



apnea

TRAINING MENTALE E APNEA

Lorenzo Manfredini

Nell'ambito della prestigiosa scuola di formazione alla disciplina dell'apnea coordinata da professionisti di livello mondiale quali **Umberto Pelizzari, Angelo Azzinari, Renzo Mazzarri, Marco Mardollo** e altri, si è voluto portare all'interno dei corsi di formazione per istruttori l'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.

In effetti, le persone che sino ad oggi si sono avvicinate ai corsi Istruttori dell'**apnea Academy**, si sono da sempre posti 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 FACCIAMO 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 posso controllare;

Sommario:

| | |
|--------------------------------|-----|
| Training Mentale e Apnea | 1 |
| Educarsi all'automiglioramento | 3 |
| Rilassamento Programma pratico | 4/5 |
| Livelli di coscienza | 6/7 |
| Rilassamento Totale | 8 |
| Il metodo: passaggi | 9 |
| Interlocutori | 10 |



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.

- mi sento impotente di fronte a qualcosa che non so controllare;
- non riuscirò mai a controllare la mia paura o la mia ansia;
- temo di essere punito o di punirmi se sbaglio;
- penso di essere "onnipotente", "perfetto" e di possedere la "verità";
- mi sento debole e senza energia;
- sono un tipo soggetto a somatizzazioni;
- 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 superiori, 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

L'attività mentale connessa al metodo di rilassamento permette di metabolizzare comportamenti limitanti per trasformarli in comportamenti innovativi e positivi.



del Sè, dal piano della separazione e degli attaccamenti a quello dell'unificazione e del contatto.

Imparando a intervenire sul modo di pensare positivo 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.

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** e cioè attraverso suoni ripetuti, 'mantra', si stimolano piani di energia progressivamente più profondi e sottili, vedi i Chackras della tradizione orientale.

Il terzo è il **canale visivo** e 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.

Il nostro compito è quello stimolare nella persona dei processi di consapevolezza mirati al miglioramento sia delle competenze tecniche e della sicurezza in acqua, sia della maturazione e della crescita della persona.



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 tecniche e della sicurezza in acqua, sia della maturazione e della crescita della persona.

PROGRAMMA PRATICO

I programmi che abbiamo realizzato lo scorso anno in varie città Italiane hanno avuto come obiettivo la prima tecnica 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)

1. **Movimenti con vari tipi di andature veloci e lente a secco e in acqua.**
2. **Grounding, Bend-Over, Arco abbinati a vari tipi di movimento e respirazione.**
3. **Auto massaggio**
4. **In posizione seduta movimenti lentissimi del collo a destra e sinistra, con la bocca semiaperta, per stimolare lo sbadiglio e l'equilibrio viscerale.**
5. **Ascolto del corpo e delle relative sensazioni propriocettive, sia nella posizione passiva del rilassamento supino, sia in acqua.**



Attraverso un lavoro di rilassamento quotidiano, si apprende a trattare con se stessi e con il mondo dell'acqua in un modo che arricchisce moltissimo la propria qualità di vita.

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.

TECNICA DEL RILASSAMENTO FISICO (3)

Si trova una posizione comoda, seduti o distesi. Non si tengono né 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



Il miglioramento di specifiche competenze sportive riguarda l'intera persona. E' importante capire come e quali abitudini condizionano il nostro modo di operare.

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.

I LIVELLI DI COSCIENZA STIMOLATI DAL RILASSAMENTO

Per allargare un poco l'argomento e renderci conto della complessità sottostante a progetti di questo tipo, che non riguardano solo il miglioramento di specifiche competenze sportive ma l'intera persona, è importante 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 con il mondo dell'acqua in un modo che arricchisce moltissimo la propria qualità di vita.



Nel Training Mentale invitiamo ad acquisire alcune procedure e a verificare e utilizzare questi diversi piani di consapevolezza.

Il cervello è stato selezionato dall'evoluzione per trasformarsi, per apprendere - a contatto con stimoli sempre crescenti - nuove possibilità di azione e reazione.

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



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.

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' 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, vibrazioni, 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.

Il nostro 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.



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 che 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 funziona 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 nel suo svolgimento.

I PASSAGGI DEL METODO

Il metodo che proponiamo sollecita una serie di passaggi collettori e trasformatori che non dovrebbero mai essere saltati.

- 1 Raggiungimento di uno stato 'alfagenico'
- 2 Ascolto del corpo
- 3 Tecnica di rilassamento e visualizzazione di un posto interiore di riferimento
- 4 Utilizzo di un aggancio psicologico di concentrazione quale è ad esempio lo schermo mentale
- 5 Utilizzo di agganci psicologici per attivare le risorse del sé
- 6 Azione mentale relativamente allo scopo da portare a 'figura', e cioè al centro del campo attenzionale
- 7 Fissazione dell'attività mentale sul risultato raggiunto
- 8 Integrazione della nuova abitudine mentale con movimenti e suoni spontanei
- 9 Eventualmente, per "riparare" precedenti esperienze negative si rivivono in modo "sano" i vissuti condizionanti
- 10 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 'agganci psicologici'.

LA TECNICA INTEGRATA DI TRAINING MENTALE



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.

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 se 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. Questa attività mentale determina: 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.

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.