

Lorenzo Manfredini



**APNEA
CONSAPEVOLE**

disciplina mentale
e corporea

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea



Proprietà letteraria

Lorenzo Manfredini
Via Ariosto, 17 44100 FERRARA
Tel. 0532/211947
E-mail: info@apneaconsapevole.it
Web Page: www.apneaconsapevole.it

Le fotografie, di copertina e subacquee, sono state realizzate da Stefano Tovaglieri

INDICE

APNEA CONSAPEVOLE: DISCIPLINA MENTALE E CORPOREA

PREFAZIONE INTRODUZIONE

CAPITOLO 1

CHE COS'E' L'APNEA?

DOVE SI COMINCIA: PRIMI PASSI IN PISCINA

IL PUNTO 'SULL'APNEA MENTALE'

L'APNEA E LA CONSAPEVOLEZZA DELLE PROPRIE AZIONI

ASCOLTO DELLE SENSAZIONI

E SCOPERTA DEI LORO SIGNIFICATI

TECNICA DI FOCALIZZAZIONE

CAPITOLO 2

LE DOMANDE DELL'APNEA

INTEGRAZIONE DI CORPO E MENTE

ATTIVITA' FUNZIONALI INTEGRATE

CAPITOLO 3

I LIVELLI DELLA COSCIENZA:

CORPOREA E BIOGRAFICA

LA REGOLAZIONE DELLA VITA

UNA RICERCA DEL SE'

CAPITOLO 4

EMOZIONI E SENTIMENTI

CHE COSA SONO LE EMOZIONI?

EMOZIONI DI FONDO

CAPITOLO 5

COMPORAMENTO E PERSONALITA'

L'AUTOEFFICACIA

COS' E' L'ANSIA

L'ANSIA DI STATO E DI TRATTO

LIVELLI DI ATTIVAZIONE E AUTOREGOLAZIONE

IDONEITA' PSICOLOGICA

GRIGLIA DI AUTOPERCEZIONE

SICUREZZA E AUTOCONOSCENZA

TECNICHE DI AUTOCONTROLLO

AFFERMAZIONE E CONCENTRAZIONE

ALLENAMENTO DELL'ATTENZIONE

CAPITOLO 6

L'APNEA E' UN PROCESSO PREVALENTEMENTE MENTALE

IMMAGINI DELL'APNEA

DI QUANTE COSE NON SIAMO CONSAPEVOLI

LA DINAMICA PSICOLOGICA DEL TUFFO

IN APNEA

CAPITOLO 7

LA DISCIPLINA DELL'APNEA CONSAPEVOLE

ATTEGGIAMENTO PEDAGOGICO ALL'APNEA

CAPITOLO 8

PSICOFISIOLOGIA DELLA RESPIRAZIONE

LA VENTILAZIONE

ELEMENTI DI TEORIA DELLA RESPIRAZIONE: L'OSSIGENO È UN GAS CHE NON SI ACCUMULA

L'IPERVENTILAZIONE FORZATA E' UN PERICOLO

ESERCIZI DI RESPIRAZIONE PRANAYAMA

ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

CAPITOLO 9

LE BASI DELLA PREPARAZIONE PSICOLOGICA

ALL'APNEA

ESPERIENZE SINTETICHE

APNEA STATICA

COMPENSAZIONE

APNEA DINAMICA

ASSETTO VARIABILE

AUTOMOTIVAZIONE ALL'ALLENAMENTO

OLTRE I LIMITI

CAPITOLO 10

PSICOLOGIA E APNEA ACADEMY

UN MODELLO DI INSEGNAMENTO: LA SICUREZZA

L'APNEISTA E LE SUE EMOZIONI

UN APPROCCIO PSICOLOGICO ALL'ASCOLTO ATTIVO

E ALL'INTEGRAZIONE

ASCOLTO ATTIVO

LA PAURA DELL'ACQUA

CAPITOLO 11

TRAINING MENTALE E APNEA

LA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA

LA TECNICA INTEGRATA DI TRAINING MENTALE

I LIVELLI DI COSCIENZA STIMOLATI

DAL RILASSAMENTO

TRAINING MENTALE: TECNICHE

RICORDARE UNA ESPERIENZA PIACEVOLE

E VERIFICARE LA PROPRIA AZIONE MENTALE

RILASSAMENTO FISICO

FOCALIZZARE I NOSTRI OBIETTIVI E LA VISIONE DEGLI STESSI. COSA VOGLIAMO VERAMENTE?

SVILUPPIAMO LA CONCENTRAZIONE MENTALE!

DOMANDE

VALORI

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

*CONVINZIONI
ESPERIENZA SINTETICA
SCHERMO MENTALE
MODIFICARE L'INTENSITA' DEI RICORDI
NEGATIVI
PROGRAMMA BASE*

CAPITOLO 12

- 1) DOMANDE LUOGHI COMUNI E
RESPONSABILITA'*
- 2) DOMANDE LUOGHI COMUNI E
RESPONSABILITA'*
- 3) DOMANDE LUOGHI COMUNI E
RESPONSABILITA'*

*'IL PUNTO DOPO I CAMPIONATI MONDIALI A
SQUADRE'*

*APPENDICE: SILVIA DAL BON
TEENTATIVO DI RECORD MONDIALE
DI APNEA STATICA*

BIBLIOGRAFIA

PRESENTAZIONE

di UMBERTO PELIZZARI

L'apnea moderna è una metafora che ci invita a guardare alla vita nel suo insieme con un atteggiamento positivo, nel cuore e nella mente: è un'attività che impegna tutta la nostra mente e tutto il nostro fisico.

Essere "apneisti", oggi, richiede la presenza e la partecipazione dell'intelletto, del fisico e dello spirito in una sincronia totale, con la spontaneità e l'equilibrio che appartiene ad antiche saggezze. L'apneista affascina nelle sue evoluzioni perché grazie alla 'via dell'acqua' può esprimersi come un 'danzatore', un 'delfino', un atleta dell'equilibrio.

L'apnea moderna ha fatto grandi passi non solo per i risultati sportivi (record e titoli) ma più in generale si è impegnata nel compito ambizioso di unire il gioco, allo sport e all'impegnativo compito del vivere.

Per anni mi sono impegnato a vincere i miei limiti e ho cercato di imparare dai successi e dagli errori. Proprio per l'amore che ho per l'apnea subacquea, mi sono sforzato di modificare l'atteggiamento forzato e controproducente di certe metodiche di allenamento e di insegnamento, in modo da aiutare tutti a godere più pienamente dell'apnea, nonché della propria vita, raggiungendo quegli straordinari livelli di rendimento che sono sotto gli occhi di tutti.

Il risultato di questo sforzo è la didattica di Apnea Academy, un approccio che unisce la mia personale formazione alla passione che nutro per le filosofie orientali.

Traendo ispirazione dal compianto Jacques Mayol e dalle sue idee sull'utilizzo delle tecniche di respirazione e di meditazione, ho elaborato efficaci strategie e tattiche per affrontare le sfide dell'apnea e gli ostacoli che essa pone, in maniera da ottenere una prestazione ottimale.

Grazie al suo insegnamento ho superato dei limiti impensabili aprendo la strada a tante persone che adesso 'possono', persone che hanno scoperto risorse e potenzialità, che possono adoperare in una rinnovata armonia con il mare.

Nell'insegnamento come nella vita, l'apnea ci insegna a reagire

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

‘cedendo’, senza impuntarci in maniera innaturale su singole questioni e seguendo invece la via naturale della minore resistenza.

E’ con soddisfazione che vi presento il libro del dott. Lorenzo Manfredini, Apnea Consapevole, nel quale troverete una sintesi e una evoluzione, teorica ed esperienziale, di esercizi e di riflessioni per migliorare il rendimento nell’attività sportiva, in quella lavorativa e nella vita in genere.

Combinando insieme le nostre esperienze, abbiamo dato vita a una collaborazione che coinvolge tante persone accomunate dal desiderio di migliorare in ogni ambito della propria vita.

Soddisfatto di questo inizio incoraggiante vi offriamo con gioia le briciole del sapere raccolte in questi anni di intenso e appagante impegno. La speranza è che possiate usarle per le vostre riflessioni quotidiane, per ottenere una vita colma di buonsenso, di allegria e di vivacità.

Umberto Pelizzari
Presidente Apnea Academy

ACQUA E VITA



*Quella notte aprii gli occhi
Col chiarore della Luna ...
E mi misi in cammino
Lungo la riva del Grande Mare della Vita
ad un certo punto mi fermai e ...
vidi la foce quieta del Fiume dell'Amore
che alimenta e sostiene ogni forma vivente
.. risalii quel fiume e ...
vidi la malinconia dei Laghi della Disperazione
con la superficie increspata dall'indifferenza
... proseguii e ...
vidi l'immobilità della Palude dell'Oblio
dove i canneti sembrano celare chissà quale mistero
.. ma non mi fermai e ...*

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

*vidi la sconvolgente Cascata della Passione
il cui fragore travolge di freschezza impetuosa
.. risalii la cascata e ...
vidi la vitalità dei Torrenti dell'Amicizia
intorno ai quali tutto cresce rigoglioso e forte
.. e proseguendo ...
vidi gli sferzanti Ruscelli della Gioia
che cantano e ridono e giocano ebbri di allegria
.. ma solo alla fine del cammino ...
vidi la Sorgente della Vita,
la cui acqua sgorga protetta dalla possente roccia
.. ed è in questa sorgente che mi sono specchiata
... ed è nella sua acqua che ho bagnato le mie mani,
le mie labbra e la mia fronte
... ed è nel riflesso della sua superficie
che ti ho visto...
.. Tu che ti immergerai, come me,
in ognuna di quelle acque
.. Tu, piccolo mio, che esisti ancora solo nei miei sogni !*

Galadriel

PRESENTAZIONE

di NICOLA SPONSIELLO

Un nuovo punto di riferimento nella Cultura dell'apnea.

Ho avuto il privilegio di leggere in anteprima il libro del dr. Lorenzo Manfredini "Apnea Consapevole".

Si tratta di un importante e completo sunto delle esperienze che il nostro amico Lorenzo ha avuto in questi anni.

La struttura del libro è eccellentemente didattica, conduce per gradi verso la crescita culturale di cui abbiamo bisogno come apneisti e come istruttori. Da istruttore mi sono trovato in imbarazzo, a volte, nel trasmettere agli allievi quelle sottili sfumature della materia "rilassamento" che costituiscono una delle grandi differenze tra la nostra didattica e le altre. Ho avuto l'impressione di averle comprese e fatte mie, ma trovavo a fatica il modo giusto di farle apprezzare ai neofiti. Sono convinto che leggendo con la dovuta attenzione questo scritto avremo meglio in testa i concetti e gli strumenti per far godere ai nostri allievi sia l'apnea in sè, migliorando quindi la nostra professionalità, che le occasioni di incontro con Lorenzo Manfredini.

Come apneisti il ripasso, l'approfondimento, l'illuminazione che queste pagine ci forniscono è un continuo spunto per vivere più spesso quello stato di "magia" che conosciamo, ma che in alcune immersioni o in alcune giornate ci sfugge.

La nostra incompetenza ed incolpevole superficialità ci hanno a volte fatto avvertire gli insegnamenti di Manfredini come un po' astrusi, complessi. Sono convinto che si è trattato solo di una questione di linguaggio, la precisione a volte richiede l'uso di terminologia tecnica che può apparire ermetica. In questo libro sono stato felicissimo di verificare invece, un uso delle parole molto semplice e comprensibile a tutti. I concetti, anche se strutturati, sono svolti con la semplicità che solo un

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

profondo conoscitore della materia può riuscire ad esprimere; ma la vera formula vincente è data dalla gradualità con cui si arriva ai punti più elevati.

E' una lettura che consiglio, la suggerisco anche a chi, solo per curiosità, vuol capire cosa si trova di affascinante nel muoversi senza respirare sott'acqua, non potremo mai sostituire le suggestioni, le raffinatezze che le "lezioni" di Manfredini ci danno, ma con questo strumento abbiamo modo di acquisire un linguaggio e una serie di concetti che ci danno una sostanziale spinta verso... l'Apnea Consapevole.

Nicola Sponsiello

staff scientifico Apnea academy

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea



APNEA ACADEMY

SCUOLA DI
FORMAZIONE E
RICERCA PER L'APNEA
SUBACQUEA

La scuola di formazione **APNEA ACADEMY** è nata nel 1995 ad opera di **Umberto Pelizzari** (pluriprimatista del mondo di apnea) e **Renzo Mazzarri** (tre volte Campione Mondiale di Pesca subacquea) e propone una iniziativa in campo subacqueo, che non ha precedenti in Italia per quanto riguarda il settore specifico dell'apnea.

Nella subacquea con autorespiratore, negli ultimi anni, sono stati fatti notevoli passi avanti sia nella didattica che nella tecnica. Per contro, l'apnea è stata assimilata alle altre discipline della subacquea senza venire adeguatamente valorizzata per metodi e tecniche.

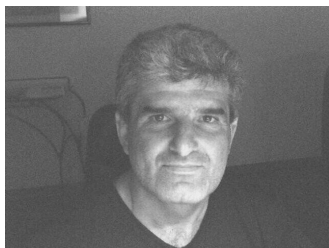
Nell'ambito della Scuola di Formazione alla Apnea Subacquea è attiva una sezione che si occupa dell'aspetto tecnico (**Pelizzari, Mazzarri e Mardollo**), di quello scientifico (**Prof. Manfredini, Dott. Sponsiello**) e di un nutrito gruppo di **Istruttori** che insegnano l'apnea secondo la metodologia studiata ed elaborata da APNEA ACADEMY.

Ogni due anni, APNEA ACADEMY organizza corsi per diventare Istruttori di apnea.

Il brevetto "Istruttore Apnea Academy" è attualmente riconosciuto da: AIDA, SSI, PADI, FIPSAS, NASE, CMAS.

Ogni Istruttore organizza corsi per allievi e rilascia brevetti di I°, II° e III° grado.

APNEA ACADEMY (www.apnea-academy.com) conta attualmente (2009) oltre trecentocinquanta istruttori sul territorio nazionale e circa un centinaio all'estero.



**Dott. Lorenzo
Manfredini**
Ferrara

Psicologo e Psicoterapeuta abilitato, Pedagogista, Diplomato all'Istituto Superiore di Educazione Fisica, Istruttore di Dinamica Mentale e Comportamentale, Giornalista.

E' socio fondatore della Società Italiana di Psicoterapia Organistica (S.I.P.O.).

Fondatore dell'Istituto di Dinamica Integrata Psicocorporea di Ferrara e Presidente dell'Associazione 'OLOS' (www.associazioneolos.com), ne co-dirige l'Istituto e collabora con i maggiori Centri di psicoterapia psico-energetica d'Italia.

Allievo del Dott. Malcolm Brown, caposcuola della Psicoterapia Organistica, integra la psicoterapia di Rogers con approcci neo-Reichiani, approfonditi dalla psicologia di C. G. Jung.

La sua formazione e il suo approccio interdisciplinare alla crescita individuale, gli hanno permesso di integrare in modo eclettico varie forme di psicoterapia che oggi rivolge a diversi tipi di fruitori: musicisti, sportivi, professionisti, studenti, gruppi di ricerca, etc.

Negli anni giovanili ha svolto attività agonistica nell'ambito dell'Atletica Leggera e del Judo e ha operato come Psicologo e Psicoterapeuta nell'ambito del Karate, del Ju Jitsu, della Pallacanestro, del Volo a Vela, della Pallavolo, dell'Atletica Leggera e dell'Apnea.

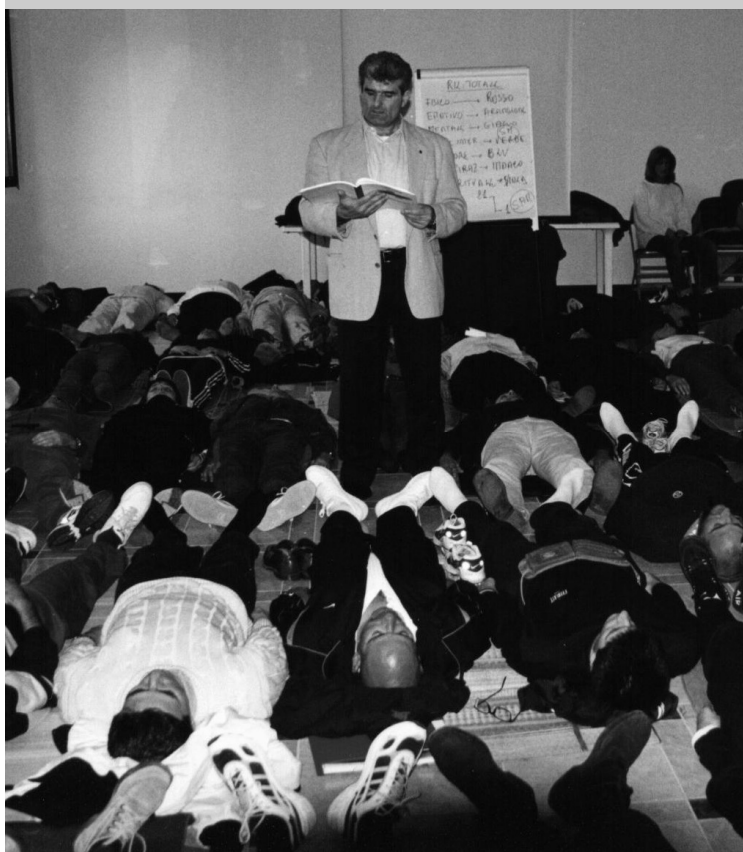
E' consulente di riferimento della prestigiosa Associazione Apnea Academy fondata dal pluricampione del mondo, Umberto Pelizzari, all'interno della quale ha portato e porta il contributo delle tecniche psicologiche applicate alla disciplina dell'apnea in generale, alla

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

formazione degli istruttori e degli agonisti.

E' autore di numerosi articoli e pubblicazioni tra cui: "Dinamica Comportamentale per gioco"; "Training Corporeo"; "Training Mentale"; "Training Mentale e Apnea"; "Training Mentale e Volo a Vela".

RILASSAMENTO GUIDATO



Aggiornamento Istruttori di Apnea

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

CAPITOLO 1



Umberto Pelizzari

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea



INTRODUZIONE
CHE COS'E' L'APNEA
DOVE SI COMINCIA: PRIMI PASSI IN PISCINA
IL PUNTO 'SULL' APNEA MENTALE'
L' APNEA E LA CONSAPEVOLEZZA DELLE PROPRIE AZIONI
ASCOLTO DELLE SENSAZIONI E SCOPERTA DEI LORO
SIGNIFICATI
TECNICA DI FOCALIZZAZIONE

INTRODUZIONE

L'apnea subacquea affascina e intimorisce allo stesso tempo. Attraverso la sospensione del respiro e un tuffo, dà corpo a una nascita e rende concreto il passaggio attraverso una soglia che separa un rifugio, protetto, dalla possibilità e dal rischio di un mondo che sta oltre, dentro e fuori.

Entrare nell'acqua è una potente metafora della coscienza, della nascita della mente che conosce, dell'entrare, semplice eppur grave, del senso del sé nel mondo del mentale.

Il nostro modo di 'entrare' nell'acqua e dentro di sé è l'argomento di questo libro. Discuterò il senso di sé e la transizione da uno sport come l'apnea subacquea allo stato in cui si è capaci di conoscere e di sviluppare, grazie a questa disciplina, un compiuto percorso interiore, sportivo e personale.

Il mio obiettivo specifico è l'analisi delle circostanze psicologiche che permettono la transizione critica tra l'azione automatica della **'disciplina del respiro'** e l'azione consapevole: quella che ho denominato **apnea consapevole**.

Non vi è aspetto della mente umana che sia facile da indagare, e per chi vuol capire i fondamenti psicologici della mente, la **coscienza** ne costituisce il problema dominante. La coscienza è la funzione biologica che ci permette di conoscere il dolore e la gioia, di conoscere la sofferenza e il piacere, di sentire imbarazzo e orgoglio, di essere addolorati per un amore perduto o per una vita perduta. Che lo si sperimenti personalmente o lo si osservi, la 'passione', l'immersione, la 'fusione' o il 'desiderio' sono sottoprodotti della coscienza. Non conosceremmo mai alcuno di questi stati senza la coscienza. La coscienza amplifica l'impatto dei sentimenti in qualsiasi nostra azione. E' la chiave di una vita osservata nel bene o nel male, la nostra prima autorizzazione a conoscere tutto della fame, della sete, del sesso, delle lacrime, delle risa, dei flussi di immagini che chiamiamo

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

pensiero, dei sentimenti, delle parole, delle credenze, della felicità e dell'estasi. Tutto questo avviene attraverso **immagini dei nostri sensi** (vista, udito, gusto, olfatto, sensi interni e così via) che si configurano in **rappresentazioni e mappe** nella nostra mente. Il flusso di informazioni che ne deriva ci invita a distinguere le azioni automatiche, quale esercizio del fare, dalle azioni consapevoli, quale esercizio del conoscere. Al livello più semplice e fondamentale, la coscienza presiede la spinta alla sopravvivenza e alla cura di se stessi. Al livello più complesso ed elaborato, la coscienza aiuta a sviluppare un interesse per sé, per gli altri e a perfezionare l'arte della vita.

Da questo punto di vista, la presenza consapevole in ciò che si fa, permette di avvertire una sensazione, un sentimento o un'immagine e di essere modificati dall'atto del conoscere. La **presenza** attiva, nelle cose di ogni giorno, non dovrebbe mai venire meno, dal momento del risveglio al momento in cui inizia il sonno. Quando non c'è, non ci siamo neanche noi.

Grazie al lavoro svolto in **Apnea Academy**, aiutato da un 'ambiente' ideale e dalla collaborazione di persone speciali, ho trovato la possibilità straordinaria di esplorare sul campo gli stati di coscienza, le emozioni, il sentire e il sapere di sentire emozioni. Ne parleremo ampiamente.

Lorenzo Manfredini

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

RECORD DEL MONDO



2001, Umberto Pelizzari, in una suggestiva fase di preparazione al tuffo che lo ha portato, nelle acque di Capri, a realizzare il nuovo record del mondo in assetto variabile a -131 m

CHE COS'E' L'APNEA?

L'apnea è conosciuta come l'interruzione volontaria della ventilazione. In questo senso, siamo stati inconsapevolmente apneisti tutte le volte che nel corso della nostra vita abbiamo cercato di trattenere il fiato, e chissà quante volte lo abbiamo fatto: al mare nuotando o andando a vedere i pesci, o giocando da piccoli con i nostri amici a chi trattiene più a lungo il respiro.

L'apneista è colui che in acqua trattiene la sua respirazione: esplora i fondali, guarda i pesci, si misura con gli altri, ricerca un proprio equilibrio, si rilassa lasciandosi fluttuare o gioca con gli amici.

L'apneista è quella persona che al mare, al lago o in piscina, cerca un rapporto più profondo di conoscenza con se stesso e si serve dell'apnea per migliorare la salute, il rilassamento o le proprie prestazioni sportive.

Apneisti sono i subacquei, i pescatori subacquei, i nuotatori, i tiratori subacquei, cioè tutti coloro che utilizzano regolarmente l'apnea nelle loro discipline, chi più chi meno.

Le discipline dell'apnea sono diverse e si apprendono in corsi specializzati di immersione in apnea. Esse riguardano:

L'apnea statica: si utilizza in mare e in piscina e permette l'approfondimento e l'acquisizione delle basi del rilassamento. Psicologicamente, l'apnea statica permette di conoscersi meglio, di avvicinare i propri limiti e di poterli controllare.

E' una disciplina che aiuta ad essere più fiduciosi dei propri mezzi e aiuta a prevenire gli incidenti nel senso di rafforzare la sicurezza del proprio modo di vivere il rapporto con l'acqua.

Lo snorkeling: questa attività sperimentata da milioni di utenti, è un mezzo per scoprire i bassi fondali e permette

veramente a qualsiasi tipo di persona di avvicinarsi all'acqua in tutta sicurezza e piacere. Pinneggiare, respirare con il boccaglio e poter guardare grazie alla maschera, offre una grande opportunità di scoprire la ricchezza e la diversità della vita marina.

Molti diving (centri di immersione) propongono lo snorkeling guidando gruppi di nuotatori in percorsi di basso fondale, 3/4 metri max.

Rappresenta il primo passo nell'avvicinamento all'apnea in acqua libera.

L'apnea dinamica in orizzontale: si usa spesso in piscina.

E' un allenamento importante per essere fisicamente più preparati ai tuffi in profondità. Permette di imparare e perfezionare le tecniche di pinneggiata, la postura, la penetrazione idrodinamica, ecc. In mare ovviamente serve per sperimentarsi nei tuffi in profondità, mentre in piscina ci si allena in percorsi orizzontali. Questo tipo di apnea permette di lavorare sulle qualità fisiche indispensabili ad ogni apneista, qualità fisiche che sono fondamentali in mare, sia per lo snorkeling che per le discese in assetto costante. L'apnea dinamica permette di realizzare un grosso lavoro tecnico di idrodinamismo e di pinneggiata. Infine, l'apnea dinamica permette di dosare i propri sforzi, è un'attività nella quale si conoscono meglio i propri limiti in azione.

L'apnea in assetto costante: è rappresentata dal classico tuffo degli apneisti e dei pescatori che scendono nelle acque profonde e risalgono semplicemente pinneggiando.

Rappresenta la categoria più nota e più impegnativa dal punto di vista dello sforzo e dell'impegno psicofisico, quella dei record di profondità. Secondo il regolamento l'atleta deve scendere e risalire pinneggiando senza variare il suo peso e senza aggrapparsi alla fune che lo ha guidato in profondità.

L'apnea in assetto variabile: è un'altra specialità tecnica praticata da pochi apneisti esperti. E' un'attività che utilizza attrezzature sofisticate. Queste attrezzature riguardano barche, cavi, assistenza, ed è una delle attività più prestigiose dell'apnea sportiva. Secondo il regolamento, si scende sul fondo con una zavorra pari a un terzo del peso dell'atleta e comunque non oltre i trenta kg, attaccati a una specie di ascensore controllando la discesa e avendo il tempo di esplorare prudentemente la profondità raggiunta. Un volta raggiunta la massima profondità l'atleta risale a braccia lungo il cavo dopo aver lasciato la zavorra alla massima profondità. Le attrezzature non sono particolarmente difficili da utilizzare, ma richiedono all'apneista una buona apnea statica, un ottimo allenamento alla profondità e una certa maestria nell'operare. Il peso variabile permette di controllare efficacemente la compensazione ed è per l'apneista un modo eccellente per migliorarsi rispetto alla profondità e alla fiducia in se stesso. Dunque, migliora la sicurezza dei tuffi in profondità.

L'apnea no limits: è la specialità più nota e spettacolare ed è praticata da pochissimi atleti al mondo.

L'atleta scende con una zavorra e risale con l'ausilio di un pallone che viene gonfiato una volta raggiunta la massima profondità.

Sono attualmente state raggiunte profondità impensabili di oltre 150 metri.

Altre modalità: esistono molte altre specialità dell'apnea, apnea di profondità in lago, immersione libera lungo il cavo senza pinne, apnea in orizzontale senza pinne e varie altre, le cui modalità e relativi record sono regolamentati dall'AIDA (Association Internationale pour le Development de l'Apnee).

DOVE SI COMINCIA: PRIMI PASSI IN PISCINA

Il primo passo è iscriversi ad un corso di Apnea Subacquea. La piscina è un luogo ideale per allenarsi: vicinanza, orario, temperatura, visibilità. Trattandosi di sperimentare l'immersione libera in piscina, non è necessario possedere un'attrezzatura completa. Una maschera, una boccaglio, un paio di pinne ed una cintura di piombi bastano per cominciare. Tuttavia, è preferibile avere una cosiddetta mezza muta fine di circa 3 mm, perché una delle chiavi dell'apnea è il rilassamento e, nell'apnea, ci si raffredda molto facilmente. Ricordiamoci che il tono muscolare è il primo produttore di caldo del corpo, e se siamo rilassati, non siamo tonici!

I primi consigli che possiamo suggerire lavorando in piscina sono quelli di lavorare con un compagno che controlla il nostro operato.

Si comincia in genere la seduta di allenamento all'apnea statica con un compagno di squadra che sorveglia l'altro. Da quel momento si resta sott'acqua completamente distesi e senza guardare l'orologio, alla ricerca dei propri limiti.

Si possono realizzare le apnee statiche in superficie o al fondo se lo zavorramento lo permette. In queste fasi, è importante che il nostro compagno di squadra ci sorvegli con la massima attenzione.

Le apnee si effettuano normalmente vicini al bordo vasca sia per creare le condizioni di appoggio sia per rilassare la testa, il collo e le braccia nella maniera più efficace. Quando si sarà raggiunta una buona padronanza dei principi dell'apnea nei suoi vari aspetti didattici, saremo pronti a fare i primi passi verso l'apnea al mare o al lago. L'apnea in mare differisce molto da quella praticata in piscina. Le onde, il sale, la corrente rappresentano altrettanti ostacoli con cui bisogna

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

confrontarsi. Il primo compito sarà quello di scegliere un materiale adatto e di avere Istruttori di apnea, esperti.

APNEA STATICA



Fase di assistenza e controllo della posizione ottimale

IL PUNTO 'SULL'APNEA MENTALE'

Intervista di Romano Barluzzi a Lorenzo Manfredini

Il punto sull'Apnea 'mentale' in 5 domande.

1. Quali sono secondo la Sua esperienza i principali vantaggi delle tecniche di approccio mentale o, se vogliamo, di rilassamento-concentrazione, nei confronti dell'immersione in Apnea? Quali invece i possibili rischi?

I **vantaggi** dell'intervento psicologico nella pratica dell'apnea interessano gli aspetti psichici del movimento, della consapevolezza e dell'espressione corporea. Grazie ad un approccio integrato mentale e corporeo vengono sperimentate possibilità espressive mediante esperienze tipiche delle fasi pre simboliche, tendenti ad un recupero armonico della corporeità. Il corpo rappresenta l'interfaccia creativa della mente e permette di leggere i segnali che provengono dall'esterno attraverso le **attività percettive**: la visione, il gusto, il tatto, l'olfatto, le **sensazioni enterocettive** che segnalano lo stato dei processi interni dell'organismo, **proprioceptive** relative alle posizioni del corpo nello spazio ed **esterocettive** che veicolano le informazioni in arrivo dal mondo esterno. Questa continua lettura dei fatti corporei introducono nell'allenamento all'apnea quelle variabili che consentono nuove esplorazioni e conoscenze.

La "concretezza" dell'attività psico-corporea, non solamente psicologica, costituisce pertanto un punto fisso nell'iter formativo degli apneisti, che si rifugiano nell'idealizzazione astratta o nell'intellettualizzazione. La tendenza all'astrazione si riferisce in particolare ad un corpo che ha perso la sua concretezza ed è irrigidito nel controllo degli schemi affettivo-motori.

In questo sta il **rischio** dell'approccio mentale fine a se stesso: non riuscire ad integrare la consapevolezza, derivata

dalla pratica delle tecniche mentali, con il pensiero, l'azione e l'emozione.

Il recupero di un approccio integrato all'apnea, passa attraverso complesse esperienze psicologiche; infatti solo l'esperienza "concreta" può fornire informazioni per nuove competenze capaci di modificare gli schemi percettivi centrali.

Come abbiamo notato in svariate esperienze, la percezione corporea, anche in atleti molto evoluti, a volte è distorta. E' orientata verso il compito e meno verso il senso della postura, del movimento e dell'espressione, o dei suoi significati.

Rimodulando l'esperienza corporea attraverso il rilassamento ed esercizi di "presa di coscienza", invece, abbiamo ribaltato i vissuti schematici a favore della ricostruzione attiva dei vissuti fondamentali dell'esperienza soggettiva.

Gli esercizi posturali del "fare terra" (grounding), cioè della sensazione dell'autoappoggio e del "sentirsi impercettibilmente tirati dall'alto" o del "fare acqua", cioè della sensazione dell'abbandono e della sospensione, favoriscono la costruzione di vissuti fondamentali per l'esperienza soggettiva dell'esserci. La ristrutturazione dello stile di gestione delle componenti tonico-statiche e dinamiche della postura, che costituiscono un tratto importante della personalità, è il fulcro di tutta l'attività psicologica e corporea che proponiamo.

La nostra ricerca esplorativa di un atteggiamento rilassato ed efficace crea le condizioni per "riflettere sul corpo" e "con il corpo" e con la propria esperienza relazionale, permette cioè di ritrovare simbolicamente il senso di ciò che si è mentre si agisce.

La nostra motricità è legata agli stati affettivi primitivi, tutta la nostra storia affettiva e culturale si condensa negli atteggiamenti dell'apparato tonico-posturale. La "repressione dell'espressione" è la condizione più comune. Nello stare o nel movimento di un apneista riscontriamo

spesso questa 'rigidità e controllo'. Le emozioni ci sono, eccome, ma il blocco muscolare impedisce loro di manifestarsi all'esterno. Anche le manifestazioni interne delle emozioni sono inibite, l'interiorizzazione autorepressiva delle emozioni, diventata abituale e inconscia, è causa di rimozioni.

Grazie all'apnea, il corpo cambia radicalmente contesto, da una situazione di rigidità, passa ad uno spazio di possibile apertura, da una comunicazione analogica alla scarica e alla libera espressione delle tensioni.

Il corpo esprime con la sua funzione tonica (andatura, gesti, voce, contegno, sospiri), i tratti permanenti del carattere. La stessa formazione del carattere è condizionata dalle "resistenze" e dalla "corazza" muscolo-tensiva che conserva e consolida il modo di reagire, trasformando tutto il sistema dello psicosoma in un meccanismo automatico, dunque inconsapevole.

L'allenamento all'equilibrio tra tensione e distensione diviene l'elemento unificatore dell'io, un primo passo verso l'autonomia, l'indipendenza e l'autonomia in un corpo-mente scisso.

Gli esercizi che proponiamo sono schematizzabili secondo la modulazione di polarità-contrasto del tipo lento-veloce, individuo-gruppo, scarica-ricarica, spazio pieno-vuoto, tensione-distensione, etc.

Il rallentamento consapevole veicola l'attenzione verso l'esplorazione profonda, l'autopercezione di interezza, la comunicazione profonda.

Il lavoro sullo spazio favorisce la distinzione del corpo come spazio interno e lo spazio esterno, l'acqua, come ambiente da esplorare.

Gli esercizi sulla respirazione sono utilizzati come struttura immaginaria portante di collegamento tra i vari segmenti corporei "spezzati"; la concentrazione sulla respirazione favorisce l'attenzione verso la gestalt corporea come un'onda

psicofisica di integrazione percepita. L'apneista si sente "intero", si sente "uno spazio pieno" che respira, cioè in interazione dinamica con l'ambiente.

Le varie forme di respirazione diaframmatica, toracica, clavicolare e mandibolare, sono successivamente sperimentate in relazione agli allenamenti specifici della disciplina.

Il rafforzamento del concetto terra-realtà, acqua-mondo interiore, è sollecitato con esercizi bioenergetici e di rilassamento in acqua.

Lo studio della acquaticità è necessario per la ricerca delle modalità di movimento rigido o elastico.

Gli esercizi di movimento in acqua sono i più carichi di simbolismi: rannicchiarsi, nascondersi, ripiegarsi su se stessi opposto al farsi più grandi e conquistare lo spazio d'acqua, costituiscono notevoli possibilità per la ricerca del proprio spazio vitale corporeo ed extra-corporeo, nel tentativo di prolungare il gesto come prolungamento di sé nello spazio, di affermarsi.

L'esercizio del "cambiare canale" consiste nel graduale attraversamento di varie tappe esperienziali fino al raggiungimento della completa integrazione di cinque ambiti percettivi (proprio-cettivo, cenestesico, uditivo, visivo, respiratorio).

E' un lento processo di apprendimento che sollecita l'applicazione nelle normali attività quotidiane di un'attenzione psicofisica che contrasta i tentativi di fuga razionale. In pratica facilita l'assunzione di schemi mentali integrati, collocandoli nel corpo luogo dell'esistenza.

Sono proposti anche esercizi a coppie e di gruppo, di tipo esplorativo e di contatto. La difficile operazione di ridurre le distanze fisiche induce una certa regressione, verso la strutturazione di relazioni più primitive, quindi più affettive; qui il corpo è utilizzato simbolicamente come contesto

rappresentativo della tipica ambivalenza conflittuale tra il desiderio di fusione e il desiderio di identità.

La presa di coscienza del 'vissuto corporeo' avviene anche attraverso il linguaggio, quindi una fase di verbalizzazione che aiuta ad associare sensazioni e pensieri.

La rivalutazione del corpo e del suo potenziale espressivo offre ai nostri apneisti una possibilità significativa per correggere la fondamentale distorsione del corpo-strumento al servizio dell'intelletto; l'"apertura" del corpo attraverso la consapevolezza permette la ricerca e la collocazione di senso di una globalità perduta talvolta negli irreali labirinti della mente.

2. Quali tecniche pensa possano essere usate dall'istruttore o allenatore adeguatamente preparato e quali invece devono restare prerogativa dello Psicologo?

In conseguenza delle affermazioni sopra esposte le tecniche mentali che consiglio di utilizzare sono la naturale conseguenza del lavoro corporeo svolto durante gli allenamenti. Si parte dagli esercizi di stretching, invitando gli allievi a stare con le proprie sensazioni, agli esercizi di respirazione che introducono il vero e proprio addestramento mentale.

Dall'ascolto del corpo deriva la scelta del particolare modello di pratica di rilassamento da utilizzare. Prendere coscienza del corpo, spostare l'attenzione su singole parti, avvertire sensazioni di pesantezza e calore, allentare le tensioni muscolari, sentire i movimenti degli apparati respiratorio e circolatorio in ogni parte del corpo, si realizza con il rilassamento fisico, il training autogeno di base (esercizi di pesantezza e calore), il training segmentale (esercizi di contrazione volontaria e di rilasciamento), il training dei punti di contatto con il suolo. Tutte queste pratiche sono

perfettamente integrabili agli allenamenti e facilmente proponibili dopo un adeguato training formativo.

Per quanto riguarda invece gli esercizi di controllo emozionale cui fanno riferimento i nostri schemi affettivo-motori, gli esercizi di controllo mentale, gli esercizi di dialogo interno, gli esercizi di modificazione del comportamento, gli esercizi di visualizzazione, gli esercizi di modificazione degli schemi di pensiero, consiglio di non utilizzarli in quanto occorre una formazione psicologica specifica a valutare l'intervento appropriato.

Ogni allievo ha le sue peculiarità che vanno rispettate e riconosciute.

L'intervento dell'istruttore è fondamentalmente educativo e deve trasmettere padronanza e sicurezza nelle cose che contano nel formare i propri allievi: conoscenza del corpo, consapevolezza di sé, creatività corporea, desiderio di conoscere.

Non mi sembra poco.

3. Può farci almeno un esempio di quelle tecniche che ritiene più adatte per ognuno dei vari livelli di preparazione dell'Apneista (principiante, medio, esperto o atleta...)?

Un apneista principiante ha bisogno di applicare e conoscere il rilassamento fisico, il rilassamento attraverso il respiro diaframmatico e il rilassamento in acqua. La qualità di queste tecniche si esprime nella capacità di stare con piacere, per un certo tempo (circa 20 minuti o più), in quegli stati, sia in allenamento che a casa.

Un apneista di secondo livello, tenderà ad approfondire la conoscenza di sé attraverso tecniche di autocontrollo emotivo e psicologico, tecniche di rilassamento profondo, tecniche di esperienza sintetica (visualizzazione di particolari procedure

di allenamento), tecniche bioenergetiche e di controllo respiratorio.

Un atleta o un esperto, approfondirà la conoscenza di tutte le tecniche e in particolare quelle adatte a lui. Va da sé che un esperto potrà concentrarsi particolarmente su distorsioni del pensiero, schemi comportamentali inefficaci, controllo emozionale e attivazione di risorse psicologiche attraverso la visualizzazione, affermazioni mentali, meditazione, autoimmagine e movimento consapevole.

4. Quali tecniche considera mediamente più utili per le varie specialità dell'Apnea (statica, dinamica orizzontale, dinamica verticale ecc...)?

L'utilizzo delle tecniche psicologiche nelle varie specialità, prevede di immaginare il sistema mente-corpo o organismico come uno sfondo nel quale si riflettono le varie forme dell'apnea.

L'apnea statica è un grande tuffo dentro di sé, e pertanto ha bisogno di strumenti per stare in quel luogo, in quel silenzio, in quel vuoto. Si parte dall'ascolto del corpo al flusso dei pensieri, dal suono del corpo alla fusione con l'acqua.

In questa disciplina, tutte le tecniche possono trovare un loro piccolo spazio di utilità.

L'apnea dinamica è un andare incontro al proprio scopo e al proprio limite. E' un addestramento della volontà. Le tecniche di maggiore utilizzo riguardano il rilassamento, l'esperienza sintetica, la visualizzazione, il dialogo interno e la meditazione, quale ricerca del suono interiore.

L'apnea profonda, rappresenta l'esplorazione dell'ignoto e del limite, simbolicamente della vita e della morte. E' un fare e costruire dentro di sé. Le tecniche più utilizzate riguardano l'autopercezione, il rilassamento profondo, il rilassamento veloce, l'esperienza sintetica della discesa in profondità, il dialogo interno, il controllo mentale.

5. Quale evoluzione prevede in futuro per le tecniche di preparazione mentale all'Apnea subacquea?

Attraverso i programmi di formazione semestrale che sto proponendo in varie città italiane e attraverso lo studio di apneisti di alto livello, sto verificando il miglioramento generalizzato dell'ambiente, delle performance e del piacere di fare apnea.

Al momento l'evoluzione che posso toccare con mano è verso l'autoconoscenza e verso la qualità: qualità degli istruttori, qualità degli allievi, qualità dei risultati.

L'evoluzione delle tecniche psicologiche è strettamente correlata al suo uso. Più atleti utilizzeranno queste metodiche e più si creeranno le condizioni per prodotti tecnici appropriati.

***Romano Barluzzi** è Istruttore CAS (Centri di Avviamento allo sport) cil CONI, Istruttore Federale di immersione Subacquea Sportiva III° Grado CONI_FIPSASS (Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subaquee) e Moniteur 3 Stelle CMAS (Cofédération Mondial des Activités Subaquatiques), Istruttore HSA Italia (Associazione Nazionale Attività Subaquee e Natatorie per disabili). Scrive per la Rivista Mondo Sommerso e ha pubblicato il Libro: 'L'Istruttore subacqueo' ed. Olimpia.*

L'APNEA E LA CONSAPEVOLEZZA DELLE PROPRIE AZIONI

Respirare è condividere e tutti respiriamo la stessa aria. Quando però siamo in tensione ci sembra che il respiro sia chiuso in gola, trattenuto proprio come le emozioni che le inibizioni ci impediscono di esprimere. Se lasciamo uscire l'aria (condividendola), ci liberiamo dell'accumulo di pena. Con l'espiazione interviene il singhiozzo, il pianto o l'urlo cui temiamo di abbandonarci. Se tendiamo i muscoli come in reazione a un pericolo e poi ci rilassiamo, molti di noi possono trovare la cosa così abituale da non percepire consapevolmente cosa accade nel corpo.

E' difficile contenere a lungo la pressione delle emozioni e in apnea, trattenendo il fiato, le emozioni emergono e possiamo essere travolti dal bisogno irresistibile di respirare in quel certo punto. Se riusciamo a contattare le emozioni e a liberarle dalla loro carica eccessiva, capiterà di sentirsi più centrati e più rilassati. Imparando a respirare profondamente ci regaliamo l'opportunità di controllare l'ansia, la paura, l'angoscia o il panico che talvolta ci assale. Quando respiriamo profondamente utilizzando l'immaginazione dell'aria che entra ed esce, sgombrando i 'blocchi' che sentiamo, permettiamo al nostro corpo di rilassarsi di nuovo.

A volte, la sensazione angosciata di dover riprendere fiato dopo l'apnea è scatenata improvvisamente da una **paura radicata**, che risiede in profondità. Qualunque sia l'approccio che tentiamo per sconfiggere le nostre paure profonde, sarà sempre possibile trovare beneficio concentrandoci sulla respirazione. Se praticheremo la liberazione del respiro, e l'assoceremo immaginativamente alla liberazione della paura, la respirazione comincerà a costituire un centro di attenzione e un sollievo nei momenti più difficili.

Ma ci siamo mai davvero chiesti in che cosa consista il significato profondo del respiro?

Quello che ci tocca di più, nel suo significato reale e simbolico, è quello della **morte** e della **vita**. Il respiro è il ponte energetico attraverso il quale fluisce la vita e la morte e noi cerchiamo attraverso le sue pause di raggiungere una percezione totale.

Il respiro è il luogo dove inizia la comprensione.

Il passaggio cosciente dall'inspirazione all'espiazione ha lo scopo di integrare i vari contenuti e aspetti interiori ed exteriori dell'essere umano. L'apnea esercitata consapevolmente permette di alleggerire gli stress, di superare i conflitti, la sofferenza, le dipendenze, la paura, di riconoscere, accettare e animare i contenuti della coscienza, anche i più cristallizzati. Tutto questo per conoscersi, per sentirsi e vivere i propri movimenti interiori.

1) ESERCIZIO RESPIRAZIONE

Questo semplice esercizio di respirazione unito ad attenzione e immaginazione aiuta a ristabilire una respirazione rilassata.

1. Sedetevi o distendetevi in una stanza a occhi chiusi. Visualizzate i vostri pensieri come una massa di bollicine. Espirate lentamente dalla bocca. Immaginate intanto tutti questi pensieri-bollicine che vengono soffiati via. Cominciate già a sentirvi più rilassati
2. Concentrate ora di nuovo tutta l'attenzione sulle narici. Espirate e inspirate attraverso il naso, e facendolo visualizzate l'aria che a vostro comando passa attraverso le narici.
3. Concentratevi nel produrre una lunga, tranquilla espiazione, lasciando che l'inspirazioni arrivi naturalmente.
4. Se il pensiero comincia a divagare, riportate l'attenzione sulle narici e cercate di lasciare che la sensazione della respirazione riempra la vostra mente.

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

DIREZIONAMENTO ENERGETICO



Movimento di braccia e gambe in rilassamento statico

ASCOLTO DELLE SENSAZIONI E SCOPERTA DEI LORO SIGNIFICATI

Uno degli esercizi più importanti per migliorare l'apnea e la consapevolezza del limite tra inspirazione ed espirazione è quello di riconoscere il momento nel quale si decide di ritornare al respiro. L'atleta ha già superato il terzo minuto, il quarto minuto, sta arrivando al quinto, ma qualcosa lo riporta al respiro. Fino a quel momento tutto andava bene, c'era un modesto stato di sofferenza e poi basta, bisognava uscire.

Come mai, cosa succede in quei momenti? Quello che ipotizzo, al di là del riflesso fisiologico, è la scoperta consapevole del proprio mondo interiore attraverso sensazioni, emozioni e immagini.

Più di qualche atleta ha scoperto che in quella particolare sofferenza prima dell'inspirazione, ci sono emozioni e sensazioni dietro le quali si nascondono **ricordi spiacevoli ed esperienze mai digerite**.

La sofferenza all'apnea diventa tollerabile con opportuni allenamenti, ma quando si arriva al punto di incontrare le **resistenze** o i **blocchi emotivi** si è costretti ad agire ad un livello interiore, e quindi psicologico, rimuovendo dove è possibile le **passività interiori**, l' **impotenza** o i **sentimenti repressi del passato**, vere cause dello stato di sofferenza. Infatti, quello cui tendiamo attraverso l'allenamento psicologico all'apnea è una condizione mentale governata da una ricerca di rilassamento totale e di piacere nell'essere in contatto con se stessi, piuttosto che con la forzatura o la sofferenza.

Da dove si comincia?

Gli aspetti teorici di questa particolare applicazione del training psicologico fanno riferimento alle ricerche nell'ambito delle terapie corporee le quali hanno messo in evidenza come qualsiasi cambiamento sia il frutto di un **atto**

interiore che si esercita attraverso un **‘cambiamento corporeo’**.

Questa pratica oggi la insegniamo a tanti apneisti e subacquei mettendoli in grado di raggiungere cambiamenti significativi, partendo proprio dalle loro difficoltà e dalle cose che li coinvolgono emozionalmente.

Questo **processo di focalizzazione** inizia quando riusciamo ad entrare in contatto con un tipo particolare di coscienza corporea interna, che viene definita **sensazione sentita**.

Data la vacuità dei nostri messaggi interiori e la mancata consapevolezza degli stessi è indispensabile un buon training psicologico per arricchirla. E anche di questo parleremo in seguito.

A prescindere da questo vi voglio presentare alcuni casi per poi passare alla spiegazione delle tappe dell’ascolto corporeo.

CASO 1

Siamo nello mio studio e Paolo, un principiante dell’apnea, dopo i respiri preparatori comincia l’apnea statica.

Dopo pochi secondi si ferma perché avverte un senso di soffocamento in gola, con un battito cardiaco accelerato.

Gli chiedo di ripetere l’apnea e di sentire con maggiore attenzione cosa succede.

Alla successiva ripresa racconta che non è tanto la sensazione fisica veramente disturbante quanto il fatto che non si riesce a rilassare mentalmente. Alcuni pensieri disturbano la sua apnea e non riesce a scacciarli. Sente la difficoltà di entrare in se stesso. Mi dice che qualcosa lo trattiene dall’aver un rapporto con se stesso. Collega questo fatto con la difficoltà di dire veramente quello che vuole, come tante volte nella sua vita, e di sentirsi sbilanciato, non centrato.

CASO 2

Marco è partito da un’apnea di un paio di minuti e oggi ne fa oltre quattro.

Dopo una prima apnea comincia a descrivere perché è uscito dall'apnea e che cosa ha avvertito. Ha sentito i polmoni, ha sentito bruciore e aveva il bisogno di espellere, letteralmente buttare fuori, l'aria. Le riflessioni, intuizioni, su questo argomento lo hanno portato a quel senso, che prova spesso peraltro, di trattenersi. Sentiva di voler buttare fuori quel fastidio all'esterno. Ma perché mi trattengo, si è chiesto. La sua scoperta è stata: 'sensi di colpa, bella faccia, evitare lo scontro, evitare di parlare'. Da quel momento si apre e comunica il suo bisogno di essere più assertivo nel lavoro, di dire quello che pensa più velocemente, di accettare un confronto di idee o di personalità con gli amici, i conoscenti, i collaboratori.

Dopo queste liberatorie comunicazioni e grazie al fatto che il corpo ha espresso un suo gradito riscontro attraverso respiri più profondi, una scarica emotiva ed energetica, comincia una seconda apnea.

Anche in questo caso non guardiamo l'orologio, non prendiamo il tempo, semplicemente vogliamo comprendere il collegamento tra sensazioni e storia personale.

La seconda apnea termina in assoluta tranquillità, senza nessun fastidio fisico, semplicemente con 'devo respirare' e sentendo il cuore che generalmente non percepisce. Seguendo il filo di quelle sensazioni di 'devo' e 'ho sentito' emergono ricordi di una relazione assillante, di cose che non capiva e di tanta rabbia. E alla fine il desiderio di dire basta. Notevole liberazione anche in questa fase di interpretazioni e collegamenti con la sua storia e inizio della terza e ultima apnea.

Il suo viso è rilassato, disteso, quasi sorridente, la sua apnea è considerevolmente lunga.

Alla fine racconta di aver sentito il bisogno di muovere l'aria da dentro, con movimenti impercettibili, e un grande senso di piacere. Un rilassamento veramente profondo.

CASO 3

Giovanni, è un apneista di buon livello che desidera migliorare le sue apnee statiche e per questo è venuto da me per esplorare e migliorare quella particolare situazione che gli procura perfino dolore fisico.

Dopo una analisi caratteriale che mette in evidenza alcune tensioni corporee strutturali come gli occhi, la nuca, la schiena e gli avambracci, mi pongo il problema di verificare l'efficacia del rilassamento base e di favorire la comprensione delle dinamiche sensoriali interne.

Cominciamo le apnee statiche e alla prima uscita racconta di aver provato un calore intenso, un bruciore e un senso psicologico di delusione. Questa sensazione di delusione, ormai presente da anni quando fa apnea statica, la estende ad altri termini quali 'scappare, cadere, cascata di pensieri, sofferenza, mandare in malora'.

Alla seconda apnea le cose non vanno meglio, le sensazioni sono 'bruttissime': 'senso di espansione, esplosione potenziale, frequenza del cuore e desiderio di uscire'. All'approfondimento di quelle sensazioni emerge il bisogno di libertà, il cattivo rapporto con il padre, la sensazione di avere rispettato le regole solo per non avere rimproveri, la scarsa capacità di manifestare gli affetti, la diffidenza. Alla comunicazione di queste cose il corpo risponde con un senso di rilassamento sia a livello del respiro che dei muscoli. Anche gli occhi sono più rilassati.

La terza apnea si conclude con un calore attenuato. L'ultima apnea è stata un'apnea dove si è sentito meglio, ancora obbligato, ancora non libero, ma molto meglio.

Da questi casi si evidenziano due scoperte. La prima è che esiste una specie di consapevolezza corporea che influenza profondamente la nostra vita e che ci può aiutare a raggiungere i nostri scopi. La seconda è che la sensazione sentita viene modificata nel momento stesso in cui entriamo in contatto con essa e quando la trattiamo nel modo corretto.

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

Questo particolare tipo di percezione interna rappresenta la sintesi di ciò che sentiamo e sappiamo a un livello di consapevolezza molto profondo.

Tante volte affrontiamo i problemi interiori con delle giustificazioni, svalutando i problemi, razionalizzando, resistendo, forzandoci o soffocando le emozioni. Allenandoci nel solito modo, insomma. Niente di tutto questo può esserci di vero aiuto perché queste modalità non toccano minimamente e non modificano il luogo in cui il disagio viene generato. Il disagio è nel corpo e se vogliamo trasformarlo dobbiamo agire al livello di coscienza appropriato.

APNEA STATICA e DIREZIONAMENTO



Fasi di rilassamento in piscina, guidato e a coppie

TECNICA DI FOCALIZZAZIONE

Questa tecnica psicologica di focusing ideata da E. Gendlin può essere applicata sia in apnea che in condizioni normali.

1. Creare uno spazio interiore. *Attraverso il silenzio o il rilassamento di uno o più minuti ti invito ad ascoltare il tuo corpo e a porti alcune domande: 'che succede lì nel mio petto?'; 'come sta andando la mia vita?'; 'cos'è importante per me in questo momento?'; 'perché non mi sento bene?' Ascolta il corpo e solo quello. Lascia che emerga una sensazione generica.*

2. La sensazione sentita. *Tra tutte le cose che emergono seleziona un problema senza analizzarlo. Semplicemente lo scegli: 'ah, questo mi colpisce'.*

3. Il simbolo. *A questo punto cerca la qualità della sensazione dando una particolare cornice a quello che provi; anche questa sentita e che la spieghi in una parola, in una emozione o in una immagine. Qualcosa che le si addica.*

4. La risonanza. *Verifica la risonanza di quello che hai scoperto. Verifica le corrispondenze cercando la perfetta sintesi di sensazione e descrizione. Le percepisci fisicamente.*

5. Porre domande. *Adesso chiediti in cosa consista il problema. Poni delle domande che qualifichino ulteriormente il problema e ascolta le tue reazioni. E' possibile che in questa fase il tuo corpo si faccia sentire con fremiti, sbadigli o espirazioni profonde, o giochi e, soprattutto, una nuova consapevolezza.*

Grazie a questo potente strumento di introspezione siamo in grado di avvertire, una volta chiarito il nostro disagio, un senso di profondo rilassamento e una tensione che fluisce nel corpo. Questo cambiamento corporeo avviene perché qualcosa si è sbloccato proprio nel corpo mentre a livello conoscitivo si prende atto di una nuova direzione da intraprendere.

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

CAPITOLO 2



Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea



LE DOMANDE DELL'APNEA

Le domande sull'apnea sono veramente tante e affascinanti. In questo lavoro ho cercato di rispondere a quelle che hanno attinenza con gli aspetti emotivi e psicologici. Ma vediamo alcune.

Per quanto tempo si può trattenere il respiro? Per avere dei parametri, un qualsiasi individuo riesce a fare normalmente un'apnea che varia dai 30" al 1'30". Nell'ambito di una preparazione ai corsi subacquei questo tempo diventa di tre minuti. Gli atleti allenati arrivano su tempi di 5'30" , 6'. Il record di apnea statica è di oltre 10' minuti.

Quali profondità di immersione si possono raggiungere?

Il record di immersione senza limiti di zavorra è attualmente di oltre 220 metri.

Che rapporto c'è tra l'uomo e l'animale per quanto riguarda i riflessi di immersione?

Ad esempio certi animali, foche e delfini, hanno un riflesso da immersione, **diving reflex**, che permette loro di immergersi senza variare sensibilmente la frequenza cardiaca.

E' possibile, in una ipotesi molto suggestiva per l'uomo che il riflesso di immersione sia solo dormiente, e che in un futuro non lontano, magari anche grazie ad ausili tecnici recuperi questa potenzialità?

In effetti il riflesso di immersione nell'uomo è presente, ma non molto attivo. E' con l'adattamento e l'allenamento alle elevate profondità che il diving reflex viene stimolato facilitando enormemente l'apnea stessa.

Quali sono i meccanismi fisiologici che permettono al torace di tollerare una pressione che le leggi fisiche fino a qualche decina di anni fa consideravano mortale?

Cosa succede nei vari distretti corporei se il sangue, circa 600 cc o più, passa al torace per effetto del blood shift?

Il blood shift è il cosiddetto meccanismo fisiologico che spiega come mai il torace non implode a certe profondità. Duran-

te un'apnea profonda si realizza uno spostamento di sangue dai distretti corporei esterni all'interno del polmone, ed è direttamente proporzionale alla pressione dell'acqua che grava sul corpo in quel momento.

A quelle profondità, il battito cardiaco riduce enormemente la sua frequenza. Il meccanismo del blood shift provoca un tale aumento del piccolo circolo cuore/polmoni /cervello da determinare variazione di volumi nell'ambito dei distretti del cuore (parte dx) diminuendo ulteriormente il battito cardiaco.

Oggi sappiamo che l'organismo per sopportare una condizione ipossica, cioè di debito di ossigeno, e nutrire cervello e cuore, sottrae alla circolazione ematica l'apparato gastrointestinale e i muscoli. Questi ultimi vengono 'nutriti' dai processi metabolici proteici (aerobici) e dalla conseguente produzione di acido lattico.

A quanti battiti può scendere il cuore durante una discesa in profondità?

Umberto Pelizzari, per quanto lo riguarda, percepisce 7/8 battiti al minuto a -150 m. Gli studi in merito ipotizzano un rapporto molto stretto tra bradicardia, portata cardiaca, pressione arteriosa polmonare e adattamento.

Quali sono i vantaggi per l'immersione dell'aver una frequenza cardiaca costante, come accade in certi animali, rispetto alla bradicardia? Nell'immersione umana si realizza un forte sbilanciamento, e quindi una sofferenza a carico del sistema circolatorio, delle quantità di sangue che circolano tra sistema polmonare, grande circolazione e camere ventricolari cardiache, che in certi animali non accade. Le foche, studiate da Weddel, possono resistere in apnea quasi 30 minuti.

Cosa scatena la bradicardia quando ci si immerge anche per pochi secondi? Sembra che questo fenomeno sia provocato da recettori facciali mediati dal nervo vago, dalla vasoconstrizione periferica, da fattori fisici locali, dall'ipossia e anche dai recettori polmonari e dei grandi vasi.

Cosa succede nell'ambito degli scambi gassosi in immersione? In condizioni di immersione lo scambio tra aria alveolare e vasi sanguigni è notevole per via della pressione idrostatica. Lo scambio di ossigeno tra alveoli e vasi sanguigni avviene attraverso l'emoglobina la quale viene saturata dopo tre quattro respiri profondi.

L'eccessivo aumento della ventilazione precedente all'apnea porta ad una diminuzione del livello della CO₂ e alla conseguente mancanza di stimoli di avviso per la ripresa della respirazione stessa.

Scendendo in profondità, pur variando la pressione, non aumenta il consumo di ossigeno, anzi, l'emoglobina, saturata dalla ventilazione e per effetto della differenza di pressione nello scambio dei gas, può dare all'apneista un senso di benessere.

Quando l'apneista riemerge, la pressione parziale di ossigeno degli alveoli scende velocemente e così pure nella circolazione cerebrale e si possono così raggiungere livelli incompatibili con il mantenimento dello stato di coscienza. Anche la pressione parziale di anidride carbonica diminuisce e può dare al subacqueo in risalita l'impressione falsa e pericolosa di non avere fame di aria.

Qual'è il momento di rottura dell'apnea? Si manifesta con movimenti diaframmatici dovuti all'aumento della CO₂ (anidride carbonica) che provoca la sensazione di fame d'aria. La mancanza di CO₂ è avvertita dall'organismo che si protegge con le contrazioni diaframmatiche. Al contrario, la carenza di ossigeno porta, in mancanza dei segnali di avvertimento, alla sincope.

Questa evidenza fisiologica ha portato nel tempo a sfavorire ulteriormente la pratica della iperventilazione quale preparazione idonea all'apnea, in quanto promuovendo la diminuzione della pressione parziale di CO₂ e impedisce di avvertire il bisogno di ritornare al respiro.

Entrambe queste situazioni, carenza di ossigeno e aumento

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

della CO₂, sono allenate dall'apneista che tenta di gestire il riflesso diaframmatico e la 'sofferenza' fisiologica con atteggiamenti mentali e comportamentali appropriati.

Quanto sono implicati i fattori psicologici con i processi fisiologici dell'immersione? In che senso l'apnea è mentale? Nei prossimi capitoli cercheremo di focalizzare il rapporto funzionale tra corpo e funzioni superiori del cervello. Collegeremo a questo i vari stati della coscienza e cercheremo di correlare le importanti conseguenze del rapporto tra emozioni, sentimenti e processi fisiologici.

ESERCIZI DI MATERNAGE



INTEGRAZIONE DI CORPO E MENTE

In questa parte del lavoro vorrei approfondire le componenti psicofisiologiche implicate nella pratica dell'apnea attraverso un modello di integrazione funzionale.

Desidero soffermarmi sulle recenti ricerche psicofisiologiche che hanno messo in relazione funzionale le cellule, i riflessi, gli apparati, gli istinti, lo schema corporeo, l'autoimmagine e l'identità psicologica; e desidero inoltre integrare le interessanti riflessioni sullo sviluppo della coscienza tanto vicine al vissuto dell'apneista.

In diverse attività sportive, ma nella disciplina dell'apnea in particolare, le componenti psicologiche influenzano il respiro, il tono muscolare, la termoregolazione, le sensazioni viscerali, il sistema acido-basico nel sangue, permettendoci di migliorare le prestazioni e di controllare al meglio i meccanismi di paura-fuga, di dolore-piacere, di rabbia-attacco.

Il comportamento integrato dell'apneista è relativo alla somma di autopercezione, autocontrollo, gestione del tempo e dello spazio, gestione emozionale, raggiungimento del proprio obiettivo.

Le peculiarità che rendono questa disciplina unica consistono nella capacità individuale di far interagire sistemi funzionali arcaici come l'**arco riflesso** e sistemi funzionali appresi con l'allenamento. Nel nostro studio si tratta di collegare in modo unitario, riconducibile ad un unico schema di funzionamento tanto i comportamenti istintivi che rappresentano un sistema preformato geneticamente (pur con le innumerevoli differenze individuali) con i sistemi motivazionali legati all'apprendimento e allo sviluppo coscienziale. Infatti, i diversi modelli di identificazione, schemi e griglie cognitive che vengono proposte nella formazione dell'apneista possono essere considerati come '**sistemi funzionali**' di nuova acquisizione.

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

Con questa chiave di lettura andremo a riconoscere come il livello psicologico possa modulare e influenzare significativamente i comportamenti istintivi di risposta attraverso **pensieri, immagini, sensazioni, rappresentazioni.**



L'uscita dal tunnel, la metafora della libertà e di nuove visioni

ATTIVITA' FUNZIONALI INTEGRATE

Il modello di azione cui facciamo riferimento nel proporre agli apneisti un programma di formazione lo intendiamo come un processo di maturazione che interessa ogni persona e che riguarda l'integrazione di processi psicofisiologici sia della mente che del corpo.

Punto centrale della nostra riflessione è la **mente** quale funzione integrata di tutta la nostra attività psicologica (attenzione, memoria, pensiero), fisiologica e corporea (attività funzionali integrate). Questa concezione ci permette di riconoscere la coesione del nostro **Io**, quale aspetto operativo del **Sé**, verso l'unità e l'integrità di tutto il nostro corpo.

Quando diciamo "io" facciamo riferimento sia alla mente, sia all'animo, sia al corpo; e così si può dire benissimo tanto "Io vedo, io ascolto, io penso", quanto "Io godo, io soffro"; quanto "Io cammino, io canto, io cado", etc.

Quando parliamo di "Sé" facciamo riferimento alla direzione operativa e relazionale di tutti i processi implicati nella attività mentale.

Il nostro Io non è una struttura preformata e statica, al contrario, è un processo che, anche se tende a una struttura stabile, si forma continuamente. Parlando di strutture stabili ci riferiamo tanto al corpo quanto alle componenti psicologiche. La stabilità corporea è sollecitata dalla espansione di un equilibrio dinamico in continuo divenire e quella psicologica è il risultato paragonabile alla stabilità dell'immagine fotografica quale somma di fotogrammi in rapida successione.

Possiamo quindi affermare che l'Io è un processo in continua costruzione.

Questo processo consiste sostanzialmente nell'integrazione in una unità di tutte le funzioni individuali, da quelle più elementari cosiddette fisiologiche riflesse (attività vegetative

e somatiche), a quelle che presuppongono un certo grado di integrazione, come nel caso di comportamenti istintivi ed emozionali con le loro trame motorie.

Per comprendere questa integrazione è necessario fare riferimento a diversi livelli di attività, tutti implicati e coinvolti nella disciplina di cui parliamo.

Il livello più semplice, quello **biologico**, è costituito dall'attività delle singole cellule che, come è noto, consiste in un'attività biochimica di base (con assunzione di ossigeno ed eliminazione di CO₂), caratterizzata da una struttura morfologica stabile e costante ben demarcata, attraverso la membrana cellulare, dall'ambiente esterno.

Una cellula, dunque, è un organismo apparentemente completo, ma dall'unione di più cellule si sviluppano nuove strutture che formano **tessuti, organi e sistemi**.

L'attività di queste strutture di nuova formazione è più complessa e si aggiunge a quella di base delle singole cellule. Dall'interazione dei vari sistemi compaiono **attività funzionali integrate**.

Se per esempio, ad un livello relativamente elementare troviamo l'**arco riflesso** semplice, a livello di maggiore complessità troviamo delle risposte comportamentali che presuppongono un'interazione di diversi archi riflessi. Per esempio, la risposta di evitamento di un animale che ha un centro a livello mesencefalico, è una risposta riflessa a stimoli che hanno acquisito un particolare significato di pericolosità per l'organismo. Questa risposta consiste in un automatico allontanamento dallo stimolo, che si realizza attraverso la messa in atto di uno schema (riflesso) che coinvolge tutto l'organismo nel suo insieme.

Oltre ai **riflessi** abbiamo i **comportamenti istintivi** in cui gli schemi elementari riflessi sono iscritti in risposte complesse che interessano sempre l'organismo nel suo insieme, ma che sono caratterizzate anche dal **vissuto del piacere-dolore**. In questi comportamenti complessi l'attività presenta spesso più

fasi: tecnicamente si chiamano fase appetitiva e fase consumatoria. In questi comportamenti complessi l'attività corporea non è una semplice aggiunta, ma costituisce un elemento portante! Si può pensare ad un riflesso dove **l'attività muscolare** è un suo elemento strutturale. Tale componente è presente anche nelle **emozioni** e nei **processi cognitivi**. Infatti la nostra crescita psicologica come frutto delle nostre esperienze non avviene attraverso stati mentali astratti, bensì attraverso precisi pacchetti comportamentali che hanno il nome di emozione, di cognizione, di relazione, e sono il risultato di articolate esperienze senso-motorie. Queste esperienze sono il frutto di un processo di raccolta e sintesi di esperienze che starebbero alla base della formazione e maturazione del nostro Io.

I livelli di realtà che definiscono l'Io sono molteplici: tra questi abbiamo **l'immagine corporea** (da distinguere dallo schema corporeo il quale si riferisce all'attività senso-motoria) che ha la funzione di integrare le componenti psicologiche.

Il processo di costruzione del corpo utilizza diversi tipi di input:

- **Rispecchiamenti e rinforzi** provenienti dall'ambiente esterno (familiari, amicali, gruppali)
- **Aspettative e modelli** (il corpo e il suo significato psicologico)
- **Informazioni dalla periferia del corpo** che realizzano schemi programmati centralmente (strutturali, di presenza; come sorgente di esperienze piacevoli e spiacevoli)

L'immagine corporea è un **modulatore attivo del comportamento**. Da una parte si costruisce sulla base della sintesi delle informazioni provenienti dalla periferia corporea e dall'altra, a sua volta, modifica l'attività della periferia del

corpo che costituisce la base stessa dell'informazione periferica.

Per parlare più concretamente e riferendoci ad una componente sostanziale dell'immagine corporea e cioè a livello di tensione dei muscoli, ipotizziamo che:

L'immagine/schema corporeo si costruisce sulla base di **informazioni**. L'attività muscolare (propriocettiva) svolge in questo contesto un ruolo fondamentale. Come è ormai noto le informazioni propriocettive raggiungono la corteccia cerebrale attraverso articolati percorsi neurologici.

L'immagine corporea esercita un'azione di **controllo** sull'attività motoria. In questo caso si ipotizza un controllo sui sistemi neurologici discendenti che modulano il tono e l'attività motoria in generale, centri diffusi in tutto l'encefalo (corteccia, cervelletto, tronco, etc.) che intervengono a mantenere quelle configurazioni di tensione motoria, veri e propri atteggiamenti stabili, caratteristici di ogni individuo. In altre parole, l'espressività corporea di ognuno di noi è organizzata a livello del sistema nervoso centrale dal processo dell'immagine corporea. **L'immagine corporea** rappresenta il meccanismo di modulazione motoria che crea lo sfondo dell'attività muscolare da cui possono emergere singoli gesti motori, sollecitati, di volta in volta, da esigenze di natura statico-posturale e di movimento. Nell'attività motoria inscriviamo quindi anche i gesti aventi un significato psicologico. L'immagine corporea rappresenta il ponte fondamentale nel legare i processi mentali a quelli fisiologici, le **afferenze** e le **efferenze** (i neuroni possono essere classificati come afferenti ed efferenti. I primi sono detti sensoriali e trasportano le informazioni provenienti dalle diverse parti del corpo, quali la cute, gli occhi, il naso, la bocca e i muscoli, dalla periferia verso il sistema nervoso centrale. I neuroni efferenti sono anche detti motori, perché trasmettono gli impulsi provenienti dall'encefalo e dal midollo spinale a parti più periferiche del corpo per indurre

un cambiamento della loro attività, ad esempio per provocare la contrazione di un muscolo o la produzione di secreti di una ghiandola).

L'immagine corporea è inoltre essenziale per la costruzione dei processi nucleari che sono alla base della **costruzione dell'identità**.

L'immagine corporea è quindi il risultato delle tensioni provenienti dalla periferia su cui esercita il ruolo determinante di contenitore e forma creando un nucleo funzionale e dinamico di **identità**.

Questa peculiarità dell'immagine corporea ci induce a lavorare attraverso il training mentale, il respiro, il movimento e le posture per modificare di fatto alcuni aspetti dell'**identità non funzionale**.

La presenza di conflitti psicologici e di schemi corporei alternativi che si combattono a vicenda impediscono l'armonica integrazione dell'identità, provocando dualismi e sensazioni di dolore.

Ecco allora il nostro compito delinearci, **aiutare l'apneista nell'integrare esperienze corporee verso la soddisfazione e il piacere e produrre il vissuto dell'esser-ci, nel piacere di esserci**.

L'apprendimento di nuovi modelli comportamentali attraverso il piacere portano acqua al mulino dell'autosoddisfazione e contribuiscono a rendere più consistente e positiva l'esperienza dell'esser-ci, nel 'qui e ora'.

Nel linguaggio comune immagine del corpo è sinonimo di ciò che vediamo allo specchio e di ciò che è visibile. Ciò che vediamo, e magari non ci piace, lo vorremmo integrare all'ideale che ci siamo costruiti nel tempo. Ma se vogliamo una integrazione compiuta, dobbiamo sapere **chi** vogliamo integrare. Lo specchio rimanda l'immagine, ma l'immagine non modifica lo specchio. Noi non siamo né lo specchio, né

l'immagine nello specchio. Possiamo lucidarlo per renderlo trasparente, e poi guardarci dentro. L'immagine che ci rimanderà, non siamo noi; noi siamo l'osservatore dell'immagine. Qualunque cosa percepiamo, non siamo solo quello.

Poiché possiamo vedere sia l'immagine che lo specchio, non siamo nessuno dei due.

Chi siamo? La risposta non è nelle parole.

L'enunciazione più adatta è: “ noi siamo ciò che rende possibile la percezione”, siamo struttura viva oltre lo sperimentatore e oltre la nostra stessa esperienza.

Noi veniamo prima e lo stato di apnea ci aiuta a verificare tutto questo.

Quanti sono i nostri processi automatici? Digeriamo, facciamo circolare il sangue e la linfa, muoviamo i muscoli, e poi percepiamo, sentiamo, pensiamo senza sapere come e perché. Analogamente, siamo sempre noi stessi senza saperlo. Non c'è nulla di sbagliato in noi in quanto noi stessi, noi siamo come dovremmo essere.

La differenza è nella **consapevolezza**.

Lo specchio è solo una metafora per mettere a punto la nostra idea di noi stessi. Impariamo a distanziarci dall'immagine e dallo specchio; alleniamoci a ripetere: “Non sono la mente, non sono le sue idee”.

Se lo facciamo con pazienza e convinzione, arriveremo a vederci, non solo in maniera astratta, come **corpo**, **conoscenza**, **consapevolezza**.

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

CAPITOLO 3



Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea



I LIVELLI DELLA COSCIENZA: CORPOREA E BIOGRAFICA

Secondo Damasio, l'ascolto del corpo ci induce a ipotizzare alcune forme di coscienza integrata: coscienza biologica, coscienza corporea, coscienza biografica, coscienza estesa.

La coscienza biologica, ipotizziamo che costituisca l'anticipazione inconsapevole, il primis della coscienza corporea e si può definire, nel suo venire prima, proto-sé (proto: indica anteriorità nel tempo e nello spazio. Proto-sé, indica la fase antecedente la consapevolezza di avere un sé e rappresenta il momento di passaggio dall'inconscio (il luogo senza tempo e senza spazio) allo sviluppo della coscienza.

In questo capitolo parleremo di **coscienza corporea** e di **coscienza biografica**.

Il genere più semplice, la coscienza corporea è nucleare e fornisce all'organismo un senso di sé in un dato momento - ora-e in un dato luogo-qui. Il raggio della coscienza corporea è dunque il 'qui e ora'. La coscienza corporea non illumina il futuro e l'unico passato è quello trascorso un istante fa. Non esiste un altrove, non esiste un prima, non esiste un dopo.

Il genere più complesso, la coscienza biografica, di cui esistono molti livelli e gradi, fornisce all'organismo un senso elaborato di sé, un'identità e una persona, e colloca la persona in un punto del tempo storico individuale, con la piena consapevolezza del passato vissuto e del futuro previsto e con una profonda conoscenza del mondo circostante.

In poche parole, la coscienza corporea è un fenomeno semplice che ha un unico livello di organizzazione, ed è stabile in tutto l'arco della vita dell'organismo. Per contro, la coscienza biografica è un fenomeno biologico complesso, con vari livelli di organizzazione, che si evolve nel corso della vita e che dipende dall'attenzione, dalla memoria

convenzionale, dalla memoria operativa ed è arricchita dal linguaggio.

La coscienza corporea illumina il primo passo della conoscenza e rende ogni processo possibile senza però caratterizzarlo. Per contro la coscienza biografica concretizza e porta alla luce un prodotto completo quale noi siamo, creativamente in evoluzione. Il bisturi affilato della malattia neurologica rivela che le menomazioni della coscienza biografica non impediscono alla coscienza corporea di rimanere intatta. Di contro, i deterioramenti della coscienza nucleare demoliscono l'intero edificio della coscienza. Lo splendore della coscienza richiede il sistematico perfezionamento di entrambi i generi di coscienza. Il sé corporeo e il sé biografico che si generano da questi due stati di coscienza sembrano rappresentare; il primo, l'ordine del possibile, zampilli di possibilità; il secondo, l'identità e la persona che siamo.

Da quanto detto, le teorie evolutive della coscienza ipotizzano che primitive forme di coscienza hanno preceduto le inferenze e le interpretazioni, e hanno costituito lo sfondo per i successivi sviluppi dell'identità e della persona.

L'**autocoscienza** è il termine esplicativo che usiamo per spiegare tutto ciò che accade con un senso di sé. Essa si basa sulla memoria autobiografica che è costituita da ricordi impliciti di un gran numero di esperienze del passato e del futuro previsto. La memoria cui fa riferimento cresce di continuo insieme alle esperienze di vita. Insieme di ricordi che descrivono l'identità e la persona possono essere riattivati come configurazioni neurali e resi espliciti come immagini. Ogni ricordo funziona come 'qualcosa da conoscere' e genera il proprio messaggio per la coscienza corporea. Lo stato biologico che si descrive come **senso di sé** contribuisce a ottimizzare l'elaborazione degli oggetti da conoscere e, in altre parole, l'**ascolto del corpo**, come espressione della coscienza corporea, precede l'elaborazione e l'interpretazione di ciò che accade.

LA REGOLAZIONE DELLA VITA

LIVELLI SUPERIORI DELLA RAGIONE:

Piani di risposta complessi, flessibili e su misura che vengono formulati in immagini coscienti e possono essere messi in atto come comportamenti.

COSCIENZA

SCOPERTA

SENTIMENTI:

Configurazioni sensoriali che segnalano dolore, piacere ed emozioni che diventano immagini.

EMOZIONI:

Schemi di risposta stereotipati e complessi che comprendono emozioni secondarie, emozioni primarie e di fondo.

REGOLAZIONE DI BASE DELLA VITA:

Schemi di risposta stereotipati e relativamente semplici che comprendono la regolazione del metabolismo, i riflessi e l'apparato biologico che sta dietro a ciò che diventerà dolore, piacere, impulsi e motivazioni.

Gli aspetti costitutivi della sopravvivenza comprendono gli stati biologici che si possono percepire consciamente come impulsi e motivazioni e come stati di dolore e di piacere; le emozioni, che si trovano a livello superiore, più complesso; e i livelli superiori della ragione.

UNA RICERCA DEL SE'

Come facciamo a sapere che stiamo vedendo un dato oggetto? Come diventiamo coscienti nel pieno senso del termine? Come si realizza nella mente il senso di sé nell'atto del conoscere? La via verso una possibile risposta viene dalle ricerche sulle relazioni oggettuali che hanno come riferimento tre protagonisti: l'**organismo** e l'**oggetto** e la **relazione** tra questi.

L'organismo che ha coscienza, nella relazione che stabilisce con un qualsiasi oggetto genera contenuti di conoscenza che è poi quella che chiamiamo coscienza. La coscienza consiste nella costruzione di conoscenza in merito a due fatti: che l'organismo è coinvolto in una relazione con qualche oggetto e che l'oggetto coinvolto nella relazione causa un cambiamento nell'organismo stesso. La **coscienza**, in questa prospettiva, è **radicata nel corpo**. Per il processo di costruzione della conoscenza è indispensabile un cervello e sono indispensabili le proprietà di segnalazione grazie alle quali il cervello può comporre configurazioni neurali e formare immagini. Le configurazioni neurali e le immagini necessarie affinché vi sia coscienza sono quelle che fungono da sostituti dell'organismo, dell'oggetto e della relazione tra i due. In questo modo, grazie alle **rappresentazioni** degli oggetti e delle loro relazioni, si spiega come mai quello che sentiamo e pensiamo è spesso distorto da **mappe** ormai consolidate.

Il nostro cervello e i suoi organi hanno dunque una plasticità straordinaria. Quando leggiamo un libro, infatti, e subito dopo veniamo distratti dallo squillo di un telefono o ci dobbiamo alzare per andare in bagno, generiamo delle mappe cerebrali che sono il risultato di nuovi adattamenti alle situazioni e agli assetti motori del nostro organismo. Ma quando consideriamo il corpo e i suoi processi vitali che contengono mappe biologicamente predefinite, troviamo

alcune parti dell'organismo che hanno libertà di movimento e creazione mentre altre sono obbligate.

Il corpo continua ad essere l'oggetto' di riferimento per tutta la vita e mostrerà un piccolissimo grado di variazione.

Perché il corpo non ha una adattabilità maggiore?

Perché soltanto una gamma limitata di stati del corpo è compatibile con la vita e l'organismo è geneticamente progettato per mantenersi in quella gamma, o ritornarvi, a tutti i costi.

In poche parole, l'organismo coinvolto nell'attività relazionale della coscienza è l'intera unità del nostro essere vivente, il nostro corpo, per così dire, e tuttavia risulta che quella parte dell'organismo che si chiama cervello mantiene al suo interno una sorta di **modello** di tutta la faccenda. Il **modello del corpo nel cervello**, riguarda una collezione di dispositivi cerebrali il cui compito principale è la gestione automatica della vita dell'organismo.

La gestione della vita, infatti, si realizza mediante una gran varietà di azioni regolatrici predisposte in modo innato – la secrezione di sostanze chimiche quali gli ormoni, come pure veri e propri movimenti dei visceri e degli arti. Il dispiegarsi di tali azioni dipende dalle informazioni fornite dalle vicine mappe neurali che segnalano, istante per istante, lo stato dell'intero organismo. Dal dialogo tra i dispositivi biologici e i modelli di azione abbiamo il mantenimento del processo vitale, ma anche se la loro presenza è indispensabile per i meccanismi che realizzano la coscienza corporea, non sono come vedremo i generatori della coscienza.

Per sopravvivere, occorre trovare e incorporare fonti di energia e impedire ogni genere di situazione che minacci l'integrità dei tessuti viventi. Senza agire, organismi come il nostro non sopravviverebbero, poiché non troverebbero le fonti di energia necessarie per rinnovare la propria struttura e mantenersi in vita, non le sfrutterebbero e non le metterebbero al proprio servizio, e non si preoccuperebbero

di sventare i pericoli ambientali. Ma di per sé le azioni, senza la guida delle immagini, non ci porterebbero lontano. Le buone azioni hanno bisogno di buone immagini. Le immagini ci consentono di scegliere tra diversi repertori di schemi d'azione già disponibili e di ottimizzare l'esecuzione dell'azione scelta. Possiamo, in modo più o meno automatico, passare in rassegna mentalmente le immagini che rappresentano diverse alternative di azione, diversi scenari, diverse conseguenze dell'azione. Possiamo cercare di scegliere gli elementi più appropriati e scartare quelli che non vanno bene. Le immagini ci permettono anche di inventare nuove azioni da applicare a situazioni insolite e di elaborare piani per azioni future. L'abilità di trasformare e combinare immagini di azioni e scenari è la fonte della creatività.

La grande novità offerta dalla coscienza, nel corso dell'evoluzione, è stata la possibilità di collegare i dispositivi di regolazione della vita con l'elaborazione di immagini. In altre parole, la coscienza ha reso possibile la regolazione interna della vita, che dimora nelle profondità del cervello in regioni quali il tronco encefalico e l'ipotalamo, con la produzione di immagini che rappresentano le cose e gli eventi all'interno e all'esterno dell'organismo.

La coscienza dischiude la possibilità di costruire nella mente un qualche elemento corrispondente alle specifiche regolatrici celate al centro del cervello, offrendo alla spinta vitale un modo nuovo di imporre le proprie richieste e all'organismo un modo nuovo di agire di conseguenza.

STRUMENTI DEL COMPORTAMENTO:



Resoconto verbale
Azioni specifiche
Emozioni specifiche
Attenzione concentrata
Bassi livelli di attenzione
Emozioni di fondo

La coscienza è il rito di passaggio che consente a un organismo armato della capacità di regolare il proprio metabolismo, di riflessi innati e della forma di apprendimento nota come condizionamento, di divenire un organismo orientato dalla mente, il genere di organismo in cui le reazioni sono modellate da una preoccupazione mentale per la vita dell'organismo stesso.

Noi pertanto diventiamo coscienti quando i dispositivi di rappresentazione dell'organismo esibiscono un genere specifico di conoscenza non verbale, la conoscenza del fatto che lo stato dell'organismo è stato cambiato da un oggetto, e quando tale conoscenza si accompagna alla rappresentazione saliente dell'oggetto. Il senso di sé nell'atto di conoscere un oggetto è un'infusione di nuova conoscenza, che si crea continuamente dentro il cervello finché vi sono oggetti, realmente presenti o richiamati dalla mente, che interagiscono con l'organismo e ne causano il cambiamento.

Il senso di sé è la prima risposta a una domanda che l'organismo non si è mai posto: a chi appartengono le configurazioni mentali che si stanno dispiegando in ogni istante? La risposta è che appartengono all'organismo, rappresentato da un antecedente del sé chiamato **proto sé**. (Il proto-sé è una collezione interconnessa e temporaneamente coerente di configurazioni neurali che rappresentano lo stato dell'organismo, momento per momento, a livelli diversi del cervello. Di questo aspetto dell'espressione organismica non siamo coscienti.)

La forma più semplice sotto cui emerge mentalmente la conoscenza non verbale è il **sentimento del conoscere**, e cioè il sentire ciò che accade quando un organismo è impegnato nell'elaborazione di un oggetto, e che soltanto in un momento successivo può iniziare le inferenze e le interpretazioni relative a tale sentimento.

Per ritornare al nostro esercizio dell'ascolto corporeo, la coscienza inizia come sentimento di ciò che accade sotto forma di immagine, visiva, tattile, uditiva, viscerale, all'interno dell'organismo. Collocata nel contesto giusto, sentita nel modo giusto, il sentimento marca quelle immagini come nostre e ci consente di dire, nel vero senso della parola, che vediamo, udiamo e sentiamo. La gran parte di noi, sprovvisti del necessario equipaggiamento per generare la coscienza corporea vivono in modo inconsapevole la generazione di immagini e sensazioni, senza la conoscenza di averlo fatto.

Talvolta usiamo la mente non per scoprire i fatti, ma per nasconderli. Usiamo una parte della mente come schermo per impedire a un'altra sua parte di sentire quello che accade altrove. La schermatura non è necessariamente intenzionale, il nostro offuscamento non è sempre deliberato. In ogni caso lo schermo nasconde davvero. Tra le cose che nasconde vi è il corpo, il nostro stesso corpo, gli stati interni, quelli che costituiscono il flusso della vita nel suo vagabondare quotidiano. Le presunte caratteristiche di vaghezza, elusività e intangibilità delle emozioni e dei sentimenti sono probabilmente un sintomo di questo fatto, un segno di quanto copriamo la rappresentazione del nostro corpo, di quante costruzioni mentali basate su oggetti ed eventi estranei mascherino la realtà del corpo. Se fosse altrimenti, sapremmo senza difficoltà che le emozioni e i sentimenti riguardano tangibilmente il corpo. Attraverso questi meccanismi, in parte o del tutto inconsapevoli, usiamo la mente per nascondere una parte del nostro essere a un'altra parte.

In moltissime circostanze, piuttosto che concentrare le risorse sui nostri stati interni, troviamo più vantaggioso concentrarle sulle immagini che descrivono i problemi o sulle soluzioni alternative e sulle possibili conseguenze. Però questo spostamento di visuale rispetto a ciò che è disponibile nella nostra mente ha un costo: tende a impedirci di cogliere quali

possano essere l'origine e la natura di ciò che chiamiamo sé. Quando il velo si alza, tuttavia, possiamo cogliere l'origine della costruzione di ciò che chiamiamo sé nella rappresentazione della vita individuale e riusciamo ad attingere a nuove risorse.

Il vincolatissimo flusso e riflusso di stati interni dell'organismo, che dal cervello è controllato da meccanismi innati e nel cervello è incessantemente segnalato, costituisce lo sfondo della mente e, in maniera più specifica, il fondamento del sé. Gli stati interni, che si presentano in una gamma di valori che ha come poli il dolore e il piacere e che sono provocati da oggetti ed eventi interni ed esterni, divengono involontari significanti non verbali della giustezza o meno della situazione rispetto all'insieme di valori di riferimento dell'organismo.

La nostra coscienza inizia quando il cervello acquisisce il semplice potere di raccontare una storia senza parole che si svolge entro i confini del corpo, la storia della vita che scandisce il tempo in un organismo e degli stati dell'organismo vivente, stati che vengono continuamente alterati dall'incontro con oggetti o eventi dell'ambiente come pure da pensieri e da assestamenti interni del processo vitale. La coscienza emerge quando la storia di un oggetto che cambia casualmente lo stato del corpo, può essere raccontata usando il vocabolario universale dei segnali corporei non verbali. Il sé apparente emerge come sentimento di un sentimento che ripetendosi fa scaturire una risposta a una domanda mai posta. Da quel momento inizia il nostro conoscere la vita che si fa arte e che noi sperimentiamo come arte del vivere.

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

CAPITOLO 4



Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea



EMOZIONI E SENTIMENTI

Precedentemente abbiamo parlato di coscienza corporea, coscienza biografica e di ciò che li precede a livello di meccanismi biologici e di cui non abbiamo nessuna consapevolezza. Quello che desidero ora evidenziare è come il sentire e il sapere di provare un sentimento non necessariamente coincidono. Spesso proviamo vaghe sensazioni di disagio, senza sentirle veramente e senza riuscire a nominarle. Accadono e basta. Il processo che chiamiamo del **sentire** nasce da uno **stato di emozione**, che può essere innescato e realizzato non consciamente, prosegue attraverso lo **stadio del sentire**, che può essere rappresentato non consciamente, e finisce in uno **stadio del sentire reso conscio**, cioè noto all'organismo soggetto all'emozione e al sentimento. Affinché i sentimenti possano influenzare il soggetto al di là dell'immediato qui e ora, deve essere presente la coscienza.

Nell'evoluzione biologica prima troviamo l'emozione, quale risposta indotta dal rapporto con oggetti interni ed esterni, e solo successivamente troviamo la coscienza e il relativo sentimento del conoscere, tutte comunque strettamente correlate al funzionamento corporeo.

Le emozioni e i sentimenti delle emozioni sono rispettivamente, l'inizio e la fine di una progressione. Il **sentimento** rappresenta l'esperienza mentale, privata, di un'emozione, mentre l'**emozione** riguarda la collezione di risposte, in gran parte osservabili pubblicamente. In pratica, questo significa che non è possibile osservare un sentimento in un'altra persona, cioè la sua reazione interiore, benché sia possibile osservare un sentimento in noi stessi. In quanto esseri coscienti, noi percepiamo i nostri stati emozionali. Allo stesso modo, nessuno può osservare i nostri sentimenti, ma alcuni aspetti delle emozioni che danno origine ai nostri sentimenti sono chiaramente osservabili dagli altri.

I meccanismi fondamentali dell'emozione non hanno bisogno della coscienza, anche se alla fine la usano: possiamo dare inizio alla cascata di processi che portano a una manifestazione emotiva senza essere coscienti di ciò che ha indotto l'emozione. Di fatto, è concepibile anche che si abbia un sentimento nella finestra temporale del qui e ora senza che l'organismo sappia realmente della sua esistenza. Certo, in questo momento della nostra vita da adulti, le emozioni scaturiscono in uno scenario di coscienza: noi siamo perciò in grado di sentire le nostre emozioni e sappiamo di sentirle.

La trama della nostra mente e del nostro comportamento è tessuta attorno a cicli continui di emozioni seguite da sentimenti di cui veniamo a conoscenza e che a loro volta generano nuove emozioni, in una polifonia continua che sottolinea e accompagna pensieri specifici nella mente e azioni specifiche nel comportamento. Oggi possiamo ipotizzare che i sentimenti stanno sulla soglia che separa l'essere dal conoscere e hanno un legame privilegiato con la coscienza.

L'**emozione** è particolarmente importante nell'ambito della disciplina dell'apnea. Molti apneisti sentono il bisogno di controllarla e di gestirla.

Per gestire le emozioni, risulta necessaria una combinazione di esperienze soggettive e un allenamento sul terreno specifico per favorire e per educare quei cambiamenti automatici che avvengono in realtà a livello dei visceri e del milieu interno.

Per realizzare un controllo volontario su strutture che hanno una base così radicata biologicamente come i visceri, la laringe, il diaframma, il milieu interno, la pressione sanguigna, il battito cardiaco, la conduzione elettrica della pelle, la frequenza cerebrale, sono indispensabili l'efficienza della **respirazione**, del **rilassamento**, della **concentrazione**, della **visualizzazione**.

Come sappiamo, il controllo volontario sulle funzioni autonome è modesto ciò nondimeno la pratica dell'apnea a buon livello permette di passare da uno stato emotivo libero, a uno stato di emozione controllata.

L'apneista riesce in pratica ad alzare la resistenza cutanea, a modificare la frequenza cardiaca e a modificare anche dal punto di vista del comportamento. La muscolatura del viso e del capo rimangono più fermi, le braccia e le gambe penzolano inermi, cambia proprio il profilo delle emozioni di fondo.

AZIONI AUTOMATICHE

Un altro punto importante sul quale soffermarsi è l'importanza delle azioni automatiche e delle azioni consapevoli.

E' noto che la conoscenza che si acquisisce con il condizionamento, cioè ripetendo una data azione più volte, può rimanere estranea alla coscienza. Un esempio di abilità sensomotorie si riferisce a cose quali nuotare, andare in bicicletta, ballare o suonare uno strumento musicale. Tutto queste cose si possono imparare senza esserne coscienti, semplicemente ripetendo il gesto e le stesse azioni si possono riprendere e ripetere a distanza di anni.

Il dispiegarsi inconsapevole di una abilità ci aiuta a riconoscere un confine importante. Da una parte possiamo ricordare i luoghi e gli eventi collegati all'apprendimento, dall'altra le abilità sensomotorie possono essere attivate senza esserne necessariamente coscienti.

L'indipendenza da una valutazione consapevole rende automatica buona parte del nostro comportamento, consentendoci di occuparci di altro.

E' in questo punto che scatta il **processo mentale dell'apneista evoluto: spostare il confine tra azioni automatiche e azioni consapevoli**. Quante più azioni verranno consegnate al funzionamento automatico attraverso processi consapevoli,

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

realizzando una forma di pre-giudizio, quanto più saremo liberi di pianificare, creare, scoprire.

Rendere automatici determinati comportamenti diventa importante anche per le prestazioni motorie esperte. La premeditazione sugli automatismi pre-esistenti. La tecnica di un buon apneista può rimanere parzialmente nascosta alla coscienza, consentendogli di concentrarsi sul livello superiore della tecnica sportiva conforme all'intenzione che si è prefissato, senza però perdere quel pre-giudizio, quella sensibilità, che ha maturato dall'apprendimento consapevole e non, di delicati circuiti neurali: veri e propri campanelli di "allarme". Il senso di sé dell'apneista farà il resto: premeditare, collegando gli automatismi esistenti.

NAZIONALE FEMMINILE



Andrea Badiello, capitano della Squadra Nazionale Femminile Italiana, insieme ad un folto gruppo di atlete che hanno partecipato alle selezioni 2001 per i campionati a Squadre e che grazie a Manuela Acco, Silvia Dal Bon e Ilaria Molinari, hanno conseguito il terzo posto mondiale.

CHE COSA SONO LE EMOZIONI?

Di solito, la parola emozione richiama alla mente una delle cosiddette **emozioni primarie**: gioia, tristezza, paura, rabbia, sorpresa, disgusto, gli orientali aggiungono la riflessione. Ma l'etichetta 'emozione' è stata attribuita anche ad altri comportamenti: alle **emozioni secondarie** e sociali, quali l'imbarazzo, la gelosia, la colpa, l'orgoglio; alle **emozioni di fondo**, quali il benessere o il malessere, la calma o la tensione; e anche a **impulsi** e **motivazioni** e agli **stati di dolore e piacere**.

Alla base di tutti questi fenomeni vi è un nucleo biologico comune, che si può descrivere nel seguente modo:

1. Le emozioni sono complicate collezioni di risposte chimiche e neurali, che formano una configurazione; tutte le emozioni hanno un qualche ruolo regolatore da svolgere, che porta in un modo o nell'altro alla creazione di circostanze vantaggiose per l'organismo in cui si manifesta il fenomeno; le emozioni riguardano la vita di un organismo -il corpo, per essere precisi -e il loro ruolo è assistere l'organismo nella conservazione della vita.
2. Pur essendo un dato di fatto che l'apprendimento e la cultura alterano l'espressione delle emozioni, alle quali conferiscono nuovi significati, le emozioni sono processi determinati biologicamente, dipendenti da dispositivi cerebrali predisposti in modo innato, stabiliti attraverso una lunga storia evolutiva.
3. I dispositivi che producono le emozioni occupano un insieme abbastanza limitato di regioni subcorticali, a partire dal livello del tronco encefalico per risalire verso l'alto; i dispositivi fanno parte di un insieme di strutture che regolano e rappresentano gli stati del corpo.
4. Tutti i dispositivi si possono innescare automaticamente, senza una decisione conscia; l'entità della variazione

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

“LA CASCATA DELLA PASSIONE”



RILASSAMENTO E MASSAGGIO



Esercizi per facilitare l'abbandono, la fiducia e un completo senso di distensione

individuale e il fatto che la cultura contribuisce a modellare alcuni induttori non smentiscono il carattere fondamentalmente stereotipato e automatico delle emozioni e il loro obiettivo regolatore.

5. Tutte le emozioni usano il corpo come teatro (milieu interno, sistemi viscerale, vestibolare e muscoloscheletrico), ma le emozioni influenzano anche la modalità di funzionamento di numerosi circuiti cerebrali: la varietà delle risposte emotive è responsabile dei profondi cambiamenti tanto del paesaggio del corpo quanto del paesaggio del cervello. La collezione di tali cambiamenti costituisce il substrato delle configurazioni neurali che alla fine diventano sentimenti delle emozioni.

A questo punto è necessario un commento speciale sulle emozioni di fondo, che non compaiono nelle analisi tradizionali dell'emozione né come etichetta né come concetto.

EMOZIONI DI FONDO

Tra i sentimenti di fondo più importanti, si possono citare l'affaticamento, l'energia, l'eccitazione, il benessere, il malessere, la tensione, l'instabilità, l'equilibrio, la mancanza di equilibrio, l'armonia, la discordia.

I sentimenti di fondo che un apneista prova, oltre ad essere collegati alle sue motivazioni e ai suoi umori, sono un indice fedele dei parametri transitori del suo organismo. Questi ultimi sono caratterizzati: dalle operazioni della muscolatura liscia nei vasi sanguigni e in vari organi e nella muscolatura del cuore e del torace; dal profilo chimico del milieu nei pressi di tutte quelle fibre muscolari; dalla presenza di una minaccia per l'integrità dei tessuti viventi.

Come vediamo anche i sentimenti di fondo hanno un protagonista che è il corpo.

Una serie di recenti esperimenti di apprendimento ha fornito un'ulteriore indicazione del ruolo del corpo sulle emozioni. Si è dimostrato che il ricordo è facilitato se il soggetto sperimenta una certa dose di emozione durante l'esperimento. Per esempio, nell'apprendimento delle tecniche di memoria un forte collegamento emotivo con le parole o le immagini, facilita un ricordo nei dettagli.

Sugli animali accade la stessa cosa e si è notato che tale processo viene disattivato recidendo il nervo vago che è deputato al trasporto delle informazioni provenienti dai visceri.

Questa è una conferma sperimentale, che i particolari segnali viscerali non più presenti sono vitali per la sorta di emozione che favorisce l'apprendimento.

Quando avvertiamo che una persona è 'tesa' o 'nervosa', 'scoraggiata' o 'entusiasta', 'depressa' o 'allegra', senza che abbia detto nulla che possa indicare uno di questi possibili stati, è perché abbiamo colto l'emozione di fondo da sottili particolari della postura del corpo, dalla velocità e dalla forma dei movimenti, da minimi cambiamenti della quantità e della velocità dei movimenti oculari e dal grado di contrazione dei muscoli facciali.

Di solito gli induttori delle emozioni di fondo sono interni. Possono generare emozioni di fondo gli stessi processi di regolazione della vita, ma anche i processi ininterrotti di conflitto mentale, manifesto o segreto, poiché portano alla prolungata soddisfazione o inibizione di impulsi e motivazioni. Per esempio, le emozioni di fondo possono nascere praticando un'intensa attività fisica -al picco di euforia che segue la corsa mattutina alla 'depressione' generata da un lavoro manuale privo di ritmo e di interesse- oppure rimuginando su una decisione difficile o, ancora, assaporando la prospettiva di un meraviglioso piacere che ci attende. In breve, alcune condizioni di stato interno generate dai processi fisiologici in corso o dalle interazioni dell'

organismo con l'ambiente, o da entrambi i fattori, causano risposte che costituiscono emozioni di fondo. Tali emozioni ci consentono di provare, tra gli altri, i sentimenti di fondo di tensione o rilassamento, di affaticamento o energia, di benessere o malessere, di anticipazione o timore.

Nelle emozioni di fondo, le risposte costitutive sono più vicine al nucleo centrale della vita e il loro bersaglio è più interno che esterno. A svolgere il ruolo principale nelle emozioni di fondo sono i profili del milieu interno e dei visceri, mentre la loro rilevazione può essere registrata nei dettagli della postura e nella forma complessiva dei movimenti del corpo.

Le emozioni hanno una duplice funzione biologica. La prima è la produzione di una **reazione specifica alla situazione induttrice**. Un animale, per esempio, può reagire fuggendo o restando immobile o facendo a pezzi il nemico o dedicandosi a un comportamento piacevole. Negli esseri umani, le reazioni sono essenzialmente le stesse, temperate, da un livello più elevato di ragione e discernimento.

La seconda funzione biologica è **la regolazione dello stato interno dell'organismo** in modo da prepararlo alla reazione specifica.

In entrambi i casi l'evoluzione ha composto la risposta corrispondente in forma di emozione.

Le emozioni rappresentano degli adattamenti che fanno parte integrante dell'apparato grazie al quale gli organismi regolano le funzioni vitali. Questo componente va immaginato inserito tra il kit fondamentale di sopravvivenza (che comprende, tra le altre cose, la regolazione del metabolismo, i riflessi semplici, le motivazioni, i processi biologici legati al piacere e al dolore) e i dispositivi superiori della ragione.

Al livello di base, le emozioni, che fanno parte della regolazione omeostatica, sono pronte a evitare la perdita di integrità, come pure ad approvare una fonte di energia, di

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

riparo o di sesso. E grazie a potenti meccanismi di apprendimento quali il condizionamento, alla fine le emozioni di tutte le sfumature contribuiscono a collegare la regolazione omeostatica e i valori di sopravvivenza a numerosi eventi e oggetti della nostra esperienza biografica. Le emozioni sono inseparabili dall'idea di ricompensa o punizione, di piacere o dolore, di avvicinamento e allontanamento, di vantaggio o svantaggio personale. Inevitabilmente, le emozioni sono inseparabili dall'idea del bene e del male.

RILASSAMENTO E SOSTEGNO



Rilassamento in acqua: mentre il soggetto si rilassa il compagno massaggia, sostiene e verifica il completo abbandono del compagno

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

CAPITOLO 5



Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea



COMPORAMENTO E PERSONALITA'

Il compito di studiare il comportamento degli apneisti è quello di fornire delle previsioni sulla qualità delle loro prestazioni. Quindi le domande che sorgono spontanee sono:

"Esistono negli atleti che praticano apnea caratteristiche comuni di personalità, quali ad esempio il fatto di praticare uno sport individuale e non di squadra?"

"Le loro prestazioni sono correlate ad alcune specifiche caratteristiche di personalità che permettono di tollerare l'ansia o di essere orientati ad un compito?"

Le ricerche degli ultimi anni non hanno evidenziato, in diverse discipline sportive, alcun profilo di personalità tipico dell'atleta, trovando anzi un'ampia variazione fra praticanti uno stesso sport. Quasi in ogni ambito sportivo, quindi, si è tralasciato lo studio dei tratti di personalità, perchè non predittivi e difficilmente correlabili con i risultati sportivi, e ci si è orientati alla ricerca di altri modelli di applicazione.

Le ricerche recenti, si sono concentrate sull'aspetto dell'interazione che intercorre tra atleta e situazione che deve affrontare, mettendo a fuoco che, mentre le situazioni influenzano la persona, l'individuo seleziona attivamente i comportamenti e i processi cognitivi appropriati che possono favorire la sua attività.

Sulla base della relazione atleta-ambiente, non è stato più sufficiente raccogliere dati relativi a dimensioni psicologiche individuali, ma è diventato necessario scegliere specifiche situazioni sportive a cui far riferire le risposte degli atleti.

Il primo di questi modelli riguarda l'**autoefficacia**, quale percezione personale necessaria per portare a termine una determinata attività. Il secondo riguarda lo **stile attentivo** e il **livello di attivazione**. Il terzo riguarda il **modello di ansia** cui l'atleta è soggetto in condizioni ambientali differenziate e le sue **reazioni intrapersonali** (introversione-estroversione, dipendenza- indipendenza, emozionalità, ecc.)

L'AUTOEFFICACIA

In generale, un individuo mantiene il suo impegno in una attività nuova e difficile se ha fiducia nella propria capacità di condurla a termine in modo positivo.

In questo ambito sono favorevoli l'autogiudizio e l'autoconvincimento, quali strumenti di fiducia che la persona ripone nella propria capacità di affrontare un compito specifico.

Mentre a livello psicologico vengono attivati la credenza nei propri mezzi, la competenza specifica e il ricordo di successi passati, di contro, un individuo orientato all'autoefficacia, sceglierà di partecipare ad attività che gli garantiscono buoni margini di successo, rispetto ad altre che potrebbero con più facilità sfociare in insuccessi. Le aspettative di efficacia si formano in base a quattro fonti principali:

esecuzione di prestazioni

esperienze mentali

dialogo interno

attivazione emotiva

esecuzione di prestazioni

La percezione di autoefficacia basate su esperienze personali positive è particolarmente importante. Quindi, esperienze di padronanza personale consolidano le aspettative future, mentre esperienze negative producono l'effetto opposto. Inoltre il successo ripetuto si estende ad altre aree prestazionali.

Anche la paura la si può affrontare meglio sul campo con un istruttore che fa da modello in una data situazione, mentre la persona viene accompagnata 'attraverso' l'esperienza.

esperienze mentali

Le esperienze mentali di certe azioni sportive sono utili in quanto si basano sul desiderio di poter agire con la strategia 'come sé' (visualizzando al meglio coloro che si ammirano) e generano la convinzione che si può migliorare, se si vuole,

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

con un impegno mentale perseverante e consapevole.

dialogo interno

La persuasione e l'autoconvincimento sono utili quando sono applicati in un contesto di azione e anche loro migliorano l'aspettativa di autoefficacia.

attivazione emotiva

Livelli di attivazione troppo bassi o troppo alti sono incompatibili con una prestazione ottimale. Tra attivazione e fiducia si stabilisce una relazione virtuosa dove viene rafforzata la sensazione di sicurezza e il mantenimento di adeguati livelli di attivazione.



Gaspere Battaglia, primatista del mondo di discesa in assetto costante al lago, nella fase di rilassamento e concentrazione preparatoria all'apnea statica

COS' E' L'ANSIA

L'**ansia** è uno degli stati psicofisiologici più comunemente sperimentati dagli individui per evidenziare una condizione di agitazione individuale caratterizzata da timore, nervosismo, preoccupazione o panico.

L'ansia è correlata al concetto di **stress**, e così come è stato studiato da H. Seyle, lo stress è una risposta aspecifica dell'organismo che si attiva di fronte a situazioni impreviste e disorganizzanti. Lo stress è al contempo una risposta di adattamento dell'organismo positiva (**eustress**), ma conduce a notevoli variazioni dei parametri fisiologici quando si protrae in modo negativo (**distress**). Generalmente si tende a identificare il distress con il concetto di ansia.

Stress specifici sono scatenati dalla presenza di stimoli chiamati **stressor**, che possono essere di natura fisica, psicologica o sociale.

1. Stressor esterni:

- a) cambiamenti degli stimoli sensoriali in termini di sovrastimolazione (rumore, luce, vibrazioni) o riduzione delle informazioni sensoriali sino alla deprivazione sensoriale totale;
- b) stimoli dolorosi (elettrico, termico, chimico o per stimolazione meccanica o lesione);
- c) situazioni di pericolo reali o simulate (ad esempio, situazioni di sfida e incidenti).

2. Stimoli che determinano la deprivazione dei bisogni fondamentali di:

cibo, acqua, sonno, attività e temperatura costante.

3. Stress da prestazione:

- a) pressione eccessiva (pressione del tempo, distrazioni, eccessivi carichi lavorativi);

- b) pressione troppo ridotta (compiti monotoni dello stesso tipo);
- c) insuccesso in situazioni prestantive, insoddisfazione nel lavoro e valutazioni.

4. Stressor sociali:

- a) isolamento sociale;
- b) conflitti interpersonali;
- c) cambiamento di abitudini;
- d) perdita di persone amate;
- e) isolamento dai genitori.

5. Altri stressor:

- a) conflitto (decidere fra più alternative);
- b) incertezza e imprevedibilità degli eventi futuri.

Nello sport questi stressor sopra elencati possono essere rappresentati in termini specifici dagli esempi seguenti.

1. Stress esterni:

- a) nell'apnea (nuoto, nuoto sincronizzato, pallanuoto, gran fondo, tuffi e immersione) l'elemento acqua determina un cambiamento radicale negli input sensoriali rispetto alle normali stimolazioni della vita quotidiana;
- b) l'utilizzo di mute o maschere che gli atleti adoperano creano una condizione di parziale isolamento sensoriale;
- c) nello sport il rischio d'infortuni è presente, anche se in misura diversa a seconda della disciplina praticata.

2. Stimoli che portano alla deprivazione di bisogni primari:

- a) il cambiamento di fuso orario può determinare la deprivazione del sonno;
- b) gareggiare in condizioni climatiche non ottimali (elevate o basse temperature, eccessivi livelli di umidità).

3. Stress da prestazione:

- a) eccessiva pressione psicologica;
- b) eccessiva monotonia e ripetitività degli allenamenti;
- c) insuccessi;

4. Stressor sociali:

- a) conflitti con allenatori, compagni, dirigenti o altre figure;
- b) isolamento sociale (mancanza di amici, continui viaggi);
- c) conflitti con i genitori e con la scuola.

5. Altri stressor:

- a) conflitti (processi decisionali durante azioni sportive);
- b) incertezza sul proprio futuro sia in relazione alla carriera agonistica sia all'attività da intraprendere al termine della stessa.

Lo stress è il processo che coinvolge la percezione di sostanziale squilibrio fra le richieste ambientali e le capacità di risposta, in condizioni in cui l'insuccesso nell'affrontare una situazione viene percepita come determinante importanti conseguenze e livelli elevati di ansia di stato.

In tal modo lo stress viene definito non come semplice stimolo o risposta, bensì in termini di sequenze di eventi che determinano uno specifico comportamento. Infine lo stress non è interpretato sulla base delle sole richieste ambientali o su caratteristiche esclusivamente individuali, ma deriva dall'interazione fra questi due momenti.

L'ANSIA DI STATO E DI TRATTO

L'ansia nell'ambito sportivo è stata studiata in due direzioni che sono state definite: ansia di stato e ansia di tratto. L'**ansia di stato** si riferisce a processi o reazioni che si manifestano con un certo grado d'intensità in relazione a specifici stimoli o situazioni e che producono sentimenti di tensione e di timore, associati a modificazioni a carico del sistema nervoso autonomo. In tal senso l'ansia di stato può essere considerata come una condizione di distress psicologico.

L'ansia di tratto, invece, si riferisce a disposizioni relativamente stabili a rispondere sempre nello stesso modo in presenza di stimoli; il soggetto appare predisposto a percepire un ampio numero di stimoli o circostanze oggettivamente non pericolosi come minacciosi e a rispondere a questi con livelli elevati di ansia di stato, che sono sproporzionati per intensità alla rilevanza oggettiva del pericolo. Anche in questo approccio il concetto fondamentale risiede nell'attribuire grande rilevanza alla interpretazione cognitiva del soggetto circa la pericolosità o meno dello stimolo. Pertanto, la memoria e i pensieri stimolati da un particolare evento, uniti alle abilità del soggetto nel fronteggiare gli eventi e alle esperienze passate relative ad analoghe situazioni, svolgono un ruolo decisivo nella valutazione di uno stimolo. Lo stesso stimolo potrà, così, essere vissuto in modo minaccioso da un individuo, per un altro costituirà una sfida e per un terzo sarà irrilevante.

Il vissuto di **sentirsi minacciati** consiste in uno stato mentale dominato da due caratteristiche:

- a) è orientato al futuro e anticipa eventi percepiti come potenzialmente negativi e non ancora accaduti;
- b) è mediato da processi mentali complessi: percezione, pen-

sieri, memoria e giudizi sono coinvolti nella fase di valutazione. Inoltre determina una reazione emotiva costituita da sentimenti di tensione, timore e nervosismo, da pensieri connotati in modo spiacevole e da modificazioni fisiologiche.

La calma e la serenità sono condizioni psicologiche che denotano assenza di ansia di stato, mentre sono indice di un livello moderato condizioni caratterizzate da timore, tensione, preoccupazione e nervosismo. A livelli più estremi l'ansia di stato è associata a sentimenti molto intensi di paura e terrore, a pensieri catastrofici e ad attacchi di panico.

Dal punto di vista fisiologico le modificazioni più evidenti riguardano:

l'aumento della frequenza cardiaca

l'aumento della pressione sanguigna

l'accelerazione della respirazione

la secchezza della bocca

la dilatazione delle pupille

l'aumentata sudorazione

l'aumento eccessivo della tensione muscolare.

La teoria di ansia di tratto-stato ha fornito un quadro generale entro cui esaminare le principali variabili (in particolare ansia somatica, ansia cognitiva e fiducia in sè) della ricerca sull'ansia e sullo stress. Inoltre, come è ormai assodato, la **valutazione cognitiva** svolge un ruolo fondamentale nel determinare l'affermarsi di condizioni di ansia, ma una funzione altrettanto rilevante è quella svolta dai **meccanismi di difesa** che sono impegnati nell'eliminare o ridurre gli stati ansiosi. Infatti, in un individuo che non è stato in grado di affrontare con successo una situazione valutata come minacciosa, prima di essere sovrastato dallo stato ansioso, possono intervenire meccanismi difensivi che dovrebbero ridurre la spiacevolezza

di questo stato emotivo. Tali processi investono meccanismi psicobiologici, che intervengono nel modificare la valutazione iniziale di minaccia. In termini energetici questo impegno può anche rivelarsi molto gravoso se lo stato ansioso è di particolare intensità ed essendo orientato principalmente alla riduzione dell'ansia di stato, lascia inalterate le cause che lo hanno determinato e le probabilità di una futura ricaduta in presenza delle stesse condizioni.

In sintesi:

-la configurazione ansia si riferisce a complessi processi psicobiologici, organizzati secondo sequenze di eventi ordinati in modo temporale;

-la percezione e la valutazione del soggetto di un determinato evento (interno o esterno), l'abilità individuale a fronteggiare situazioni e le esperienze passate, così come il pericolo oggettivo rappresentato dallo stimolo, determinano l'affermarsi o meno di una condizione di ansia di stato;

-livelli moderati o elevati di ansia di stato sono presenti con maggiore frequenza in soggetti con elevati livelli di ansia di tratto, rispetto a soggetti che mostrano bassi livelli di ansia di tratto;

-uno stimolo valutato come minaccioso determina una reazione di ansia di stato d'intensità proporzionata alla percezione di minaccia, che può essere eliminata per mezzo dell'intervento di meccanismi difensivi o di strategie efficaci di gestione dello stress.

L'ansia di tratto competitiva

In relazione ad una gara e al contesto in cui si svolge, l'ansia di tratto, quale variabile di personalità che aumenta la probabilità che una situazione agonistica sia vissuta con livelli moderati o elevati di ansia di stato, si evidenzia in presenza di alcuni fattori:

- come risposta alla rilevanza della competizione, alle caratteristiche degli avversari, alla difficoltà del compito, alle condizioni di gara, ai rinforzi estrinseci e alla presenza durante la competizione di persone significative per l'atleta;
- come risposta soggettiva alla valutazione che l'atleta dà delle condizioni di gara;
- come reazione individuale alla messa in campo delle proprie abilità;
- come reazioni fisiologiche adeguate alle condizioni competitive;
- come percezione di competenza;
- come conseguenza della prestazione e del risultato ottenuto.

Questi fattori ambientali e soggettivi, determinano cosa un atleta dovrà fare per ottenere un risultato per lui positivo.

L'ansia di stato competitiva

Un atleta, non solo vive condizioni di ansia generalizzate in relazione alla sua disciplina, ma si trova ad avere delle reazioni specifiche e talvolta contraddittorie, in ogni singola gara (**ansia situazionale**).

Sulla base delle prestazioni in ogni singola gara si sono studiate le reazioni d'ansia e di stress cercando di differenziare la componente emotiva (ansia di stato somatica) e quella psicologica (ansia di stato cognitiva)

L'ansia somatica riguarda le modificazioni fisiologiche e affettive determinate dall'avvicinarsi all'evento sportivo.

L'**ansia cognitiva** riguarda le aspettative e il tipo di pensieri (ripetitivi e/o negativi).

Queste forme di ansia possono presentarsi insieme perchè ambedue sono sensibili ai cambiamenti dei livelli di attivazione.

L'ansia somatica si presenta quando è in corso una forte atti-

vazione gara, l'ansia cognitiva, invece, risponde quando sono attivi i meccanismi soggettivi di autovalutazione.

Qual'è l'ansia più difficile da controllare?

Certamente l'ansia cognitiva, che spesso l'atleta confonde e non differenzia da quella somatica. Per questo motivo, non riuscendo a spostare l'attenzione su pensieri positivi o a valutare le circostanze gara in modo appropriato, l'atleta non riesce ad attivare le proprie risorse di fiducia, a essere competitivo e a tenere fede ai propri obiettivi.

L'ansia cognitiva è correlata alla prestazione e alla fiducia in sé. L'ansia somatica è necessaria per performare in modo efficace e non costituisce di per se un fattore limitante della prestazione. Quando è eccessiva e si somma all'ansia cognitiva, soprattutto nelle prestazioni di breve durata come l'apnea, si possono produrre risultati pessimi.

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

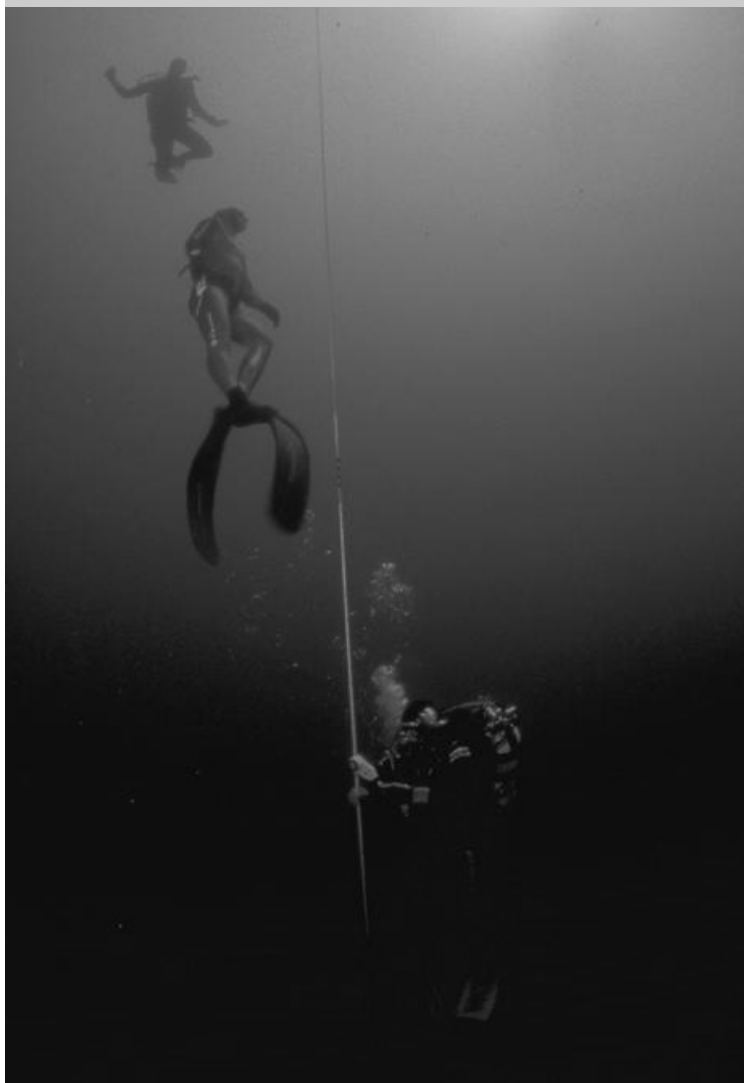
LA METAFORA DEL TEMPO CHE SCORRE



L'uomo nella clessidra si interroga
sui nuovi significati di spazio e di tempo.

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

APNEA PROFONDA



Fase di risalita da prove di apnea profonda

LIVELLI DI ATTIVAZIONE E AUTOREGOLAZIONE

L'**attivazione** (arousal) può essere interpretata come un stato di allerta dell'organismo che si predispone ad un evento (l'**ansia** è un sinonimo); può essere vista come un **motivazione**, quindi come una reazione complessa, fisica e psicologica, orientata alla realizzazione di un compito; oppure può essere vista come **energia mentale**, quindi come una condizione psicologica dominata da vigore, vitalità e intensità.

L'interazione fra i livelli di attivazione individuali e i processi di autoregolazione che servono per ottimizzare le prestazioni stesse, hanno messo in evidenza l'importanza di adottare delle tecniche psicologiche per migliorare le competenze sportive, sia per favorire la concentrazione, sia per realizzare un livello ottimale di attivazione.

In pratica, quando un apneista è in grado di riconoscere e confermare la propria **zona di funzionamento ottimale** ha la possibilità di predire efficacemente il suo comportamento gara e anche di orientare la sua ansia in direzioni positive, ad esempio adottando schemi emotivi piacevoli.

Lo studio del vissuto dell'apneista, la sua capacità di ricordare esperienze di successo, di identificare le emozioni che favoriscono determinate prestazioni, di valorizzare al massimo la componente soggettiva, è, più che in altre discipline, orientato all'individuo e alle sue peculiarità, perché solo in quella direzione è possibile veramente identificare le sue condizioni ottimali di funzionamento.

Valorizzando il vissuto psicologico ed emotivo dell'apneista, stimolando l'autoconsapevolezza e riconoscendo il suo livello di attivazione, si realizzano alcune condizioni dove si ottimizzano:

la disponibilità di energia mentale per la prestazione;

l'efficacia nell'utilizzo della propria energia; il recupero di energie.

Vediamo cosa può essere utile per realizzare tutto ciò.

Abbiamo detto che il percorso psicologico di un apneista è quello di individuare la sua zona di funzionamento ottimale rafforzando il senso di efficacia e di positività. Tutto questo si realizza attraverso vari tipi di esperienze di gruppo e individuali. Naturalmente, più l'atleta opera ad alti livelli, più il suo percorso sarà personalizzato.

Le difficoltà possono essere sintetizzate attraverso una scala di sintomi fisici, comportamentali e psicologici, su cui occorrerà intervenire con opportune tecniche.

sintomi fisici: includono uno stato di tensione muscolare eccessiva, difficoltà di respirazione, difficoltà o eccesso di sudorazione, disturbi allo stomaco, sensazione di fatica e riduzione della coordinazione motoria;

sintomi comportamentali: comprendono stati di agitazione generalizzata, rallentamento o eccessivo aumento della velocità di prestazione, aumento di reazioni irrazionali o superstitiose, riduzione della componente agonistica;

sintomi psicologici: comprendono un dialogo interno negativo, pensieri irrazionali, riduzione della motivazione, uno stile attentivo troppo ristretto e stati d'animo connotati in modo negativo e spiacevole.

Fra le possibili cause che determinano questa condizione negativa sono identificabili alcune aree di valutazione cognitiva che favoriscono l'affermarsi di questo stato di attivazione non efficace:

**le richieste della situazione;
le risorse individuali per affrontare in modo efficace le**

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

richieste della situazione;
le conseguenze prodotte dalla situazione;
il significato che viene attribuito dall'atleta a queste conseguenze;
la consapevolezza delle proprie reazioni fisiche;
la fiducia in se stessi;
la percezione soggettiva delle reazioni dell'ambiente.

APNEA STATICA E SICUREZZA



Fase di apnea statica con appoggio alle braccia del compagno

IDONEITA' PSICOLOGICA

Da un punto di vista psicologico per idoneità intendiamo la capacità di riconoscere e gestire i fattori emotivi legati alla specificità della disciplina dell'apnea (timore dell'acqua, della profondità, di perdere il controllo, e altre) e i fattori insiti nella personalità individuale.

I fattori sportivi e personologici si combinano in senso positivo quando l'attività produce equilibrio e soddisfazione di sé, in senso negativo quando si innescano motivi di agonismo e compensazione.

L'apnea non si presta per l'agonismo in senso stretto. E' vero che ognuno tende a confrontarsi con i propri limiti e quindi ad elevarli assumendo un atteggiamento di automiglioramento, ma appunto è preferibile parlare di crescita psicologica e psicofisica piuttosto che agonistica.

I fattori psichici che possono condizionare la disciplina dell'apnea riguardano il sentimento di inferiorità, il sentimento di superiorità, le esperienze umilianti, gli ostacoli alle proprie aspirazioni e gli eventuali contrasti con lo staff.

Il senso di inferiorità è un fattore che emerge di fronte a compiti nuovi o in situazioni emotive sulle quali non esercitiamo un buon controllo. Va da sé che scattano in questi casi reazioni ancestrali di fuga, di sfida o di autocritica pesante. Il senso di superiorità è il contrario. Ci si sente 'superiori' e si tende ad esagerare le prestazioni o a minimizzare i pericoli. Questo sentimento è pericoloso perché può tradursi in distrazioni o in incidenti traumatici.

Le esperienze umilianti, anche se occasionali, possono provocare un senso di inferiorità nel senso di non sentirsi adeguati in quello che si sta facendo o un senso di ostilità nei confronti di istruttori che magari in quel momento hanno preteso più del dovuto.

La difficoltà di realizzare in tempi ragionevoli i risultati prefissati può generare varie forme di tensione emotiva che sfociano nell'ansia.

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

I contrasti con “l’ambiente” a loro volta possono condizionare il clima nel quale si svolgono gli allenamenti e di conseguenza minare l’apprendimento nel suo complesso. Tutte queste possibili difficoltà sono condizionate e interagiscono in ogni momento della nostra giornata. Abbiamo pertanto il compito di riconoscere il cedimento delle nostre difese emotive e delle sue possibili conseguenze quando queste sfociano in ansie, paure, sintomi fisici, scarsa concentrazione o altro.

Qualora ci riconoscessimo in alcuni di questi aspetti, qualora avessimo verificato dei sintomi fisici, qualora avessimo provato più volte la sensazione di ansia o di paura, diventerà utile parlarne con il proprio istruttore e anche con lo psicologo dell’apnea, per favorire gli opportuni interventi.

RILASSAMENTO E CONTROLLO



Apnea statica: mentre il compagno si rilassa l’assistente, con la mano alla testa, rassicura e controlla che il collo e altre parti del corpo siano effettivamente abbandonate

GRIGLIA DI AUTOPERCEZIONE

Alcuni atleti si chiedono come mai non riescono ad affrontare la fase dello stare in apnea per lungo tempo (3'-7') come riescono a fare molti altri colleghi. Si chiedono se dipende da uno stato psicologico, 'non ce la faccio', da uno stato fisiologico, 'ho bisogno di ossigeno', o da tensioni muscolari in atto, 'sono teso'.

La questione è arricchita dal fatto che le tensioni croniche, non essendo percepite a livello cosciente dal soggetto, influenzano comunque, nel senso di limitare, la sua tolleranza all'apnea.

Durante l'apnea prolungata il richiamo all'aria non è quindi da ricercarsi soltanto nelle sensazioni 'fastidiose' modificate dall'incremento di CO₂ o dalla mancanza di ossigeno, ma appunto da schemi motori di aree corporee che presentano importanti modificazioni vegetative e somatiche riflesse.

Quando, attraverso tecniche appropriate, ci si rilassa completamente avvengano importanti modificazioni vegetative e somatiche (cutanee e muscolari) che a loro volta producono dei segnali di ritorno che svolgono un ruolo fondamentale nei processi di autopercezione.

La percezione di cui parliamo è di tipo sintetico. Noi ipotizziamo, che nel processo di autoascolto confluiscono tutti i segnali somatici di ritorno dalle aree corporee modificate, determinando la percezione di un vissuto psicofisiologico globale, che oggi chiamiamo **griglia di autopercezione dell'apneista**.

La griglia di autopercezione non è altro che un sistema simbolico che ha lo scopo di favorire una sorta di gerarchia funzionale tra le cellule nervose. E' uno schema funzionale che 'orienta' quali gruppi di cellule debbono eccitarsi e quali inibirsi.

La regolazione articolata dei processi di eccitazione e di inibizione è indispensabile per produrre il comportamento

significativo che auspichiamo. Ogni volta che tratteniamo il respiro stiamo vivendo un movimento fasico nel quale non solo inviamo impulsi alle cellule scelte, ma contemporaneamente inibiamo le cellule che potrebbero interferire con il raggiungimento del comportamento che desideriamo.

Ogni scelta presuppone una eccitazione e una inibizione e dal loro controllo migliora la soglia di eccitabilità e gli stili di risposta appropriata.

Se nel nostro progetto operativo non c'è una gerarchia di valori appropriata, questa si riflette sulla gerarchia di funzionamento delle cellule cerebrali creando una sorta di equivalenza funzionale delle soglie di eccitabilità, che può portare a risposte comportamentali inadeguate.

I primi sbilanciamenti di questo **conflitto di schemi** riguardano l'ansia e l'angoscia e a seguire il panico e la nevrosi.

Come abbiamo precedentemente affermato, a modulare i livelli di eccitazione del sistema nervoso intervengono schemi e modelli che elaborati dal cervello, modulano il comportamento attraverso una regolamentazione e gerarchizzazione degli stimoli. La gerarchizzazione è fondamentale per definire ciò che è **segnale** e ciò che è **rumore** nell'attività di miliardi di cellule nervose. Gli schemi modulatori sono numerosissimi, basti pensare a tutti quelli legati ai meccanismi di identificazione (autoimmagine, modelli, esperienze). Una carenza di questi modulatori comportamentali può creare una equivalenza (conflitto e/o confusione) tra eccitazioni che, prodotte da aree diverse, possono portare a comportamenti opposti.

In altre parole, quando, per mancanza di un modello e della relativa consapevolezza, non si opera una selezione dell'eccitazione (dolore-piacere) possono comparire delle risposte incontrollate, inattese o irrazionali.

La mancanza di schemi interiori altera, quindi, l'equilibrio dei processi di eccitazione e di inibizione tanto importanti nell'apnea.

Possiamo, a questo punto, ipotizzare che apnee insoddisfacenti sono causate e da ipereccitazione e/o da freni inibitori, ma soprattutto dalla mancanza di un loro equilibrio. L'interazione equilibrata dei modelli corticali (autoimmagine, modelli, esperienze) con i meccanismi di inibizione della periferia corporea (provenienti da cute, muscoli, cavo orale, etc.) determina, invece, una modulazione tonica, dalla periferia verso il centro, che ha il compito di ridurre la tensione complessiva.

Quando è carente la consapevolezza, la fluidità energetica e il controllo dei segnali periferici, la mancanza di segnali di **stop** provoca un innalzamento dell'eccitazione centrale, che a sua volta richiama il bisogno di respirare. Se a questo aggiungiamo che la condizione di apnea 'illumina' le contrazioni muscolari e viscerali cristallizzate, queste ultime attivano a loro volta segnali di comportamenti emotivi e istintivi che fanno uscire (meccanismo di attacco-fuga) anticipatamente dall'apnea stessa.

SICUREZZA E AUTOCONOSCENZA

L'esercizio dell'apnea presuppone, più che in altre discipline, una organizzazione mentale dove l'esperienza personale filtra il dato psicologico, quello fisiologico e quello tecnico ottimizzandoli alla massima efficienza e sicurezza. Al livello minimo questa organizzazione mentale si manifesta come attenzione e riflessione su certi meccanismi allo scopo di migliorarli, al livello massimo si manifesta come consapevolezza, azione e conoscenza di sé.

Le coordinate principali di questa auto organizzazione riguardano le conoscenze e le azioni relative alla dimensione cognitiva, agli stati d'animo, al senso del corpo, ai comportamenti.

Se vi chiedessi di chiudere gli occhi, di trattenere il respiro il più a lungo possibile e di ascoltare le vostre reazioni fino al respiro successivo, sareste obbligati a confrontarvi con questi piani e a rendervi conto che:

- a livello cognitivo potreste provare un senso di pericolo fastidioso o l'incapacità di comprendere il perché del vostro stato.
- a livello emotivo potreste avvertire uno stato di allerta, un senso di paura o di disorientamento, un senso di nausea o addirittura dei brividi diffusi.
- a livello somatico potreste provare tensioni muscolari alla gola, al petto, al diaframma, nelle viscere; tremori, sudorazioni.
- a livello comportamentale potreste avvertire la necessità di evitare il disagio, irrequietezza o irritabilità: potreste provare difficoltà di attenzione e concentrazione.

Queste reazioni, che risultano normali quando si realizza un'apnea, vanno a configurarsi come reazioni simili a quelle che abbiamo quando siamo in ansia per qualcosa, dove il sistema organismico viene messo in crisi e sollecitato a difendersi con una vera e propria 'corazza psicoemotiva'.

Infatti, l'apnea mette in luce le nostre difficoltà di mantenere i nostri equilibri, il controllo della situazione o l'ottimizzazione del nostro comportamento.

Nella disciplina dell'apnea, prendere consapevolezza di tutto ciò è fondamentale.

Un primo obiettivo, minimo come abbiamo detto, sarà quello di prendere coscienza di queste reazioni.

Schematicamente, per riconoscere il linguaggio 'nascosto' delle reazioni psicofisiche in stato di apnea, ci soffermeremo su cinque dimensioni:

- 1. Le sensazioni corporee (gustative e cenestesiche)**
- 2. Il dialogo interno (la voce di dentro)**
- 3. Le immagini 'fluttuanti'**
- 4. Gli stato d'animo**
- 5. Le reazioni comportamentali**

Tutto questo, con l'ascolto e la consapevolezza, diventerà l'esperienza, la 'fotografia', la 'sensazione', l'impronta del nostro senso di equilibrio e di sicurezza in apnea.

Il secondo e più ambizioso obiettivo che ci porremo sarà quello di conoscere gli strumenti della gestione dell'ansia, della paura e dell'evitamento, veri e propri ostacoli alla realizzazione di un'apnea in sicurezza. Innanzitutto dovremo renderci conto che c'è una stretta relazione tra stato d'animo e condizione fisica. Il battito cardiaco, la temperatura della pelle, la pressione del sangue e

la respirazione sono tutti influenzati dallo stato mentale. Anche i ‘crampi’ allo stomaco o ‘certe sensazioni’ viscerali sono facilmente collegabili a uno stato di ansia. Quali strumenti possiamo utilizzare, allora, per trarne dei benefici?

Primo, dovremo imparare a utilizzare gli strumenti della psicologia cognitivo-comportamentale, attraverso esercizi pratici di allenamento all’auto-percezione, la quale ci insegnerà ad evitare che una sensazione fisica ‘normale’, anche se sgradevole, si trasformi in una paura eccessiva.

Secondo, dovremo imparare bene le tecniche respiratorie della ventilazione senza pause tra inspirazione ed espirazione (ci riferiamo alla respirazione caotica), per riconoscerne i sintomi, della respirazione alphasenica (respirazione che unisce l’atto respiratorio ad altri ritmi del corpo) e della respirazione diaframmatica in particolare.

Terzo, dovremo educarci alle reazioni causa/effetto che producono i nostri comportamenti allo scopo di esercitarci a modificare le abitudini e le reazioni motorie automatiche e inefficaci.

Questo discorso, che in generale ci porta al riconoscimento e alla gestione di certi segnali e reazioni, ci invita peraltro a conoscerci più a fondo e a comprendere quali meccanismi psicologici e quali aspetti personologici possono diventare veri e propri ostacoli in questa disciplina.

Tra i **meccanismi psicologici** più comuni spiccano la **proiezione** (riguarda il trasferimento dei nostri stati d’animo su situazioni esterne come il mare, la barca, le pinne o la muta), la **razionalizzazione** (riguarda l’uso eccessivo della interpretazioni razionali per spiegare le cose che accadono), la **rimozione** (riguarda la capacità di ‘dimenticare’ fatti e avvenimenti che possono averci causato un disagio, un dolore o un trauma), la **confluenza** (riguarda la confusione nel

riconoscere piani e tappe del nostro percorso psico-emozionale) e l'**introiezione** (riguarda l'incapacità di filtrare la realtà in modo equilibrato e attendibile in quanto fuorviato dalle proprie convinzioni).

Quando parliamo di **personalità**, nel suo complesso, intendiamo gli insiemi delle caratteristiche, costanti nel tempo, di pensiero, sentimenti e comportamenti di ognuno di noi. Mostriamo infatti la nostra personalità, unica e irripetibile come un'impronta digitale, nel modo di pensare, di amare, di vivere le emozioni, di prendere decisioni e di agire. Avere un 'disturbo' di personalità (Usiamo la parola 'disturbo' in una accezione tecnica, che non vuole essere dispregiativa) significa non essere in grado di adattarsi facilmente al normale scambio tra dare e avere, tra pensare e agire, che regola la vita di tutti i giorni. Ovviamente, più l'ambiente si discosta dalle nostre aspettative e più noi possiamo irrigidirci creando un circolo vizioso di cui siamo generalmente inconsapevoli. Su questi 'sottili' aspetti personologici spesso troviamo le risposte alle nostre difficoltà di coinvolgerci e di crescere nella disciplina dell'apnea. Quest'ultima, infatti, illumina come una cartina al tornasole le nostre 'ombre' interiori ed esalta la dialettica esistente tra conoscenza psicologica, disciplina subacquea e limiti psicofisiologici.

L'unico modo, benché difficile e qualche volta poco piacevole, per acquisire giudizio e buon senso, è diventare consapevoli di tutti gli aspetti del proprio carattere; comprendere in quale misura la personalità influenza la vita, aiuta ad accettarsi per quello che si è, ma anche a modificare gli aspetti comportamentali più problematici in modo che possano esprimersi in maniera più naturale e appropriata.

Osserviamo ora più da vicino questi aspetti e vediamo se ci possono riguardare, sia per modificarli sia per imparare a convivere al meglio con essi.

Ossessività e Compulsione

Riguarda il bisogno di controllo superiore al normale, di essere critici e perfezionisti. Nella disciplina subacquea è spesso un tratto di personalità molto rispettato, peraltro quando è eccessivo, può portare a forme di inefficienza più profonde e a perdere la 'visione del tutto'.

Quando soffriamo di questo disturbo, un iniziale progresso potrebbe essere la consapevolezza di non poter rinunciare al controllo sulle situazioni, proseguendo per focalizzare l'attenzione su ciò che veramente conta.

Dipendenza

E' l'atteggiamento che assumiamo quando secondiamo il nostro bisogno di essere accuditi e sottomessi.

Se riconosciamo questo sintomo il primo passo è stare con persone che ci rispettano imparando a dimostrare gratitudine per quello che fanno, passando attraverso forme di autonomia, decisione e responsabilità crescenti.

Evitamento

Abbiamo questo disturbo quando siamo in conflitto tra forti aspettative e obiettivi ambiziosi e la difficoltà di realizzarli. Il conflitto ci crea ansia, atteggiamenti pessimistici sulle nostre capacità e senso di umiliazione quando le cose non vanno nel senso sperato.

L'antidoto è l'autenticità, la capacità di modulare il comportamento in base alle circostanze e ai limiti imposti dalle situazioni, più che da noi stessi. L'obiettivo è imparare molto di più dalla sostanza delle cose che dall'apparenza, mettendo in luce le nostre qualità.

Egocentrismo

Abbiamo questo disturbo quando siamo meno attenti ai bisogni e ai sentimenti degli altri e siamo più concentrati sui nostri diritti e sul nostro senso di affermazione e di autostima. Dovremo in realtà renderci conto che il narcisismo è una forma di fragilità di fronte ai fallimenti, ai rifiuti e alla disistima. Potremo così imparare a concentrarci sugli obiettivi raggiunti e sulle esperienze positive vissute, piuttosto che su ciò che non siamo riusciti ad ottenere o sulle occasioni che abbiamo perso.

Rigidità

E' un disturbo caratterizzato dalla rigidità nella lettura della realtà, dalla caoticità delle emozioni e dalla instabilità dell'immagine interiore.

In questo caso è importante cercare di acquisire maggiore controllo interno ed esterno, imparando a non esaurire tutta la nostra energia in una sola cosa e riuscendo ad avere più punti di riferimento e interessi.

Paranoia

La paranoia in genere prospera nell'ambiguità ed è facile pensare al peggio quando le situazioni sono poco chiare. Spesso si drammatizzano all'eccesso gli avvenimenti e si rischia con il proprio comportamento insicuro di torturare se stessi e gli altri, inimicandoseli.

In questi casi diventa utile, ma per niente facile, riconoscere i propri sentimenti e impulsi che pur essendo rivolti all'esterno, abitano dentro di noi. Spesso negli altri vediamo difetti e scorrettezze, ma sovente sono proiezioni personali di nostre interiori ostilità.

Quando accettiamo i nostri impulsi, non abbiamo più bisogno di proiettarli sugli altri. Tutto ciò richiede una grande apertura mentale.

Distacco

E' un disturbo che testimonia il ritiro in se stessi, il distacco dagli altri, la solitudine. Le attività non hanno né attrattiva né colore, manca il desiderio di condividere affetti ed esperienze, c'è posto solo per un senso di perplessità e di confusione.

Ci aiutiamo quando, accettando di convergere le nostre energie in poche attività, ci sforziamo di adattarci alle circostanze ed evitiamo di richiamare l'attenzione su di noi.

Probabilmente, la descrizione di questi disturbi personologici ci permette di riconoscerli non solo nell'attività dell'apnea, ma anche nella nostra vita quotidiana. Sono veri e propri disturbi che si annidano profondamente nella nostra personalità e non riusciamo a 'vederli', tant'è che sono evidenti più agli altri che a noi stessi. Più in generale, fortunatamente, sono solo atteggiamenti passeggeri di breve durata.

Per tutti vale il fatto che quando persistono condizionano la nostra vita e possono causarci gravi problemi perché inducono a mettere in atto sempre le medesime dinamiche comportamentali rigide e pervasive, come in un circolo vizioso. Per cambiare la situazione occorre diventare consapevoli e cercare di interrompere il circolo vizioso sostituendolo con atteggiamenti positivi e più elastici. Ciò porterà ad una maggiore libertà di azione e di flessibilità.

E' auspicabile che queste scoperte e conquiste personali avvengano attraverso una disciplina come l'apnea, perché essa si situa tra terapia, disciplina, arte e natura dove i piccoli passi del 'silenzio interiore' possono portare a grandi cambiamenti e a una solida maturità personale.

La chiave per dare inizio a questo processo è appunto la consapevolezza, secondo l'insegnamento dell'oracolo di Delfi: "Conosci te stesso"... e apprezza quanto ciò arricchisce la qualità della tua vita.

TECNICHE DI AUTOCONTROLLO

Come abbiamo visto in precedenza, la nostra mente grazie ai suoi meccanismi di difesa, di fronte a situazioni ‘pericolose’ o nuove, risponde con stati di allarme che possono sfociare in ansia o panico.

Per controllare lo stress derivato dall’immersione l’apneista ha oggi la possibilità di utilizzare una serie di tecniche di provata efficacia.

Gli esempi comprendono il rilassamento progressivo neuromuscolare, il rilassamento fisico, emotivo e mentale, la meditazione, la desensibilizzazione sistematica, le tecniche cognitive comportamentali e la visualizzazione.

Naturalmente la conoscenza di come viene indotta l’ansia nell’apneista aiuta a trovare il trattamento appropriato per lo specifico trattamento.

Il rilassamento progressivo neuromuscolare di Jacobson rappresenta il rilassamento muscolare allo stato puro. Si propone di educare l’atleta alla riduzione volontaria del tono muscolare e di indurre uno stato di maggiore calma mentale. Ciò avviene attraverso esercizi che consentono di diventare coscienti delle sensazioni provocate dallo stato di tensione e di quelle determinate dal rilassamento muscolare. Consiste di esercizi di graduale contrazione-distensione di specifici distretti muscolari. L’atleta viene allenato a diventare consapevole delle differenze insite nelle due opposte condizioni. Gli esercizi devono essere svolti con cadenza giornaliera e coinvolgono la maggior parte dei muscoli del corpo. In una prima fase gli esercizi vengono svolti in posizione supina e l’obiettivo da raggiungere è di ottenere il rilassamento generale di tutto il corpo. Successivamente l’atleta dovrà poter svolgere le medesime procedure in svariate altre posizioni (seduto o in piedi) e situazioni quotidiane (camminando o nuotando).

Rilassamento

Scopo del rilassamento è quello di combattere le conseguenze di un eccesso di stress. La maggior parte delle tecniche di rilassamento mira a rieducare il corpo a sbarazzarsi della tensione nascosta. La terapia di rilassamento insegna, inoltre, ai clienti a riconoscere la leggera tensione presente nella vita quotidiana e a gestirla. Quando un individuo è stressato, viene attivata la cosiddetta "reazione di lotta o di fuga", che provoca l'accelerazione dei battiti cardiaci e del ritmo respiratorio e l'innalzamento della pressione. Uno dei principali rimedi utilizzati dai terapisti del rilassamento è la respirazione profonda, poiché la tensione causa di per sé alterazioni nella respirazione. Il respiro delle persone sotto stress è tendenzialmente breve e poco profondo.

Il rilassamento è una delle pratiche fondamentali dello yoga. Esso è abbinato alla respirazione diaframmatica che migliora l'agilità fisica e mentale, e riduce la tensione. Lo yoga favorisce uno stato di tranquillità e di equilibrio, e mira al raggiungimento della pace e dell'armonia interiori.

Meditazione

La meditazione è un sistema di concentrazione attraverso il quale si cerca di ottenere la consapevolezza di sé e del proprio rapporto con l'ambiente. Durante la meditazione, il pensiero viene separato dalla percezione, in modo che l'individuo riesca a staccarsi dalle sue sensazioni. La meditazione è stata praticata per secoli e costituisce una parte fondamentale di molte religioni orientali, asiatiche e indiane; i buddhisti utilizzano la meditazione per purificare la mente e acquisire la capacità di introspezione. La meditazione ha il vantaggio di poter essere praticata in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo, e il modo migliore per esercitarla è assumere una posizione comoda, con gli occhi chiusi e i muscoli completamente rilassati. La maggior parte dei programmi di meditazione tende ad aumentare la consapevolezza e la

capacità di concentrazione sul proprio mondo interiore, ad esempio su un sentimento, un pensiero, un processo fisico o un suono, o sull'ambiente esterno, ad esempio su un oggetto o un'attività fisica.

Tecniche di Desensibilizzazione Sistemica

La desensibilizzazione sistemica si fonda sulle teorie del comportamento le quali studiano come gli stimoli inducono nell'uomo delle risposte inappropriate. Se, ad esempio, entrare nell'acqua crea paura, si impara con uno sforzo più o meno modesto a controllarla.

Il tutto avviene imparando ad associare a uno stimolo ansioso sensazioni neutre o addirittura positive come un vero e proprio stato di rilassamento, neutralizzando a livello mentale la causa dell'ansietà.

Tecniche Cognitivo Comportamentali

Le tecniche cognitivo comportamentali vengono utilizzare per rimodellare la propria esperienza quali pensieri, comportamenti, percezioni o attitudini.

Sono tecniche utili per imparare a pensare in modo diverso le situazioni modificando o interrompendo pensieri preoccupanti.

Tecniche di Visualizzazione

L'immaginazione, sinonimo di visualizzazione, immaginazione, imagery, esperienza sintetica, training mentale, training ideomotorio e altre, è una delle tecniche più utilizzate in psicologia dello sport per ottimizzare i processi di autoregolazione.

Per spiegare la sua efficacia dobbiamo chiarire meglio che cosa si intende per immagine.

Le immagini sono configurazioni mentali di qualsiasi modalità sensoriale, non soltanto di quella visiva. Esistono quindi immagini uditive, olfattive, gustative e somatosensitive. Le

immagini somatosensitive comprendono svariate forme di senso: tattile, muscolare, della temperatura, del dolore, viscerale e vestibolare. La parola immagine non indica soltanto un'immagine 'visiva' e non suggerisce neanche qualcosa di statico.

Le immagini in tutte le modalità 'raffigurano' processi ed entità di ogni genere, concreti e astratti. Il processo che chiamiamo mente è un flusso continuo di immagini, che risultano perlopiù collegate. Il pensiero è il termine che spiega il flusso delle nostre immagini.

Le immagini vengono costruite quando attiriamo un oggetto, una persona, un luogo o un mal di denti, dall'esterno del cervello verso l'interno, oppure quando ricostruiamo un oggetto in base a ricordi, dall'interno verso l'esterno. Le immagini sono la moneta della mente, possono essere consce e inconscie e precedono qualsiasi nostro processo, dalla parola al sentimento. Quando le immagini identificano significativamente un dato evento questo diventa una rappresentazione. L'interazione tra l'organismo e l'oggetto, attraverso le immagini e le rappresentazioni, generano vere e proprie mappe neurali che contribuiscono alla creazione della attività mentale.

Quindi l'immagine utilizzata dall'atleta assume diverse valenze, alcune sono inconsapevoli e riguardano il flusso dell'attività mentale, mentre altre sono consapevoli e vanno esercitate per uno specifico utilizzo. L'atleta attraverso le immagini si allena a provare sensazioni e percezioni tipiche dell'azione reale, le vive e le sente nel suo corpo, ne è consapevole e può immaginare un'azione sportiva comodamente rilassato o addirittura mentre è in movimento, arricchendo in questo modo il suo comportamento in azione.

Campioni come Umberto Pelizzari, 17 volte primatista mon-

diale di varie specialità dell'Apnea subacquea, confermano l'importanza di adottare questi strumenti per determinare cambiamenti significativi nella prestazione.

Alcuni apneisti si esercitano sulla ripetizione di determinate azioni gara, altri si esercitano con immagini che determinano sensazioni cinestetiche, tutti invariabilmente hanno trovato positivo rilassarsi prima di visualizzare, integrando le due funzioni rilassamento-visualizzazione.

Da una serie di interviste con gruppi di apneisti ho riscontrato un certo numero di campi applicazione delle immagini mentali:

- relativamente ad una specifica prestazione-gara**
- relativamente a passaggi tecnici dell'allenamento**
- come supporto per migliorare l'apprendimento**
- come mezzo per mantenere la concentrazione e la determinazione**
- come ricarica di energia**
- come tolleranza alla sofferenza**
- come focalizzazione per un determinato obiettivo o premio (pesca o tiro)**
- come modo per sentire di più (più presenti, più consapevoli)**

A supporto del valore che le immagini mentali hanno acquisito nella pratica apneistica e sportiva in generale andiamo a riconoscere alcune cose di cui si è consapevoli nell'uso delle immagini mentali.

L'immagine mentale produce una reazione neuromuscolare. La ripetizione di una certa azione mentale determina un moderato innalzamento di attivazione dei muscoli interessati all'azione reale.

L'immagine mentale favorisce l'attenzione a pensieri rilevanti per un certo compito, isolando quelli non pertinenti. Aiuta la

preparazione all'azione, sviluppando un livello di attivazione adeguato.

L'immagine mentale fornisce l'opportunità di allenare gli elementi simbolici di un compito motorio e aiuta a pianificare una prestazione. In questo senso l'immagine rafforza l'impegno cognitivo orientato al compito e le capacità di apprendimento.

L'immagine mentale contiene al suo interno un programma motorio in grado di influenzare la realtà e viceversa.

Le immagini mentali hanno bisogno, per essere attivate al meglio, di istruzioni ripetitive e chiare:

- 1) Occorre evocare un'immagine**
- 2) Occorre descrivere esattamente cosa si vuole immaginare**
- 3) Occorre il desiderio-motivazione per quel particolare compito**

In altri termini, le immagini mentali "lavorano" se l'atleta le riconosce come aventi un significato personale e come qualcosa che aumenta la sua efficienza complessiva.

RESPIRAZIONE E NATURA



Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

TEMPO E AUTOCONTROLLO



Nel fiume della vita, orologi senza lancette hanno l'ansia di sapere quale significato attribuire al tempo che scorre

AFFERMAZIONE E CONCENTRAZIONE

Impariamo a controllare l'attenzione e la concentrazione

Gli studi su questo argomento si sono concentrati su diverse aspetti dell'attenzione quali la selezione degli stimoli e delle risposte, la capacità di elaborare contemporaneamente più fattori gara con conseguente affaticamento mentale, la capacità di 'stare' nella tensione tenendo conto che il cervello ha dei limiti nel trattare le informazioni e infine, l'orientamento dell'attenzione nell'elaborare le informazioni che servono.

Attenzione selettiva

Ogni stimolo che arriva al cervello viene selezionato in base a programmi personali generici e in base a un preciso addestramento. Una informazione rilevante deve poter essere colta nel più breve tempo possibile per attivare una risposta appropriata. Questo è il caso, nell'ambito sportivo, degli atleti esperti in quanto l'esperienza e la competenza (la conoscenza delle strategie) sembrano essere le caratteristiche significative di questa forma di attenzione.

Intensità dell'attenzione

La limitata capacità di gestire più informazioni contemporaneamente fa sì che un atleta non possa facilmente gestire in parallelo diversi compiti contemporaneamente. Ogni nuovo compito deve potersi innestare su basi di comportamento motorio consolidato nella memoria a lungo termine e contemporaneamente deve potersi alzare la soglia di attenzione vigile. Gli atleti esperti riescono a far prevalere forme di focalizzazione e di autocontrollo, che li aiutano a controllare volontariamente l'innalzamento della tensione sul compito, riuscendo anche ad esercitare forme di controllo sull'ambiente, al contrario degli atleti inesperti, che non riuscendo a gestire la mole di variabili spesso perdono di vista non solo il compito ma

anche l'autocontrollo.

Stare nella tensione

L'esecuzione di una azione appropriata viene spesso descritta come un "sentirsi pronti", "sentirsi centrati". Questa sensazione di adeguatezza, testimonia qualcosa che tutti facilmente verifichiamo quando dobbiamo realizzare un'azione in tempi brevi con il massimo della concentrazione appropriata. Stare nella tensione ha proprio questo significato, avere uno stato emotivo appropriato dopo avere rapidamente analizzato un compito con una efficienza e presenza mentale massime.

Orientare l'attenzione

Nel campo dell'apnea orientare in modo alternato l'attenzione verso l'ambiente interno e quello esterno, coinvolge movimenti del corpo, della testa, degli occhi. Risulta quindi estremamente importante per l'apneista riuscire a distinguere le situazioni rilevanti interne-esterne in modo corretto e controllato.

L'anticipazione percettiva è la qualità che si esplica nel momento in cui si prevede cosa sta per succedere sulla base di piccole variazioni significative, che ho chiamato **griglia di autopercezione**.

Ogni persona ha un suo stile personale nel percepire, ricordare o immaginare le proprie attività: è quello che chiamiamo il nostro **stile cognitivo di base**. Quello che però fa la differenza relativamente alle prestazioni in campo specifico è l'utilizzo della consapevolezza e delle strategie cognitive che, appunto, sono rafforzate dall'allenamento psicologico.

ALLENAMENTO DELL'ATTENZIONE

Lo scopo delle tecniche per migliorare la capacità di focalizzazione è di eliminare la presenza di pensieri irrilevanti, di tensioni fisiche eccessive e di orientare il focus attentivo solo su ciò che è importante in quel momento.

L'atleta che vive condizioni di questo genere parla di "esperienze di massima concentrazione" o di uno "stato ideale" quasi magico.

L'immagine dominante che ne ricaviamo è che chi vive stati di quel genere è quasi in una condizione di sogno o più probabilmente in uno stato alterato di coscienza. La buona notizia è che questi stati di coscienza sono allenabili.

L'allenamento consiste in diverse tecniche:

di memoria (attraverso il ricordo di numeri o di oggetti in un dato tempo);

di meditazione (su un punto nel muro o su diversi segnali dell'ambiente senza perdere la concentrazione)

di training simulato (dove alla normale tensione fisica di determinate azioni si sommano le condizioni spiacevoli del dolore, della tensione emotiva o psicologica)

di autoimmagine (per visualizzare e performare alcune qualità personali)

Allenamento all'attenzione quotidiana

La **pianificazione di un risultato** (un tempo, una misura, un brevetto) e l'attuazione di una routine quotidiana costituiscono un'altra importante forma di concentrazione.

Per allenamento all'attenzione quotidiana s'intende un insieme integrato di pensieri, azioni e immagini che si attivano in modo coerente per arrivare al risultato auspicato.

Quindi, **cosa fare regolarmente** durante giornata, **cosa pensare** per rafforzare la convinzione di farcela, **quali parole** mi

possono aiutare, **come "ancorare"** le esperienze positive, sono ulteriori forme di concentrazione sia nella vita privata sia nell'ambito della routine sportiva.

Fare con regolarità determinati compiti aiuta a mantenere l'attenzione su che cosa è importante senza le divagazioni tipiche della distrazione, dell'ansia o dello stress, che invece orientano l'attenzione su cose superflue, e aiuta a mantenere sotto controllo l'ansia cognitiva. Quella peggiore. Ricordate?

Dialogo interno

Spesso gli apneisti sono consapevoli di attuare un intenso dialogo interno. Quando è positivo, frasi e parole motivanti possono rafforzare la fiducia, ma se il dialogo interno è ripetitivo o ossessivo, possono influenzare negativamente l'allenamento, la gara o l'umore.

Per favorire un dialogo positivo con se stessi bisognerebbe focalizzarsi su alcune **forme di affermazioni verbali**:

affermazioni verso il compito: comprendono affermazioni tecniche e si riferiscono al controllo tecnico dell'attività.

parole chiave riguardanti i sentimenti di fondo e l'umore: rilassato, sciolto, decontratto, sono parole che vengono ripetute per rafforzare uno stato rilassamento positivo e di sensazioni che vengono "sentite" e riconosciute come efficaci.

affermazioni positive: sono frasi per la salute, frasi di successo o semplicemente frasi di stimolo per rafforzare l'autoestima e il senso di fiducia.

Questo tipo di affermazioni costituiscono una forma di controllo attenzionale che dirige l'attenzione su cosa veramente conta.

Naturalmente, non è sempre possibile avere l'atteggiamento giusto e il pensiero appropriato in ogni circostanza. Anzi spesso bisogna fare i conti con un tipo pensiero pessimistico e invadente. Che fare in quei casi? La risposta è **autoconvincimento e arresto del pensiero**.

Si tratta di allenarsi, partendo da pensieri quotidiani relativamente negativi e innocui, a cambiare la percezione di ogni specifica situazione. Addirittura, a riconoscere gli aspetti positivi della stessa nel proprio quadro generale di vita. Non è facile naturalmente, ma teniamo conto che pensieri negativi portano a prestazioni scarse e pensieri positivi a prestazioni migliori.

Il dialogo interno per alcune persone è il viatico per rafforzare anche la visualizzazione. Entrambe rafforzano la focalizzazione e la forza mentale, e migliorano nel complesso l'orientamento ad un risultato positivo e a una concentrazione ottimali.

L'allenamento mentale rafforza le rappresentazioni cognitive in diverse direzioni:

1) migliora gli schemi di azione e di controllo nell'esecuzione di specifici compiti: percezione, decisione, risposta, esecuzione motoria, valutazione del risultato

2) rafforza gli ancoraggi: memoria delle informazioni che influenzano l'esecuzione dell'azione, la consapevolezza dei limiti, lo schema corporeo e l'orientamento nello spazio.

3) rafforza il coinvolgimento affettivo: sentimenti soggettivi vissuti a memoria delle situazioni.

L'attenzione, la concentrazione, la focalizzazione sono veramente un aspetto importantissimo del processo di formazione di un atleta.

Per questo motivo è importante identificare le condizioni nelle quali un atleta si trova da questo punto di vista.

-Cosa serve in termini di attenzione per dare il meglio di sé?

-Cosa disturba questo processo, quali situazioni possono intervenire per distogliere l'attenzione?

-Come si autovaluta l'atleta e cosa può impedirgli la predisposizione ottimale?

-Come riesce a distinguere le situazioni rilevanti da quelle

superflue?

-Come riesce a mantenere l'attenzione su un programma?

L'allenamento all'attenzione non consiste solo nella esecuzione di una tecnica da parte dell'atleta, ma nasce dall'applicazione di un **sistema di valutazione**.

Se un soggetto non è stato educato all'attenzione, o ha problemi psicologici o interpersonali, oppure ha una scarsa autostima può essere utile un training cognitivo che elimini questi effetti negativi.

Se un atleta va facilmente in sovraccarico e mostra difficoltà a restringere il campo di attenzione non riuscirà a passare in modo flessibile da un focus interno a uno esterno e viceversa. Chi non è in grado di autovalutarsi nel riconoscimento dei punti di forza e di debolezza non riuscirà a incrementare la capacità di comprensione delle situazioni e a prendere le conseguenti e a volte vitali decisioni.

Chi invece focalizza eccessivamente il particolare può non riuscire a rilassarsi e ad avere una visione d'insieme.

Chi è troppo riflessivo rischia di rafforzare l'ansia cognitiva sovraccaricando gli stimoli interni.

Chi amplia troppo il suo focus attenzionale va in sovraccarico per gli stimoli esterni e rischia di essere troppo impulsivo.

Chi è troppo attento al proprio mondo interiore e ha una visione modesta della complessità nella quale è coinvolto, tende a rimanere centrato sui propri pensieri e a commettere potenzialmente degli errori.

In sintesi le strategie che aiutano le diverse situazioni di cui abbiamo appena parlato consistono:

nel rimuovere i pensieri negativi;

nel centrare l'attenzione sui propri movimenti interni;

nel portare l'attenzione sulle cose rilevanti del problema;

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

**nell'eseguire l'azione;
nell'ancorare il risultato.**

In definitiva, quando ci si distrae occorre rifocalizzarsi e riconoscere nel più breve tempo possibile ciò che veramente conta.

MOBILIZZAZIONE E NATURA



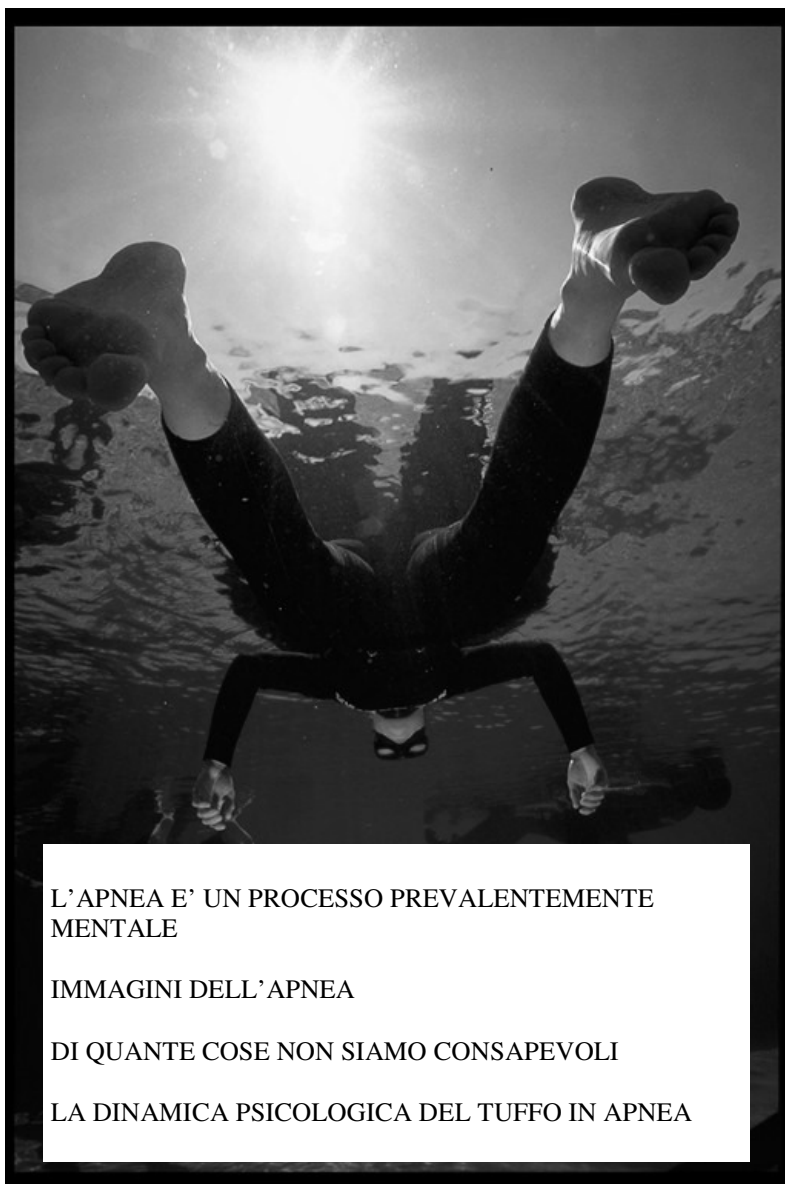
Milano: in mezzo alla natura si respira con gli esercizi di mobilizzazione

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

CAPITOLO 6



Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea



L'APNEA E' UN PROCESSO PREVALENTEMENTE MENTALE

L'organismo è orientato alla sopravvivenza grazie alle emozioni, ma è anche equipaggiato in modo da sentire le emozioni e cioè provare sentimenti. Le emozioni producono un effetto sulla mente quando avvengono nel qui e ora, ma soprattutto quando sono regolate dalla coscienza. La coscienza fa sì che i sentimenti vengano conosciuti e quindi favorisce l'effetto dell'emozione all'interno e fa sì che l'emozione pervada il processo mentale per il tramite del sentimento. In definitiva, è la coscienza a far sì che un oggetto venga conosciuto, l'oggetto emozione e ogni altro oggetto; in tal modo la coscienza accresce la capacità dell'organismo di reagire in maniera adattiva, attenta alle esigenze dell'organismo.

Si realizza così un processo mentale virtuoso nel quale l'emozione e la coscienza cooperano per la sopravvivenza dell'organismo.

Così, quando l'apneista afferma che essere in tensione brucia ossigeno e quindi diminuisce la sua capacità di stare in apnea, dice qualcosa di più complesso e cioè che le emozioni di fondo dell'organismo e le risposte di adattamento dell'organismo stesso, generano emozioni che alterano ulteriormente la sicurezza e la sopravvivenza. Di fatto pongono al soggetto sufficienti tensioni interne da accelerare il ritorno al respiro.

Cominciando una apnea, se siamo in uno stato di tensione, da certe regioni del nostro cervello associate alle emozioni, partono comandi ad altre regioni cerebrali e quasi a ogni parte del corpo. I comandi viaggiano lungo due vie. Una è il flusso sanguigno, dove i comandi vengono inviati in forma di molecole di sostanze chimiche che agiscono sui recettori delle cellule che costituiscono i tessuti del corpo. L'altra è

una via neuronale e qui i comandi assumono la forma di segnali elettrochimici che agiscono su altri neuroni, su fibre muscolari e su organi (come la ghiandola surrenale), che a loro volta possono liberare nel flusso sanguigno le sostanze chimiche di loro produzione.

Il risultato di tali comandi chimici e neurali coordinati è un cambiamento globale dello stato dell'organismo. Gli organi che ricevono i comandi cambiano per effetto del comando e i muscoli, si tratti dei muscoli lisci di un vaso sanguigno o dei muscoli striati del viso, si muovono come viene loro ordinato. In altre parole, sia il cervello sia il corpo sono ampiamente influenzati dall'insieme dei comandi, sebbene l'origine di tali comandi sia circoscritta in un'area cerebrale relativamente piccola che reagisce a un particolare contenuto del processo mentale.

Tutto questo avviene normalmente al di fuori di un processo cosciente, ciò che avvertiamo non si trasforma in sentimento e su di esso non sappiamo che obbedire.

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

RILASSAMENTO GUIDATO



Capo Testa, S. Teresa di Gallura (Sardegna):
Umberto Pelizzari, in mezzo a una natura splendida, conduce un
rilassamento dei 'punti di contatto',

IMMAGINI DELL'APNEA

Benché si conoscano molti aspetti della rappresentazione dell'organismo nel cervello, l'idea che tali rappresentazioni possano essere collegati alla mente e al concetto di sé non è ancora ben determinata. Si ipotizza che la mente abbia una propria fondatezza biologica, quella che chiamiamo sé, nella collezione di configurazioni neurali non coscienti che rappresentano l'organismo e che definiamo come corpo.

Per spiegare meglio questi processi, le fondamenta biologiche che devono garantire la stabilità dell'organismo sono coordinate dal **sé biologico** il cui operato fornisce alla mente uno scheletro sui quali edificarsi.

Il precursore del sé biologico è l'**ambiente interno** (milieu interno) dell'organismo.

La singolarità individuale dipende dai propri confini e dalla capacità di garantire quei confini contro gli agenti ambientali e contro le variazioni interne. Per un organismo, un confine, una struttura interna, un aspetto disposizionale per la regolazione di stati interni, una gamma ristretta di variazioni che garantiscano la stabilità, rappresentano i precursori biologici di un **sé mentale**.

L'organismo è garantito dalla funzione biologica dell'**omeostasi**. L'omeostasi è un meccanismo inconscio che coordina la maggior parte degli stati stazionari del corpo. L'impulso inconscio a rimanere in vita richiede la **rilevazione** dello stato del profilo chimico all'interno del confine e anche la **conoscenza inconscia** di cosa fare, dal punto di vista chimico, quando la rilevazione indica uno scostamento dagli equilibri. Il mantenimento dell'equilibrio interno presuppone quindi una memoria implicita, in forma di disposizioni all'azione, una specie di **'saper come'** e richiede qualcosa di simile all'abilità necessaria per eseguire un'azione preventiva o correttiva. Il cervello viene dopo le disposizioni biologiche di base e ne coordina la regolazione

attraverso il processo della consapevolezza in stadi successivi.

Con il sistema nervoso e la sua vasta riserva di disposizioni innate si arricchiscono i processi dell'apprendimento e le relative esperienze. Dal funzionamento della cellula al funzionamento di un organismo tutto si complica e la complessità viene gestita da diversi tipi di sensori interni ed esterni al corpo e dalle relative gerarchie di controllo neuronale. All'apice del funzionamento biologico abbiamo le **immagini** capaci di descrivere gli stati interni dell'organismo, entità, azioni e relazioni.

I segnali del corpo sono trasportati dalle vie nervose e indicano lo stato dei visceri (cuore, vasi sanguigni, pelle) o dei muscoli. Altri segnali arrivano dal flusso sanguigno e sono trasmessi dalla concentrazione di un ormone, del glucosio, dell'ossigeno, dell'anidride carbonica, o dal pH del plasma. Questi segnali vengono letti da un certo numero di dispositivi neurali di rilevazione che reagiscono in modo diverso a seconda del punto di funzionamento richiesto della loro scala di lettura. Un'operazione analoga a questa è quella di un termostato in relazione al controllo della temperatura. Si possono così immaginare alcune parti del sistema nervoso centrale, per esempio nel tronco encefalico e nell'ipotalamo, come un enorme campo di rilevatori simili a termostati, i cui stati di attività costituiscono delle **mappe**. Queste mappe, realizzate da tessuti viventi in continuo mutamento, ha suggerito agli studiosi moderni di utilizzare, per il loro funzionamento automatico di regolazione dell'organismo, il termine **omeodinamica** e non più solo omeostatica.

Attraverso questi meccanismi, il cervello dispone quindi di una rappresentazione dinamica di un'entità con una gamma limitata di stati possibili che è, appunto, il corpo.

“DI QUANTE COSE NON SIAMO CONSAPEVOLI”

Noi non siamo consapevoli di quali e quanti ricordi immagazziniamo e di quali no, di come li immagazziniamo, di come li classifichiamo e li organizziamo e di come colleghiamo ricordi di vari tipi sensoriali, di diversi argomenti e di diversi significati emotivi. Noi siamo coscienti dei contenuti dei nostri ricordi, ma non sappiamo come vengono immagazzinati, in quale misura con quale solidità, a quale profondità. Non sappiamo come i contenuti vengano collegati tra loro come ricordi, come vengono classificati e riorganizzati nella memoria, tuttavia sappiamo che i ricordi subiscono un complicato processo di ricostruzione. La memoria degli eventi viene ricostruita attraverso il processo di connessione con la coscienza che in quel momento domina la scena. Ma non tutto arriva alla coscienza, gran parte dei contenuti dell'attività dell'organismo rimangono inconsci.

L'inconscio non è solo l'insieme dei processi psichici che non conosciamo, è molto di più.

Esso comprende:

tutte le immagini pienamente formate cui non badiamo;

tutte le configurazioni neurali che non si traducono mai in immagini;

tutte le disposizioni acquisite attraverso l'esperienza che sono latenti e possono non diventare mai una configurazione esplicita;

tutto il tranquillo rimodellamento di tali disposizioni e delle loro reti di connessioni, che possiamo non arrivare mai a conoscere in modo esplicito;

tutta la segreta saggezza e il sapere che la natura ha incorporato nelle dimensioni omeostatiche innnate.

E', dunque, davvero inquietante e affascinante riconoscere quanto poco sappiamo di noi.

Nel dibattito tra natura e cultura, quando ci chiediamo se sia più importante il corredo genetico o quello dell'apprendimento, riconosciamo che entrambe hanno uno specifico campo di azione.

Ciò che sta dietro la coscienza corporea è sotto lo stretto controllo dei geni. Il genoma dispone i collegamenti appropriati tra corpo e cervello, neurali e umorali, determina i circuiti indispensabili e consente, in condizioni ambientali idonee, all'apparato di funzionare per tutta la vita.

Ciò che ha prodotto la coscienza biografica, anche se pur sempre sostenuta dalle caratteristiche biologiche ereditate, è la maturazione di un rapporto di interdipendenza con l'ambiente che si chiamano **ricompensa e punizione, modellamento degli eventi, regole e principi di comportamento, conoscenza**. Quando parliamo di noi, non parliamo dei nostri circuiti cerebrali o ormonali, parliamo di luoghi, di persone, di rapporti. Nella nostra cultura, questa dimensione della coscienza biografica è quella che ha avuto maggior valore. E' quella che ci fa guardare avanti e progettare.

E' quella coscienza di noi che ci fa affermare, io esisto, io sono, io posso, io amo.

Due sono le caratteristiche della nostra coscienza che hanno rilevanza per il nostro studio:

la prima è la capacità di andare oltre il vantaggio o lo svantaggio disposto dalle condizioni della sopravvivenza; la seconda è la capacità di analizzare i fatti e di costruire procedure e comportamenti flessibili.

Nel nostro processo coscienziale, abbiamo quindi una "famiglia" che dialoga: i segnali neurali non coscienti generano il proto sè, che permette la coscienza corporea, che consente una coscienza estesa, che permette una coscienza mora-

le.

Le sovrapposizioni biologiche nello specifico, riguardano: 1) la regolazione dell'omeostasi e la segnalazione della struttura e dello stato del corpo, compresa l'elaborazione di segnali collegati al dolore, al piacere e alle pulsioni; 2) partecipazione ai processi dell'emozione e del sentire; 3) partecipazione ai processi dell'attenzione; 4) partecipazione ai processi della veglia e del sonno; partecipazione al processo di apprendimento

Il nostro interesse per questi processi riguarda la possibilità di agire sui cambiamenti legati allo stato corporeo e i cambiamenti legati allo stato cognitivo.

I circuiti del corpo attivano processi chimici ed elettrici che sono registrati nel sistema somatosensitivo, dal basso verso l'alto, ma a loro volta vengono modificati da un circuito psicologico denominato "agire come se" che parzialmente può modificare le condizioni psicofisiche, agendo sulle mappe sensoriali, dall'alto verso il basso.


Agendo sul piano mentale "come se" si volesse modificare la situazione fisiologica, il circuito scavalca il corpo risparmiando tempo ed energia. Questo meccanismo mentale "come se" può modificare significativamente il panorama emotivo e comportamentale e preparare quei modelli di modificazione cognitiva che vanno sotto il nome di *imagery*, esperienza sintetica o visualizzazione.

In breve, gli stati emotivi sono definiti da una miriade di cambiamenti del profilo chimico del corpo, da cambiamenti dello stato dei visceri e da cambiamento del grado di contrazione di vari muscoli striati del volto, della gola, del busto e degli arti, ma quello che vogliamo affermare in modo incontrovertibile, è che quei cambiamenti sono anche il frutto di azioni consapevoli e "volontarie". Quello che resta da determinare è la variabilità di quelle incidenze attraverso i risultati sportivi.

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

Gli apneisti intervistati sull'argomento di: "che cosa è la mente nella loro attività", parlano invariabilmente di attenzione fluttuante, di rilassamento, di vuoto mentale, di immagini dedicate, di colori, di sfondi emozionali, di dialogo interno, di orientamento a uno scopo, di stati alterati, in una parola di attività mentali *s u p e r i o r i*. Come non dare loro atto che sono stati i primi a far rientrare il dualismo tra corpo e mente.

LE CONQUISTE DELLE MENTE UMANA



Altre creazioni
Coscienza morale
Creatività
Linguaggio
Coscienza estesa
Memoria biografica
Attenzione elevata e memoria operativa
Memoria convenzionale
Coscienza corporea
Mappa della relazione tra organismo e oggetto
Immagini dell'oggetto
Cambiamenti del proto-sè

OGGETTO

Proto-sè
Stato di veglia
Rilevazione dell'importanza dell'oggetto
Attenzione minima
Capacità di formare immagini

Dallo stato di veglia alla coscienza morale

**PERCORSO EVOLUTIVO DELLE CONQUISTE
DELLA MENTE UMANA SECONDO A. R. DAMASIO
(Emozione e Coscienza, Adelphi)**

LA DINAMICA PSICOLOGICA DEL TUFFO IN APNEA

Dopo il rilassamento e le respirazioni, inizia l'immersione.

Il punto di vista dell'apneista rispetto all'immersione è il punto di vista del corpo e non potrebbe essere altrimenti. Immergendosi nell'acqua, la posizione del capo e del collo varia mentre viene trovata la direzione, e nel contempo gli occhi si spostano congiuntamente mentre sulle retine vengono focalizzate immagini rapidamente variabili. Sono in pieno svolgimento moltissimi aggiustamenti compensatori, dal sistema vestibolare, che ha origine nell'orecchio interno, ha a che fare con l'equilibrio e serve a indicare la posizione del corpo nello spazio, al sistema dei collicoli, che guida il movimento degli occhi, del capo e del collo con l'aiuto dei nuclei del tronco encefalico, alla corteccia occipitale e a quella parietale, che modulano il processo dall'alto. Ma questo non è tutto. Il fatto che non si agisca nel proprio elemento e si trattienga il respiro, che lo si voglia o meno, genera emozioni e produce molti cambiamenti nell'organismo. I visceri, il cuore e la pelle, tra gli altri hanno ripercussioni immediate e non conscie.

Molti dei cambiamenti che hanno luogo durante l'immersione riguardano la rappresentazione cerebrale multidimensionale del corpo che esisteva in modo effimero immediatamente prima dell'immersione. Sono cambiamenti del sé biologico che viene influenzato da varie fonti. Innanzitutto, dall'apparato percettivo degli occhi (le cui immagini ottiche si formano nelle due retine), dai vari aggiustamenti che vengono effettuati simultaneamente dai diversi settori muscolari del corpo, dal sistema vestibolare e dai segnali che provengono dalle reazioni emotive.

Le reazioni muscoloscheletriche e quelle emotive si realizzano in proporzioni diverse, ma sono sempre entrambe presenti.

Anche in una persona perfettamente rilassata abbiamo una reazione emotiva, anche se ridotta, perché i muscoli viscerali e quelli scheletrici si ‘aggiustano’ in funzione delle percezioni e delle reazioni emotive conseguenti. Di conseguenza, anche quando stiamo ‘solo’ pensando, tendiamo a ricostruire i ricordi non soltanto di una forma o di un colore, ma anche del coinvolgimento percettivo e delle reazioni emotive di accompagnamento, per quanto lievi possano essere.

Molto semplicemente, non possiamo sfuggire alle predisposizioni del nostro organismo, soprattutto quelle motorie ed emotive, che sono una parte integrante dell’aver una mente.

Come può l’apneista interagire con i processi psicobiologici? Noi non solo reagiamo in base alla percezione, anche il senso di possesso delle immagini e il senso di azione su di esse, sono conseguenza diretta di possibili interventi che modificano la prospettiva delle azioni appropriate. Le immagini sono integrate al progetto di azione come prove fondamentali nel senso che l’immagine rende più naturale l’idea di agire sull’oggetto. La conoscenza di tutti questi aspetti del nostro agire sono inconsci e quello che possiamo fare consciamente è intervenire sulle mappe che abbiamo costruito tra oggetto e organismo e di cui siamo consapevoli. A un livello superiore di consapevolezza è possibile agire sulle immagini attraverso la visualizzazione di possibili progetti di azione.

Attraverso la **visualizzazione**, quando richiamiamo un oggetto, quando consentiamo alle disposizioni di rendere esplicite le loro informazioni implicite, non recuperiamo soltanto i dati sensoriali, ma anche i dati motori ed emotivi che li accompagnano. Quando richiamiamo un oggetto, richiamiamo alla mente non soltanto le caratteristiche sensoriali di un oggetto reale, ma anche le passate reazioni dell’organismo a tale oggetto. Ogni oggetto visualizzato

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

genera la coscienza corporea e proprio come fanno gli oggetti percepiti. E' per questo motivo che possiamo essere coscienti di ciò che ricordiamo proprio come lo siamo di ciò che vediamo, sentiamo e tocchiamo in questo momento. Se non fosse per questa magnifica organizzazione, non avremmo mai potuto sviluppare un sé autobiografico e tutto ciò che oggi va sotto il nome di intelligenza e creatività mentale.

Non ci saremmo neanche posti il problema, senza una piena coscienza, di riconoscere e superare i nostri limiti mentali.

ELASTICITA' TORACICA



Padova: il Prof. Stefano Tovaglieri, Segretario di Apnea Academy e Nazionale di Apnea, nella sua veste di docente insegna alcune tecniche di respirazione e di elasticità toracica

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

CAPITOLO 7



Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea



LA DISCIPLINA DELL'APNEA CONSAPEVOLE

L'utilizzo negli allenamenti delle nuove tecniche di consapevolezza, di rilassamento, di respirazione, di stretching stanno migliorando le **performance**: migliori tempi di apnea e maggiore sicurezza; e la **salute**: più benessere, più piacere, più equilibrio personale.

La disciplina dell'apnea consapevole, qui intesa come l'insieme degli strumenti, tecnici e psicologici, e dei suoi protocolli applicati in ambito sportivo e salutistico, serve per migliorare i vari livelli dell'individuo.

Le tecniche di rilassamento, di respirazione, la consapevolezza e la conoscenza applicata del training mentale, permettono di produrre risultati efficaci rimuovendo i fattori negativi dal proprio subconscio.

Dunque, nell'apnea consapevole si è invitati ad ascoltare il corpo e le relative sensazioni, in maniera focalizzata. Per essere più specifici, l'apnea consapevole provoca l'integrazione di processi fisici, emotivi e mentali. Integrazione significa sperimentare interamente una sensazione ed abbracciarla completamente.

Integrazione è l'opposto di repressione. Quando ci nascondiamo da una sensazione o cerchiamo di farla andare via, la stiamo reprimendo. Quando invece fronteggiamo la sensazione apertamente e l'accettiamo, la stiamo integrando. L'integrazione è sia fisica che mentale. Ogni emozione trattenuta, la viviamo come se si trattasse di un'entità separata, fino a che non la integriamo. Una volta che abbiamo integrato un'emozione, sopraggiunge un rilassamento che amplifica la vitalità globale e la percezione delle nostre risorse. Nello stesso tempo si ottiene la lezione che l'emozione ha in essere per noi.

Un tipo di respiro, tra gli altri, che utilizziamo durante gli stage di Training Mentale e Apnea, è chiamato **Respiro Circolare**. E' un respiro continuo e senza pause. L'inspirazione è intenzionale e l'espiazione è a seconda dei casi caotica o rilassata. Il Respiro Circolare crea delle onde di energia nel corpo che si possono sentire facilmente. La percezione del movimento respiratorio è quello di un massaggio o di una carezza dall'interno simultaneamente. E' qualcosa che aiuta a monitorare le proprie sensazioni per sperimentare una maggiore sicurezza relativamente agli stati di "samba" e di "pre-sincope", ma soprattutto porta valide informazioni dal sub-conscio.

L'apnea è naturalmente qualcosa di più del semplice Respiro Circolare. Quando impariamo l'apnea consapevole, impariamo anche a riequilibrare la nostra energia fisica e ad avvertire emozioni positive nei confronti di noi stessi. Dal momento che le sensazioni e le emozioni vengono risvegliate durante il processo dell'apnea, le possiamo sentire in dettaglio e le possiamo investire di una forma di attenzione accrescitiva che riguarda l'accettazione, ad esempio di un disagio, il piacere, nel caso di un'azione consapevole, di affetto, nel caso di un comportamento integrato o efficace.

L'attenzione amorevole nei propri confronti, generata o favorita da condizioni di allenamento rispettose, creano enormi risultati.

Ogni seduta di apnea ci fa entrare profondamente in noi stessi e guarisce profondamente i blocchi energetici e le cicatrici emozionali. Una volta completato l'allenamento, la sensazione è quella di sentirsi rinfrescati, rivitalizzati e rinnovati.

Le pratiche di consapevolezza, autopercezione e automiglioramento si possono applicare anche durante altre attività e permettono di essere più presenti in qualunque cosa si stia facendo, con meno reattività da un punto di vista emozionale, più centrati e più creativi. Praticando alcuni

principi di concentrazione, di rilassamento e di respirazione anche in presenza di altre persone, nessuno scoprirà che stiamo facendo qualcosa di insolito. Anzi, penseranno soltanto che siamo particolarmente vigili, pur rimanendo rilassati.

Da quando ho integrato nel 1996 le tecniche di training mentale con l'apnea, ho avuto un'ampia opportunità di osservare i risultati che derivano dal fare apnea. Ovviamente persone diverse hanno diverse situazioni nelle proprie vite. Per questo i risultati che le persone ottengono dal praticare apnea sono vari come le persone stesse. Tuttavia ho osservato alcuni risultati comuni praticamente a tutti coloro che imparano l'apnea consapevole.

Parlando in qualità di psicologo e psicoterapeuta e avendo verificato sul campo i benefici, questi sono alcuni modi salutari che ci invitano ad applicare i principi dell'**apnea consapevole**:

Riduce lo stress.

L'apnea consapevole è uno strumento per ridurre lo stress efficacemente. Permette l'integrazione delle emozioni in modo permanente. L'apnea usa il respiro per mettere in relazione le nostre emozioni represses con la nostra complessità psicologica. Rilassa e rinnova fisicamente nel momento in cui elimina preoccupazioni e negatività.

Può essere usata per risolvere problemi personali.

Si può usare l'apnea per risolvere problemi emotivi di lunga data o schemi derivanti da soluzioni insoddisfacenti nella propria vita. Con specifiche tecniche è possibile risolvere i nostri problemi nella privacy del nostro essere, senza ossessionarci riguardo al passato o al futuro.

Durante l'apnea ci si concentra sulle sensazioni del corpo, e questo significa che diamo piena attenzione al momento presente, al 'qui e ora'. Sentendo in dettaglio il momento

presente, possiamo esplorare l'intera esperienza di vita del nostro corpo energetico.

E solo nel momento presente possiamo dare supporto consapevole alle nostre sensazioni ferite in un modo che ci permette di lenirle e guarirle. La pratica dell'apnea consapevole non ci dà una consulenza di natura psicologica e non fa nessun tentativo per produrre per noi i nostri risultati. Siamo noi invece a produrre i nostri risultati e a sviluppare chiarezza e contatto verso noi stessi.

E' un interessante strumento per affrontare efficacemente il dolore, la depressione o l'agitazione.

Tutti prima o poi sperimentiamo emozioni difficili, o addirittura la depressione. L'apnea è di aiuto immediato, perché genera energia, piacevole, all'interno del corpo. Questo fa sì che sia molto più facile integrare la depressione o qualunque altra sensazione negativa si stia sperimentando. L'apnea ci permette di sperimentare onestamente le sensazioni senza essere traumatizzati da esse. L'amorevolezza e il piacere con cui compiamo i nostri atti fa il resto.

Migliora la respirazione.

La maggior parte delle persone non respira molto bene. Il respiro diaframmatico e quello circolare non solo armonizzano immediatamente l'energia nel corpo, ma rappresentano anche il modo migliore per respirare tutto il tempo. La respirazione diaframmatica migliora la fluidità dei tre apparati diaframmatici, laringe, diaframma e perineo.

Il respiro circolare dovrebbe avvenire in modo rilassato senza produrre iperventilazione. Ciò che queste due respirazioni effettivamente fanno, è aprire i canali energetici del corpo. La sensazione di beatitudine che si percepisce durante l'apnea è il risultato del libero scorrere dell'energia in tutto il corpo. La repressione delle emozioni, al contrario, indica l'inibizione

del respiro. Ogni volta che integriamo una sensazione, automaticamente il respiro migliora e come conseguenza migliora anche l'apnea.

Migliora i rapporti interpersonali.

Nelle relazioni interpersonali abbiamo dei problemi quando non ci accettano così come siamo. Le emozioni irrisolte dall'infanzia e da stadi successivi della vita possono spesso essere proiettate su altre persone. Certe pratiche di consapevolezza corporea eliminano invece i vecchi schemi di negatività e fanno sì che sia possibile vedere le persone (inclusi noi stessi) come quegli esseri meravigliosi che effettivamente sono. Ci renderanno più attenti all'amore verso gli altri e nello stesso tempo ci aiuteranno a riconoscere i problemi con le persone quando questi problemi sono ancora di là da venire. Il risultato sarà che tutte le nostre relazioni, con chiunque, miglioreranno in modo considerevole.

Aiuta a prendere decisioni equilibrate.

Ogni seduta di apnea, portata avanti fino al suo naturale punto di completamento, ci dà chiarezza. Questo dipende dal fatto che la consapevolezza delle sensazioni è più collegata al Sé di quanto non lo sia la mente pensante o all'Io riflessivo. L'attenzione al corpo ci incoraggia a riconoscere ciò che è meglio per noi. Le emozioni saltano sempre fuori quando si prendono delle decisioni, indipendentemente da quanto logici crediamo di essere. Nell'apnea si riconoscono e risolvono le nostre emozioni se ci permettiamo di sentire la volontà del corpo partendo dall'autopercezione.

Aiuta nell'affrontare disagi psicosomatici.

Ogni volta che ci sentiamo male, per qualsiasi ragione emotiva o fisica, possiamo usare le tecniche acquisite nel programma di formazione all'apnea consapevole per sentirci

subito meglio. L'apnea ci permette di far pace con tutto ciò che sentiamo. Integrare una sensazione fa sì che cambiamenti appropriati abbiano luogo nella mente, nel corpo e nell'energia. Possiamo integrare collera, fatica, mal di testa, dolori fisici, agitazione ed anche angoscia e depressione. Anche se la risoluzione completa di una qualsiasi di queste condizioni può richiedere trattamenti articolati dopo ogni seduta di apnea completa, già dai primi minuti di apnea ci faranno sentire meglio in modo significativo.

Cosa altrettanto importante, l'apnea consapevole migliora anche il nostro punto di vista riguardo a ciò che ci ha dato fastidio. Oltre a migliorare il nostro stato emozionale, l'apnea è anche un metodo efficace per affrontare il dolore fisico, sia acuto che cronico. E tutto questo in modo naturale!

Aiuta ad affrontare cattive abitudini e dipendenze.

Le cattive abitudini e gli schemi compulsivi di comportamento esistono allo scopo di reprimere le emozioni. Integrare le sensazioni repressi elimina il bisogno che percepiamo di adottare un comportamento repressivo. Spesso le cattive abitudini se ne vanno spontaneamente. Con comportamenti abituali particolarmente problematici, viviamoci la formazione all'apnea come elemento chiave del nostro programma di modifica di comportamento.

L'apnea consapevole può rappresentare un aiuto efficace nel recupero dalle dipendenze. Funziona ovviamente se integrato da programmi specifici. Certi tipi di respirazione aiutano nel recupero perché liberano le persone dal passato, aumentano la motivazione attraverso l'entusiasmo, e sviluppano un'abbondanza di risorse emozionali per trovare nuove soluzioni a vecchi problemi. Inoltre invitano a sentirsi incredibilmente bene senza ricorrere a comportamenti dipendenti.

Aiuta e stimola la creatività.

L'apnea aumenta la nostra creatività riducendo le barriere tra il processo creativo inconscio (da cui hanno origine i sogni) e la volontà conscia. Focalizza la nostra creatività nel risolvere appropriatamente i problemi. Tutte le svolte creative derivano dal convertire l'attenzione da ciò che non c'è a ciò che c'è. E questo è esattamente ciò che l'integrazione è! L'integrazione che otteniamo attraverso l'apnea ci dà una svolta creativa. Ancora più importante, con l'apnea provochiamo una svolta creativa a livello di sensazioni, ed in questo modo superiamo l'inflessibilità mentale che ha reso difficile la soluzione di un problema fin dall'inizio.

E' una metafora per raggiungere i propri obiettivi.

Soddisfare i nostri bisogni più sentiti è la cosa più naturale del mondo. Sfortunatamente però, ci creiamo delle difficoltà non necessarie reprimendo le emozioni. La repressione in sé consuma tempo ed energia, e poi l'emozione repressa crea problemi influenzando il comportamento, in modo non appropriato, dal livello inconscio. L'apnea è una metafora che chiarisce i nostri obiettivi, perché nello stato integrativo sentiamo dall'intimo la nostra direzione. Chiarisce i blocchi emozionali che possono creare lotta e autosabotaggio. L'apnea ci incoraggia a intraprendere azioni appropriate con entusiasmo.

Favorisce e accresce la nostra autostima.

Noi abbiamo stima di noi stessi nella misura in cui ci apprezziamo e ci vogliamo bene. Vergogna e colpa ci sottraggono autostima. L'apnea ci invita ad affrontare vergogna e senso di colpa in modo gentile, pieno e permanente, indipendentemente da dove vergogna o senso di colpa derivino all'inizio. Quando accettiamo e accogliamo le nostre sensazioni inquiete, queste si guariscono spontaneamente da sole. Attraverso l'apnea consapevole troviamo la pace mentale.

Rappresenta un invito a vivere la vita nella sua pienezza.

L'apnea accresce il piacere di molte cose. Migliora sia le esperienze piacevoli che quelle spiacevoli. L'apnea ci invita a stare nel tempo presente, dove il piacere esiste realmente. C'è sempre energia piacevole nel corpo finché ci sentiamo vivi. L'apnea accresce il flusso di questa energia e ci permette di trovare piacere dove non lo avremmo trovato altrimenti. L'apnea trasferisce la consapevolezza all'aspetto positivo dell'esperienza. Aumenta direttamente l'energia del flusso energetico nel corpo ed accresce l'autostima psicologica. Questo ci permette di renderci conto di apprezzare e di valorizzare le buone cose della vita.

Unitamente al modo in cui risolviamo i nostri problemi, aumenta la creatività e l'entusiasmo nel raggiungimento dei nostri obiettivi.

L'apnea consapevole ci può permettere di vivere una vita molto più ricca di quanto potremmo fare senza di essa.

ATTEGGIAMENTO PEDAGOGICO ALL'APNEA

L'attività dell'apnea è un metodo educativo e formativo dell'individuo nella sua complessità.

Per impostare un buon programma di formazione bisogna soprattutto tentare di evocare tutte le potenzialità residue di un individuo ai fini della massima realizzazione della sua efficienza fisica e psicologica.

Poiché le potenzialità di un individuo non coincidono affatto con la propria auto valutazione e neppure con la valutazione del possibile mancato sviluppo, ci proponiamo innanzitutto un **fine psicologico e psicomotorio**, applicando tecniche di addestramento attivo, atte a sviluppare l'interiorizzazione dei movimenti più idonei e la regolarizzazione dell'attività mentale; ma anche un **fine istruttivo** nel senso di formare chi, avendone le capacità, può proporre programmi e gestire gruppi.

Per arrivare a sviluppare, senza reprimere, la progressiva capacità di rapportarsi con l'acqua è necessario che il corpo venga percepito chiaramente e possa così esprimere tutta la sua originaria significatività cognitiva e relazionale in una situazione di libertà spazio - temporale.

Tutto questo può essere raggiunto attraverso l'organizzazione e la strutturazione dello schema corporeo attraverso le tecniche di rilassamento, il controllo della respirazione, della postura e dell'equilibrio generale e attraverso la coordinazione oculo-manuale, l'armonizzazione della lateralità, ecc.

Ad ogni partecipante, proponiamo tecniche di facile apprendimento atte ad attuare il controllo del proprio corpo nello spazio e nel tempo, la coscienza e la conoscenza di sé, del mondo degli altri, la capacità di relazionarsi con questo mondo conservando i propri confini, le varie possibilità di apprendimento.

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

A seconda del livello nel quale il partecipante si trova, le tecniche saranno percepite e vissute non come una ripetizione di cose già viste ma come un approfondimento sentito di una propria evoluzione.

In questo progetto di formazione viene data importanza, oltre all'educazione del movimento, all'educazione attraverso il rilassamento che è la base psicocorporea della fiducia in sé e della relazione con l'acqua.

Nella pratica il percorso, si realizza attraverso questi punti:

**SCHEMA CORPOREO
COORDINAZIONE ED EQUILIBRIO
GESTIONE DEL TEMPO (RITMO INTERNO)
STRUTTURAZIONE SPAZIALE
SCHEMA CORPOREO**

Per la percezione dello **SCHEMA CORPOREO** procediamo attraverso due dimensioni:

FASE 1

Percezione globale del corpo, della sua unità, della sua posizione nello spazio.

Tale scopo lo otteniamo concretamente attraverso "situazioni corporee" (precisate verbalmente ed associate a determinate sensazioni globali) le quali consistono:

A) **posizioni:** da assumere col corpo (in piedi/ bioenergetica - seduti/posizioni yoga - distesi/autopercezione e rilassamento ecc.) a ognuna delle quali corrisponde una immagine verbale chiara con esempi tratti dalla disciplina dell'apnea e la cui integrazione viene facilitata dall'introduzione di varianti e di nuove precisazioni di corso in corso.

B) **Spostamenti del corpo in acqua**, da soli o in coppie, grazie ai quali si prende coscienza e si rafforza l'attenzione verso un movimento consapevole.

FASE 2

Studio dei movimenti del corpo: per permettere al partecipante di differenziare le posizioni e i movimenti dei singoli arti; si raggiunge questo scopo partendo da esperienze motorie percettive ed esteroceettive; ciò spiega l'importanza del fatto che proprio attraverso il dialogo interno e l'autopercezione il partecipante assimila e definisce: i dati che riguardano il corpo nello spazio e nell'acqua (davanti, dietro, dentro) i principali riferimenti corporei (segmenti, articolazioni) le funzioni relative degli apparati respiratorio e circolatorio rispetto alle strutture che li contengono.

Si giunge così a rafforzare la presa di coscienza dello spazio gestuale attraverso movimenti sempre più coordinati e sottili, sia in rilassamento (apnea statica) che in azione, orizzontale (apnea dinamica) e verticale (apnea profonda).

La conoscenza corporea si articola in azioni sempre più individuate grazie al fatto che operano insieme con maggiore consapevolezza il sistema percettivo (quello che registra il vissuto) e il sistema motorio (quello che opera azioni) coordinati dall'attività mentale superiore, così almeno ci si augura quando si attivano forme di attenzione, di concentrazione e di presenza mentale.

COORDINAZIONE ED EQUILIBRIO

Durante gli allenamenti, per apprendere le basi dell'apnea, quindi in un processo di allenamento continuativo, altrettanto importanti e significativi sono gli esercizi sulla COORDINAZIONE che seguono lo stesso criterio attuato per lo schema corporeo, dove diventa prioritaria l'interiorizzazione e l'organizzazione mentale.

Parallelamente ad esso infatti si inizia con azioni globali e spontanee per giungere in seguito ad aspetti più analitici.

Bisogna raggiungere il perfezionamento degli automatismi, attraverso il movimento consapevole, la capovolta, la pinneggiata e altre, esercizi peraltro già eseguiti per lo schema cor-

poreo.

Si richiede pertanto un'esecuzione più precisa, una maggiore attenzione alle singole situazioni corporee, agli automatismi e alla progressiva presa di coscienza delle variazioni possibili.

Molto importante ai fini dell'autoconoscenza è l'equilibrio dinamico spontaneo che si realizza utilizzando esercizi di movimento a varie andature in acqua, l'equilibrio al galleggiamento e varie forme di esercizi sempre più complessi che possono essere associati ai movimenti degli arti superiori (esercizi di controllo del corpo) e di chiusura degli occhi quando si eliminano le eventuali cause di apprensività del soggetto.

Tutti gli esercizi di apprendimento motorio, sono supportati da varie forme di rilassamento (preparazione mentale all'allenamento, stretching, rilassamento vero e proprio, visualizzazioni, ecc.).

Queste, nello specifico, favoriscono l'affinamento del gesto sopprimendo tensioni muscolari superflue e facilitano l'elaborazione dell'immagine corporea.

GESTIONE DEL TEMPO (RITMO)

Raggiunto un certo grado di padronanza del proprio corpo attraverso le diverse tecniche di rilassamento, l'interpretazione del ritmo interno, fisico e psicologico, avviene spontaneamente. Ma occorre procedere ugualmente gradatamente per evitare disorganizzazioni e sconfitte.

Ogni esercizio viene presentato in modo da stimolare la continuità della sua esecuzione in modo da superare il concetto del 'tutto e subito', tipico di chi vuole risultati immediati senza comprendere appieno le basi di un lavoro su di sé, e stimolare processi simbolici e processi auto motivazionali.

STRUTTURAZIONE SPAZIALE

Fondamentale è anche l'acquisizione della STRUTTURAZIONE SPAZIALE.

Le nozioni spaziali (alto-basso, destra-sinistra, dentro-fuori, avanti-indietro), già utilizzate in molti esercizi precedenti, vengono integrate attraverso la sperimentazione personale, che fa prendere coscienza dei rapporti spazio-tempo, pensiero-azione, se stesso-compagno e dei concetti tipo: disposizione dello spazio, distanza, anticipazione, sicurezza, ecc..

E' infatti proprio attraverso il contatto personale e cosciente con la realtà, che ognuno si svincola dal proprio egocentrismo e giunge a considerare gli altri importanti almeno, si spera, quanto se stessi.

Per quanto mi riguarda, per ottenere risultati concreti e collaborazione, è di fondamentale importanza curare l'aspetto relazionale favorendo un clima positivo all'interno del gruppo.

La strutturazione dei nostri appuntamenti formativi offre la possibilità di costruire momenti progressivi di lavoro fisico, psicologico e relazionale, permettendo di graduare attentamente le difficoltà che possono nascere dal profano, che non sa nulla di Training Mentale, e dall'esperto che magari non ha voglia di mettersi in discussione.

Il Training Mentale applicato all'apnea è un mezzo di espressione globale, sia corporea che verbale, che permette all'immaginazione e alla creatività di ognuno di aprirsi.

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

CAPITOLO 8



Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea



PSICOFISIOLOGIA DELLA RESPIRAZIONE

Come abbiamo già visto nel capitolo sulle tecniche di autocontrollo, il respiro è strettamente legato ai processi vegetativi e alla vita di relazione. Alcuni studi di psicofisiologia hanno cercato verificare la relazione con le emozioni studiandone le correlazioni e ne è emerso un quadro interessante in tutte le fasi della respirazione.

Addirittura a riposo il torace manifesta interessanti correlazioni tra la durata e l'ampiezza della inspirazione, l'apnea inspiratoria, l'espiazione, l'apnea espiratoria e la gestione complessiva delle emozioni. Si è scoperto, ad esempio, che durante l'inspirazione, l'ampiezza della parte alta del torace e la velocità dell'inspirazione sono in relazione con una forma di ostilità verso l'esterno e con l'ansia.

La stimolazione di alcune aree dell'Amigdala (l'amigdala, è posta nel cervello nell'area del sistema limbico, riceve stimoli acustici e visivi ed elabora risposte di tipo emotivo,) provoca una reazione respiratoria bifasica:

- la prima fase è caratterizzata da un arresto respiratorio o stato di allerta che precede la reazione di attacco o fuga
- la seconda fase corrisponde ad un aumento dell'attività respiratoria propria di una aggressione evidente

Un atteggiamento di sovra estensione del torace sommato ad un atteggiamento verbale ostile ed ansioso ci invita a pensare che la persona in questione è pronta alla lotta senza mai spostarsi dallo stato di 'attesa'.

Il torace, per così dire, si fissa nella sua posizione dalla contrattura di alcuni muscoli (pettorali, etc.) senza che il soggetto ne sia consapevole.

Per quanto riguarda l'apnea, questo esempio, insieme ad altre

forme di contrattura più o meno consapevoli, ci permette di comprendere come il terreno di un comportamento psicofisiologico integrato, fissato in una sua fase, impedisca di realizzare l'efficienza completa delle potenzialità individuali.

In altri termini, un'emozione fissata, impone all'organismo normale una sorta di stile metabolico:

- ridotta entità degli scambi gassosi
- riduzione della tensione di ossigeno
- dis-equilibrio acido-base del sangue: trattenimento nel sangue di anidride carbonica
- variazione dell'immagine corporea sia di 'penetrazione' (percezione discontinua dei propri confini corporei) che di 'barriera' (definizione dei propri confini corporei)

Le nostre conclusioni riguardo l'efficacia della disciplina dell'apnea in relazione alla sfera personologica sono molto positive. **L'apnea, infatti, sollecita l'organismo a tollerare l'acidosi, facilita la metabolizzazione dell'ostilità latente, invita alla gestione dell'ansia, permette di esplorare e definire i confini corporei e di migliorare la consapevolezza delle sensazioni interne o subiettive**

Non è una novità per il mondo dell'apnea, l'attività mentale è funzionalmente coincidente con l'attività fisiologica, ma crediamo sia interessante capirne la portata, soprattutto in relazione alle emozioni, con qualche esercizio e ulteriori riflessioni.

LA VENTILAZIONE

La ventilazione è il momento preparatorio all'apnea, e avviene nel momento cruciale che precede l'immersione.

Nel passato abbiamo avuto la scuola della 'forza' con l'iperventilazione e la scuola del 'soffio' con le tecniche di yoga e di respirazione pranayama.

Oggi abbiamo alcune certezze e una certa elasticità nell'adottare metodi diversi di ventilazione.

ELEMENTI DI TEORIA DELLA RESPIRAZIONE: L'OSSIGENO È UN GAS CHE NON SI ACCUMULA

La ventilazione polmonare costituisce il movimento globale che ci permette di incamerare aria nei polmoni e di liberare le scorie della respirazione. Il ruolo della ventilazione è di assicurare gli scambi gassosi tra il sangue e l'aria dell'ambiente. Tutto questo è realizzato grazie allo scambio del sangue nei capillari, di calibro molto piccolo, localizzati negli alveoli polmonari le cui caratteristiche sono quelle di una composizione molto vicina a quella dell'aria nell'ambiente. E' attraverso fenomeni di diffusione gassosa che si operano gli scambi tra il sangue dei capillari ed i gas alveolari. La pressione parziale dei gas alveolari spiega il fenomeno di diffusione. Questo aspetto, nel passato, è stato all'origine della convinzione che se si ventila di più si potrà disporre di una maggiore quantità di ossigeno. Le ricerche confermano che non è così! L'ossigeno è un gas e come tale non è possibile accumularlo, al di là di precisi parametri fisiologici, creando una riserva. In condizioni normali, il sangue dei capillari arriva ad equilibrare quasi perfettamente la sua pressione con quelle dell'ossigeno e del CO₂ alveolare. Motivo per il quale non c'è bisogno di una ventilazione forzata. Se si iperventila per circa un minuto, il rinnovo dei gas alveolari viene accelerato e la composizione di questi si avvicina alla composizione dell'aria inspirata. La pressione parziale alveolare di O₂ effettivamente si alza, ma tuttavia il contenuto di ossigeno del sangue arterioso cambia poco. Gli scienziati parlano di una saturazione in O₂ del sangue di circa il 98% in condizioni normali ed e del 98,5% in condizione di iperventilazione. Vale a dire quasi lo stesso valore. L'iperventilazione in sé, non permette di immagazzinare più ossigeno.

L'IPERVENTILAZIONE FORZATA E' UN PERICOLO

L'iperventilazione tende a rendere la composizione dell'aria alveolare vicino all'aria ambientale senza per questo che il volume di ossigeno trasportato attraverso il sangue aumenti in modo significativo. Al contrario, ne risulta una caduta importante della CO₂ alveolare.

Oggi si conosce perfettamente l'importanza che riveste il meccanismo di allarme rappresentato proprio dalla pressione parziale di CO₂: induce il riflesso del respiro. L'iperventilazione, falsando questi messaggi di allarme, può condurre alla perdita di conoscenza anossica.

La cosa che colpisce è che alla fine di un'apnea dopo un'iperventilazione, la pressione parziale di CO₂ può restare bassa. Essa induce quindi ipossia (scarsa disponibilità di ossigeno) e ipocapnia (scarsa percentuale di anidride carbonica) con effetti cumulativi e negativi. L'ipocapnia favorisce una vasocostrizione cerebrale (addebito sanguigno meno efficiente nel cervello) con aggravio ipossico cerebrale (poco ossigeno). E' altamente probabile che si possa cadere in uno stato di sincope dopo iperventilazione in presenza di una pressione parziale di ossigeno debole. L'iperventilazione, inoltre, accelera il battito cardiaco e sfavorisce la calma necessaria per una buona apnea.

I fattori che intervengono per spiegare il punto di rottura dell'apnea hanno a che fare quindi con aspetti fisiologici e psicologici, ma anche con fattori meccanici come il fatto di non respirare per un certo tempo.

ESERCIZI DI RESPIRAZIONE PRANAYAMA

Si può resistere anche più di un mese senza mangiare, per alcuni giorni senza bere, ma solo pochi minuti senza

respirare. Ne consegue che il respiro è l'alimento essenziale e primario su cui si sostiene la vita. Perciò risulta fondamentale studiare e approfondire tutti quei meccanismi che stanno alla base della dinamica respiratoria e del controllo dei sistemi nervosi volontario ed involontario.

II RESPIRO: L'UNIONE DI MENTE E CORPO

Il respiro esprime lo stato emotivo delle persone: un soggetto rilassato presenta un respiro lento e tranquillo, con un'espiazione ampia almeno quanto l'inspirazione, mentre un soggetto agitato presenta un respiro corto o affannato, con un'espiazione estremamente breve. In una situazione improvvisa, il respiro si sospende, mentre allorché si è estremamente concentrati in un'attività che ci assorbe totalmente, l'espiazione si allunga considerevolmente (due o tre volte più dell'inspirazione). Ogni stato d'animo è connesso al respiro, ogni somatizzazione corporea si esprime attraverso il respiro. Il respiro nutre, vitalizza, ringiovanisce tutti i nostri organi, cervello compreso, per cui è importante respirare correttamente ed armonicamente.

CONTROLLO DEL SOFFIO VITALE

Il **Pranayama** rappresenta lo "stato dell'arte" del respiro e di tutto ciò che è in esso connesso: energia vitale (Prana), emozioni, sensazioni, sentimenti. Controllare e padroneggiare il "soffio" (traduzione letterale di Pranayama) consente di divenire coscienti del respiro vitale e dei suoi effetti psicosomatici, potenziandone ed indirizzandone gli effetti. Una buona pratica di Pranayama permette di inviare il prana a vitalizzare ogni organo ed apparato, rigenerandoli e facendoli funzionare al meglio, e, nello stesso tempo, consente di migliorare la propria condizione psichica ed il proprio stato mentale, predisponendolo alla pratica della concentrazione.

ESERCIZIO 1

Iniziate l'esercizio trovando una posizione che vi è congeniale e comoda. La posizione che vi consigliamo è quella seduta con la schiena eretta.

Cominciate a rilassarvi ed a respirare nel seguente modo:

1. *un'inspirazione uniforme e molto lenta;*
2. *una ritenzione d'aria nei polmoni di durata pari alla metà circa dell'inspirazione;*
3. *un'espiazione di durata pari all'inspirazione (fase 1);*
4. *una stasi con i polmoni vuoti di durata pari alla ritenzione (fase 2).*

Dopo alcuni minuti iniziate ad associare a questo esercizio fisico, un esercizio mentale:

1. *durante l'inspirazione immaginate un flusso ascendente continuo che si diparte dal perineo (tra l'ano e gli organi genitali) e che, attraversando il corpo lungo il suo asse, fuoriesca dalla sommità del cranio e si liberi nello spazio;*
2. *durante la ritenzione di aria nei polmoni immaginate questo flusso accelerato e vivificato, "giacchè la liberazione di calore e di energia dall'organismo è un po' più forte durante la ritenzione";*
3. *durante l'espiazione e la stasi continuate ad immaginare il flusso ascendente, anche se lo stesso, in queste fasi, risulta più debole.*

Il flusso dovrà comunque ascendere permanentemente durante tutto l'esercizio.

Il flusso potrà essere visualizzato con qualsiasi simbolo, essendo importante il movimento in sé.

Questo esercizio agevola esperienze psichiche ed energetiche.

ESERCIZIO 2

Spesso si considera il pranayama come una specifica ginnastica, tesa ad occuparsi della respirazione ed a condizionarne i ritmi. In effetti, non è così. La tradizione indiana indica nel respiro il veicolo dell'energia vitale, ed è quest'ultima che forma l'effettivo oggetto di ogni metodo di controllo dei movimenti polmonari.

Secondo l'insegnamento del pranayama il chackra (centro energetico) della medulla (chiamato "la Bocca di Dio") è quello da cui fluisce nell'uomo il diretto flusso del prana cosmico (energia universale).

Tale chackra è ubicato alla base del cranio, e il suo riflesso fisico, sul piano della biologia umana, è collegabile al midollo allungato.

La forza vitale, quindi, penetrando direttamente dal suddetto centro viene trasportata, attraverso il respiro e la circolazione sanguigna, verso ogni parte del corpo per vivificare e mantenere in efficienza ogni organo.

Il cuore, invece, è il centro regolatore dei flussi energetici dell'uomo.

I sottili significati e le potenti funzioni del prossimo esercizio sono quelli, come vedremo, di riuscire ad isolare chi utilizza il metodo dai complessi ancoraggi interiori delle correnti praniche; di tranquillizzare e placare il ritmo ossessivo ed ossessionante delle pulsazioni del cuore; di condurlo, gradatamente, ad eliminare il disordine della cadenza respiratoria. E, infine, di produrre quello stato di completo distacco dalle proprie funzioni biologiche che permetta di gestire del tutto le energie prodotte dal centro della medulla.

In tal modo, con il tempo, chi pratica questa respirazione-meditazione riuscirà a connettere e sconnettere a volontà le correnti vitali dal bulbo centrale energetico; di conseguenza, ogni muscolo, ogni senso, il cuore, la colonna vertebrale, ed il

resto del corpo si troveranno in uno stato di rilassamento perfetto.

La pratica di questa tecnica di respiro meditativo, mutuata dalla pratica orientale, può avvenire in qualunque momento della giornata, in qualunque ora del proprio tempo libero, ed in qualunque situazione che offra un attimo di intimità. Anche in un ambiente di lavoro, in autobus, o in mezzo alla gente.

LA MEDITAZIONE DEL RESPIRO

Imparate ad osservare il vostro ritmo respiratorio naturale.

Quasi foste un'altra persona, ponete attenzione allo spontaneo fluire e defluire del vostro respiro; al muoversi, blando e ritmico, della vostra cassa toracica.

Seguite ed identificate quella pulsione a nutrirvi d'ossigeno, che non vi ha mai abbandonato un attimo, né di giorno né di notte, da che siete nati.

Tuttavia – e, questo è di fondamentale importanza – non intervenite con il minimo atto della volontà su questa vostra funzione biologica.

Lasciatela libera di esprimersi, come sempre ha fatto, mentre voi non le davate nessuna attenzione.

La meta della tecnica è, difatti, quella di pervenire ad uno stato di completo distacco e di non partecipazione attiva al vostro respiro naturale di sopravvivenza.

Verranno utilizzati due 'mantram' Hong e So.

Hong e So rappresentano due suoni che hanno una relazione con l'entrata e l'uscita del respiro.

Ogni suono nell'universo possiede un effetto ed una corrispondenza mentali diversi.

Nel nostro caso, l'antichità del suono e la tradizionale potenza delle sue vibrazioni, già di per sé hanno un positivo effetto calmante su chi li pronuncia.

La tecnica consiste, quindi, nel pronunciare mentalmente il termine Hong, mentre si assiste, senza influenzare minimamente il suddetto processo, alla propria aspirazione polmonare; e nel pronunciare mentalmente il termine So, quando si vede defluire il respiro.

La durata dell'esercizio non è legata ad un limite di tempo; essa può variare da cinque, dieci minuti ad un'ora, o più. Questo respiro meditativo produce i suoi effetti benefici e rilassanti, e non altera alcun ritmo vitale essenziale.

Nella pratica si resterà piuttosto stupiti di quanto sia impercettibile il costante movimento vitale dei nostri polmoni. L'importante è, lo ripetiamo, lasciare che esso si esprima liberamente, senza alcun intervento di alcun genere, da parte nostra.

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

CAPITOLO 9



Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea



LE BASI DELLA PREPARAZIONE PSICOLOGICA
ALL' APNEA
ESPERIENZE SINTETICHE
APNEA STATICA
COMPENSAZIONE
APNEA DINAMICA
ASSETTO VARIABILE
AUTOMOTIVAZIONE ALL' ALLENAMENTO
OLTRE I LIMITI

LE BASI DELLA PREPARAZIONE PSICOLOGICA ALL'APNEA STATICA

L'apnea statica praticata in Italia sta suscitando un interesse sempre più crescente, con ottimi riscontri di tempi cronometrici e di benessere, sia per motivi di competizione che per motivi di tempo libero.

Più di qualche atleta di alto livello e molti apneisti amanti della pesca subacquea denunciano la difficoltà di realizzare buone apnee statiche perché si annoiano e non capiscono cosa debba succedere durante quei magici momenti.

Prenderò spunto dalle ricerche sul campo, effettuati nei nostri aggiornamenti semestrali, per definire alcuni passaggi essenziali del percorso psicologico che io considero ottimale per l'apnea statica. Questo percorso che ho definito di **apnea consapevole**, dovrebbe far scaturire buoni risultati tecnici insieme a una elevazione della coscienza individuale: un proficuo incontro tra sport e salute.

Prima di procedere nel dettaglio di questi percorsi psicologici, mi soffermerò sull'importanza di alcune tappe fondamentali che fanno da contenitore essenziale per il raggiungimento degli obiettivi che ci poniamo come individui e come sportivi.

RILASSAMENTO.

Uno dei fattori che determina l'apnea statica è proprio il rilassamento.

Il rilassamento costituisce un momento fondamentale di recupero personale, ed ha lo scopo di mettere l'atleta in uno stato di scioltezza e di distensione dove i vissuti sono percepiti più intensamente, in uno stato di piacevole abbandono. La tecnica si propone di far vivere all'atleta situazioni emotive positive in grado di provocare una

modificazione degli atteggiamenti, per mezzo dello stato di rilassamento, della musica e delle immagini simboliche.

CONSAPEVOLEZZA.

Il primo e più importante percorso che si deve compiere, quando si decide di alzare o ripristinare la qualità del rilassamento, è un percorso di consapevolezza. E' grazie alla consapevolezza che scopriamo dove le nostre tensioni si somatizzano, ed è grazie alla consapevolezza che possiamo intervenire modificando atteggiamenti e abitudini anche croniche che provocano disturbi fastidiosi. A molti atleti capita, ad esempio, di mantenere le mascelle serrate o altre parti del corpo contratte come collo, spalle, anche, ginocchia, caviglie, anche mentre si rilassano. Questi atleti sono destinati a risultati non ottimali e a cominciare i propri allenamenti stanchi ancora prima di cimentarsi. Tutto ciò porta ad un accumulo di tensione che non favorisce l'apneista.

ACCETTAZIONE.

Con l'accettazione di ciò che sentiamo e di ciò siamo, delle nostre ansie e dei nostri conflitti, facciamo un passo psicologico importantissimo: partiamo dalle nostre esperienze e le facciamo diventare le nostre risorse psicologiche invece di subirle. E' la ricerca di un abbandono, un modo di lasciare la presa attivo: un **atto interiore**.

AUTOSTIMA.

Per affrontare le difficoltà, i problemi, le contrarietà, gli inconvenienti, gli imprevisti, i disguidi, gli equivoci è necessario disporre di una buona **forza interiore**. Questa forza ce la fornisce l'autostima. L'autostima è un pensiero che circola nella mente come il sangue circola nel corpo. Così come il sangue cede alle cellule del corpo le sostanze nutritive, l'autostima cede nutrimento alla forza morale: è

l'ossigeno del coraggio e stimola ognuno di noi a percepire la capacità di fare e di valere.

ATTEGGIAMENTO MENTALE POSITIVO.

Esso parte da un pensiero che facciamo nascere volontariamente nella nostra mente per modificare in meglio il nostro sentire, il nostro agire e nostro reagire. L'interlocutore che cerchiamo di convincere è la nostra irrazionalità, la nostra abitudinarietà, la nostra istintività, la nostra timorosità. Attraverso l'uso di pensieri positivi impariamo a modificare le nostre sensazioni, azioni e reazioni spiacevoli per gestire il nostro nervosismo e migliorare il nostro comportamento.

FLESSIBILITA' COMPORTAMENTALE.

E' la capacità di adattare il proprio comportamento verso l'autenticità quale sintesi di aspetti razionali e istintivi: massima espressione, massima efficacia del comportamento da adottare, permeabilità delle esperienze fatte su nuovi modelli di azione.

AUTOREALIZZAZIONE.

Ogni nostra aspirazione, ogni nostro desiderio, ogni nostra insoddisfazione, ogni nostra ricerca sono in realtà sintomi dell'esigenza di ognuno di raggiungere l'autorealizzazione, e sono le manifestazioni esteriori della lotta interna che stiamo combattendo, pur senza saperlo, per metterci in sintonia con il punto centrale della nostra coscienza, che rappresenta il fulcro della nostra vita.

In sintesi le principali regole per automigliorarsi sono:

- 1) - Rendersi conto di aver bisogno di migliorare.
- 2) - Decidere responsabilmente di far qualcosa.
- 3) - Cercare gli strumenti necessari.
- 4) - Utilizzare gli strumenti con pazienza e perseveranza.

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

- 5) - Coltivare fiducia ed ottimismo.
- 6) - Gioire di ogni piccolo miglioramento.
- 7) - Evitare di condannarsi nelle ricadute.

Come dicevamo non è facile scoprire il nostro io reale o risvegliare le sue risorse, perché la nostra vera individualità è latente nel profondo di noi stessi, è come se fosse “inconscia” per noi, e talvolta è addirittura dormiente per cui dobbiamo allenarci molto, commettendo numerosi errori, prendendo direzioni sbagliate, soffrendo e penando, prima di trovare la via giusta che ci porterà in contatto con noi stessi.

Il punto d’incontro è l’apnea statica.

IL FASCINO DELL’ULTIMO RESPIRO



Ultimo respiro prima dell’apnea statica

APNEA STATICA

Come si comincia e quale atteggiamento adottare nelle varie fasi della sua realizzazione?

Prima di cominciare la lezione riflettiamo sulla nostra disposizione psicologica. Riconosciamo che abbiamo cercato questo momento per noi, che è nato da un interesse che è scaturito in noi, attraverso la percezione di ciò che noi siamo, da una nostra esigenza: desiderio e volontà insieme.

In acqua, cerchiamo un contatto emotivo con il nostro cuore e con le gambe cerchiamo un buon radicamento e un buon equilibrio. Lo scopo è quello di regolare il baricentro del nostro corpo e delle nostre energie. Siamo in una fase dove possiamo consumare una piccola quantità di energia e la nostra attenzione consapevole può fluttuare da una zona basso ventrale, allo sterno, alla fronte.

Ci concentriamo sulla posizione da assumere più corretta e più rilassata, appoggiati di schiena con il collo abbandonato sul bordo o fronte al bordo vasca con le braccia che sostengono il viso morbidamente appoggiato. Ci rilassiamo e cerchiamo di assumere una forma corporea e di pensiero che sia profondamente sentita e gradevole.

Da questo momento il nostro ascolto interiore va a cosa succede nel nostro corpo, ai piccoli movimenti e alla piccola circolazione energetica del respiro e dei muscoli.

A questo stadio si dà un particolare attenzione a tutta la nostra struttura corporea.

CORPO RILASSATO: durante la preparazione dell'apnea la nostra muscolatura deve essere distesa, morbida, le articolazioni devono essere aperte, devono muoversi armoniosamente. È importante che la posizione non sia mai contratta. Il concetto di rilassatezza corrisponde totalmente alla naturalità.

RESPIRAZIONE NATURALE: è importante cercare di non variare il ritmo respiratorio, in questa fase il respiro non va forzato.

PIEDI PARALLELI: i piedi sono possibilmente paralleli ed alla stessa distanza delle spalle. Il peso è prevalentemente portato verso la parte centro anteriore del piede. Le ginocchia non dovrebbero essere tese, devono sempre e comunque rimanere morbide e leggermente piegate.

TESTA LEGGERA: la testa deve essere leggera, non deve fare movimenti esagerati. La sensazione che ci può aiutare è che, dalla sommità del capo immaginiamo un capello che tiri dolcemente verso l'alto.

ADDOME E TORACE RILASSATI: l'addome ed il torace devono essere anch'essi molto rilassati. Le spalle sono un pò cadenti, ma comunque morbide e naturali.

DENTI MORBIDI: i denti non devono assolutamente essere "digrignati" ma devono appena toccarsi. La mascella e la mandibola non devono mai essere contratte.

LINGUA: la lingua deve essere appoggiata al palato superiore, immediatamente dietro i denti. Può anche essere portata leggermente indietro e spinta verso il centro del palato.

BOCCA: la bocca non deve essere nè chiusa nè aperta ma appena socchiusa. Deve accennare un sorriso naturale, non forzato.

OCCHI: gli occhi sono estremamente importanti. Non vanno spalancati, ma soprattutto non bisogna guardare fisso su un punto, perché ne consegue un' inutile dispersione di energia. Meglio chiederli.

ORECCHIE: le orecchie devono essere molto aperte e noi dobbiamo sentire tutti i rumori che ci circondano. Possiamo usare i rumori esterni come metodo di concentrazione.

Abbiamo a questo punto coscienza di tutto il corpo e delle innumerevoli sensazioni provenienti da esso. A questo livello il rilassamento raggiunto lo si percepisce come energia fresca

che si muove dappertutto permettendo nuovamente al corpo di assestarsi e muoversi alla ricerca della migliore e sottile impostazione.

A questo punto sono passati alcuni minuti e siamo perfettamente coordinati a livello fisico, ma anche e soprattutto a livello mentale.

Stiamo entrando in un livello nel quale siamo centrati, non ci sono tensioni o preoccupazioni. Il controllo è totale.

Sentiamo il nostro corpo, percepiamo la postura, e avremo la sensazione di muoverci in un liquido.

La percezione del nostro movimento interno e i piccoli movimenti di assestamento non sono più spigolosi come agli inizi, ma rotondi.

Il nostro movimento è sferico.

Le pulsazioni del nostro corpo cominciano ad emergere attraverso il movimento respiratorio. La nostra energia può uscire e rientrare. E' a questo livello che possiamo riconoscere la nostra volontà in azione. L'azione della mente sulle energie del nostro corpo.

Possiamo allenarci a sentire i nostri organi con una acutezza mai avuta prima, o concentrarci sugli occhi liberando immagini e colori.

Ci si può concentrare, attraversandoli, sui vari colori dell'arcobaleno, o sul senso della luminosità, quale simbolo di chiarezza psicologica .

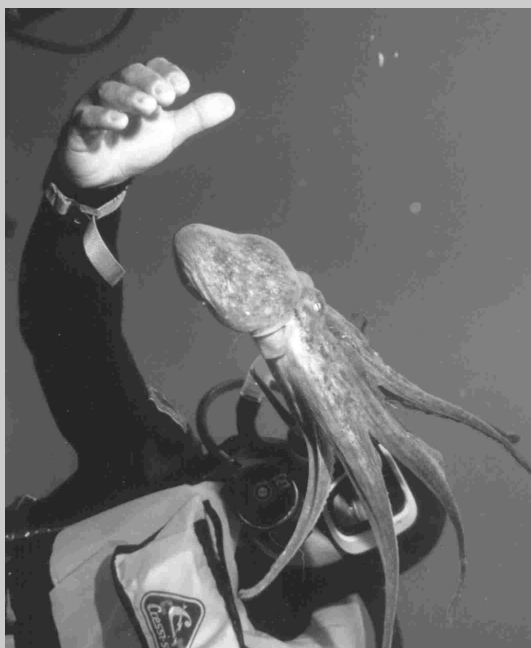
A questo punto si preparano le respirazioni diaframmatiche complete, e se ci si è predisposti come detto, l'aria che entra nei polmoni è percepita come consapevolezza, nutrimento e piacere.

Siamo pronti per la pratica dell'apnea consapevole: il non respiro che in quel momento è libertà totale.

PREPARAZIONE MENTALE: ESPERIENZE ‘SINTETICHE’

Le tecniche che ora seguono di apnea statica, compensazione, apnea dinamica, assetto variabile e automotivazione rappresentano un percorso individuale di ricerca sulle tecniche psicologiche nelle varie fasi dell'apnea svolto con **Roberto Chiozzotto**, allenatore e atleta della nazionale di apnea che ha vinto tre volte il campionato del mondo a squadre.

Grazie alle sue visualizzazioni vi proponiamo un percorso psicologico di allenamento alle varie specialità dell'apnea, tenendo conto che ogni atleta necessita delle proprie personali indicazioni.



APNEA STATICA

“Sono immediatamente immerso nell’acqua e cerco la mia concentrazione con il corpo completamente immerso. Ho la maschera in mano e la lascio cadere nel fondo.

Chiudo gli occhi e comincio una respirazione lenta... sto respirando lentamente...

Respiro per alcuni minuti per cercare la mia massima concentrazione.

Lascio correre la mente.

Sono pronto. Il respiro si approfondito in modo particolare.

L’ultimo respiro è più profondo di tutti gli altri.



*Sto respirando liberamente, semplicemente, naturalmente.
Raccolgo la maschera, la indosso, la accomodo in maniera tranquilla e con una respirazione più profonda delle altre... preceduta da una espirazione altrettanto profonda, mi lascio cadere in acqua.
Mi lascio cadere in acqua lentamente... molto lentamente.
Nel momento in cui immergo il viso nell'acqua mi sento fuso con essa.
Visualizzo un profondo campo di colore nero, che mi aiuta la concentrazione e immagino di tuffarmi all'interno.
Le parole che mi ripeto per alcune volte... Sono: tranquillo, calmo e rilassato.
Mentre ripeto queste parole mi vedo sempre più entrare in questo spazio nero, intimo e accogliente.
Il colore nero mi dà la possibilità di sognare.
Comincio a sognare. Qualsiasi cosa mi passi per la mente, la lascio andare. Sogno cose positive: incontro con amici o persone, fasi della vita quotidiana, momenti positivi del lavoro.
Rivivo dentro di me sensazioni positive.
Tutto questo mi porta a trascorrere i primi minuti in assoluta tranquillità.
Quando sento che queste sensazioni positive cominciano a svanire, mi concentro sulle mie mani. Mani che accarezzano l'acqua, mani che sentono l'acqua. Mani che sono la parte terminale tra la mia mente, il corpo e l'acqua stessa.
Percepisco i movimenti dell'acqua, la freschezza dell'acqua, la fluidità dell'acqua.
Questo mi permette di proseguire la mia apnea.
Adesso avverto la prima contrazione diaframmatica.
Da questo momento canto un mantram, un suono, una litania, una preghiera e sento che il tempo scorre fluido, naturale, semplice. Finito questo canto mi concentro sul colore giallo, del rilassamento mentale, e ritrovo un ulteriore angolo di pace per terminare nel migliore dei modi la mia apnea.”*

COMPENSAZIONE

“Quando vado sott’acqua, perdo l’equilibrio di certe cavità, per questo devo tornare all’equilibrio senza violenza, con naturalezza, piacevolmente, senza passare dall’altra parte, senza sforzo, ma riportandomi all’equilibrio come l’ago della bilancia.

Faccio delle piccole oscillazioni un poco alla volta.

Compenso ad ogni metro perché è più facile e meno faticoso.

Non faccio grosse oscillazioni.

Equilibro di volta in volta ogni piccola variazione, senza sforzo con naturalezza.

Riporto l’ago al centro.

Alla fine, quando raggiungo la quota, noto che le oscillazioni si fermano.

Faccio la stessa cosa con la maschera.

L’aria è preziosa, non la spreco.

Non soffio come quando uso le bombole.

Quando sono alla quota sono in equilibrio.

Non mi concentro più sulla compensazione.

Lo scopo è un altro.

Così come lo scopo della vita è un altro.

Così mi concentro e mi rilasso.

Mi sento naturale in questo equilibrio.

Se mi sbilancio mi riporto al centro, né troppo né poco.”

APNEA DINAMICA

“Sono in acqua e sono fermo in verticale sul bordo vasca.

Sono appeso alla corsia di destra dalla quale cerco un sostegno per poter rilassare completamente le mie gambe.

Mentre mi rilasso, respiro normalmente, molto... molto tranquillamente.

Faccio delle inspirazioni profonde, seguite da espirazioni altrettanto profonde.

Respiro in questo modo per circa 2’/3’ minuti, il tempo necessario per visualizzare dentro di me il percorso che dovrò compiere.

Durante queste respirazioni, vedo mentalmente le virate, la mia pinneggiata, la mia posizione. Le correggo, se necessario.

Correggo la posizione troppo positiva, correggo le curve troppo accentuate.

Sono pronto.

Faccio una inspirazione più profonda, il diaframma si apre ulteriormente per incamerare aria.

Respiro lentissimamente.

Faccio il tuffo e mi immergo.

Nelle prime tre pinneggiate cerco un equilibrio con me stesso.

Sento la testa ben lontana dalle gambe.

Mi concentro sulla pinneggiata e sulla frequenza.

Ta...ta...ta...ta..

Avverto la giusta frequenza della pinneggiata, mi lascio andare completamente e cerco di trovare la giusta concentrazione.

Mi sento rilassato e lascio correre dentro di me i pensieri positivi.

Ogni tanto apro gli occhi per guardare la corsia e controllare la mia posizione rispetto al bordo vasca.

Sto effettuando la prima virata, mi allungo e riparto per inerzia.

Adesso mi concentro su una base musicale e mi ripeto una canzone che mi riporta a momenti piacevoli.

Mi ascolto e verifico la capacità energetica delle mie gambe, stanno probabilmente accumulando pesantezza, acido lattico, una normale stanchezza.

Proseguo ancora tranquillamente.

Mi ripeto che sono tranquillo, calmo, rilassato.

Queste azioni in piscina le ho compiute molte volte.

Mi ripeto che sono arrivato, che manca ancora poco.

Alzo la testa e sono a pochi metri dal bordo della seconda virata.

La virata rappresenta un momento magico, un traguardo.

Dura una frazione di secondo, appoggio la mano al bordo vasca, raccolgo le gambe e mi lancio con una 'frustata' scivolando nell'acqua.

E' un momento di forte emozione, di forte carica interiore.

I movimenti della virata li sento tutti.

Tanto più li sento tanto più sono consapevole di quello che sto facendo.

La virata è il termometro del mio stato fisico e mentale di questo momento.

Adesso sto pinneggiando con piena consapevolezza e sto cercando ancora una volta il mio massimo rilassamento.

Mentalmente e fisicamente sto cercando di pinneggiare con con una bassa frequenza, lentamente e tranquillamente. Riduco al minimo il consumo di ossigeno.

Non corro velocemente alla meta, bensì lentamente e piacevolmente.

Ricerco la massima idrodinamicità.

Sto cominciando ad avvertire uno stimolo, un sintomo diverso da tutti gli altri. Sono pronto a riemergere ed a prendere aria. Espiro un poco.

Inspiro ed espiro. Sono soddisfatto.”

APNEA PROFONDA

Ho appena terminato la mia vestizione e mi accingo ad effettuare i tuffi di riscaldamento che precedono sempre il mio tuffo profondo.

Cerco di fare il tutto nella massima concentrazione. Valuto il tempo che mi è necessario per realizzare tutta la mia prestazione.

Mi concentro moltissimo e mentre mi vesto, cerco di fissare un punto definito, magari il pelo dell'acqua o la boetta sulla quale è attaccato il cavo di misurazione della profondità.

La mia mente e il mio sguardo rimangono concentrati.

Lascio passare le immagini e i pensieri che mi permettano di isolarmi da tutto quello che mi sta intorno.

Immagini varie, immagini di miei allenamenti a secco, immagini di allenamenti in bicicletta con panorami piacevoli, immagini di divertimento con amici.

Mi permetto un isolamento totale da tutto quello che mi sta attorno.

Adesso entro in acqua e mentre entro sento l'acqua avvolgermi.

Da questo momento il mio sguardo è solo sul cavo immerso.

Dal momento in cui entro, fisso la boetta e lentamente, mentre porto il viso dentro all'acqua dalla boetta scendo lungo il cavo.

Comincio la mia respirazione, guardo l'orologio, mi do il mio tempo. Chiudo gli occhi e comincio a respirare.

Respiro lentamente, molto lentamente.

Cerco di rilassarmi il più possibile. Cerco di isolarmi il più possibile.”

TUFFO DI RISCALDAMENTO

“Quando mi sento tranquillo effettuo la capovolta e faccio il primo tuffo di riscaldamento.

Nel primo tuffo di riscaldamento, l'unica cosa alla quale do importanza assoluta è la mia compensazione.

Verifico che dentro di me tutto sia a posto, la maschera sul punto esatto mio viso così come io voglio. Verifico tutto questo durante la mia compensazione e riesco a capire se compenso come ho sempre compensato e se la maschera è nella posizione più adatta.

Mi concentro sulla mia compensazione.

Dal momento che divento negativo, mi lascio cadere, scuoto leggermente le gambe quasi a voler scaricare residui di tensione che ci sono dentro di me.

Afferro il cavo, mi giro ed effettuo la risalita.

Mentre risalgo cerco di capire se in quel momento mi viene più naturale una pinneggiata lenta e ampia o una pinneggiata breve e un po' più frequente. Lo capisco dallo stato delle mie gambe, dai miei quadricipiti: i muscoli più interessati dalla mia pinneggiata.

Arrivo all'uscita di questo mio tuffo di riscaldamento, guardo l'orologio per l'ultima volta, mi metto il bocaglio in bocca e comincio i miei 10 minuti che sono propedeutici al mio tuffo profondo.”

PREPARAZIONE AL TUFFO PROFONDO

In questi minuti mi isolo totalmente, da tutto e da tutti.

Inizio con una respirazione molto, molto lenta, per arrivare al termine dei miei 10 minuti a non respirare quasi.

Ho il giusto stato di rilassatezza.

Mi rendo conto che faccio rumore e quasi non respiro.

Respiro in maniera silenziosa, mi fermo con delle apnee inspiratorie e poi lascio uscire l'aria senza espellerla, quasi

*proprio a ricercare l'assenza totale di rumore.
In questi 10 minuti rivedo la mia discesa lungo il cavo.”*

VISUALIZZAZIONE DEL TUFFO PROFONDO

“Mi vedo durante la capovolta, vedo la passata che effettuo con la mano destra, vedo poi che afferro il boccaglio e lo tolgo dalla bocca.

Mi vedo mentre effettuo la prima compensazione intorno ai 6/7 metri. Questa preparazione mentale è quasi un tutt'uno mentre tolgo il boccaglio dalla bocca..

Porto il braccio destro vicino a quello sinistro, quasi a congiungersi all'altezza delle due mani e lì mi lascio cadere giù. Pinneggio in maniera decisa i primi 15/20 metri a cercare la mia massima velocità di discesa.

Mantengo poi questa velocità fino ai 30 metri e poi comincio a ridurla.

Sto bene.

Riduco la pinneggiata in modo tale da mantenere la velocità, non incremento per non compromettere la compensazione e tutti meccanismi che ho memorizzato.

Rallento la pinneggiata, vedo il segnale dei 40 metri, do due colpi di pinna e mi allungo il più possibile e mi lascio scendere.

Ho il mio cavo di discesa sul mio lato sinistro.

Dopo i miei ultimi metri, alla fine della mia discesa, mi lascio cadere a foglia morta, sposto il cavo di discesa sul mio lato destro. Mi sposto in diagonale verso sinistra per preparare la virata e riportarmi in superficie.

Afferro il cavo con la mano destra, mi lascio continuare nella caduta. La mia mano mi blocca e il mio corpo per inerzia si gira ed inizio la risalita.

Questi pensieri mi portano via i primi otto minuti.

TRE ATTI RESPIRATORI
PRIMA DEL TUFFO PROFONDO

“Mi rimane solo un minuto per effettuare i miei ultimi atti respiratori prima della discesa vera e propria.

Sono molto... molto lenti e molto... molto profondi.

Il terz'ultimo è quello in cui a polmoni pieni abbasso il più possibile il diaframma come per cercare ancora più aria.

Poi espiro lentamente.

Faccio l'ultimo atto respiratorio tranquillo, espiro in maniera un poco più decisa e poi l'ultimo grande atto inspiratorio.”

TUFFO PROFONDO

“In quel momento lascio il cavo di sostegno, effettuo la capovolta ed in automatico faccio tutti i movimenti che ho pensato e visualizzato mentalmente nella fase di preparazione.

Inizio la pinneggiata decisa, porto la mano destra sulla bocca, tolgo il boccaglio, compenso, mi allungo, avvicino il braccio destro al braccio sinistro e mi lascio cadere.

Compenso ancora attorno ai dodici metri. Mi allungo e compenso attorno ai 20 metri.

Rimango allungato.

La maschera ben posizionata nel mio viso mi permette di compensare o con le dita che chiudono il naso o semplicemente con la pressione della maschera che chiude le narici.

Questo è l'apice di un piacere che sta a significare un grande rilassamento e una grande condizione.

Mi concentro solo sulla mia compensazione e su di me.

Mi sento rilassato, mi sento tranquillo, sento che le mie gambe spingono bene, sento che non ho difficoltà a compensare.

Continuo a scendere.

Spontaneamente riduco la frequenza della pinneggiata.

Questo è il punto esatto, questa è la quota alla quale riduco

la frequenza.

Sento il mio corpo negativo, sento la pressione, sento la maggiore spinta dell'acqua.

Mi lascio cadere e apro gli occhi solo alla fine, solo negli ultimi metri.

Raggiunta quella quota, dò ancora due colpi di pinna e poi mi lascio cadere a foglia morta.

Mi immobilizzo completamente e allungo il più possibile le gambe, avvicino le pinne tra loro, allungo le braccia fino al cartellino o al piattello posto sul fondo.

Mi lascio andare tranquillamente e non penso a nulla.

Penso solo a me, al mio corpo, al piacere di quel momento: la profondità, il mare, il benessere nella solitudine.

La trovo e mi ritrovo.”

CAPOVOLTA E RISALITA

“Ho raggiunto il mio obiettivo, afferro qualche metro prima della virata il cavo, mi lascio girare.

Evito totalmente di attuare movimenti bruschi che a quelle profondità mi farebbero consumare molto ossigeno.

Adesso sono appeso in verticale con la testa verso l'alto, mi accompagno lungo il cavo con la mano appeso a lui e comincio la risalita.

La risalita la faccio ad occhi chiusi, li apro solo leggermente per verificare che la mia posizione sia corretta rispetto al cavo e di avere il cavo vicino a me .

Penso ai momenti in cui non sono completamente fuso in me stesso, al compagno che mi attende in superficie, al risultato ottenuto, alla freschezza dell'acqua.

Ascolto le mie gambe, ascolto come stanno.

Ed io sto bene.

I primi metri della risalita spingo molto forte e mi stabilizzo su una velocità costante. Poi riduco la velocità mano a mano che il pelo dell'acqua si avvicina.

La superficie mi viene incontro, la positività della muta mi aiuta.

Smetto di pinneggiare agli 8/10 metri e mi lascio trasportare dalla velocità che ho acquistato per effetto della propulsione delle pinne.

Mi concedo di guardare la superficie e il mio compagno e assaporo questi ultimi momenti dove a volte provo sofferenza e a volte assoluto piacere.

Piacere per quello che ho fatto, piacere per questa esperienza unica, per le emozioni e per il mio arricchimento interiore. Piacere nel ritornare nel mondo dell'aria.

Riemergo, espiro molto poco, pian piano, ed inspiro altrettanto poco nel primo atto respiratorio.

I successivi atti respiratori, respiro con regolarità togliendomi la maschera e guardandomi intorno.

Guardo negli occhi il mio compagno per rassicurarlo che tutto è andato bene e mi preparo poi a seguire il suo tuffo.”

INTERIORIZZAZIONE

“Mentre il mio compagno si tuffa, mi rivivo il mio tuffo, mi rivedo nell'esperienza, cerco di fissarla nella mia memoria, la interiorizzo in maniera indelebile perché questa memoria mi accompagnerà nei tuffi successivi.

Tutto questo mi stimola, mi dà spunti di auto miglioramento, mi auto motiva a migliorare e io miglioio giorno dopo giorno.

AUTOMOTIVAZIONE ALL'ALLENAMENTO

Mi concentro sull'allenamento e il raggiungimento di determinati risultati.

Mi concentro sulle frasi da ripetere mentalmente e le scelgo, positive e stimolanti.

Mi rilasso, mi ascolto e mi concentro.

Adesso in particolare mi concentro sull'idea e sull'immagine di potermi misurare con me stesso e con gli altri.

Mi accetto e mi motivo confrontandomi con amici e competitori e questo mi dà l'esatta percezione di quanto possa valere in questo dato momento.

Mi ripeto mentalmente che: Io valgo, Io valgo, Io sento il mio valore... e questo è il mio punto di riferimento fisso.

Adesso mi concentro e penso all'ultimo allenamento o all'ultima prestazione.

Percepisco e sento il mio valore.

Mi concentro sulla progressione dei miei risultati.

3', 4', 5', 6', 7'

Mi concentro sul mio risultato personale.

Adesso mi vedo realizzare le mie tabelle di allenamento o il mio programma e mi vedo giorno dopo giorno mentre miglioro le mie prestazioni, mentre miglioro le mie performance e mentre miglioro la qualità del mio lavoro.

Da adesso, in ogni allenamento, mi pongo piccoli obiettivi e

mentalmente mi dico: 'ci sono', 'io sono qui', 'io sto dando il meglio di me', 'io sto imparando'.

Io sono qui. L'allenamento non è venuto per caso, l'ho cercato, sono preparato mentalmente e fisicamente... io l'ho voluto.

Ci sono, mi sento lì, mi sento presente, ho portato alla massima presenza ed efficienza tutto quello che ho fatto fino a quel momento.

Il risultato viene perché ho cercato quella particolare condizione di presenza e di concentrazione.

Sono consapevole di quello che sto cercando e dò il meglio di me.

Ci sono, quanto ho fatto sino ad ora, l'ho fatto perché l'ho voluto.

La motivazione la sento e la cerco in molti momenti della giornata.

In acqua la motivazione è la concentrazione.

Mentalmente mi ripeto tutto questo mentre faccio la strada per andare in piscina.

La sera prima di coricarmi mi rivedo l'allenamento e come sarà la giornata successiva.

Ripasso mentalmente i passaggi dei miei allenamenti precedenti e cerco un nutrimento psicologico che mi carica moltissimo.

Adesso, immagino e rivedo i miei miglioramenti giorno dopo giorno e li sento come lo stimolo per affrontare gli allenamenti più duri.

Mi rivedo negli allenamenti a secco.

Nella fase della corsa mi ripeto spesso continua, stai andando bene, sei concentrato, questo allenamento è veramente efficace, vai bene così.

Quello che sto facendo ora è la giusta base per affinare il lavoro in acqua.

Adesso rivedo scene positive della mia attività in acqua e, in alcune gare, di certi miei risultati.

Motivazione, determinazione e obiettivi chiari e importanti mi aiutano ad affrontare il necessario lavoro duro e faticoso.

Sento la mia forza, la sento dentro di me.

Sono consapevole dei miei obiettivi, della mia forza di volontà, sono consapevole di cosa voglio e trovo il tempo che mi serve.

Durante la giornata dedico il tempo necessario all'allenamento e niente altro mi distoglie da questo.

Dopo ogni allenamento mi fermo, mi sento e mi apprezzo.

Sono soddisfatto di quello che ho fatto.”

OLTRE I LIMITI

La disciplina dell'apnea è un vero proprio rito costruito attraverso il proprio corpo, portato avanti al confine dei propri limiti psicologici per un tempo sufficientemente lungo da permettere di identificarsi completamente in ciò che si fa e diventare metaforicamente: "uomini dell'acqua".

Come abbiamo visto, le tecniche respiratorie e mentali utilizzate nello sport dell'apnea rappresentano un intenso momento meditativo per la mente.

E' a questo livello di applicazione e cioè il livello di meditazione, che il lavoro dello psicologo risulta più attinente. Dal momento che l'apneista sviluppa doti strettamente collegate al lavoro mentale, entra in uno stato di rilassamento (o stato alterato di coscienza, differente da quello legato alla routine quotidiana, in cui il suo IO esercita delle capacità e delle doti che vanno oltre i limiti della propria coscienza) e ha bisogno di conoscere e rafforzare tali stati mentali.

Il compito dello psicologo prima e dell'apneista poi, è quello di attivare e mantenere quello stato mentale, ottimale per la prestazione, tutte le volte che se ne ha bisogno.

In questi particolari stati di coscienza, definiti anche 'alfagenici', entrano in gioco un insieme di energie che l'apneista deve essere in grado di gestire per tutta la durata della prestazione attraverso una precisa modulazione dell'allenamento mentale. Deve cioè essere in grado di controllare i propri processi interiori, prima, durante e dopo le sue prestazioni. Il compito dello psicologo è facilitare il processo della presenza dell'atleta a se stesso, permettendogli di raggiungere il miglior contatto possibile con le forze in gioco. La forte presenza dell'apneista durante le sue prestazioni e il controllo dei suoi stati mentali, gli permette di sviluppare dei fenomeni di fusione tra azione e consapevolezza, portandolo a convergere la sua attenzione su

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

un limitato campo di stimoli, dandogli chiarezza di esecuzione e padronanza dell'ambiente acqua. E' a questo punto che si percepisce e si vive la fluidità energetica, una espressione completamente libera dagli ostacoli cognitivi, che parla il linguaggio primordiale dell'organismo.

Una pratica costante e continua dell'allenamento mentale, permette un più facile accesso alle proprie risorse intime (anche al di là dell'ordinaria percezione dello spazio tempo, e dei propri limiti fisiologici, come molti apneisti sono stati in grado di dimostrare), come a una sorgente inesauribile di energia.

La fusione tra le tecnologie mentali e quelle fisiche permetterà di superare quei limiti che oggi sono ancora troppo legati a certe credenze.

STAGE



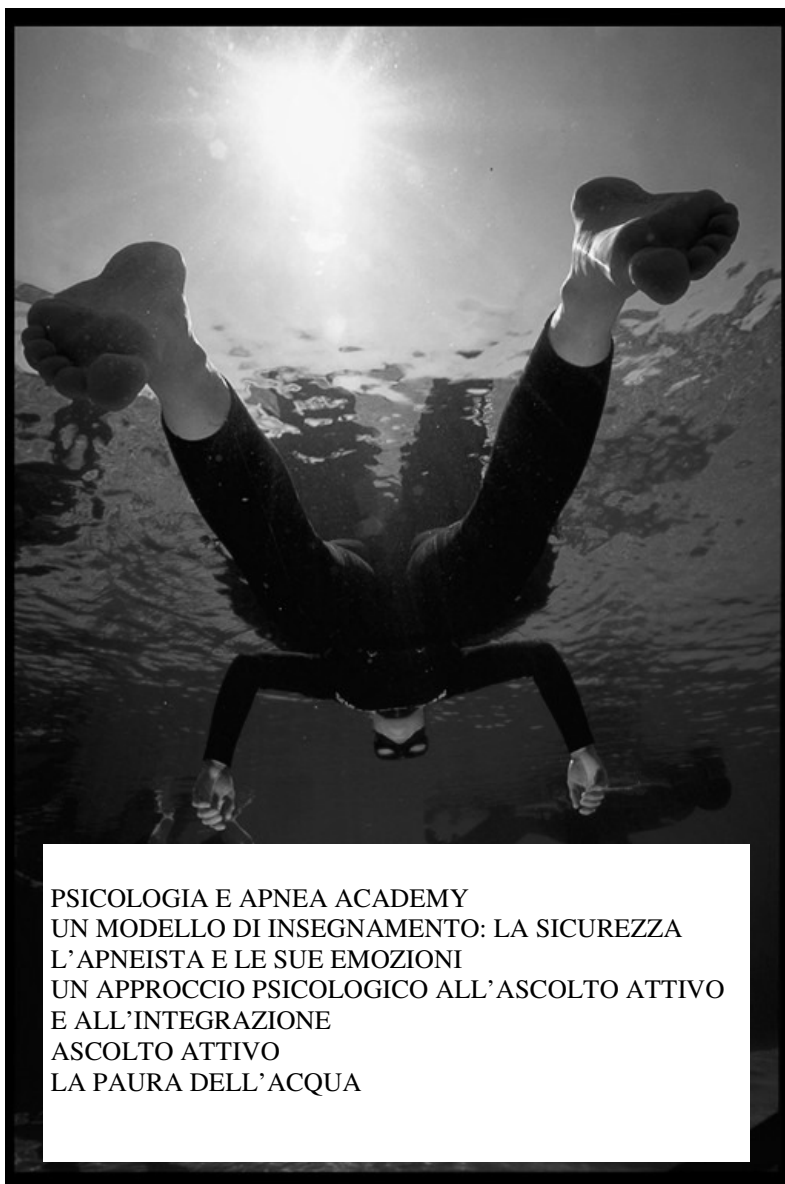
Montegrotto Terme: U. Pelizzari e L. Manfredini in piscina
in una fase di confronto tra una sessione e l'altra

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

CAPITOLO 10



Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea



PSICOLOGIA E APNEA ACADEMY

Scuole come **Apnea Academy** (Scuola di Formazione e Ricerca per l'Apnea Subacnea fondata dal pluricampione del mondo Umberto Pelizzari) riconoscono alla psicologia un posto di rilievo nei loro programmi formativi. Secondo questa metodologia, ogni allievo dovrebbe sviluppare forme di **autoconoscenza, modelli cognitivi e comportamentali** sempre più attenti, efficaci e sicuri da integrare al programma di formazione.

Le domande che ci vengono rivolte nei corsi di aggiornamento non riguardano solo gli aspetti caratteriali o personali che non funzionano, ma riguardano soprattutto progetti di eccellenza:

"Come posso compiere prestazioni migliori?"

"Come posso migliorare i miei limiti in sicurezza?"

La psicologia tutta, nelle sue applicazioni sportive e in particolare nello sport dell'apnea subacnea, si è trovata a passare da un livello di studio teorico a una pratica sul campo che la ha resa punto di riferimento operativo.

Ogni atleta sa che al di là dell'amore per l'acqua, che lo spinge ad apprezzarne il contatto e la fusione, e proprio perché elemento primordiale e mutevole, è obbligato ad incontrare i fantasmi della paura, dell'insicurezza, della bassa stima di sé, dei propri condizionamenti.

L'incontro con il mare che sta fuori, con il 'mare' che sta 'dentro', è un processo lineare di crescita fisica e mentale che dura anni.

L'integrazione della psicologia e dei suoi strumenti nell'ambito dell'apnea subacnea, ha significato sviluppare un programma di allenamento per la mente, per il corpo, per lo spirito, al pari dei programmi di allenamento tradizionale.

Personalmente mi ha arricchito il percorso alternativo della salute fisica e psicologica, in un ambito di applicazione molto più vasto.

FORMAZIONE ALL'APNEA

Apnea Academy fin dalla sua nascita si è contraddistinta per i suoi principi formativi, ad un tempo altamente professionali e umanamente informali, proponendo un approccio basato sul vissuto dell'istruttore e sul suo potenziale di scoperta e di creatività, scoprendo gli aspetti simbolici che accomunano ambienti, situazioni e comportamenti.

In quest'ottica, la formazione dell'apneista passa dall'acquisire delle conoscenze sulle modalità dell'avere (più modelli, più tecniche, più strategie, più materiali), all'acquisire delle possibilità sulle modalità dell'essere (scoperta del divenire dell'essere, degli strati profondi della personalità, del nucleo psicoaffettivo).

C'è qui tutto un mutamento di ottica, un cambiamento di orientamento che modifica tutta la problematica della formazione all'apnea.

Non è solo la conoscenza di pochi o tanti strumenti, indispensabili ovviamente, al bagaglio esperienziale di ogni apneista, ma è la disponibilità dell'essere che permette di liberare l'acquisizione di vera conoscenza.

Nell'apnea, la formazione è quindi fondamentale psicologica e genetica, nel senso che essa cerca di risalire più oltre nella genesi dei processi del pensiero di cui l'intellettualizzazione razionale è solo uno degli aspetti.

Risalire più oltre, è necessariamente impegnarsi nella via delle pulsioni e del loro controllo, dei desideri primitivi e della loro integrazione, dell'inconscio e dei suoi simbolismi, del corpo e della sua energia, del movimento e dei suoi significati affettivi, che spesso l'apnea insegnata nel modo classico ha sovente ignorato.

UN MODELLO DI INSEGNAMENTO: LA SICUREZZA

La nostra pratica all'apnea si svolge in un contesto di ricerca permanente. Essa è sempre aperta; aperta alla creatività degli apneisti, aperta all'osservazione e all'analisi dei loro comportamenti, aperta anche alla nostra stessa creatività che ci sollecita a proporre (non ad imporre) nuove direzioni di ricerca che ci permettano di sondare gli strumenti più idonei e sicuri.

Proprio questa apertura a questa collaborazione ci hanno imposto e ci impongono un'evoluzione continua. Questa evoluzione è avvenuta principalmente dall'evolversi delle situazioni in tre campi:

- La formazione di programmi strutturati tecnicamente e psicologicamente.
- La scoperta, l'utilizzo e l'orientamento delle attività spontanee che ha mitigato un atteggiamento storicamente direttivo dell'istruttore.
- La scoperta e la riflessione sulle infrastrutture simboliche di azioni ed elementi (l'acqua e le sue variabili) il cui impatto a livello emozionale crea contrasti fondamentali.

Quindi, il nostro processo di formazione alla sicurezza personale dell'apneista, è teso a trascendere l'obbligo di fargli fare 'bene' le cose (cosa che può suscitare reazioni di difesa e di fuga) stimolandolo invece all'empatia e alla coscienza dei propri mezzi.

Come insegnanti dobbiamo essere coscienti che se il partecipante ritrova una libertà reale di espressione si sentirà indipendente e anche sinceramente disponibile.

Su queste basi, secondo noi, si costruisce la rinuncia ad atteggiamenti di pseudo sicurezza per assumere quel margine

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

di insicurezza e di introspezione che sono la contropartita dell'indipendenza, dell'autenticità e della centratura del Sé. Si interiorizza la consapevolezza del proprio limite, per poterlo esplorare e gradualmente allargare. In questo modo, l'apnea apre la porta ad una creatività senza frontiere, all'incontro ed all'evoluzione delle spinte e delle pulsioni a livello immaginario e simbolico.

COMUNICAZIONE E STRESS



Padova: lezione in aula su comunicazione e stress

L'APNEISTA E LE SUE EMOZIONI

Per riprendere l'argomento delle emozioni in relazione alla sicurezza e spiegare in che cosa consista il fenomeno delle emozioni non consapevoli, ricordiamo che una minaccia, di qualsiasi natura essa sia, evoca nei centri encefalici un programma di risposta che si realizza alla periferia del corpo impegnando il sistema vegetativo e il sistema muscolare. Spesso, nel caso delle risposte istintive ed emozionali, si ha anche una crescita di **attivazione** (livello di eccitazione del sistema nervoso) che determina una situazione paradossale: da una parte avviene la richiesta di una azione, dall'altra una inibizione più o meno tempestiva.

Tutto questo si riflette sulla muscolatura mimica del volto, sui muscoli antagonisti di vari distretti corporei che vanno in contrazione isometrica e su tutti quei muscoli che si contraggono (contrazione isotonica) senza rilassarsi successivamente. Il meccanismo della contrazione fa riferimento al conflitto tra avvicinamento e allontanamento, tra stare e andare, senza che nessuno dei due prevalga. Quando il conflitto è molto acceso compare l'immobilità che è anche il pattern tipico della paura almeno per quanto riguarda la prima fase, quella dello shock. La **paura** è il comportamento funzionale della '**non scelta**' tra attacco e fuga.

In qualsiasi situazione conflittuale da una parte ipotizziamo un determinato programma di azione, una buona performance di apnea (che si realizza attraverso l'impegno dei sistemi somatico e viscerale) e dall'altra cerchiamo di mettere in atto meccanismi di tipo inibitorio.

E' l'io, nel nostro caso, che sceglie quale azione compiere e quali cognizioni valorizzare. E cioè, che cos'è importante fare e pensare.

In sintesi, una emozione bloccata, impedita da elementi sia consci che inconsci, provoca diversi effetti nocivi:

- riduce lo stato di attivazione del sistema nervoso centrale
- mantiene la muscolatura contratta (la muscolatura o la cute contratta condizionano il sistema circolatorio periferico, il calibro dei vasi che irrorano i visceri e la motilità del sistema digerente)
- deforma gli schemi emotivi (attraverso la rimozione e lo spostamento)
- frammenta i processi vegetativi e motori, provocando risposte emotive e istintive inappropriate

Per esercitare il nostro Io e il controllo dei processi emotivi, attraverso il sistema motorio e quello vegetativo, dobbiamo fare esperienza e ‘ri-elaborare’ l’autopercezione (o esperienza subiettiva) sia della risposta motoria che di quella vegetativa. Si tratta di integrare le esperienze emozionali, relazionali e muscolari di azione con le esperienze di controllo inibitorio.

In psicofisiologia si parla di controllo emozionale integrato quando le emozioni sono supportate contemporaneamente da meccanismi di stop periferici e centrali. La disarmonia di questi sistemi rappresenta una spina, un focus che impedisce un’armonica integrazione con la restante esperienza comportamentale. Quando non si riesce ad inibire il focus emozionale si registrano in alcuni distretti corporei livelli di tensione particolarmente elevati.

Tra l’altro, se non riusciamo a rilasciare e a controllare efficacemente la muscolatura anche il sistema viscerale viene coinvolto e possiamo rimanere ‘contratti’ in due modi indifferentemente, sia a livello muscolare che a livello vegetativo.

La condizione ipotetica di tensioni legate a stati emozionali, con o senza particolari vissuti soggettivi e di tensioni di carattere inibitorio, rappresenta la condizione di sfondo di ognuno, di cui siamo generalmente poco consapevoli.

Il nostro compito, dunque, è quello di leggere attraverso gli atteggiamenti corporei la presenza delle componenti che costituiscono il paesaggio articolato di emozioni e inibizioni.

Per imparare ad influenzare il **rilasciamento muscolare**, gli strumenti del rilassamento, delle tecniche respiratorie, dello stretching, e altre, dovrebbero integrarsi con una ricerca di stabilità dinamica attraverso la creazione di esperienze psico-corporee articolate. Ciò significa consapevolezza dei confini corporei, della postura, della fluttuazione, della fusione, dei ritmi e dei movimenti.

Per quanto riguarda l'ascolto influenzamento della parte **vegetativa** dobbiamo ricordare che ogni schema motorio che stiamo cercando di affinare è agganciato a 'vecchi' schemi oppure è perpetuato per evitare abitualmente un'emozione negativa.

Il compito di influenzare coscientemente, e cioè attivare, i sistemi simbolici di controllo sull'esperienza del sistema vegetativo risulta assai impegnativo.

La parola d'ordine, dunque, è integrare.

In accordo con gli studi di psicologia clinica, quando integriamo una emozione eliminiamo il problema alla fonte e possiamo attivare una gerarchia di comportamenti più efficaci.

L'attenzione ai movimenti vegetativi, realizzabile anche con uno stetoscopio, ci permette di entrare nel cuore delle sensazioni. Le sensazioni sono qualcosa di generico, finché non le ascoltiamo e le integriamo, che fanno da sfondo nel nostro corpo tutto il tempo. Di fatto, probabilmente, si presentano e richiamano la nostra attenzione molte volte al giorno. Tutto ciò di cui abbiamo bisogno è sentirle nei dettagli. Le abilità che impariamo dal nostro approccio all'apnea consapevole rendono tutto questo processo facile e dolce.

Come possiamo fare affinché il nostro corpo faccia emergere le sensazioni su cui vogliamo lavorare?

La risposta è: dobbiamo cercare di non farlo! Il nostro corpo fa già emergere le sensazioni tutte le volte che non ci sentiamo a nostro agio con esse. Tutto quello che dobbiamo fare è dare attenzione alle sensazioni più prominenti e ascoltarle.

**UN APPROCCIO PSICOLOGICO
ALL'ASCOLTO ATTIVO E ALL'INTEGRAZIONE**

La seduta di **apnea** può essere definita un sogno a livello di sensazioni. Allo stesso modo in cui non dobbiamo fare nulla per assicurarci di avere “il sogno giusto” di notte, così non dobbiamo fare nulla per assicurarci che “le sensazioni giuste” emergano proprio in quel momento.

Il risultato psicologico dell'allenamento è l' “integrazione”. Integrazione significa armonizzare le nostre esperienze di vita di quel momento. Ogni volta che sperimentiamo disagio è perché non abbiamo digerito qualche esperienza. L'esperienza continuerà a disturbarci finché non l'avremo assimilata. Il motivo per cui non l'abbiamo digerita prima d'ora è che abbiamo sviluppato l'abitudine di reprimere la sensazione ogni qualvolta emergono, rimandandole ad un altro giorno.

In apnea il nostro corpo ci presenta dolcemente la sensazione che abbiamo maggiormente bisogno di affrontare. Quindi, se ci rilassiamo e se ci arrendiamo, permettendo al nostro corpo di digerire l'esperienza integriamo quell'esperienza e impariamo a **focalizzare in dettaglio le nostre sensazioni per goderle semplicemente il più possibile.**

Quando una sensazione negativa è esplorata in dettaglio ed accettata nella sua totalità, si trasforma: l'energia rimane, ma la negatività ad essa associata, scompare.

La trasformazione percorre una strada del genere:

- la **collera** si converte in **determinazione**;
- la **tristezza** diventa **partecipazione**;
- la **paura** si trasforma in **presenza e stato di all'erta**.

ASCOLTO ATTIVO

La tecnica di **ascolto attivo** delle nostre sensazioni, che consigliamo di base nella fase di autoascolto, consta di tre fasi:

1. “Esplorare i cambiamenti sottili”... significa focalizzare l'attenzione su qualunque sensazione sia più forte nel nostro corpo, concentrandoci continuamente sui cambiamenti sottili che avvengono in essa di momento in momento. Tutto ciò che non abbiamo mai percepito cambia continuamente in modi sottili. Un beneficio di grande importanza nel focalizzare l'attenzione su questo durante l'apnea è che ci fa rimanere nel tempo presente, 'qui e ora'.

2. “Inspirare attraverso la sensazione più forte”... significa che fingiamo di immettere ogni respiro nel corpo direttamente attraverso la pelle ed i tessuti nei quali sentiamo una sensazione maggiore. Tra gli altri benefici questo rende molto più facile coordinare il respiro con la sensazione.

3. “Stare in contatto con quel momento il più possibile”... significa trarre intenzionalmente il maggior piacere possibile dal momento presente.

Detto questo, un apneista, durante le fasi di allenamento psicologico, dovrebbe quindi attenersi ad un programma di auto conoscenza che comprende la consapevolezza del proprio schema corporeo e della propria immagine corporea:

1. una precisa consapevolezza soggettiva della presenza di una risposta emozionale in atto, inibita o cronica che sia

2. una raffinata consapevolezza corporea sia in stato di rilassamento che in azione
3. una maggiore consapevolezza delle sensazioni viscerali attraverso l'auto ascolto
4. una articolata consapevolezza di immagini, suoni, stati d'animo e dei loro significati

LA PAURA DELL'ACQUA

Avere paura significa una cosa soltanto, abbandonare il conosciuto ed entrare nello sconosciuto.

Entrare nell'acqua, sia per il principiante che per l'esperto, significa adattare i propri processi percettivi ad un ambiente nuovo: nuove temperature, nuovi equilibri, nuove sensazioni, nuove gestioni dello spazio e del tempo.

L'acqua è un elemento naturale nel quale immergersi con amore e con coraggio. Da un parte ci appartiene come ambiente di nascita, come struttura biologica, come archetipo, dall'altra parte è uno spazio sempre nuovo, da conquistare e da rispettare.

I suoi significati simbolici si riassumono in tre temi fondamentali: **sorgente e veicolo di vita, mezzo di purificazione e centro di rigenerazione**. Nelle sue espressioni simboliche l'acqua richiama i concetti di **dualità**, di **primordialità** e di **fertilità**. Questi concetti dicono poco o nulla alla persona che si avvicina all'acqua da praticante, ma richiamano schemi di esperienze psicologiche molto profonde e spesso non risolte come, ad esempio, **la paura dell'acqua**.

La paura è un'esperienza che si prova concretamente nell'acqua: **paura della sopravvivenza, paura di esporsi, paura del fallimento, paura di perdere il controllo**.

L'immergersi in acqua scatena le paure antiche del nostro bambino interiore, la **vergogna** che qualcosa di intrinseco in

noi sia sbagliato, inefficiente, incapace e lo **shock** quale esperienza paralizzante di fronte a qualcosa che non padroneggiamo.

La paura è, quindi, il risultato di un'educazione culturale che non riesce ad equilibrare le paure di tutti i giorni con le paure esistenziali come, ad esempio, la malattia, la vecchiaia e la morte. Tale equilibrio è raggiungibile identificando le proprie insicurezze e certi modi di pensare negativi su se stessi, acquisendo una migliore organizzazione psicologica ed un atteggiamento di trascendenza.

L'elemento acqua, idealmente, permette un viaggio alla scoperta di se stessi dove si entra in contatto con il bisogno intimo di aprirsi e di dissolversi in uno spazio dove le paure non esistono.

La paura è un tema centrale dell'esistenza umana.

Quando è negata e non è riconosciuta, viene cacciata negli scantinati della nostra mente esercitando un effetto potente di disturbo sugli automatismi psicofisici. Tale disconoscimento può causare un'ansia cronica, sabotare la nostra creatività rendendoci rigidi ed insicuri e può annullare i nostri sforzi di trovare un equilibrio ottimale tra sicurezza, apprendimento e amore per l'acqua.

Se ci relazioniamo con la paura portandola allo scoperto ed esplorandola può diventare una forza di trasformazione che ci invita a percepire la nostra vulnerabilità e anche ad accettarla. Entrando in profondità nella paura, ma con consapevolezza, si crea uno spazio interiore per sentire, per osservare, per accettare, per crescere. Questo processo interiore necessita di schemi di comportamento pratici che nell'acqua si trasformano in movimenti, stili, respiri, ritmi realizzati in sicurezza, esplorazione e creatività.

La paura dell'acqua in altre parole dovrebbe essere affrontata come una ricerca di intimità e di profondità con se stessi e non come una sfida della volontà.

LE PAURE DELL'ACQUA

Per dare un'idea delle molteplici paure associate all'ambiente marino troviamo:

Idrofobia: paura dell'acqua

Ittiofobia: paura dei pesci

Elasmofobia: paura degli squali

Nictofobia: paura del buio

Claustrofobia: paura degli spazi chiusi

Barofobia: paura di venire schiacciati

Fagofobia: paura di venire mangiati vivi

Pnigofobia: timore di non poter respirare

Batifobia: paura della profondità e di annegare

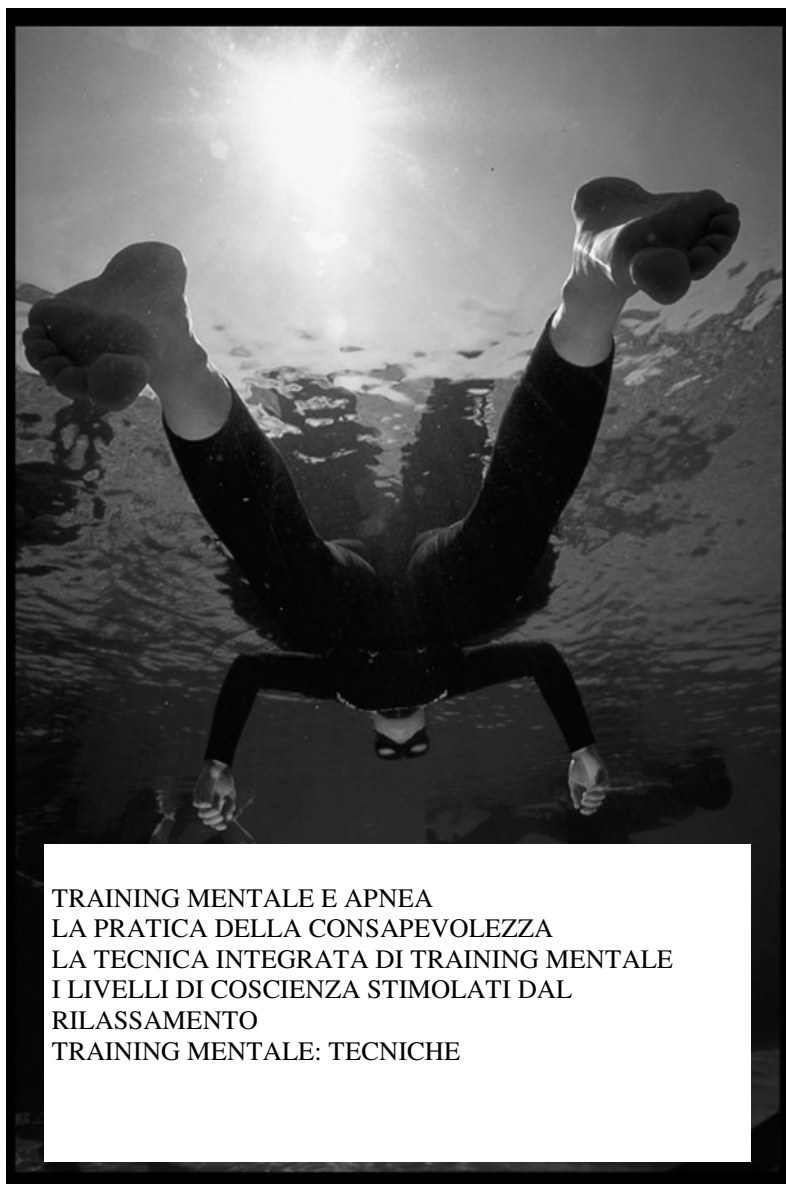
Tanatofobia: paura della morte

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

CAPITOLO 11



Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea



TRAINING MENTALE E APNEA
LA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA
LA TECNICA INTEGRATA DI TRAINING MENTALE
I LIVELLI DI COSCIENZA STIMOLATI DAL
RILASSAMENTO
TRAINING MENTALE: TECNICHE

TRAINING MENTALE E APNEA

Il mio contributo, nell'ambito della prestigiosa scuola di formazione alla disciplina dell'apnea subacquea coordinata da professionisti di livello mondiale quali **Umberto Pelizzari, Renzo Mazzarri, Marco Mardollo, Stefano Tovagliari, Nicola Sponsiello, Roberto Chiozzotto, Andrea Badiello** e altri, si è concretizzato, all'interno dei corsi di formazione per istruttori, con l'insegnamento dell'uso mirato di tecniche di introspezione, di consapevolezza, di rilassamento e di visualizzazione per accrescere il controllo e le prestazioni specifiche, a secco e in acqua.

Le persone che sino ad oggi si sono avvicinate ai corsi Istruttori dell'Apnea Academy, si sono da sempre poste il problema di usare specifici metodi di rilassamento e respirazione.

Quello che abbiamo verificato appartenere al bagaglio esperienziale degli istruttori spaziava dal Training Autogeno alla Meditazione, dallo Yoga al Pranayama, dal Training Mentale alle Fantasie Guidate. Tutte metodologie di lunga tradizione e di riconosciuta efficacia.

COSA DICIAMO NEI NOSTRI CORSI

Nei nostri corsi ci siamo posti il problema di integrare le diverse metodologie, sia per gli esperti che per i principianti, su come usare le diverse tecniche di rilassamento con la volontà di migliorarsi, con la fiducia di incidere positivamente sul proprio atteggiamento, attivando meccanismi soggettivi di autocontrollo e strumenti sovraconsci. Per sovraconsci intendiamo gli strumenti di una mente allenata all'uso di raffinate tecniche mentali.

Inoltre abbiamo insegnato come riconoscere e affrontare alcune false e limitanti opinioni su se stessi, che possono incidere sul proprio apprendimento in senso negativo:

- il corpo non lo riesco a controllare come vorrei;
- mi sento impotente di fronte a qualcosa che non conosco;
- non riuscirò mai a gestire la mia paura o la mia ansia;
- temo di essere troppo severo con me stesso o di punirmi se sbaglio;
- penso di farcela “sempre e comunque”
- mi sento debole e senza energia;
- sono un tipo soggetto a sentire tutto;
- non sono capace di realizzare ciò che penso;
- non mi piaccio;
- non credo di avere delle potenzialità.

EDUCARSI ALL’AUTOMIGLIORAMENTO

E’ attraverso la consapevolezza che abbiamo la possibilità di utilizzare le nostre capacità potenziali di automiglioramento. E’ attraverso una disciplina interiore che aumentiamo il nostro potere personale. E’ accrescendo l’autostima e la fiducia che cresce l’opportunità di usufruire di fattori esterni favorevoli.

Dobbiamo imparare a sostituire atteggiamenti e pensieri negativi o limitanti con processi positivi e creativi quali il **contatto** - capacità di articolare il nostro sistema percettivo, l’**ascolto** - amplificatore di informazioni, l’**accettazione** - riconoscimento psicologico di fatti soggettivi, la **sublimazione** - strategia di passaggio tra livelli di consapevolezza e l’**elaborazione** - operatore di sintesi superiori.

E infine dovremmo porci il problema di portare a cambiamento quelle abitudini che, troppo presenti nella nostra vita, dovrebbero essere portate sullo sfondo

psicologico, attraverso visualizzazioni e stimoli mentali appropriati, andando a sostituire e stimolare energie latenti e potenzialità della psiche ancora inesplorate.

NON SOLO STIMOLI MA VERE E PROPRIE TRASFORMAZIONI

Uno stimolo psichico non ha alcuna connotazione significativa fin quando non gliela attribuiamo con contenuti e atteggiamenti mentali adeguati.

E' infatti il nostro modo di affrontare i problemi, è l'immagine che abbiamo di noi stessi, è il nostro atteggiamento alla vita che dà ad ogni stimolo significativo una connotazione positiva o negativa.

Noi possiamo spostare la nostra consapevolezza dal piano dell'Io a quello del Sè, dal piano della separazione e degli attaccamenti a quello dell'unificazione e del contatto.

Imparando a intervenire sul modo di pensare abbiamo la possibilità di attivare contenuti mentali in grado di utilizzare i simboli archetipici connessi alla nostra coscienza intuitiva.

Con questo discorso si vuole sottolineare che l'attività mentale connessa al metodo di rilassamento permette di metabolizzare comportamenti limitanti per trasformarli in comportamenti innovativi e positivi.

IL CONTROLLO DEL PENSIERO

Quando analizziamo il comportamento della nostra mente ci rendiamo conto che è uno dei compiti più complessi che possiamo affrontare.

L'analisi della nostra mente, portata avanti con l'ausilio della stessa mente, crea una serie di problematiche. L'osservatore e l'osservato non occupano più due posizioni spazialmente separate ma coesistono sia nel tempo che nello spazio, ciò, ovviamente, non permette quella obiettività di osservazione che sarebbe altamente auspicabile.

La mente, a tutti gli effetti, è soltanto uno strumento che ognuno dovrebbe poter usare a sua discrezione, con l'adozione dei pensieri voluti e la rimozione di quelli non desiderati. Spesso, invece, i pensieri trovano la loro origine nei meccanismi mentali relativi al recupero dei ricordi, alla associazione delle idee ed ai riflessi condizionati. Questi meccanismi sono talvolta così potenti da costringerci a deviare dai pensieri che stavamo intrattenendo a favore di quelli portati in superficie dai processi accennati. A causa di questi fenomeni, consapevolmente o meno, ci ritroviamo a seguire delle linee di pensiero e d'azione, che non sempre ci sono congeniali.

Il notevole uso di tranquillanti, in uso oggi, dimostra chiaramente come la padronanza dei processi mentali presenti delle notevolissime carenze. Questo dimostra che la ricerca, e la rimozione, delle cause che stanno alla base delle disfunzioni non è facile e che la mente ha ancora tanti segreti e particolarità che rimangono da scoprire.

La nostra mente ha l'abitudine di vagare qua e là, di essere sempre in continuo movimento e siccome lo fa da molto tempo, le risulta assai difficile calmarsi.

A volte ci sforziamo di controllarla.

A volte vorremmo educarla attraverso il rilassamento e la meditazione, e a volte ci diciamo che sarebbe opportuno cercare di intrattenere solamente pensieri positivi, buoni e costruttivi.

Soprattutto ci rendiamo conto che le forme di attaccamento al piacere o al dolore, soprattutto quelle patologiche, condizionano la nostra vita in modo pesante.

La nostra mente è profondamente attratta dal dolore e dal piacere. Non vi è altro motivo per cui dovremmo sperimentare dolore e piacere: è solo la mente che ci fa sperimentare queste cose. Essa è capace di farci soffrire mostrandoci una gioia nel dispiacere oppure una sofferenza dentro alla gioia; ecco perché non dovremmo correre dietro

alla fantasie della nostra mente. Al contrario, dovremmo utilizzare la mente per ritrovare il nostro vero Sé.

Noi non siamo al servizio della nostra mente, e' il contrario. Ci sono molte persone che si sentono deboli e fragili perché subiscono la loro mente.

Dovremmo osservare la nostra mente, dovremmo essere in grado di riconoscere se essa pensa pensieri positivi oppure no.

Tra i vari sensi e gli strumenti che noi abbiamo a disposizione, la mente è certamente il più importante. Più diventa quieta e tranquilla e tanto più si stabilizza, più diventa pura e più ci permette di avvicinarci alla nostra vera dimensione ed al nostro ideale.

Quando, invece, la mente non è controllata e si agita perché si trova alle prese con pensieri e sentimenti di basso livello, allora iniziano i problemi e ci troviamo a dover correre ai ripari con medicine e altri ausili.

Ecco la ragione per cui dovremmo lavorare al fine di rilassare la mente. Dovremmo liberarla dai conflitti, dal rancore e da tutte le altre emozioni negative (paura, sfiducia, egoismo, opportunismo, menzogna, ecc.), soltanto così potremo ritrovare la vera pace; la pace che viene da un cuore semplice, sincero, altruista e sereno.

Dobbiamo ricordarci che l'unica cosa con cui stiamo trattando sono pensieri, ed il pensiero può essere cambiato e, che ci crediamo o meno, noi scegliamo i nostri pensieri.

Che cosa facciamo con i nostri pensieri?

Nel campo delle azioni, possiamo dire che la maggior parte di noi è piuttosto brava e ragionevole. Applica le regole, rispetta le leggi della società.

Interiormente, invece, e' un'altra cosa: ci permettiamo di tutto!

Chiediamoci che cosa facciamo con i nostri pensieri, con i nostri sentimenti, con la nostra immaginazione! Creiamo

delle nuvole, dei fumi, ed anche delle immagini d'incubo, a volte. E quando, poi, ci sentiamo stanchi, angosciati, persi, malati, non ne comprendiamo il perché! Abbiamo perso il filo!

Noi pensiamo che i nostri problemi dipendano da altri, mentre siamo noi stessi gli autori dei nostri 'mali', sia per le azioni compiute che ritornano a noi, che per quelle create con la nostra immaginazione che si sono poi realizzate.

Se siamo convinti di stare male, staremo male.

Se sgombriamo la mente dalla convinzione di star male ci accorgeremo di star bene.

Fino a quando permetteremo alla nostra mente di trattenere pensieri di odio, di condanna di invidia, di gelosia, di critica, di paura, di dubbio e di sospetto e permetteremo a questi pensieri di generare irritazione dentro di noi, otterremo come risultato certo: disordine e infelicità nella nostra vita, delusione nei nostri sogni, disordine nella nostra mente, nel nostro corpo, nell'ambiente, al quale è legato da sottili fili di azione e reazione. Fino a quando continueremo a trattenere nella nostra mente pensieri negativi, verso: le persone che ci sono vicine, le condizioni di vita, il lavoro, le persone amate e gli altri in generale, noi stessi, inconsciamente, obbligheremo le nostre energie a creare situazioni negative, che col pensiero attrarremo e alimenteremo.

Noi soli siamo responsabili della nostra infelicità e dell'infelicità in cui trasciniamo gli altri. Siamo quindi responsabile di "quel grigiore" che viviamo nel nostro quotidiano e che noi stessi siamo i primi a condannare.

LINGUAGGIO SENSI E PENSIERO COSTRUTTIVO

La base di tutto l'intervento psicologico avviene attraverso il **linguaggio** e i **sensi**. Nel loro utilizzo quotidiano non ci rendiamo conto di quanto essi siano importanti, ma se ci pensiamo bene le parole, le sensazioni, le immagini e i relativi significati condizionano e sono tutto il nostro mondo

psicologico. Pertanto, è il come nominiamo la realtà, che accade dentro e fuori di noi, che ce la fa sembrare finta o reale. Se crediamo che qualcosa sia vera essa ci sembrerà tale in funzione di forti convinzioni sulla realtà.

Questo principio di azione psicologica nasce dal fatto che i pensieri, attraverso il sistema attivante reticolare, influenzano le percezioni e quindi i comportamenti.

Un atleta, orientato alla convergenza di tutte le sue risorse verso la riuscita della sua prestazione potrà, a causa del suo forte dialogo interno, influenzare positivamente o negativamente i suoi risultati.

Quindi sarà vitale per lui districarsi tra azioni interiori consapevoli e inconsapevoli, pensieri pessimistici e ottimistici, decisioni e dubbi, sistemi di pensiero orientati all'azione e intensità del coinvolgimento cognitivo.

In altre parole, il nostro atleta dovrà fare una **“dieta mentale”**, in cui nutrirsi di **parole orientate alla sua meta, di pensieri ottimistici, di stati d'animo di fede in se stesso, di sensazioni motivanti e di volontà di attingere alle proprie risorse.**

I CANALI SENSORIALI DEL RILASSAMENTO

Ogni volta che parliamo di metodi di rilassamento, pensiamo: “il mio metodo è il migliore, la mia tecnica è la più efficace”. Il vero problema non è la tecnica ma l'atteggiamento personale e il metodo che si adotta nel rispetto del proprio quadro psicologico e delle proprie caratteristiche psicofisiche. Per fare un esempio di come siamo predisposti a rilassarci secondo le nostre peculiarità sensoriali, vorrei innanzi tutto indicare l'esistenza di tre canali preferenziali attraverso i

quali possiamo realizzare diversi stati di coscienza adatti a realizzare e migliorare le nostre prestazioni.

Il primo di questi canali è il **canale cenestetico** e riguarda per esempio i primi esercizi del metodo di training autogeno: pesantezza, calore, battito cardiaco, respirazione, fronte fresca, plesso solare e così via, per poi allargarsi ad altri canali comunicativi di tipo immaginativo.

Il secondo è il **canale uditivo** che attraverso suoni ripetuti, 'mantra', stimola piani di energia progressivamente più profondi e sottili, come testimoniano gli studi sui Chackras della tradizione orientale.

Il terzo è il **canale visivo** che utilizza l'immaginazione e la visualizzazione per sollecitare gli stati di rilassamento e più ampi livelli di coscienza.

Esistono poi le numerose pratiche mutuata dallo yoga come le tecniche di respirazione e di integrazione di posture e meditazioni per il controllo del corpo nei suoi vari apparati, mirate al controllo della respirazione, del battito cardiaco e del metabolismo.

In occidente si è cercato di integrare queste metodologie e di aiutare la persona a trovare quale è il metodo più idoneo con le sue caratteristiche sensoriali e culturali.

INTEGRAZIONE DEI METODI DI RILASSAMENTO

Apnea Academy si è proposta attraverso il mio contributo di integrare queste varie metodologie individuando due obiettivi primari:

- Insegnamento didattico di tecniche di rilassamento attraverso, ad esempio, il Training Mentale e l'individuazione di una metodologia integrata che tenga conto anche di altri metodi.
- Riuscire a stimolare nella persona dei processi di consapevolezza mirati al miglioramento sia delle competenze

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

tecniche e della sicurezza in acqua, sia della maturazione e della crescita della persona.

LA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA

Per addentrarci nella pratica del nostro Training Mentale gli argomenti di maggiore interesse riguardano le tecniche di concentrazione e di rilassamento.

Le parole concentrazione e rilassamento hanno numerose e importanti accezioni. Diciamo di essere concentrati quando siamo coscienti in modo focalizzato di qualcosa. Siamo rilassati quando proviamo benessere a livello psicologico, emozionale e fisico. Siamo in uno stato alterato di coscienza quando entriamo in uno stato alfagenico o di trance. Siamo in uno stato mistico quando sperimentiamo realtà superiori e figure religiose. In tutti i casi chi si rilassa sta facendo qualcosa per uscire dal suo abituale stato inferiore di realtà che è mondano, non concentrato, non rilassato.

Un altro livello di pratica della consapevolezza riguarda la capacità di divenire attenti, vivendo ciò che la mente fa nel suo svolgimento. Per questo occorre metodo e pratica quotidiana per apprendere buone abitudini.

STATI SOVRACOSCIENTI:

STATO DI TRANCE

STATO MISTICO

PRESENZA

VUOTO MENTALE

RILASSAMENTO

Per afferrare in che cosa consista rilassarsi, bisogna rendersi conto di quanto poco presenti siamo normalmente. Di solito,

notiamo la tendenza della mente a vagare solo quando cerchiamo di eseguire un compito mentale e questo errare ci disturba. In realtà solo raramente il corpo e la mente sono strettamente coordinati.

Abbiamo pertanto la necessità di calmare e controllare la mente e di sviluppare le facoltà di comprensione che permettono di intuirne la natura e il funzionamento. Lo scopo di calmare la mente non è solo quello di creare stati di beato assorbimento o di dominare atteggiamenti e comportamenti ma è quello di intuire la natura della realtà al di là dei condizionamenti.

In un certo senso si realizza un “risveglio” rispetto a qualsiasi cosa accada. Ci si rende conto di quanto spesso si è sconnessi dalla propria esperienza. Perfino la più semplice e piacevole delle attività quotidiane, come mangiare, conversare, guidare l’automobile, leggere, pensare, fare l’amore, fare progetti, bere, ricordare, manifestare i propri sentimenti scorre rapidamente con la mente proiettata alla cosa successiva.

Questo atteggiamento astratto, questo non essere presenti diventa l’abitudine con la quale teniamo a distanza la nostra esperienza.

Fortunatamente le abitudini possono essere spezzate ed ecco la necessità di esercitare la consapevolezza. Questa non è solo relativa alla concentrazione su una posizione fisica, sul respiro o su comportamenti per dieci minuti o più, e quindi esercizio meramente tecnico, ma è la capacità di sperimentare la presenza di sé in una prospettiva più ampia che include la vita quotidiana e anche la notte. Si può essere consapevoli momento per momento, sempre.

Quale è l’utilità pratica della consapevolezza?

Fondamentalmente l’utilità è quella di portarci più vicini alla nostra esperienza. Nel suo movimento senza fine la nostra mente cerca di aggrapparsi a punti apparentemente stabili come i pensieri, i sentimenti o i concetti, dissociandoci

dall'esperienza profonda delle cose. In noi governano le abitudini, ma non appena queste abitudini vengono affrontate con metodo si impara ad assumere un atteggiamento di "lasciar andare", "uno sforzarsi di non sforzarsi", che permette alla nostra mente di conoscere se stessa e di riflettere sulla propria esperienza.

Questo è il principio di una maturità profonda che rende possibile divenire un'entità unica con la propria esperienza.

Ma noi non siamo solo mente, il nostro radicarci nell'esperienza ci porta a una riflessione radicata nel corpo, nelle sensazioni.

La consapevolezza diventa così azione concreta che spezza la catena di pensieri e di concetti abituali, in modo da diventare aperta a possibilità diverse da quelle contenute nelle nostre solite rappresentazioni dello spazio vitale.

Il fatto che la nostra mente e il nostro corpo possano essere dissociati, che la mente possa vagare, che noi si possa essere inconsapevoli di dove siamo e di che cosa il nostro corpo o la nostra mente stiano facendo, è una questione di semplice esperienza. Questa abitudine a non essere attenti può essere modificata. Il corpo e la mente possono essere percepiti unitariamente. Possiamo sviluppare abitudini nelle quali essi siano perfettamente coordinati. Il risultato è una padronanza della quale è conscio non solo chi pratica determinati metodi di rilassamento, ma è visibile anche ad altri: un gesto animato da una completa consapevolezza viene facilmente conosciuto dalla grazia e dalla precisione con la quale è compiuto. Con l'esercizio, la connessione fra intenzione e atto fisico diviene più stretta finché il loro distacco non è più percepibile e sparisce quasi del tutto. La consapevolezza in questa presentazione si rivela un tipo particolare di unità mente-corpo del tutto naturale ed auspicabile.

Questo processo di apprendimento lo chiamiamo, nel suo complesso, Training Mentale.

Adesso ne parleremo più da vicino.

I PASSAGGI DEL METODO DI RILASSAMENTO

Il metodo che proponiamo sollecita una serie di passaggi collettori e trasformatori che non dovrebbero mai essere saltati.

Raggiungimento di uno stato mentale disteso o ‘alfagenico’

- Ascolto del corpo
- Tecnica di rilassamento e visualizzazione di un posto interiore di riferimento
- Utilizzo di un ‘aggancio psicologico’ di concentrazione quale è, ad esempio, lo ‘schermo mentale’
- Utilizzo di agganci psicologici multipli per attivare le risorse del Sè
- Azione mentale relativamente allo scopo da portare a ‘figura’, e cioè al centro del campo attenzionale
- Fissazione dell’attività mentale sul risultato raggiunto
- Integrazione della nuova abitudine mentale con movimenti e suoni spontanei
- “Riparazione” di precedenti esperienze negative, rivivendo in modo “sano” i vissuti condizionanti
- Conclusione degli esercizi mentali e successiva azione pratica negli esercizi tecnici

Questa pratica dovrebbe essere sviluppata quotidianamente in un momento della giornata a propria scelta e durante gli allenamenti utilizzando alcuni opportuni ‘agganci psicologici’.

LA TECNICA INTEGRATA DI TRAINING MENTALE

E' importante, data la complessità dell'argomento, seguire dei programmi mirati e intensivi perché, il metodo, ha due obiettivi di lunga portata:

1. quello di una maggiore conoscenza di se stessi - e ognuno di noi sa come la conoscenza di sé debba fare i conti con i propri percorsi interiori, le proprie problematiche, le proprie nevrosi, le proprie abitudini, la propria cultura.

Questo tipo di lavoro è primariamente rivolto all'equilibrio di questi piani e nel momento in cui ci riconosciamo nelle nostre difficoltà e volessimo migliorarci saremmo costretti a cercare di pensare in termini più positivi e a modificare e articolare il nostro atteggiamento mentale e il nostro pensiero. Questo modo di pensare dovrebbe passare certamente da un modo negativo a un modo positivo. Dovremmo attivare, in altre parole, l'attività mentale superiore.

2. Realizzare i più alti livelli di integrazione mentale: la volontà di realizzarsi e la fiducia nelle proprie capacità; la consapevolezza dei confini nei rapporti, nei ruoli, nei contatti umani; la capacità di distinguere l'io dal tu, il sì dal no; la responsabilità di partire da noi stessi per ricercare il nostro libero movimento, coinvolgimento o ritiro, frutto di scelte comunque ponderate.

I LIVELLI DI COSCIENZA STIMOLATI DAL RILASSAMENTO

La complessità sottostante a progetti di questo tipo, che non riguardano solo il miglioramento di specifiche competenze sportive ma l'intera persona, ci invita a capire come e quali abitudini condizionano il nostro modo di operare.

Ognuno di noi nella propria quotidianità vive diversi piani e livelli di coscienza che si manifestano attraverso codici culturali e comportamentali, codici percettivi ed emotivi. Ebbene questi stati di coscienza che riguardano il sonno, il sogno, la veglia, riguardano anche la capacità di incidere sulla coscienza corporea, emozionale, mentale, istintuale o creativa di ognuno di noi.

Attraverso un lavoro di rilassamento quotidiano, si apprende a trattare con se stessi, e di conseguenza il mondo dell'acqua, in un modo che arricchisce moltissimo la propria qualità di vita.

I vari momenti della nostra crescita sono collegati a stati mentali e quindi allo specifico modo di comunicare delle cellule nervose sotto forma di stati elettrici - Alpha, Beta, Theta, Delta - i quali, attivandosi in un certo modo e cioè alterando la vibrazione mentale e la relativa conduzione elettrica, influenzano e controllano in modo opportuno i processi fisiologici implicati.

Nell'ambito del nostro Training Mentale invitiamo ad acquisire alcune procedure e a verificare e utilizzare questi diversi piani di consapevolezza.

Il primo di questi piani riguarda **il livello fisico** laddove la persona viene invitata a riconoscere le sue aree di tensione, ma addirittura flussi e movimenti all'interno del corpo. Questo aspetto passa dall'ascolto attento di parti corporee,

alla sensibilità di centri nervosi periferici, alla consapevolezza e profondità del respiro, all'abbandono delle grandi e piccole tensioni, con un semplice ordine mentale, con una frase, con un suono. Questa fase è la più pratica e basilare di tutta la procedura di consapevolizzazione e controllo della propria realtà corporea.

Il secondo **livello**, quello **emozionale**, riguarda il consolidamento di un equilibrio emotivo che permette di gestire le mutevoli alternanze emotive, realizzando un equilibrio che possa essere percepito e ragionevolmente garantito.

Il terzo **livello** è quello **mentale** e nell'ambito di questa dimensione abbiamo la possibilità di utilizzare un progetto di rallentamento del pensiero con uno sviluppo della concentrazione, della immaginazione e della visualizzazione. Tutti noi sappiamo quanto sia difficile concentrare l'attenzione, la memoria o il pensiero su attività mentali superiori, creative o associative per un discreto periodo di tempo. Infatti, il tempo soggettivo, che fa capo al pensiero e ai soliti percorsi mentali, è prevalentemente legato al passato, come traccia consolidata o irrisolta, e al futuro, come tentativo di formare progetti. Troppo spesso queste strategie mentali servono 'solo' per gestire l'ansia e dare all'Io il massimo spazio possibile di azione e controllo. Invece, il tempo soggettivo che auspichiamo è un tempo legato al presente, al qui e ora, alla trasformazione, alla fluidità del possibile.

Il quarto **livello** è il piano della **pace interiore**, qui intesa come calma mentale, assenza di pensieri, almeno di quelli che irretiscono e coinvolgono sul piano delle pulsioni. E' lo stato del vuoto mentale, quale capacità di vivere 'qui e ora' il nostro spazio e tempo. E 'qui e ora' non esiste il problema particolare, esiste ciò che si muove, pulsa, vive, assecondato da una condizione di piacevole abbandono.

Non ci sono aspettative e non ci sono coinvolgimenti dell'io razionale.

Quando ci rilassiamo abbiamo spesso pensieri, emozioni e stati fisici interferenti che entrano dalla porta di servizio e ci disturbano. Dobbiamo imparare a rilassarci con un certo metodo e a lasciare fuori certi pensieri, certe preoccupazioni, certe paure, realizzando il vuoto mentale.

Il vuoto mentale non è un vuoto passivo, è semplicemente lo scacco dell'io che vuole tutto, che vuole l'attenzione, che vuole il controllo sul nostro intero sistema vitale.

L'io, invece, deve essere visto come lo strumento psicologico che ha bisogno di evolvere e dialogare sempre meglio con le strutture psicologiche più evolute, il sé e le sue strutture portanti.

Il vuoto mentale è quindi inteso come apertura di canali sensoriali e avviene attraverso la stimolazione di vibrazioni energetiche legate allo sviluppo della nostra 'sensibilità'.

La sensibilità si estende poi al quinto piano, quello dell'**amore**. Questo è il piano che ci permette di coinvolgerci pienamente in quello che facciamo. Il nostro corpo viene vissuto con una partecipazione, una espansione straordinaria che si traduce in quella fluidità energetica, emozionale e psicologica dove gli elementi nei quali si è immersi diventano oggetti di nutrimento dell'anima.

Il sesto **livello** è collegato agli **obiettivi** e cioè alla capacità di penetrare la realtà. La capacità di essere al di là del passato e del futuro per percepire qui e ora un profondo contatto con la natura delle cose, con i ritmi delle cose, con il movimento delle cose, e con la propria capacità di scegliere.

E' una vibrazione energetica che testimonia del suono, della musica che c'è dentro di noi. Un suono che è unico, una musica che è unica e che possiamo percepire quando siamo in un profondo contatto con noi stessi. Questa musica si esprime attraverso ritmi, movimenti, visualizzazioni ed è collegata a tutto ciò che è potenziale e spontaneo, in espansione e quindi

in amore, e cioè oltre i confini, in una penetrante sintonia musicale tra l'organismo e l'ambiente.

Infine c'è la dimensione **spirituale** che testimonia della disponibilità di vivere delle esperienze di vetta, transpersonali, una dimensione 'superiore' alla quale noi partecipiamo quando le nostre potenzialità si dispiegano a percepire la pulsante vitalità dell'universo individuale.

Tutto ciò è detto per riconoscere come nell'uomo il proprio cervello è in grado di pensare per progressione, è in grado di metabolizzare esperienze, è in grado di elaborarle, è in grado di accedere a dei livelli nuovi, creativi e correttivi. Non dobbiamo pensare ad un uomo che opera solo con meccanismi automatici, con la sola coscienza istintuale, ma funziona soprattutto in relazione ad una coscienza superiore e questa coscienza superiore va stimolata con metodo, e vissuta nelle sue integrazioni.

TRAINING MENTALE:

TECNICHE

RICORDARE UNA ESPERIENZA PIACEVOLE E VERIFICARE LA PROPRIA AZIONE MENTALE

Con gli occhi chiusi, ricordiamo un'esperienza piacevole che abbiamo avuto di recente, immaginandoci di essere proprio lì. Si tratta di rivedere gli eventi, le immagini, i colori, la brillantezza; di ascoltare le voci, i suoni, i silenzi; di percepire cosa i nostri sensi hanno avvertito: emozioni, temperatura, vibrazioni.

In un primo tempo ci sentiamo 'dentro' la situazione avvertendo quanto ci coinvolge il ricordo.

Poi ci immaginiamo fuori dalla situazione e dal nostro corpo allontanandoci, ma ponendoci in un posto in cui possiamo continuare a vedere noi stessi in quell'esperienza. Ci immaginiamo l'esperienza come se ci vedessimo in un film.

Notiamo la differenza di coinvolgimento e verifichiamo se siamo emotivamente più coinvolti da identificati (dentro il ricordo) o da dissociati (fuori dal ricordo).

Per fare ulteriori passi proviamo a modificare l'intensità con cui guardiamo, pensiamo, vediamo e partecipiamo alle nostre rappresentazioni interiori.

RILASSAMENTO FISICO

Prima di rilassarci chiudiamo gli occhi ed esaminiamo i nostri pensieri. Ci concentriamo sulle immagini e così facendo riflettiamo sullo stato della nostra mente interiore, sulle nostre intenzioni e aspettative.

Prendiamo coscienza quindi dei nostri processi soggettivi e la sola presa di coscienza ci aiuterà ad affrontare in modo diretto difficoltà e problemi.

Poi troviamo una posizione comoda, ci sistemiamo, e ci prepariamo al rilassamento.

Con gli occhi indirizziamo la nostra attenzione alle palpebre, in modo particolare ai muscoli attorno agli occhi.

Rilassiamo questi piccoli muscoli e li lasciamo andare, sentendo questo rilassamento che si propaga come un'onda lentamente su tutto il corpo.

Facendo alcuni respiri profondi, mentre espiriamo ci rilassiamo.

E' importante dedicare ad ogni espirazione un tempo doppio rispetto alla inspirazione. Per esempio se contiamo 5 per ogni inspirazione, contiamo dieci per ogni espirazione.

Entriamo sempre più dentro di noi ad ogni respiro e ci rilassiamo.

Dopo qualche momento ci concentriamo per alcuni momenti sulle cose successe durante la giornata, o in questo periodo, che ci hanno maggiormente coinvolti e senza soffermarci su nulla in particolare permettiamo alla nostra attenzione di essere fluttuante.

Quando ci sentiamo presi da un assillante dialogo interno, abbassiamo semplicemente il volume della nostra voce interiore. Facciamo in modo che la nostra voce dentro la nostra testa sia più sommessa, più lontana, più debole.

Successivamente, dallo stato di quiete raggiunto e lasciando fuori dalla nostra stanza ogni tensione e preoccupazione ci prepariamo a rilassarci e a concentrarci sul nostro corpo.

Ad ogni fase di consapevolezza corporea, le parole ‘magiche’ da ripetere con convinzione e congruenza sono:

RILASSATO, SCIOLTO, DECONTRATTO

Qualsiasi altra parola per noi efficace sarà la benvenuta.

Quindi, benessere, distensione, sto bene, abbandono e altre, dette con convinzione, ci aiuteranno ad approfondire il senso di rilassamento fisico e psicologico.

Dopo esserci concentrati sul corpo rimaniamo qualche minuto in questo recondito livello mentale e ci immaginiamo un posto, un luogo dei nostri ricordi o dei nostri sogni, un luogo tranquillo e piacevole della natura nel quale ci sentiamo a nostro agio e completamente tranquilli. In questa scena della natura avvertiamo l’intensità del paesaggio attraverso tutti i tuoi sensi: con immagini vivide, con sensazioni e suoni chiari. Mano a mano che continuiamo a rilassare il nostro corpo e la nostra mente, percepiamo una maggiore consapevolezza e avvertiamo intimamente cosa vuol dire essere rilassati.

Sentiamo il nostro respiro calmo e regolare.

Il battito del nostro cuore forte e tranquillo.

Sentiamo piacevoli e forti benefici. Desideriamolo ed entriamo in quello stato mentale dove possiamo dialogare con il nostro corpo attraverso il suo linguaggio fatto di sensazioni, vibrazioni, movimenti, flussi, percezioni.

Uscendo dallo stato di rilassamento ci stiriamo, ci allunghiamo e ci prepariamo alle nostre normali occupazioni quotidiane.

FOCALIZZARE I NOSTRI OBIETTIVI E LA VISIONE DEGLI STESSI

Che cosa vogliamo veramente?

Che cosa vogliono le persone che amiamo e alle quali ci interessiamo?

Qual è la nostra visione del nostro futuro personale e lavorativo?

Per farlo con metodo si parte dall'atteggiamento mentale ponendoci domande appropriate e risposte possibilmente costruttive.

Indichiamo il vostro obiettivo in termini positivi.

Che aspetto, suono, consistenza ha il nostro obiettivo? Impieghiamo i nostri sensi nella descrizione del risultato cui aspiriamo. Fissate inoltre una data.

Elaboriamo una procedura di verifica. Dobbiamo sapere che aspetto avremo, come ci sentiremo e ascolteremo nel nostro mondo esterno, una volta raggiunto il nostro obiettivo.

Il risultato che perseguiamo deve essere di nostra precisa responsabilità. Accertiamoci di essere proprio noi a voler realizzare la nostra meta.

Accertiamoci che la vostra meta sia ecologicamente sana e desiderabile. I nostri risultati dovrebbero portare benefici a noi e ad altri.

Verifichiamo attraverso la visualizzazione la nostra visione del percorso scelto.

SVILUPPIAMO LA CONCENTRAZIONE MENTALE!

DOMANDE

(Tutto il processo del pensiero si svolge ponendo domande e generando risposte)

Le domande potenzianti sono domande che rafforzano il nostro atteggiamento di costruttiva responsabilità:

Invece di: “A che cosa mi serve questa esperienza?”

Scegliamo: “Come posso essere vitale e avere più energia?”

Invece di: “Perché vengo trattato male?”

Scegliamo: “Che cosa rispetto in questa persona?”

Invece di: “Perché capita di nuovo a me?”

Scegliamo: “che cosa c’è di buono in questa situazione?”

Invece di: “Perché devo allenarmi?”

Scegliamo: “Quale sarà il momento più bello dell’allenamento?”

Invece di: “A chi lo racconterò?”

Scegliamo: “Come posso migliorare la situazione?”

VALORI

Noi ci sviluppiamo in base a dei valori. I nostri risultati sono determinati da azioni e da decisioni. Ogni decisione è presa in base a delle valutazioni. I valori ci dicono quanto siamo disposti ad investire in salute, vitalità, creatività.

Aspiriamo a:

amore
crescita
felicità
libertà
devozione
armonia
passione
onestà
divertimento
avventura
creatività
rispetto
Salute
successo
comprensione

Allontanandoci da:

frustrazione
vergogna
rifiuto
rabbia
solitudine
noia
svogliatezza
impotenza
manipolazione
umiliazione
odio
controllo
estorsione
malinteso
egoismo

Ciò a cui dedichiamo più tempo, al di là delle parole, è ciò a cui diamo più valore.

La scelta di certi valori e la congruenza nel perseguirli è dato dal nostro regime di vita.

CONVINZIONI

La convinzione è una sensazione di sicurezza riguardo a qualcosa. E' un pensiero forte su come sono le cose per noi.

ESPERIENZE PER METTERE SOTTO CONTROLLO IL NOSTRO ALLENAMENTO MENTALE

Scriviamo le cose che decidiamo di sviluppare nei prossimi mesi.

Controlliamo quotidianamente la nostra scheda di autovalutazione e la tabella di marcia.

LE FASI DELLE VISUALIZZAZIONI

Il procedimento completo per ogni esercizio di visualizzazione proposto consta di un certo numero di fasi concatenate.

- 1) E' necessario raggiungere uno stato alfagenico attraverso il rilassamento.
- 2) Si visualizza un posto tranquillo della natura.
- 3) Si rafforzano alcuni agganci psicologici quali lo Schermo Mentale o il Laboratorio Mentale.
- 4) Si focalizza l'oggetto su cui si vuole incentrare l'attenzione, che può riguardare un obiettivo molto concreto o al contrario figure simboliche quali: innocente, martire, guerriero, guaritore, viandante, mago, etc., ripercorrendo le tappe della propria evoluzione interiore.
- 5) Si esegue la tecnica specifica che deve prevedere l'integrazione di pensiero-azione-emozione e il raggiungimento finale di un rilassamento equilibrato.
- 6) Da ultimo, si fissa l'attività mentale (attenzione-memoria-pensiero) sul 'risultato' raggiunto.

ESPERIENZA SINTETICA

Costruiamo dei modelli mentali attraverso esercizi di visualizzazione.

Modifichiamo se è il caso il modo in cui abbiamo immagazzinato le informazioni su di noi: dall'aspetto fisico al giudizio sulle esperienze in modo da influenzare costruttivamente il nostro attuale comportamento e azione.

Prima di tutto, sempre a livello soggettivo e in stato di rilassamento, creiamo lo schermo mentale, che è un potente strumento di concentrazione mentale, intermedio tra la focalizzazione su un punto a una certa distanza e la visione a 180/360 gradi.

SCHERMO MENTALE

Per realizzare lo schermo della mente; teniamo gli occhi chiusi, e con le pupille leggermente rivolte all'insù, creiamo nella vostra mente uno schermo a una certa distanza da noi.

Non usiamo le palpebre come schermo, ma teniamo lo schermo ben distante da noi.

Una volta creato lo "schermo della mente" questo 'aggancio psicologico' sarà sempre lì disponibile ogni volta che ne avremo bisogno.

Lo schermo mentale serve per promuovere, in tempi e modi più efficaci, la soluzione di progetti interiori e comportamentali.

Pertanto, il sistema per usare lo schermo della mente per la soluzione dei progetti e' il seguente:

Primo: mettiamo il nostro progetto sullo schermo e lo vediamo circondato da una cornice nera.

Lo guardiamo nei particolari, indicando ogni difficoltà ed ogni punto negativo, uno ad uno.

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

Poi cambiando polarità, dissolviamo l'immagine negativa nella cornice nera e, al suo posto, immaginiamo il risultato finale vedendo chiaramente un'immagine positiva, la soluzione perfetta, e ogni cosa come dovrebbe essere, con una meravigliosa cornice bianca che circonda il tutto, cioè la nostra immagine migliorata nei particolari espressivi, nell'azione e nella luminosità.

RILASSAMENTO E MASSAGGIO



Padova: rilassamento guidato e massaggio

MODIFICARE L'INTENSITA' DEI RICORDI NEGATIVI

Per modificare soggettivamente esperienze che ci turbano e che ci procurano dolore e seguendo il principio di attenuare le azioni visive, uditive e cenestetiche prendiamo l'immagine del ricordo spiacevole e la rendiamo più piccola facendo attenzione a cosa ci accade mano a mano si riduce.

La defocalizziamo, rendendola più confusa, più pallida, più difficilmente visibile.

La allontaniamo da noi, la respingiamo tanto da poterla vedere a stento, buttandola fuori dal nostro campo visivo.

Avvertiamo l'immagine addirittura sfilacciata, priva di consistenza e flaccida.

Scopriamo in questo modo come gli stati negativi della nostra mente perdono il loro potere per effetto di una modificazione visiva.

Successivamente prestiamo orecchio alla nostra voce interna, quella negativa, e ai suoni presenti nel nostro ricordo.

Modifichiamo i suoni, rendendoli più sfumati e lontani. Abbassiamo il volume delle voci che udiamo. Rendiamole più sommesse. Priviamole del ritmo e della nitidezza.

Cosa proviamo?

Ascoltiamo le nostre sensazioni che probabilmente sono acide, dure, infuocate e rendiamole invece più dolci, più sfumate, più morbide.

Alla fine di questi esercizi, ci renderemo sempre più conto di quanto importante sia il nostro intervento in termini sensoriali e quanto tutto ciò influenzi il nostro stato d'animo.

Grazie a queste consapevolezze possiamo prendere qualcosa che ci abbia causato un grande dolore in passato e renderla impotente, facendo sì che si dissolva e scompaia del tutto.

PROGRAMMA BASE

I programmi di base che abbiamo realizzato hanno come obiettivo le tecniche base del rilassamento e altre tecniche di facile e pratico apprendimento:

1. Esercizi preparatori per la presa di coscienza del proprio schema corporeo, di movimento e di sensibilizzazione muscolare.
2. Esercizi di rilassamento fisico, emotivo e mentale, in acqua e fuori.
3. Esercizi di affermazione mentale in acqua e fuori.
4. Esercizi di identificazione riguardo gli scopi da raggiungere.
5. Esercizi di allenamento mentale da eseguire con la visualizzazione di nuovi schemi esecutivi.
6. Esercizi musicali abbinati a movimenti rilassanti e/o creativi.

ESERCIZI DI PRESA DI COSCIENZA CORPOREA (1)

Movimenti con vari tipi di andature veloci e lente a secco e in acqua.



Tecniche bioenergetiche: Grounding, Bend-Over, Arco, abbinate a vari tipi di movimento e respirazione.



Massaggio e auto massaggio

In posizione seduta movimenti lentissimi del collo a destra e sinistra, con la bocca semiaperta, per stimolare lo sbadiglio e l'equilibrio viscerale.

Ascolto del corpo e delle relative sensazioni propriocettive, sia nella posizione passiva del rilassamento supino, sia in acqua.



RILASSAMENTO FISICO (2)

Questo esercizio può essere realizzato sia a secco che in acqua.



In acqua si dovrà avere l'accortezza di utilizzare la muta con maschera e boccaglio, il tutto da realizzarsi vicino al bordo vasca in posizione prona. Pancia in giù, completamente abbandonati. L'istruttore o gli assistenti dovranno controllare gli allievi in modo che essi mantengano un completo abbandono relativamente al collo, alle spalle-braccia, zone sfinteriche e gambe.



Si trova una posizione comoda, seduti o distesi. Non si tengono ne braccia né gambe incrociate.

Si chiudono gli occhi e si indirizza la propria attenzione alle palpebre, in modo particolare ai piccoli muscoli attorno agli occhi. Si rilassano quei piccoli muscoli e ci si lascia andare.

Si fanno alcuni respiri profondi e consapevoli e mentre si espira ci si rilassa ulteriormente.

Si lasciano praticamente fuori le tensioni e le preoccupazioni e ci si prepara a concentrarsi sul proprio corpo, dalla testa fino ai piedi.

ESERCIZI DI AFFERMAZIONE MENTALE (3)

Riguardano tutte quelle visualizzazioni che chiamiamo schermo mentale e autoimmagine e che aiutano a modificare le opinioni che una persona ha su se stesso. Vanno realizzate sia a secco che in acqua e dopo aver indotto un buon rilassamento. L'allievo viene incoraggiato a vedersi in varie fasi del suo apprendimento: dalle fasi più elementari a quelle più complesse. Attraverso le sensazioni e le immagini che ne ricaverà potrà monitorare se stesso sulle condizioni ottimali che vuole raggiungere.

Sarà opportuno che l'istruttore, dopo ogni lavoro, condivida con tutti le sensazioni e le scoperte.



ESERCIZI DI IDENTIFICAZIONE: MODELLI (4)

Questo lavoro riguarda l'identificazione psicologica di determinati modelli che si desidera emulare. Si sceglieranno alcuni campioni, quali punti di riferimento, e in rilassamento l'allievo verrà indotto a selezionare e identificare quelle procedure, quegli atteggiamenti, quei comportamenti che gli sono più congeniali.

ESERCIZI DI IDENTIFICAZIONE: SCOPI DA RAGGIUNGERE (5)

In stato di rilassamento l'allievo viene invitato a visualizzare se stesso mentre raggiunge determinati risultati mentali che poi realizzerà nell'allenamento in piscina. E' una forma di addestramento della volontà che stimola ad usare gli esercizi di rilassamento o di respirazione non solo quando ci sono alte prestazioni da realizzare ma in ogni momento dell'allenamento. In questo modo si incoraggia l'allievo ad una forma di centratura personale molto interessante e utile.



ESERCIZI MUSICALI (6)

Da sempre si constata che la musica è in grado agire sia sul corpo che sulla mente. Per tale motivo essa può essere utilizzata allo scopo di ottenere degli scopi benefici sull'organismo: dalla scarica, al rilassamento, all'espressione. Tale pratica consiglia musiche che incoraggiano movimenti ritmici, musiche meditative e musiche che favoriscono la riattivazione di una sensibilità raffinata delle energie corporee e un potenziamento dell'attività psico-emotiva.

LE QUALITA' DEL NOSTRO INTERLOCUTORE

Tutto questo discorso è rivolto a quelle persone che sono desiderose di acquisire delle tecniche di rilassamento e realizzare se stessi sia sul piano personale che sul piano professionale di istruttori.

Non dobbiamo pensare che la velocità di apprendimento sia esclusivamente collegata al pensiero, noi dobbiamo acquisire le tecniche di rilassamento in base all'esperienza e l'esperienza si può acquisire facendo training intensivi dove acquisire le tecniche di base, collegate e progressive, che mettono la persona nella condizione di approfondire le tematiche dell'automiglioramento.

Per sviluppare la consapevolezza del so di sapere, so di sentire, so di agire, so di pensare, so quello che faccio occorre un adeguato processo di formazione personale. Non si tratta quindi di pensare solo di essere bravi tecnici, occorre pensare di essere persone realizzate e consapevoli del proprio ruolo con la dovuta responsabilità e maturità.

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

CAPITOLO 12



PRIMO

DOMANDE LUOGHI COMUNI E RESPONSABILITA'

D. Quali sono i criteri per fissare un obiettivo sportivo desiderabile e auspicabile?

R. Innanzitutto la formulazione di un obiettivo dovrebbe essere positiva e non negativa.

Per questo è necessario usare termini che avvicinino il progetto e lo rendano psicologicamente attraente. A livello della formulazione il progetto non dovrà essere “Voglio smettere di essere ansioso e agitato”, bensì “Voglio essere rilassato, tranquillo e determinato”.

A livello visivo, uditivo e cenestetico l'obiettivo dovrà essere visualizzato, meditato, desiderato con ogni fibra del proprio organismo. In altre parole lo stato d'animo e l'atteggiamento dovranno essere congruenti.

Però non basta che tutto questo avvenga soggettivamente, nella mente e nel fisico del protagonista. Tutto ciò dovrà essere verificabile. La domanda a cui rispondere sarà: “Come saprò di aver raggiunto il mio obiettivo, come lo sapranno gli altri?”

E anche quando avrò raggiunto il mio scopo, il risultato sarà significativo se mi farà crescere, se le persone che stimo lo accetteranno e apprezzeranno e se ciò mi porterà a dei cambiamenti veri, di vita.

Infatti, solo se ne varrà la pena per l'atleta sarà possibile realizzare i propri obiettivi e soprattutto la sua personalità.

D. Quali sono gli strumenti psicologici che lo psicologo può utilizzare con l'atleta?

R. La psicologia possiede lo strumento che gli permette di operare sul livello organizzativo della mente dell'atleta, agendo attraverso la comunicazione.

Diventa fondamentale incontrare l'atleta sul suo terreno per creare un rapporto e attraverso un colloquio ascoltarne le esperienze, riconoscendo nel contempo il suo linguaggio verbale, posturale, corporeo. Da qui nasce un'intesa adatta a definire il terreno di accordo tra lo psicologo e il mondo psicologico dell'atleta.

D. Da dove si comincia? Dall'identità dell'atleta o dalle sue doti particolari?

R. Il percorso più promettente inizia dall'identità dell'atleta perché l'atleta stesso è coinvolto attivamente alla sua crescita. Quando vede che la sua crescita psicologica coinvolge progressivamente il contesto nel quale vive, le azioni affettive che con i suoi comportamenti promuove, quando impara ad agire in modo efficace e adeguato, quando riconosce nelle proprie idee e pensieri i modelli di opinioni e credenze, e riconosce ciò che veramente conta per lui, bisogni, valori e convinzioni, è motivato a fare sempre meglio quello per cui si allena con tanti sacrifici. Quando l'atleta possiede forti motivazioni per cambiare e si sente coinvolto completamente, può modificare in pochi minuti ciò che non è stato in grado di fare per anni.

D. Quanto conta la motivazione per un atleta?

R. Se si pensa all'impegno che si richiede ad un atleta, apneista in particolare, il miglioramento costante e continuo che deve riuscire a dare durante gli allenamenti, in un ambiente spesso poco gratificante, in cui solo alcuni sport sono altamente riconosciuti e premiati, ci si spiega quanto sia

fondamentale il perché che l'atleta si costruisce, che costituisce la motivazione principale a continuare la sua carriera. La motivazione è strettamente collegata alla direzione e all'intensità del comportamento ed è fondamentale nel momento in cui l'atleta lavora sulla propria costruzione fisica e psicologica.

La motivazione costituisce la chiave di accesso ai risultati, lavora attraverso i bisogni dell'atleta, gli stimoli positivi, l'interesse, il divertimento, la sicurezza, la ricerca di affiliazione, il bisogno di capire e superare i propri limiti.

D. Quali abilità psicologiche deve sviluppare l'atleta?

Un atleta dovrebbe possedere il requisito fondamentale della conoscenza di sé per riconoscere e soppesare le sue forze e le sue debolezze fino a sconfiggere queste ultime attraverso un pieno sviluppo personale.

Tra le abilità mentali più significative si possono annotare l'abilità di immaginazione, di gestione dell'energia mentale, di dialogo interno, di gestione dello stress e l'abilità attentiva.

Una buona gestione dell'energia mentale permette di dominare lo stress e rilassarsi, di utilizzare al meglio l'immaginazione e la concentrazione, di focalizzare mete e traguardi, sviluppando in tal modo un ciclo virtuoso di abilità psicologiche.

Nel momento in cui il controllo psicofisico è attivato si rafforzano le potenzialità ideo-motorie.

In definitiva, l'evoluzione della disciplina dell'apnea diventa lo sviluppo di abilità personali crescenti.

SECONDO

DOMANDE LUOGHI COMUNI E RESPONSABILITA'

D. Psicologicamente, che cosa influenza lo stato d'animo e le azioni conseguenti?

R. Culturalmente siamo plasmati dal nostro linguaggio, le parole modellano le nostre convinzioni e così il mondo dei nostri pensieri e percezioni condiziona lo stato d'animo e le azioni.

L'atleta va aiutato a comprendere il proprio linguaggio, a porsi le domande corrette, ad entrare nel significato che dà alle cose, per far luce sulle opinioni, le credenze e le convinzioni che lo orientano nelle scelte, che lo limitano nei risultati, fino a fornirgli una chiarezza di intenti e la caratterialità necessaria ad attingere da tutte le sue energie.

D. Quanto è importante il sostegno dell'ambiente e della famiglia per l'atleta?

R. Per valutare il sistema di riferimento di un atleta si prende in considerazione il contesto, l'ambiente sociale e i ruoli che esso gioca nei rapporti con le persone di riferimento. Quindi il ruolo di questa rete di relazioni è fondamentale. La famiglia di origine e/o acquisita, costituisce uno dei pilastri di sostegno per un atleta, se viene a mancare il suo appoggio il rischio è quello che la situazione entri in stallo, si creino dubbi sulle motivazioni e si abbia un crollo di interesse. Spesso sono i compagni o l'allenatore a sostituire la partecipazione e l'effetto famiglia; è sorprendente vedere come nuovi legami affettivi siano in grado di restituire senso di appartenenza, identità e determinazione.

D. Che ruolo ha l'organizzazione del tempo nel rendimento dell'atleta?

R. Il senso del tempo è l'elemento costitutivo di un atleta che continuamente si trova a doverlo gestire e programmare.

L'organizzazione del lavoro è un aspetto cruciale della formazione sportiva. Infatti, non è possibile immaginare una giornata totalmente orientata agli impegni senza lasciare altro spazio alla persona. E' uno dei motivi per i quali gli atleti della scuola dell'Apnea Academy creano nelle sessioni di allenamento spazi di dialogo, di rilassamento, di recupero, di creatività indispensabili a mantenere psicologicamente il senso delle proporzioni e del tempo.

D. Come si può rafforzare la storia sportiva dell'atleta?

R. Un atleta ha bisogno di pensare, di sognare e di costruire la propria storia di successi. Ha bisogno di immaginarsi nel futuro, di sognare e di sentirsi protagonista della propria storia per realizzare i propri ideali. Riconoscere la propria storia significa rafforzare il segno e il carattere del proprio impegno a guadagnare un proprio valore attraverso la costruzione della propria persona.

I risultati verranno di conseguenza.

D. Quanto è importante vedersi e immaginare i propri obiettivi?

R. Si chiama esperienza sintetica, la 'profezia' nella quale ci vediamo mentalmente realizzare certi risultati.

In un lavoro di programmazione di obiettivi, impegnati a progettare noi stessi, non ci si può permettere di lasciare le cose al caso. Anzi. Il nostro comportamento è costantemente orientato e guidato dal modo in cui anticipiamo gli eventi che seguiranno.

Diventa dunque fondamentale lavorare sulle aspettative e sul modo di affrontare le conseguenze della propria attività

nel futuro, prefiggendosi nei dettagli ciò che si desidera raggiungere.

D. Come si fa a costruire uno stato mentale appropriato?

R. In apnea si parla di stato dell' "essere", la condizione nella quale l'atleta è in grado di trasformarsi nell'azione stessa. 'Io sono l'acqua', dice l'apneista, 'mi sento un tutt'uno con me stesso e con l'acqua. Sento il mio corpo, la mia mente, l'acqua come una cosa unica e non posso che svolgere tutto nel migliore dei modi'.

Per realizzare questo stato mentale di beato assorbimento occorre allenarsi dando un preciso significato alle procedure della respirazione, del rilassamento, del riscaldamento e arrivare a creare e ricreare quel giusto clima che favorisce l'accensione di tutte le risorse interiori.

D. Sono una persona razionale e per quanto mi sforzi non riesco a comprendere come si possa creare questo stato di grazia

R. La risposta adeguata è meditazione. Essa è l'allenamento di uno stato mentale particolare attraverso il quale impariamo ad intervenire sui processi di pensiero. Dato che tutte le cose imparate vengono archiviate come abitudini e come tali 'scattano' in operativo, anche quando non sarebbe opportuno, la meditazione aiuta a decidere di non agire e a realizzare uno stato di piena consapevolezza dove ci si immerge nell'esperienza.

TERZO

DOMANDE LUOGHI COMUNI E RESPONSABILITA'

D. Quali sono le tappe simboliche ed evolutive che si ripercorrono nella disciplina dell'apnea?

R. La prima di queste è la pulsione di vita e il movimento cellulare. Si tratta di una tappa estremamente regressiva di cui possiamo spiegare il simbolismo attraverso la riapparizione di sensazioni molto arcaiche, venute dall'origine stessa della vita; è il movimento lento e continuo dell'ameba che dispiega e riprende i suoi pseudopodi. Possiamo provocare questo vissuto simbolico ogni volta che ci ripieghiamo su noi stessi o in posizioni di apnea statica. E' il vissuto di un'ambivalenza tra il desiderio di restare in acqua, o nel silenzio del proprio non respiro, e il desiderio di staccarsene.

Una seconda tappa riguarda l'organizzazione del sistema neuromotorio e gli stati fusionali. Dalla maturazione del nostro sistema tonico pare sia nato il primo abbozzo di coscienza diffusa di ciò che si vive in sé a livello biologico, coscienza legata al piacere biologico della vita. Non si tratta della percezione razionalizzata, corticalizzata o concettualizzata, che noi conosciamo, ma di una percezione diffusa a livello sotto-corticale. E' da questa ipotesi, sostenuta dagli apneisti di alto livello e dalle ricerche sugli stati di rilassamento, che in apnea si realizzano stati sovra consci.

Solo l'accordo delle pulsioni toniche, ed evidentemente la loro gestione nella complessa psicologia dell'individuo, può creare la comunicazione fusionale con l'elemento acqua.

La ricerca di un 'accordo' si può ricreare in piscina con movimenti lenti e continui eseguiti a coppie nel silenzio o nel 'suono' dell'acqua.

Altra tappa riguarda il passaggio dalla immaturità e dipendenza, alla maturità e indipendenza psicologica.

Situazioni simboliche di questo tipo le ritroviamo nei lavori di rilassamento in acqua a coppie, ovvero nel maternage, nel prendersi cura dell'altro, nello sfioramento, nel massaggio, nel contatto. Il dare e il ricevere in queste situazioni aiutano ad evolvere interiormente bisogni cristallizzati.

A seguito di questa tappa troviamo la presa di distanza affettiva: è la fase dove si impara a prendere una certa distanza da coinvolgimenti eccessivi con gli altri, con se stessi o con l'acqua; ma è anche la ricerca del massimo contatto con l'acqua stessa, attraverso il rotolamento e lo scivolamento.

Nelle fasi più evolute della nostra differenziazione psicologica troviamo il potere sul proprio corpo, il vissuto del corpo, il potere di agire: è la fase della consapevolezza matura, è l'espressione della volontà cosciente e della affermazione di sé.

Altre fasi riguardano il vissuto, in acqua, dello spazio fisico, dello spazio sonoro e il vissuto del volume.

Al piacere molto primitivo di agire, si sovrappone il desiderio, l'intenzione, il progetto, la crescita che fanno dell'atto apneistico una sintesi di intelligenza e di piacere.

IL PUNTO SULL'ATTIVITA' AGONISTICA DOPO I MONDIALI DI SPAGNA 2001

Intervista di Stefano Tovaglieri a Lorenzo Manfredini

Mi racconti il tuo curriculum professionale in relazione all'apnea subacquea?

Collaboro dal 1996 con Apnea Academy (www.apnea-academy.com) in qualità di psicologo e psicoterapeuta (www.apneaconsapevole.it).

Il mio interesse per questa disciplina nasce da motivi clinici (la disciplina dell'apnea rappresenta una nuova frontiera nel campo dell'equilibrio psicofisico. A questo argomento ho dedicato il testo **Apnea Consapevole: disciplina mentale e corporea**); da motivi sportivi (la ricerca dell'eccellenza nell'interazione mente corpo in campo agonistico); da motivi didattici (la formazione e l'aggiornamento degli istruttori subacquei verso il raggiungimento di competenze integrate: training mentale, training autogeno, meditazione, visualizzazione, autoanalisi, comunicazione, marketing).

Quali sono le qualità fondamentali per essere apneisti ad alto livello?

Sulla base della relazione atleta-ambiente i modelli di riferimento qualitativi riguardano:

l'autoefficacia, quale percezione personale necessaria per portare a termine una determinata attività;

lo stile attentivo e il livello di attivazione, quale sensazione di fiducia nel mantenere un adeguato livello di concentrazione;

il modello di ansia cui l'atleta è soggetto in condizioni ambientali avverse e le sue personali strategie per gestire i momenti difficili;

le reazioni intrapersonali, relativamente a caratteristiche quali introversione-estroversione, dipendenza-indipendenza, emozionalità, ecc.

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

Sul piano psicologico che differenze si possono rilevare nell'atleta che affronta una prova di Assetto Costante, Apnea Statica e Dinamica?

Le differenze tra queste discipline a mio avviso consistono in una progressione di abilità. Il 'guardarsi dentro' dell'apnea statica stimola il processo dei livelli di coscienza, le associazioni a livello cognitivo e immaginativo, per produrre insight, stati meditativi e una centratura del sè. L'apnea dinamica e l'assetto costante nel loro andare incontro un obiettivo e un limite, coniugano i diversi livelli di consapevolezza. In particolare stimolano la volontà, il livello emotivo, la sensibilità per il corpo e il movimento.

Come deve allenarsi un apneista ad alto livello per essere "più forte" sul piano mentale? Cosa deve fare?



La Squadra Nazionale Femminile di Apnea 2001

I concetti chiave della preparazione psicologica sono riassumibili in cinque punti chiave:

preparazione, immaginazione, concentrazione, analisi della prestazione, gestione delle difficoltà

Preparazione, concentrazione sulle sensazioni muscolari e sul respiro, esercitazioni di tensione - rilassamento muscolare, esercizi respiratori (respirazione diaframmatica e toracica), percezione e controllo del battito cardiaco.

Immaginazione, rappresentazione mentale esterna ed interna, rappresentazione delle esperienze con risultato positivo, coinvolgimento di più canali sensoriali nella rappresentazione mentale (sensazioni visive, cinestesiche, tattili, uditive).

Concentrazione, attenzione su particolari importanti dell'azione (punti di riferimento e sensazioni corporee, utilizzo di parole chiave corrispondenti ai comportamenti che preparano l'azione, attenzione rivolta agli stimoli essenziali, esecuzione automatica senza pensare all'azione o al possibile risultato.

Analisi della prestazione, autovalutazione della prestazione, analisi delle difficoltà riscontrate, confronto con rilievi oggettivi e considerazioni da parte dell'allenatore, identificazione delle soluzioni.

Gestione delle difficoltà, identificazione delle emozioni di gara, controllo delle situazioni difficili e stressanti, controllo dei pensieri e delle emozioni disfunzionali.

In occasione dei Mondiali di Ibiza quali differenze hai riscontrato nel comportamento pre-gara tra atleti italiani e gli altri?

La differenza fondamentale è consistita nell'attenzione che il Team Italiano ha dedicato ai diversi momenti psicologici della persona e del gruppo. La nostra squadra ha respirato e condiviso attraverso gli incontri giornalieri di gruppo e individuali, non sono momenti agonistici di altissimo livello, ma anche momenti di forte coinvolgimento emotivo, di fragilità,

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

di riflessione e di crescita che sono sfociate in un clima tutto italiano: creativo e formativo.

Quali sono state le difficoltà degli atleti del Club Azzurro nella gestione dell'evento gara in rapporto agli allenamenti?

Gli allenamenti sono stati realizzati in tempi ristretti se comparati alla complessità delle discipline implicate e hanno comportato per gli atleti alcune difficoltà nella gestione dei livelli di ansia, nella gestione nella tensione pre-gara e nella gestione delle aspettative.

Qual è l'età che potresti indicare per avvicinare i giovani all'apnea e in che modo?

Dopo essere stato docente presso un corso organizzato dalla European Aquatic Association di nuoto neonatale per bambini da 0 a 3 anni condotto dalla Prof. Nadia Carollo e dopo le esperienze di diversi istruttori Apnea Academy capitanate da Josef Porrino, mi verrebbe di dire non c'è una età specifica per cominciare perché tutte vanno bene. E' solo una questione di metodo e di approccio, che peraltro stiamo affinando in maniera sempre più integrata con altre discipline.

Bio feedback e training mentale nell'apnea.

Qual è meglio?

Fin dall'inizio di questa avventura nella subacquea mi sono impegnato ad integrare. Quindi vanno bene entrambe se non si pensa solo al risultato e basta, ma a come la persona è in grado di gestire la consapevolezza derivata dall'uso delle diverse tecnologie psicologiche.

Nei Mondiali di St. Teresa di Gallura nel '98 il più profondo era stato Umberto Pelizzari con -60 metri. Agli ultimi mondiali di Ibiza ben otto atleti sono scesi oltre i 70 metri e ben 12 oltre i -60 mt.! Come spieghi questa evolu-

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

zione?

E' cambiato il livello di coscienza, ci siamo svegliati dal sonno verticale delle credenze e abbiamo contattato dei limiti psicologici. C'è ancora molto da fare.

Come vedi il futuro agonistico dell'apnea dagli atleti giovani a quelli maturi? Quali i possibili sviluppi dell'apnea subacquea di base – bambini –adolescenti - giovani?

Il futuro agonistico lo vedo tutto da costruire. L'agonismo porta a un confronto con gli altri, comporta attenzione e impegno: rafforza la coesione e l'ambiente nel quale si opera. Da questo punto di vista mi auguro di sentire sempre più parlare di gare di apnea in Italia.

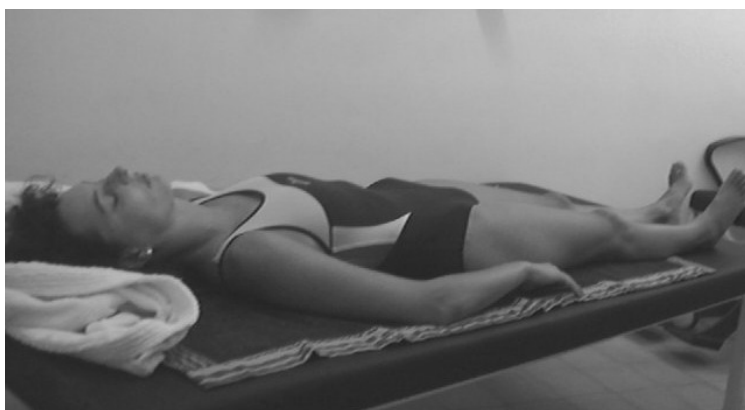
La seconda domanda è la nostra sfida dei prossimi anni. Se riusciremo a trovare gli anelli di congiunzione tra il nuoto neonatale e l'apnea a tutte le età (in piacere e sicurezza) avre-



La gioia incontenibile di U. Polizzari dopo la vittoria mondiale

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

Appendice
VENEZIA 2001
SILVIA DAL BON
ITALIA



CRONACA DI UN TENTATIVO DI RECORD MONDIALE DI APNEA STATICA

A Venezia, Silvia Dal Bon ha tentato di superare il record detenuto dalla Brasiliana Dal Toè di 6'02", dopo appena un anno dall'inizio del suo amore per l'apnea subacquea.

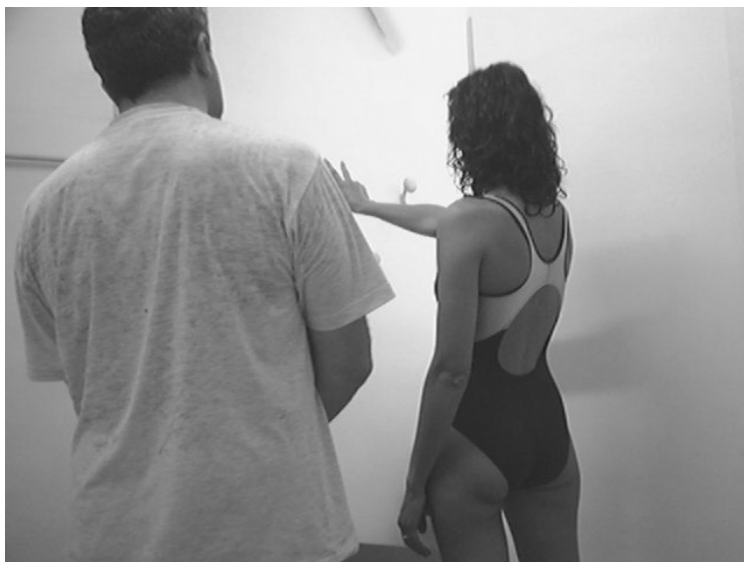
A sinistra vediamo Silvia nella fase preparatoria di rilassamento

Nel giro di pochissimo tempo e dopo aver superato in allenamento più volte i 6' fino ad arrivare ai 6'25", ha tentato un record che era ampiamente alla sua portata.

Nell'occasione è stata seguita dalla sua equipe, in particolare il suo allenatore Andrea Badiello, da Umberto Pelizzari, da Lorenzo Manfredini, da alcuni campioni di Apnea Academy e dal meraviglioso pubblico del Gruppo Subacqueo Donaggio di Mestre che ha anche organizzato l'evento.

A sinistra, il Presidente e Fondatore dell'apnea Academy, il pluricampione del mondo Umberto Pelizzari con il giudice dell'Aida (Associazione Internazionale per lo Sviluppo dell'apnea) che ha presieduto l'evento.

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea



Silvia ha fatto una preparazione e una performance splendide. Si è preparata attraverso il rilassamento e alcune fasi di focalizzazione mentale che avevano lo scopo di ridurre alcune tensioni emotive e corporee, ma soprattutto di attenuare la tensione legata alla presenza del pubblico e del giudizio.

Silvia si sta concentrando con il respiro e con l'attenzione su alcuni atteggiamenti e stati d'animo che vuole favorire: determinazione, concentrazione, tranquillità.

Vediamo Silvia nella fase di vestizione assistita dal medico della manifestazione

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea



Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea

Dopo 3/4 d'ora di preparazione in sala di concentrazione Silvia ha cominciato la sua preparazione in acqua con Andrea Badiello che l'ha portata a realizzare dopo una sequenza di apnee predeterminate al tempo di 6'07". Record mondiale!

*Silvia si sta cimentando in alcune apnee di riscaldamento che la porteranno alla condizione ottimale, provata e riprovata, tante volte in allenamento.
Alla sua sinistra l'allenatore Andrea Badiello.*

Il giudice, avendo ravvisato un non corretto assetto di uscita dall'apnea, dopo aver visto e rivisto il filmato, chiede di ripetere la prova e si ricomincia da capo.

*Silvia ha appena finito la sua performance sotto l'attento controllo di Andrea Badiello, dei giudici dell'Aida, del medico e del telecameramen.
Sullo sfondo un nutrito numero di partecipanti*

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea



Si ricomincia. Silvia che si era spogliata della muta, che aveva festeggiato, che aveva incassato il verdetto, ritorna in sala di concentrazione per ritrovarsi.

Umberto Pelizzari le da gli ultimi consigli, la motiva, ma è una bella gara dura. Chi l'avrebbe mai fatto al posto suo? Sono le domande di commento di altri campioni presenti.

La tensione emotiva di Silvia è notevole mentre le energie nervose sono calate. A questo punto non la invito solamente a rilassarsi bensì mi metto a lavorare sul corpo e precisamente nei distretti che secondo me hanno accumulato maggiore stress o si sono scaricati.

Lavoro dalla testa ai piedi e cominciano a comparire alcuni buoni segni di autoregolazione organismica, qualche sbadiglio e scariche energetiche.

E si ritorna in piscina con la vestizione e con Andrea Badiello che a quel punto è più tranquillo. Andrà come andrà.

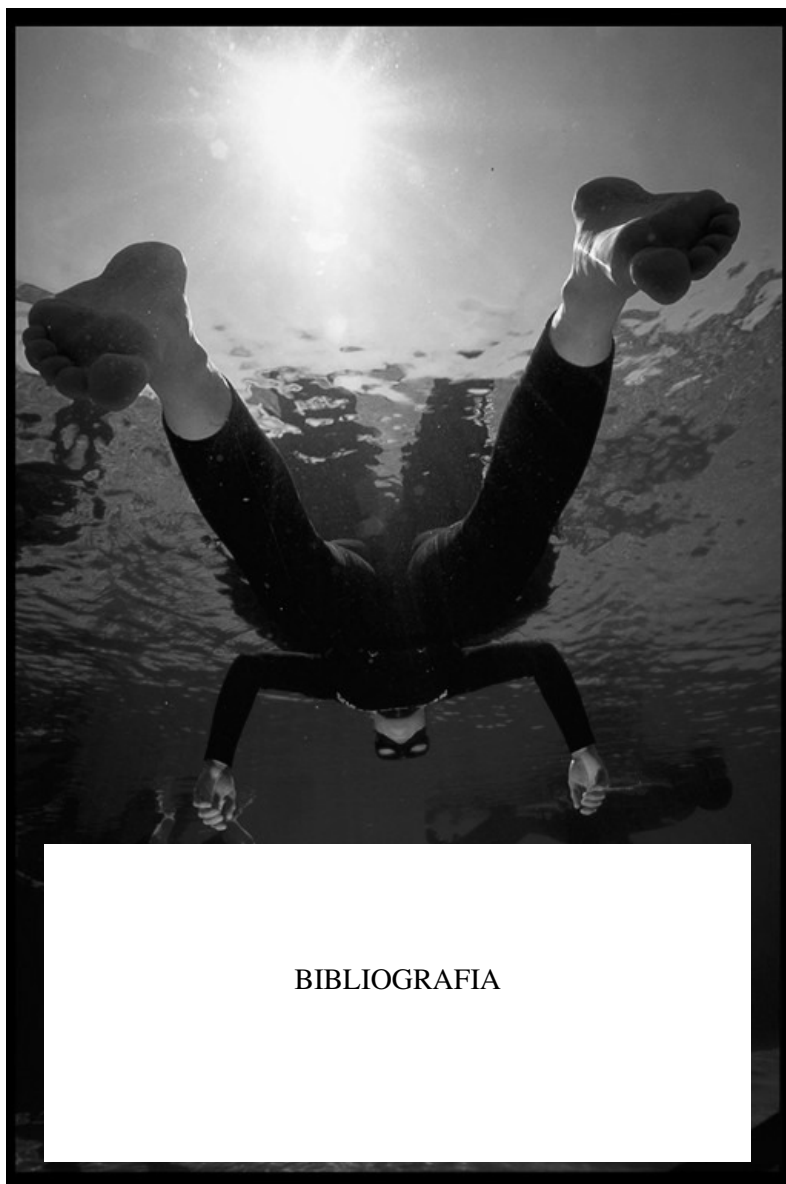
Silvia ricomincia la sua tipica preparazione. E' leggermente sotto la sua tabella preparatoria al primato, ma sono ormai passate 3 ore e mezza dall'inizio.

Alla sua quinta apnea preparatoria, di poco più di 5 minuti, riprova il primato. I minuti sembrano interminabili. Passano i 5'50" i 6' fino ai 6'04". Esce affaticata e con i segni di un non perfetto controllo. Il record, non viene convalidato. Ma che prova! Sono passate 4 ore e mezza dall'inizio del tentativo di record. E' riuscita a mantenere una concentrazione e una umiltà veramente da manuale.

Grazie Silvia, è stata una esperienza umana e professionale che non dimenticheremo.

Nella foto Silvia ha finito le sue prove, assistita da tante persone, oltre un centinaio, che alla sera, a cena, le hanno dimostrato tutto il loro affetto e la loro ammirazione.

Lorenzo Manfredini: apnea consapevole, disciplina mentale e corporea



BIBLIOGRAFIA

- AAVV: Manuale Didattico per Istruttori: Apnea Academy
ANTONELLI, SALVINI, Psicologia dello Sport, Lombardo Ed. 1978
ARGYLE M., Il comportamento e il suo linguaggio, Il Mulino, Bologna 1974.
AUCOUTURIER B., LAPIERRE A., Il corpo e l'inconscio in educazione e terapia, Armando, Roma 1982.
BALDINI F., "Tecniche d'intervento per la ristrutturazione cognitiva", Moretti-Vitali, Bergamo 1998.
BALINT E, BALINT M., La regressione, Cortina, Milano, 1983
BAGNARA S. L'attenzione, Bologna, Il Mulino, 1984
BANDLER R., GRINDER J., La struttura della magia, Astrolabio, Roma 1983
BARLUZZI R., L'istruttore subacqueo, Ed. Olimpia, FI 1988
BATESON G., Verso un'ecologia della mente, Adelphi, Milano 1976.
BERNARD M., I riti del corpo, Tattilo, Roma 1974.
BERNE E., "Analisi transazionale e psicoterapia", Astrolabio, Roma 1971. BERTANLANFFY L. (VON), Teoria generale dei sistemi, Mondadori, Milano 1971.
BERRETTINI U, Fisiopatologia Cardiovascolare e Polmonare in ambiente iperbarico Ed. Micom Milano 1999.
BIZE B., GOYUEIN P., L'equilibre du corpus et de la pensée, C.E.P .L., Paris 1962.
BONAZZOLA M., Dinamica Mentale Base, Ed CRS IDEA, Dalmine, BG 1983
Brown M. (1990), Il contatto terapeutico. Introduzione alla psicoterapia organismica, tr. it. Melusina, Roma, 1995.
BUSACCHI M., NANETTI F., SANTANDREA M.C., Psicomotricità: educazione e terapia, Esculapio, Bologna 1985.
CARGNELLO D., Alterità ed alienità, Ed. Feltrinelli, Milano 1966.

- CARLINI M.G., FARNETI P., *Il corpo in psicologia*, Ed. Patron, Bologna 1979.
- CARLINI M.G., FARNETI P., *Il ruolo del corpo nello sviluppo psichico*, Ed. Loescher, Torino 1981.
- CAROTENUTO A., *Integrazione della personalità*, Cortina, Milano 1992.
- CEI A. *mental training. Guida Pratica all'allenamento psicologico dell'atleta*. Roma Ed. L. Pozzi 1987
- CEI A. *Psicologia dello sport*, Il mulino, Bologna 1998
- CUCCIARELLI L., VERGNANI P., BIOCCHI S., *Corpo a corpo*, Thema, Bologna 1991
- D'ALESSIO M., *L'intelligenza del corpo. Scuola e movimento*, Lisciani Giunti, Firenze 1985.
- DALLARI M., *Lo specchio e l'altro*, La Nuova Italia, Firenze 1990.
- DAMASIO, A. R., *Emozione e Coscienza*, Adelphi, Milano 2000
- DE SILVESTRI C., *I fondamenti teorici e clinici della terapia razionale ed emotiva*, Astrolabio, Roma 1983.
- DI NUOVO S., Lo Verso G., Di Blasi M., Giannone F. (a cura di), *Valutare le psicoterapie. La ricerca italiana*, Franco-Angeli, Milano 1998.
- DOWNING G., *Il corpo e la parola*, tr. it. Astrolabio, Roma, 1995.
- DROPSY J., *Vivere nel proprio corpo*, Ottaviano, Milano 1981.
- ENNIS BROWN K., *Il corpo e l'ombra*, Anima e Corpo, Milano 1995
- FAST J., *Il corpo parla*, Mondadori, Milano 1979.
- GALIMBERTI U., *Il corpo*, Feltrinelli, Milano 1983.
- GENDLIN E.T., *Focusing*, Astrolabio 1978
- GILL M.M., *Psicoanalisi in transizione*, tr. it. Cortina, Milano, 1996. Gorkins M., Greenson, R.R., SEARLES, H.F., *I sentimenti del terapeuta*, tr. it. Boringhieri, Torino, 1992.
- GUIDANO V.F., *Complessità del sé. Un approccio sistemico*

- processuale alla psicopatologia e alla terapia cognitiva. Ed Bollati, Boringhieri, 1988
- GUIDANO V.F., LIOTTI G., Elementi di psicoterapia comportamentale. Roma, Bulzoni, 1979
- GUNTRIP H. , Struttura della personalità e interazione umana, tr. it. Bollati Boringhieri, Torino, 1971.
- HALL C.S., LINDZEI G., Teorie della personalità, tr. it. Boringhieri, Torino, seconda edizione, 1986.
- HARPER R., Le nuove psicoterapie, La Nuova Italia, Firenze 1981. H
- HILMANN J., Le storie che curano, Raffaello Cortina, Milano 1984.
- HINDE R.A. (a cura di), La natura della comunicazione, Laterza, Bari 1977.
- HINDE R.A., La comunicazione non verbale, Laterza, Bari 1971.
- HINDE R.A., Le basi biologiche del comportamento sociale umano, Zanichelli, Bologna 1977.
- HOFFMANN B.H., Manuale di training autogeno, Astrolabio, Roma 1980.
- IYENGAR B.K., Teoria e pratica del Pranayama. Ed. Mediterranee, Roma 1990
- YARBROUGH JOHN, Anxiety and Diving, European Edition of Alert Diver, n.2, 2001, Pescara
- KAES R., L'apparato pluripsichico, Armando, Roma 1983.
- KRISHNANANDA, A tu per tu con la paura, Urta Ed, Melzo 1988
- LEBOYER F. L'arte del respiro, IPSA, 1995
- LISI GUERRA S., Il metodo della globalità dei linguaggi, Borla Roma 1988
- LOMBARDI A., Apnea: disciplina dell'acqua e dell'aria, Sperling e Kupfer, Mi 1999
- LORENZETTI L.M., Il corpo-gioco, F. Angeli, Milano 1983.
- LORENZINI R., SASSAROLI S., Quando la paura diventa

- malattia, Paoline, Torino 1991.
- LOWEN A., Analisi bioenergetica del carattere psicopatico, Mediterranee, Roma 1980.
- LOWEN A., Il linguaggio del corpo, Feltrinelli, Milano 1978.
- LOWEN A., Il narcisismo, Feltrinelli, Milano 1985.
- LOWEN A., Il tradimento del corpo, Mediterranee, Roma 1982.
- LUBAN-PLOZZA L., Training psicosomatico, Armando, Roma 1987 (1981, II ed.).
- MANFREDINI L., Training Corporeo, cred-dep Ed., FE 1990
- MANFREDINI L., Training Mentale, cred-dep Ed., FE 1988
- MELCHIORRE V., Il corpo, La Scuola, Brescia 1984. Milano 1982.
- BRUNER J., Prime fasi dello sviluppo corporeo, Armando, Roma 1971.
- MORRIS D., L'uomo e i suoi gesti, Mondadori, Milano 1977.
- PACI E., Tempo e relazione, li Saggiatore, Milano 1965.
- PASINI W., Il corpo in psicoterapia, Raffaello Cortina, Milano 1981.
- PELIZZARI U., Profondamente, Mondadori, Milano 1997
- PELIZZARI U. TOVAGLIERI S., Corso di Apnea, Ed. Mursia, 2001
- PINI M., (a cura di) Psicoterapia Corporeo-Organismica, Franco Angeli, Milano 2001
- PUJADE-RENAUD C., Epressione corporea, linguaggio del silenzio, Edizioni del corpo, Milano 1978.
- REDA M.A., Sistemi cognitivi complessi e psicoterapia. Roma. La nuova Italia Scientifica, 1986
- REICH W., L'analisi del carattere, tr. it. Sugarco, Milano, 1973.
- RICCI BITTI P.E., CORTESI S., Comportamento non verbale e comunicazione, li Mulino, Bologna 1978.
- ROBAZZA C., BORTOLI L., GRAMACCIONI G, La preparazione mentale nello sport, Roma, Edizioni L. Pozzi 1994
- ROSSI A., Popper e la filosofia della scienza, Sansoni, Firenze 1975.
- RUGGERI V. Principi e tecniche dell'analisi del comportamento: nuovo approccio per la diagnosi e terapia dei disturbi psico-

somatici e comportamentali. *la Medicina Psicosomatica*, 1974, n. 19.

RUGGERI V., GALATI D., LOMBARDO G., Processi di costruzione dell'immagine corporea. *Realtà e Prospettive in Psicofisiologia*, Ed. Scientifica A.S.P.I.C., n. 5/6/7, Maggio 1993

RUGGERI V., *Mente, Corpo e Malattia. Il Pensiero Scientifico Editore*, Roma, 1988

RUGGERI V., *Semeiotica dei Processi psicofisiologici e Psicoterapici. Il pensiero Scientifico Editore*. Roma, 1987

RUGGERI V., SERA G.P., *Aggressività ed inibizione: atteggiamenti del collo. Realtà e Prospettive in Psicofisiologia*, Ed. Scientifica A.S.P.I.C., n. 5/6/7, Maggio 1993

SAPIR M., e Coll., *Il rilassamento. Approccio psicoanalitico*, Astrolabio, Roma 1980.

SHONE, R., *Visualizzazione Creativa*, Astrolabio, Roma 1984

SUDAKOW K.V., *Le motivazioni biologiche*. Giunti-Barbera, Firenze, 1976

VAN LYSABETH A. *Pranayama: La dinamica del respiro*. Astrolabio. Roma 1973

WALLON H., *Le origini del carattere del bambino*, Editori Riuniti, Roma 1963.

WALLON H., *Psicologia comparata dello sviluppo mentale*, Giunti-Barbera, Firenze 1970.

WALLON H., *Dall'atto al pensiero*, in *Antologia di testi*, Giunti-Barbera, Firenze 1980.

WATZALAWICK P., BEAVIN J.H., JACKSON D.D. (1967), *Pragmatica della comunicazione umana*. Astrolabio Roma 1971

WIDMANN C., *Training autogeno e percezione corporea*, *Atti del CISSPAT*, Padova 1979.

ZAFFUTO, A-ZAFFUTO M, *Dinamica Mentale*, Siad Edizioni, 1984

