



Sommario:

Il punto sull'apnea 'mentale' 1/6

apnea

PSICOLOGIA E APNEA

Il punto sull'Apnea 'mentale'

Intervista di Romano Barluzzi a Lorenzo Manfredini

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

- L'opinione dell'esperto -

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, **propriocettive** 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.

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.

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.

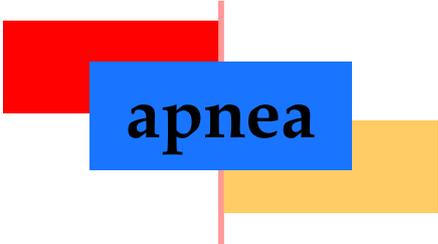
La nostra ricerca esplorativa di un atteggiamento rilassato ed efficace crea le condizioni per "riflettere sul corpo" e "con il corpo" e con la propria esperienza relazionale, permette cioè di ritrovare simbolicamente il senso di ciò che si è mentre si agisce.

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 rimosioni.

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,

*L'esercizio del
"cambiare canale"
consiste nel graduale
attraversamento di
varie tappe
esperienziali fino al
raggiungimento della
completa integrazione
di cinque ambiti
percettivi
(propriocettivo,
cenestesico, uditivo,*



apnea

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.

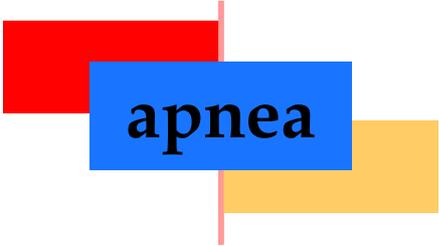
Gli esercizi di movimento in acqua sono i più carichi di simbolismi: il rannicchiarsi, nascondersi, ripiegarsi su se stessi opposto al farsi più grandi e conquistare lo spazio d'acqua, costituiscono notevoli possibilità per la ricerca del proprio spazio vitale corporeo ed extra-corporeo, nel tentativo 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 (propriocettivo, cenestesico, uditivo, visi vo, 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

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



apnea

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**?

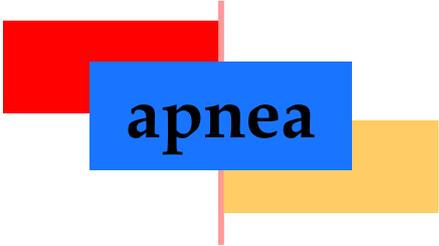
In conseguenza delle affermazioni sopra esposte le tecniche mentali che consiglio di utilizzare sono la naturale conseguenza del lavoro corporeo svolto durante gli allenamenti. Si parte dagli esercizi di stretching, invitando gli allievi a stare con le proprie sensazioni, agli esercizi di respirazione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

Un apneista 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.



apnea

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.

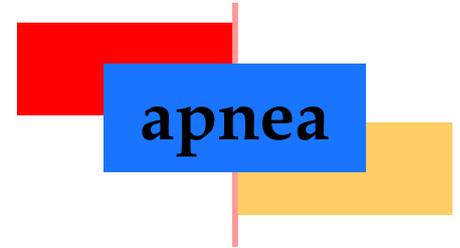
4. Quali tecniche considera mediamente più utili per le varie **specialità** dell'Apnea (statica, dinamica orizzontale, dinamica verticale ecc...)?

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



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.

L'apnea dinamica è un andare incontro al proprio scopo e al proprio limite. E' un addestramento della volontà.

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.

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.