in cui si arriva al traguardo: sorridenti e rilassate o stanche, sudate e con il cuore che batte a mille. «Ma saper respirare bene non serve solo a muoversi con più agilità», dice **Francesco Padrini, psicoterapeuta esperto di bioenergetica**. «È il primo passo per recuperare anche una buona salute emotiva. Infatti, molti di noi hanno una respirazione troppo superficiale che tendono a interrompere con attimi d'apnea nei momenti di stress bloccando, a lungo andare, il flusso equilibrato dell'energia. Il modo migliore per assorbire l'ossigeno indispensabile è quello, al momento dell'inspirazione, di procedere secondo due direzioni, in basso e in fuori: il diaframma si contrae e i polmoni possono gonfiarsi ed espandersi spin-

gendo l'aria verso l'addome». I bambini respirano così, con gli anni però si perde la consuetudine a un gesto tanto naturale. «Ma non è difficile recuperarla», dice **Valeria Bersani, insegnante di rebirthing**. «basta lasciare che l'aria entri ed esca in tutta la parte alta del nostro corpo senza interrompersi. Concentrandosi mezz'ora al giorno sulla "fluidità" del fiato si ottengono effetti positivi sull'umore e sull'ossigenazione del sangue».

**RIGENERARE I TESSUTI** «Avere un buon respiro serve soprattutto per resistere meglio alla fatica fisica, che può essere provocata da una corsa,

ma anche da una semplice giornata di lavoro», dice il dottor **Enrico Arcelli, medico sportivo della Federazione di atletica**. «La buona ossigenazione, infatti, è un nutrimento per i tessuti e favorisce il funzionamento di tutti gli organi. Il primo a giovarsene è il cuore, che regolarizza il numero dei battiti. Migliora perciò la circolazione del sangue e la pelle appare più "riposata" ed elastica». Saper disporre di più ossigeno significa anche creare una miglior combustione, che in pratica vuol dire più calorie bruciate.

**NON SPRECARE L'OSSIGENO** «Uno degli errori più comuni è quello di

## SCOPRI QUANTO SEI IN FORMA

Volete sapere qual è lo stato di salute del vostro fiato? Potete farlo con il test di Cooper, elaborato dall'American College of Sport Medicine: camminate a ritmo sostenuto lungo un percorso di 4.800 metri (12 giri di pista d'atletica). Confrontate il vostro tempo con quello indicato nella tabella qui sotto. Dopo un mese di allenamenti potete ripetere il test per sapere quanto siete migliorate.

ANNI	ECCELLENTE	BUONA	DISCRETA	SCARSA	INSUFFICIENTE
20-29	fino a 36'	36' - 40' 30"	40' 30" - 44'	44' - 48'	più di 48'
30-39	fino a 37' 30"	37' 30" - 42'	42' - 46' 30"	46' 30" - 51'	più di 51'
40-49	fino a 39'	39' - 44'	44' - 49'	49' - 54'	più di 54'

credere che tutto dipenda dalle proprie capacità polmonari», continua Arcelli. «Quello che fa la differenza in realtà è saper "gestire" le fibre muscolari perché possano sfruttare al meglio l'ossigeno, uno degli elementi più importanti per la produzione della nostra "benzina". Farsi il fiato, quindi, significa migliorare l'utilizzo dell'ossigeno allenando i muscoli in modo specifico. Attenzione, però: non è mai l'intensità dello sforzo che aiuta a potenziare il respiro, ma la quantità e la qualità del lavoro che si svolge». Quello che ci vuole è un'attività coordinata, continuativa e lenta.

**COSÌ SI POTENZIA IL FIATO** Sei di fondo, pattinaggio, bicicletta, corsa, canoa e nuoto sono l'ideale per farsi il fiato. Chi non è particolarmente sportivo, ma vuole lo stesso potenziare le sue capacità respiratorie, può seguire i consigli di una recente campagna pubblicitaria svedese, che suggerisce di fare sempre sei giri dell'auto prima di salire. Insomma un po' di moto in più, per strada o in palestra. «Cyclelette, corsa sul posto, step e vogatore sono esercizi utilissimi», dice il dottor Arcelli. «L'importante è non sovraccaricarsi mai».

**E PER CHI FA SPORT...** È un errore credere che chi fa sport con regolarità non abbia bisogno di potenziare il fiato, anzi, un buon respiro è indispensabile proprio perché quello sport renda il massimo. Soprattutto se si tratta di attività anaerobiche come il tennis o il nuoto. «Per migliorare le capacità respiratorie di uno sportivo, o per mantenerle, è indispensabile controllare la frequenza cardiaca durante gli esercizi di aerobica, gli unici davvero utili», dice il trainer **Fabrizio Faloppa**. «Per sapere qual è il vostro battito ideale fate così: sottraete da 220 la vostra età e calcolate il 70-80 per cento del risultato. Avrete la frequenza cardiaca che dovete raggiungere nel giro di un allenamento che va da 20 a 40 minuti».

## BENESSERE ALL'ORIENTALE

di Carla Tinagli

**A**lcuni ospiti invitati a bere un tè. Un incontro tra amici come altri? Molto di più: secondo la tradizione giapponese questo è un vero e proprio rito, un momento fondamentale da dedicare alla consapevolezza di sé e alla meditazione. «Le diverse fasi di preparazione e di offerta di questa

respirazione profonda, una postura della schiena corretta, senza tensioni. La posizione è per tutti la stessa (in giapponese si chiama "seiza"): seduti sui talloni, con il bacino estroflesso, la schiena inarcata e le spalle morbide. L'ideale per tonificare i glutei, sciogliere le tensioni dei muscoli e godere di un autentico relax. Potete chiedere informazioni a Michiko Noyiri (Roma, tel. 06-3207361) e a Campi di Luce (Milano, tel. 02-89540419), il nuovo centro milanese è una iniziativa non a scopo di lucro (gli insegnanti sono tenuti ad applicare le tariffe più basse) e raccoglie un gruppo di



bevanda creano un'atmosfera molto particolare, di totale comunione tra i partecipanti» dice Eriko Iso, insegnante di **Cha-no-yu** (cerimonia del tè). Una specie di ginnastica per corpo e psiche che si svolge in una stanza arredata in stile nipponico. I gesti di offerta e di preparazione del tè sono codificati e richiedono una

specialisti in attività dinamiche e non, tutte finalizzate a migliorare la consapevolezza di se stessi. Qualche esempio? Kinesiologia (un metodo che insegna a utilizzare il nostro potenziale cerebrale), corsi antistress, di dinamica mentale, di bioenergetica, di espressione corporea e diverse varianti di karate.

## BIANCHERIA HIGH-TECH

È un mix di elasthan e poliammide il tessuto tubolare con cui Benetton ha creato una nuova linea Undercolors di biancheria per lo sport. Niente elastici né cuciture, ma tantissimi colori per un solo modello e un'unica taglia che si adatta a tutte perché non "tira" e non traspare da canotte e calzamaglie. I prezzi? 13mila lire gli slip e 26mila il reggiseno.



## Una ginnastica energetica

*Qi gong vuol dire esercizi che danno energia. Il risultato? Automassaggi e pressioni manuali lungo i meridiani, per ritrovare l'equilibrio secondo i principi*

*dell'antica meditazione cinese. Per la prima volta, con "Qi gong per la donna" di Dominique Ferraro (Xenia Edizioni, 28.000), queste tecniche sono applicate solo alle esigenze femminili. Per ciascuna fase della vita sono indicati i movimenti che rendono più scorrevole il flusso energetico. In più un capitolo tutto "antirughe".*