



apnea

PRINCIPI DI EDUCAZIONE ALL'APNEA

di Lorenzo Manfredini

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.

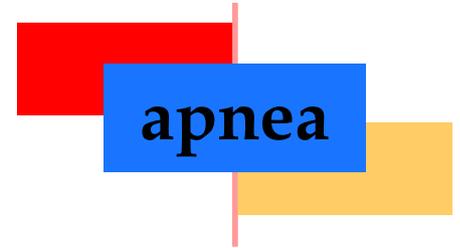
Non è solo la conoscenza di pochi o tanti strumenti, indispensabili ovviamente, al bagaglio esperienziale di ogni apneista, ma è la disponibilità dell'essere che permette di liberare l'acquisizione di vera conoscenza.

Nell'apnea, la formazione è quindi fondamentalmente 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.

Sommario:

Principi di educazione All'apnea	1
La sicurezza come modello di insegnamento	2
Domande, luoghi comuni e responsabilità	3/4



LA SICUREZZA COME MODELLO DI INSEGNAMENTO

Il nostro processo di formazione alla sicurezza personale dell'apneista, è teso a trascendere l'obbligo di fargli fare 'bene' le cose stimolandolo invece all'empatia e alla coscienza dei propri mezzi.

La nostra pratica apneistica è una ricerca permanente. Essa è sempre rimasta 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 loro (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 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.

INIZIATIVE DI
TRAINING
MENTALE E APNEA

**Formazione
Permanente**

La formazione permanente è un progetto rivolto agli Istruttori Apnea Academy e ai loro migliori allievi, che si articola in due appuntamenti annuali di due giorni nei periodi di Aprile e Novembre.

Scopo del progetto è la formazione psicologica e l'acquisizione di strumenti comunicativi, di autocontrollo, di respirazione per la conduzione di gruppi, per la somministrazione di tecniche di rilassamento, per la crescita organizzativa, personale e professionale.

apnea

Domande, luoghi comuni e responsabilità

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.

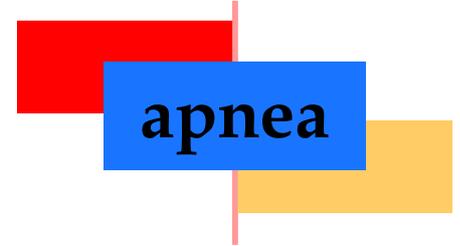
Solo l'accordo delle pulsioni toniche, ed evidentemente la loro gestione nella complessa psicologia dell'individuo, può creare la comunicazione fusionale con l'elemento acqua.

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

(Continua a pagina 4)



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.

(Continua da pagina 3)

cristallizzati.

A seguito di questa tappa troviamo **la presa di distanza affettiva**. E' 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**. E' 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.