



Sommario:

Leadership emozionale	1
La consapevolezza	
La sicurezza come modello di insegnamento	2/3
Tecniche	3/9

apnea

LEADERSHIP EMOZIONALE Strumenti di Training Mentale

di Lorenzo Manfredini

PREMESSA

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:

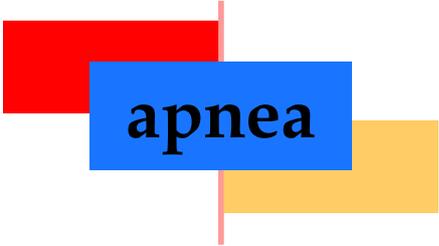
STATO DI TRANCE, STATO MISTICO,
PRESENZA, VUOTO MENTALE

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

(Continua a pagina 2)

Lo scopo del nostro Training Mentale 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.



apnea

(Continua da pagina 1)

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 radicarsi 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.

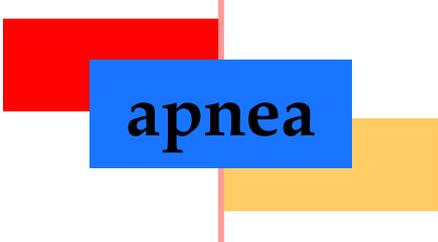
Il fatto che la nostra mente e il nostro corpo possano essere dissociati, che la mente possa vagare, che noi si possa essere inconsapevoli di dove siamo e di che cosa il nostro corpo o la nostra mente stiano facendo, è una questione di semplice esperienza. Questa abitudine a non essere attenti può

(Continua a pagina 3)

**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

(Continua da pagina 2)

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 riflessione si rivela un tipo particolare di unità mente-corpo del tutto naturale ed auspicabile.

Questo processo di apprendimento lo chiamiamo Training Mentale. Adesso ne parleremo più da vicino.

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.**

TECNICHE

RICORDARE UNA ESPERIENZA PIACEVOLE E VERIFICARE LA PROPRIA AZIONE MENTALE

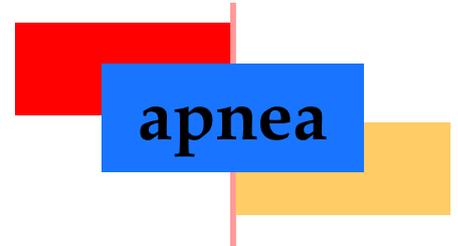
Con gli occhi chiusi, ricordiamo un'esperienza piacevole che abbiamo avuto di recente, immaginandoci di essere proprio lì.

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

(Continua a pagina 4)

Impariamo a modificare l'intensità con cui guardiamo, pensiamo, vediamo e partecipiamo alle nostre rappresentazioni interiori. Il risultato è una padronanza sui nostri processi mentali



(Continua da pagina 3)

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 verificiamo 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.

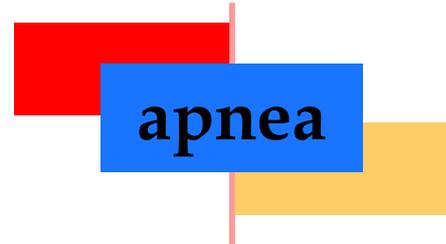
Dopo qualche momento ci concentriamo per alcuni momenti sulle cose successe durante la giornata, o in questo periodo, che ci hanno maggiormente coinvolti e senza soffermarci su nulla in particolare permettiamo alla nostra attenzione di essere fluttuante.

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:

(Continua a pagina 5)



Rilassato, sciolto, de-contratto sono parole che, dette con convinzione, ci aiuteranno ad approfondire il senso di rilassamento fisico e psicologico.

(Continua da pagina 4)

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. COSA VOGLIAMO VERAMENTE?

Che cosa vogliamo veramente?

Che cosa vogliono le persone che amiamo e alle quali ci interessiamo?

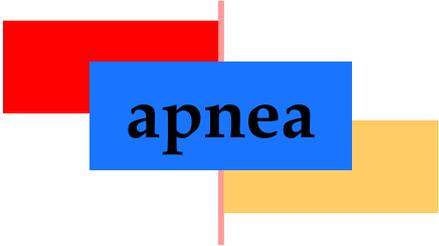
Qual è la nostra visione del nostro futuro personale e lavorativo?

Per farlo con metodo si parte dall'atteggiamento mentale ponendoci domande appropriate e risposte possibilmente costruttive.

1. Indichiamo il vostro obiettivo in termini positivi.
2. Che aspetto, suono, consistenza ha il nostro obiettivo? Impieghiamo i nostri sensi nella descrizione del risultato cui aspiriamo. Fissate inoltre una data.
3. 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.
4. Il risultato che perseguiamo deve essere di nostra precisa responsabilità. Accertiamoci di essere proprio noi a voler realizzare la nostra meta.

(Continua a pagina 6)

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.



apnea

(Continua da pagina 5)

1. Accertiamoci che la vostra meta sia ecologicamente sana e desiderabile. I nostri risultati dovrebbero portare benefici a noi e ad altri.
2. 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)

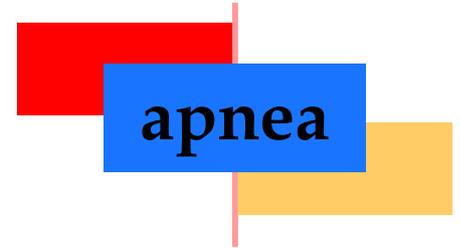
Le domande potenzianti sono domande che rafforzano il nostro atteggiamento di costruttiva responsabilità:

2) VALORI

Invece di:	Sceglie
A che cosa mi serve questa esperienza?	Come posso essere vitale e avere più energia?
Perché vengo trattato male?	Che cosa rispetto in questa persona?
Perché capita di nuovo a me?	Che cosa c'è di buono in questa situazione?
Perché devo allenarmi?	Quale sarà il momento più bello dell'allenamento?
A chi lo racconterò?	Come posso migliorare la situazione?

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.

(Continua a pagina 7)



(Continua da pagina 6)

Ciò a cui dedichiamo più tempo, al di là delle parole, è ciò a cui diamo più

*La scelta di certi valori
e la congruenza nel
perseguirli è dato dal
nostro regime di vita.*

Aspiriamo a:	Allontanandoci da:
amore	frustrazione
crescita	vergogna
felicità	rifiuto
libertà	rabbia
devozione	solitudine
armonia	noia
passione	svogliatezza
onestà	impotenza
divertimento	manipolazione
avventura	umiliazione
creatività	odio
rispetto	controllo
salute	estorsione
successo	malinteso
comprensione	egoismo

valore.

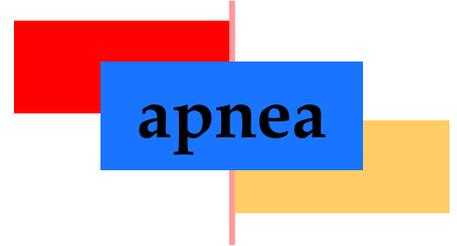
La scelta di certi valori e la congruenza nel perseguirli è dato dal nostro regime di vita.

3) CONVINZIONI

La convinzione è una sensazione di sicurezza riguardo a qualcosa. E' un pensiero forte su come sono le cose per noi.

(Continua a pagina 8)

Lo schermo mentale è un potente strumento di concentrazione mentale, intermedio tra la focalizzazione su un punto a una certa distanza e la visione a 360 gradi.



(Continua da pagina 7)

SCHEDE PER METTERE SOTTO CONTROLLO I NOSTRI PROGRAMMI MENTALI

Scriviamo le cose che decidiamo di sviluppare nei prossimi mesi. Controlliamo quotidianamente la nostra scheda di autovalutazione e la tabella di marcia.

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:

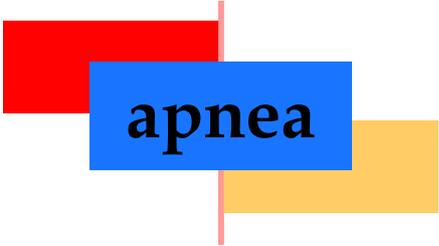
Primo: mettiamo il nostro progetto sullo schermo e lo vediamo circondato da una cornice nera.

Lo guardiamo nei particolari, indicando ogni difficoltà ed ogni punto negativo, uno ad uno.

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.

(Continua a pagina 9)

Scopriamo come gli stati negativi della nostra mente perdono il loro potere per effetto di una modificazione visiva.



apnea

(Continua da pagina 8)

COME 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 rendiamola 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 consapevolezza possiamo prendere qualcosa che ci abbia causato un grande dolore in passato e renderla impotente, facendo sì che si dissolva e scompaia del tutto.