

SPORT/STYLE

TUTTA LA POTENZA DI UN RESPIRO

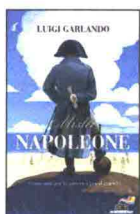
Si può imparare a respirare a qualsiasi età. Inspirare e soprattutto espirare. Riuscire a rimanere in apnea sempre più a lungo. Non per battere record di profondità, ma per "sentire" il proprio corpo, vivere meglio e sconfiggere lo stress con il metodo più naturale. È la scienza del respiro (al confine con filosofia e yoga) che Mike Maric, anatomopatologo ed ex campione mondiale di apnea, raccoglie in dieci lezioni utili a tutti, dopo averle applicate con successo nell'allenamento di campioni come Federica Pellegrini, Igor Cassina e Filippo Magnini. "Ogni giorno scegliamo di vivere 20.000 volte", scrive Maric in un libro arricchito da disegni, consigli pratici e perfino ricette per preparare tisane e piatti salutarci. "Un essere umano può resistere senza cibo per 20 giorni, senza bere per 10, ma non può restare in apnea per più di pochi minuti. Eppure, nonostante la respirazione sia il primo fabbisogno fisiologico per la sopravvivenza umana, è anche il più sottovalutato". E così Maric, che ha imparato a nuotare con i delfini e a concentrarsi come



IN TRIO
Mike Maric,
44 anni,
in compagnia
di due delfini.

ALTRE LETTURE

METTI NAPOLEONE IN PANCHINA



MISTER NAPOLEONE
Luigi Garlando
Piemme Junior
336 pag., € 16,50
★★★

Napoleone è stato "l'allenatore" ideale dei suoi soldati: sapeva scegliere i più fortunati, premiava i più coraggiosi e stabiliva strategie che, per qualche anno hanno, fatto saltare i piani degli avversari nello scacchiere bellico europeo. Se, anziché generale e imperatore, fosse stato un mister chissà quanti trofei

avrebbe conquistato. Ebbene, Garlando si spinge oltre e immagina che addirittura Bonaparte, in quello scoglio in mezzo all'oceano che è l'Isola di Sant'Elena dove è stato esiliato dopo la sconfitta di Waterloo, incontri un gruppo di ragazzini con una palla e, insieme a loro, inventi le regole del calcio. In ognuno dei suoi

soldatini, Napoleone intravede le doti dei militi della sua Grande Armata, un Massena, un Murat. Il piccolo Amani, invece, non può esser paragonato ad alcuno: è arrivato dall'Africa portando in dote nei suoi occhi la lucentezza della luna e nel cuore quel desiderio di pace al quale in fondo anche mister Bonaparte anela.

di Luca Bergamin

LIBRI

Ex campione mondiale di apnea e ora anatomopatologo, **Mike Maric** spiega quanti benefici in più avremmo imparando a gestire meglio inspirazione ed espirazione



LA SCIENZA DEL RESPIRO
Mike Maric
Vallardi
221 pagine
€ 14,90
★★★★

Jacques Mayol, interprete mistico dell'apnea, spiega respirazione triangolare e alternata, fa scoprire quella "con il cuore" e quella frazionata. Ovvero, in una definizione unica, "il respiro consapevole". "La scienza ha recentemente descritto come la respirazione consapevole modula l'emozione, lo stato di eccitazione e lo stress. Poiché le persone utilizzano meno del 50% della loro capacità respiratoria, esiste un potenziale 'inespresso' che rimane inutilizzato. Usare anche solo il 10% in più della propria capacità polmonare significa maggiore produttività, lucidità e, più in generale, maggior benessere". È tutta questione di allenamento. *Carlo Annesse*

Viaggi nel tempo e nell'uomo

ESPLORATORI DELL'ANIMA

Nove uomini di oggi raccontati in età diverse della loro vita, svelando così tutte le complesse sfaccettature del genere maschile nella società contemporanea. David Szalay, in quello che è il caso letterario dell'anno, pesca i suoi testimoni in giro per tutta l'Europa e, con una scrittura spoglia, ne sviscera i sogni, le ambizioni, le debolezze. Esploratori del mondo e di loro stessi, tutti questi personaggi bramano di vivere a fondo il proprio tempo.



TUTTO QUELLO CHE È UN UOMO
David Szalay
Adelphi
402 pag. € 22
★★★★

1



LE VACANZE
R. Doisneau/
D. Pennac
L'ippocampo
90 pag., € 19,90
★★★★

2

PENNAC VA IN VACANZA

Daniel Pennac immagina di viaggiare con Robert Doisneau nella Francia che va in vacanza. Tra monti, mare e città, lo scrittore interpreta gli scatti del maestro della fotografia.

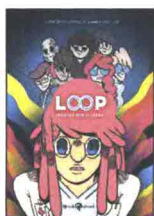


THE GRAND TOUR
Sabine Arqué
Taschen
624 pag., € 150
★★★★

3

LA VITA INIZIA CON UN VIAGGIO

Dall'Europa all'Indocina, è un salto all'indietro nel tempo in cui raggiungere mete artistiche o esotiche rappresentava anche un avventuroso rito di iniziazione alla vita.



LOOP
Progetto Giovani
Ist. Tumori Mi
Rizzoli Lizard
144 pag., € 18
★★★★

Il fumetto benefico sul talento dei ragazzi

I ragazzi curati nel reparto di Pediatria oncologica dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, insieme agli artisti del collettivo Mammaiuto Lab, hanno realizzato questo divertente fumetto i cui ricavati dalla vendita hanno lo scopo di aiutare i degenti e di coinvolgerli appunto in progetti creativi. Bella la storia del dottor Geni che intuisce il talento di sette giovani malati ricoverati nella stessa stanza e fa di tutto perché sia usato soprattutto per fare del bene.