

MIKE MARIC

A CIÊNCIA
DE
RESPIRAR

Tradução de
Cláudia Alves Guerreiro

alma
dos
livros

O autor

Nascido em Milão e oriundo de uma família da Ístria, na Croácia, Mike Maric dedica a vida às suas duas grandes paixões: a ciência e o mergulho livre. Licencia-se em medicina e torna-se docente na Universidade de Pavia. Em 2004, sagra-se campeão mundial de mergulho livre. Após a morte de um amigo no mar, seguida de uma profunda crise pessoal, Mike abandona a sua atividade competitiva para seguir um percurso focado na ciência da respiração e no ensino, em que a visão científica está interligada com uma reflexão mais abrangente e com um conjunto de práticas experimentais. Mike inicia a sua carreira de *coach* com o propósito de melhorar o desempenho desportivo através da prática da respiração. Rapidamente se transforma numa referência para atletas de nível internacional da natação, polo aquático, ginástica, esgrima, karaté e ciclismo, nomeadamente, Federica Pellegrini, Filippo Magnini e Igor Cassina. Realiza cursos e seminários destinados a todas as pessoas, de crianças a idosos, com ênfase naquilo a que chamou 3R (*Respirare, Rilassarsi, Ritrovarsi*), que em português significa: Respirar, Relaxar e Reencontrar-se.

www.mikemaric.com

Índice

PREFÁCIO	13
1. RESPIRO, LOGO EXISTO	15
2. APNEIA, A MINHA RESPIRAÇÃO	19
Entre a ciência e o desporto	23
Sem fôlego	28
Respiro, logo treino	30
A força do mergulho livre	33
3. OS NÚMEROS DA RESPIRAÇÃO	37
Respirar como um golfinho	41
Respiração sem stresse; dieta e educação alimentar	46
1, 2, 3 e respire. Mas antes, expire!	49
<i>Vamos aprender a respirar, primeira lição: a respiração triangular</i>	51
Apneia – o que é?	58
<i>Vamos aprender a respirar, segunda lição: a respiração quadrada</i>	60
4. SOMOS COMO RESPIRAMOS	67
A jornada do ar dentro de nós	68
Órgãos respiratórios: o nariz	74
Higiene nasal e prevenção saudável	78
<i>A Tisana da Boa Respiração</i>	80
<i>Vamos aprender a respirar, terceira lição: a respiração alternada</i> ..	82
Órgãos respiratórios: a boca	87
<i>Vamos aprender a respirar, quarta lição: o bocejo</i>	91
<i>O Jantar da Boa Respiração</i>	94

5. A RESPIRAÇÃO E O SONO	97
Como adormecer facilmente...	98
<i>Vamos aprender a respirar, quinta lição: a respiração fracionada ..</i>	99
<i>Vamos aprender a respirar, sexta lição: respirar «com o coração» ...</i>	102
... e como acordar melhor	104
<i>Vamos aprender a respirar, sétima lição: respirar para acordar</i>	105
<i>O Pequeno-Almoço da Boa Respiração</i>	108
6. O DIAFRAGMA	113
<i>Vamos aprender a respirar, oitava lição: respirar pela «barriga» ..</i>	121
RespirAMOS juntos	123
RespirAMOS em 3D	125
Um segredo... das entranhas	126
<i>Vamos aprender a respirar, nona lição: a respiração diafragmática</i>	128
«D» de Diafragma, «D» de Digestão	133
Respire e mantenha-se direito: o diafragma e a postura	135
Respire que já passa: o diafragma e a mente	137
7. NOVA RESPIRAÇÃO, NOVA VIDA	141
As receitas para uma boa (saudável) respiração	141
Alimentos sem stresse	147
<i>O Almoço da Boa Respiração</i>	154
O sexo da respiração	156
O jogo da respiração: experiências, exercícios e jogos para	
os mais pequenos	159
As crianças como golfinhos	163
Jogar e aprender	171
Todos para a água!	174
Respiração e saúde	174
8. RESPIRAÇÃO E DESEMPENHO: RESPIRAR	
NO DESPORTO	181
Benefícios do treino respiratório	183
<i>Vamos aprender a respirar: uma lição para atletas</i>	190
O aquecimento respiratório	193
A respiração tática	195
A recuperação respiratória	200
Um pouco da minha respiração	203
<i>Menu da água</i>	205

9. RESPIRE A VIDA QUE AMA, AME A VIDA QUE RESPIRA!	211
RESPIRAMOS A VIDA, AJUDAMOS A INVESTIGAÇÃO	215
<i>Pink is GOOD</i>	216
<i>No Smoking Be Happy</i>	217
AS PALAVRAS DOS CAMPEÕES	219
BIBLIOGRAFIA	225

Prefácio

Cinco, dez, vinte... qual é a nossa frequência respiratória ou quantas vezes respiramos por minuto? Em média, entre 12 e 16 vezes por minuto... logo, por dia, serão... mais de vinte mil respirações! Como se altera a nossa respiração quando praticamos uma atividade física ou nos exaltamos? Alguma vez pensou nisto? Receio que, para a grande maioria das pessoas, a resposta seja negativa. Asseguro-lhe, no entanto, que, ao ler este livro, se irá apaixonar pela sua respiração e também... pelo meu amigo Mike Maric.

Quem me apresentou a este jovem carismático, doce e tímido, que adora o seu trabalho e a sua família, biológica e profissional? Simples, os grandes Filippo Magnini e Federica Pellegrini. Amigos em comum que não são meros nomes! Quem requisita os serviços de *coaching* do Mike sabe que ele irá adicionar «algo» à sua vida; quer viver melhor, respeitando cada um dos seus órgãos, cada uma das suas células e, claro, a respiração, que, a par da nutrição, constitui o alimento da vida. Subestimamos demasiado todos estes elementos. Poucos de nós, incluindo eu próprio, se dedicam a momentos de silêncio para escutar a melodia da sua respiração. Mike irá acompanhá-lo neste percurso através da partilha de curiosidades, técnicas, dicas de anatomia e autênticas preciosidades para que compreenda que «somos como respiramos». Tudo condimentado com a sua (bela) história pessoal e CIÊNCIA, porque Mike é, antes de mais e acima de tudo, um cientista! Hum... não apenas um homem

da ciência, mas também do desporto, e além disso... um homem-golfinho, também conhecido como «homem monobarbatana». Tenho muitas coisas em comum com Mike, algumas descobertas por acaso, outras apenas porque somos naturalmente muito parecidos.

O nosso amor pelos golfinhos (tenho um tatuado no meu braço esquerdo como presente pelo meu 18.º aniversário), o facto de vivermos a poucos quilómetros de distância um do outro (naturalmente, não o sabíamos!), termos um respeito saudável pela família (mãe e pai são tudo para nós e a sua mãe é uma mulher lindíssima!), a estima por dois grandes mestres (para mim, o professor Veronesi, para ele, o grande Enzo Maiorca), a dedicação ao trabalho (trabalhamos ignorando a passagem do tempo quando um projeto tem de ser concluído!) e... cozinhar, como uma arma de prevenção, tal como a respiração. Que mais poderei dizer? Estou certo de que irá, genuinamente, gostar de conhecer a sua história. Irá lê-la de um só fôlego (no sentido literal da frase); comovê-lo, ensiná-lo e fazê-lo sorrir. Acima de tudo, irá permitir amar-se.

Bravo, Mike, a tua quinta dissertação está aqui e, a partir deste momento, em todas as livrarias. Estou incrivelmente orgulhoso de ti, especialmente por isto.

Marco Bianchi

(Escritor de ciências italiano, consultor da Fundação Umberto Veronesi, cientista-chefe e apresentador de televisão)

Capítulo Um

RESPIRO, LOGO EXISTO

*Quando for o mestre da sua respiração,
Irá ser o mestre do seu corpo,
Irá ser o mestre da sua mente,
Irá ser o mestre da sua vida.*

A apneia é a minha respiração. Praticar mergulho livre e saber suster a minha respiração durante mais de seis minutos permite-me sentir e viver no elemento água com a total simplicidade primitiva de um mamífero aquático.

Pense bem: passamos os primeiros nove meses das nossas vidas suspensos em apneia, no útero, em líquido amniótico. Nesses primeiros nove meses, estamos imersos em nós próprios, sem pensamentos ou preocupações, preparando-nos para emergir dessa dimensão e entrar em contacto com a realidade externa, transformando-nos de pequenos golfinhos em *Homo sapiens*. Não sendo possível recordar a primeira respiração no momento do nosso nascimento, acredito que existe uma forte similitude entre a primeira respiração de vida e a minha primeira respiração após cada apneia. Ao suster a respiração, poderá sentir e relacionar-se com emoções realmente intensas, que permitem evocar esses momentos ancestrais antes de se juntar ao mundo exterior.

Mas para viajar para dentro de si e imergir outra vez nesse espaço tranquilo, tem de aprender a respirar e a fazer deste gesto fundamental o mais simples, natural e espontâneo possível.

Por mais complexo que seja o processo respiratório, no momento em que se tornou o centro da minha vida permitiu que me destacasse, e comecei a dominar nas minhas atividades desportivas. Desde cedo, a paixão por sustentar a respiração para sentir o «meu» mar tornou-se um desafio dentro de mim, uma procura pelo meu limite que me alimentava a ambição de ir além da minha realidade externa.

Ainda me recordo, quando era criança, na minha adorada Rovinj, na Ístria, de o meu pai me ter ensinado a usar uma máscara quando observava as conchas, os pequenos peixes e as pedras coloridas, tudo sob o olhar atento da minha mãe. Ela nunca teve uma relação feliz com a água. Este ambiente era incrível! Sentia-me como Neptuno. Era como se estivesse a desafiar os mistérios do grande azul, quando na realidade – as fotografias daqueles anos assim o testemunham – eram apenas uns poucos centímetros de água. Mas eu sentia-os como se fossem as grandes profundezas do oceano. Assim que percebi como colocar a máscara do meu pai, ficava durante horas na água a brincar, perseguindo os peixes coloridos, como se quisesse falar com eles.

Quando era adolescente, saía de barco com o meu pai. Adorava apanhar peixe para fazer a sopa do jantar, sentindo-me orgulhoso por ter providenciado a refeição para a família. Na verdade, nunca fui um grande pescador; perdia-me a observar os peixes, a descobrir as cores dos corais e a escutar aqueles sons tão particulares, que se ouvem quando imergimos no silêncio do mar. Antes de me dar conta, já o Sol quase se punha. O meu pai repetia: «Não tens frio? Vamos, anda lá, é tarde, a tua mãe está à nossa espera e ela preocupa-se.»

Muitos anos se passaram após aqueles dias no barco. Muitas coisas aconteceram na minha vida. Licenciiei-me em medicina com uma especialização em investigação forense; atingi os meus objetivos desportivos. Cultivei as minhas paixões, combinando o meu amor pela água com o amor pela ciência.

Através dos estudos, do trabalho e da prática do mergulho livre, adquiri uma ainda maior consciência da importância da respiração. Até há dez anos, as publicações sobre o tema eram escassas, mas, recentemente, o interesse por este tópico também cresceu no meio

científico. Se antes era uma prerrogativa das culturas indiana e chinesa, e da medicina holística de origem oriental, hoje, a comunidade científica ocidental presta cada vez mais atenção à respiração e às suas aplicações na melhoria do desempenho desportivo. O uso e o treino do diafragma afetam a saúde e o bem-estar das pessoas em geral, não apenas dos desportistas, e tornaram-se objeto de investigação científica credível.

Respirar é, de longe, o ato mais natural que existe, o mais automático e espontâneo. Por esta razão, podemos realmente não lhe prestar qualquer tipo de atenção. Às vezes, gosto de perguntar às pessoas: «Como é que respira?», e ou ficam a olhar para mim, confusas, ou respondem que sabem que é importante respirar «pela barriga», mas logo acrescentam que não o conseguem fazer.

Respirar é, naturalmente, o primeiro ato fisiológico necessário para a sobrevivência humana, mas é também o mais incompreendido e subestimado. A maioria das pessoas não entende que aprender a respirar corretamente irá traduzir-se numa melhoria da sua saúde, dando um passo fundamental para alcançar o bem-estar psicofísico, gerir a fadiga, o stresse e as emoções. É fácil percebermos isto em situações extremas, como quando nos sentimos assustados, muito alegres, com medo ou preocupados porque sentimos «falta de ar».

Mas respirar corretamente é vital em qualquer altura, especialmente num mundo em que tudo acontece tão depressa. A vida, o trabalho, as relações pessoais, as notícias... tudo corre e flui à velocidade de um relâmpago.

Aprender a conhecer a sua respiração e a usá-la corretamente pode ser um passo fundamental para se encontrar a si próprio e para alcançar um equilíbrio na sua vida.

Este livro é uma súpula daquilo que aprendi até hoje sobre a arte e a ciência da respiração. Não posso indicar curas milagrosas ou magia; contudo, valorizei a minha experiência como desportista, os meus estudos, as mais avançadas pesquisas científicas e a combinação de todos estes elementos. Trabalhar num ambiente universitário permite-me explorar diferentes campos de pesquisa e colaborar com

outros profissionais, apresentando-lhes as questões que ainda hoje permanecem sem resposta, comparando-as com a minha experiência e atividade de *coaching*.

Mas, a par da investigação científica, as páginas seguintes contêm também a minha história pessoal. E é a partir desse relato que pretendo começar.