

apnea

PSICOLOGIA E APNEA

PREPARAZIONE PSICOLOGICA ALL'APNEA STATICA

di Lorenzo Manfredini

Cari amici sono qui a scrivervi di apnea statica e di atteggiamenti più o meno consapevoli durante l'esecuzione di questa affascinante disciplina. 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.

Il primo contenitore, già affrontato in numerose occasioni, è il RILASSAMENTO.

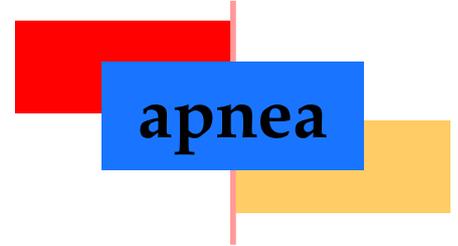
Il rilassamento costituisce un momento fondamentale di recupero personale, ed ha lo scopo di mettere l'atleta in uno stato di scioltezza e di distensione dove i vissuti sono percepiti più intensamente, in uno stato di piacevole abbandono. La tecnica si propone di far vivere all'atleta situazioni emotive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

Sommario:

Preparazione psicologica all'apnea statica 1/5

Il controllo della mente 6/8

Appuntamenti di Primavera 2001 9



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.

Il secondo contenitore è la **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 oggi va sotto il nome di stress.

Il terzo contenitore è l'**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.

Il quarto contenitore è l'**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.

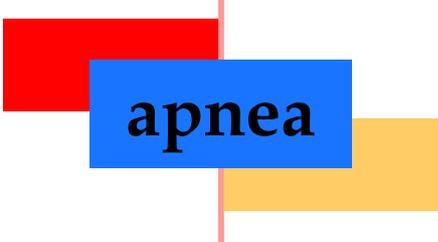
Il quinto contenitore è l'**ATTEGGIAMENTO MENTALE POSITIVO**.

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.

Il sesto contenitore è la **FLESSIBILITA' COMPORTAMENTALE**.

E' la capacità di adattare il proprio comportamento verso l'autenticità qua-

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.



apnea

le sintesi di aspetti razionali e istintivi: massima espressione, massima efficacia del comportamento da adottare, permeabilità delle esperienze fatte su nuovi modelli di azione.

L'ultimo contenitore è la 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.
- 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.

La sfida è l'apnea statica.

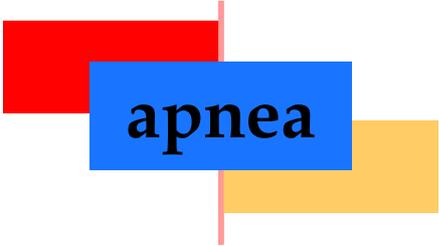
Come si comincia e quale atteggiamento adottare nelle varie fasi della sua realizzazione?

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 energie 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,

Durante la preparazione dell'apnea la nostra muscolatura deve essere distesa, morbida, le articolazioni devono essere aperte, devono muoversi armoniosamente. E' importante che la posizione non sia mai contratta. Il concetto di rilassatezza corrisponde totalmente



apnea

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 da 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. E' 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.

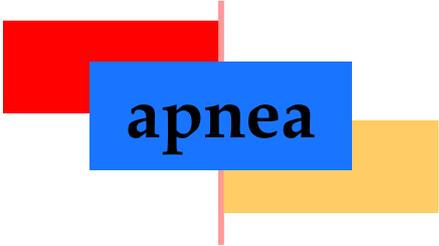
LINGUA: la lingua deve essere appoggiata al palato superiore, immediatamente dietro i denti. Può anche essere portata leggermente indietro e spinta verso il centro del palato.

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.

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.



apnea

Abbiamo a questo punto coscienza di tutto il corpo e 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.

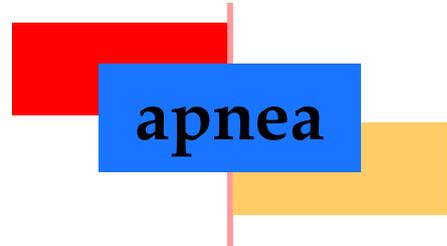
Possiamo allenarci a sentire i nostri organi con una acutezza mai avuta prima, o concentrarci sugli occhi liberando immagini e colori.

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.

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.



PSICOLOGIA E APNEA

IL CONTROLLO DELLA MENTE

di Lorenzo Manfredini

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, che viene fatto nelle nazioni più progredite, dimostra chiaramente come la padronanza dei processi mentali presenta 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.

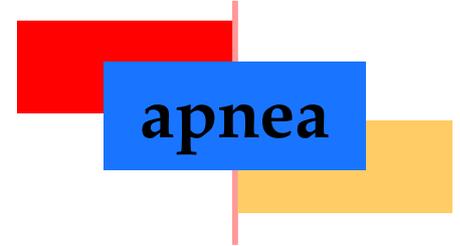
La nostra mente ha l'abitudine di vagare qua e là, di essere sempre in continuo movimento e siccome lo fa da molto tempo, le risulta assai difficile calmarsi.

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



*La nostra mente, 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.*

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 fantasia 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 pulito.

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 e' 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.



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.



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.