



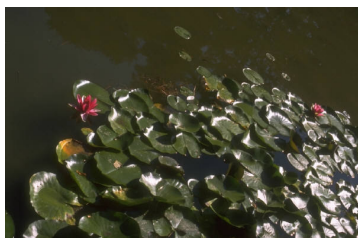
apnea

TRA SPORT E SALUTE

La disciplina dell'APNEA CONSAPEVOLE

Invito all'Apnea

di Lorenzo Manfredini



Sommario:

La disciplina dell'apnea 1/6
tra sport e salute

Praticando l'apnea consapevole stiamo verificando che l'utilizzo negli allenamenti delle nuove tecniche di consapevolezza, di rilassamento, di respirazione, di stretching stanno migliorando le **performance**: migliori tempi di apnea e maggiore sicurezza; e la **salute**: più benessere, più piacere, più equilibrio personale.

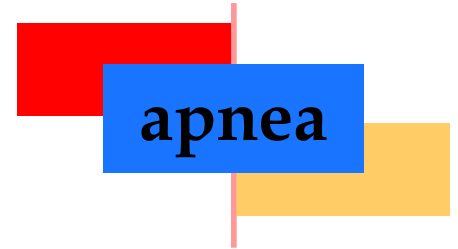
La disciplina dell'apnea consapevole, qui intesa come l'insieme degli strumenti, tecnici e psicologici, e dei suoi protocolli applicati in ambito sportivo e salutistico, serve per migliorare i vari livelli dell'individuo.

Le tecniche di rilassamento, di respirazione, la consapevolezza e la conoscenza applicata del training mentale, permettono di produrre risultati efficaci rimuovendo i fattori negativi dal proprio subconscio.

Dunque, nell'apnea consapevole si è invitati ad ascoltare il corpo e le relative sensazioni, in maniera focalizzata. Per essere più specifici, l'apnea consapevole provoca l'integrazione di processi fisici, emotivi e mentali. Integrazione significa sperimentare onestamente una sensazione ed abbracciarla completamente.

Integrazione è l'opposto di repressione. Quando ci nascondiamo da una sensazione o cerchiamo di farla andare via, la stiamo reprimendo. Quando invece fronteggiamo la sensazione apertamente e l'accettiamo, la stiamo integrando. L'integrazione è sia fisica che mentale. Ogni emozione trattenuta, la viviamo come se si trattasse di un'entità separata, fino a che non la integriamo. Una volta che abbiamo integrato un'emozione, sopraggiunge un rilassamento che amplifica la vitalità globale e la percezione delle nostre risorse. Nello stesso tempo si ottiene la lezione che l'emozione ha in essere per noi.

Un tipo di respiro che utilizziamo durante gli stage di Training Mentale e Apnea è chiamato Respiro Circolare. E' un respiro continuo e senza pau-



La formazione alla apnea consapevole si impara da insegnanti addestrati: gli istruttori Apnea Academy.

Dopo i primi livelli, perfezionando i protocolli di comportamento e di sicurezza in acqua, si accede al percorso di training mentale che in alcune sedute o stages permette di acquisire le conoscenze sufficienti per imparare a dare a se stessi delle sedute complete di rilassamento, di autopercezione e di automiglioramento quando e dove si vuole.

re. L'inspirazione è intenzionale e l'espiazione è a seconda dei casi caotica o rilassata. Il Respiro Circolare crea delle onde di energia nel corpo che si possono sentire facilmente. La percezione del movimento respiratorio è quello di un massaggio o di una carezza dall'interno simultaneamente. E' qualcosa che aiuta a monitorare le proprie sensazioni per sperimentare una maggiore sicurezza relativamente agli stati di samba e di pre-sincope, ma soprattutto porta valide informazioni dal subconscio.

L'apnea è naturalmente qualcosa di più del semplice Respiro Circolare. Quando impariamo l'apnea consapevole, impariamo anche a riequilibrare la nostra energia fisica e ad avvertire emozioni positive nei confronti di noi stessi. Dal momento che le sensazioni e le emozioni vengono risvegliate durante il processo dell'apnea, le possiamo sentire in dettaglio e le possiamo investire di una forma di attenzione accrescitiva che riguarda l'accettazione, ad esempio di un disagio, il piacere, nel caso di un'azione consapevole, di affetto, nel caso di un comportamento integrato o efficace. L'attenzione amorevole nei propri confronti, generata o favorita da condizioni di allenamento rispettose, creano enormi risultati.

Ogni seduta di apnea ci fa entrare profondamente in noi stessi e guarisce profondamente i blocchi energetici e le cicatrici emozionali. Una volta completato l'allenamento, la sensazione è quella di sentirsi rinfrescati, rivitalizzati e rinnovati.

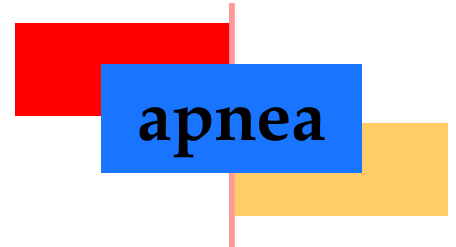
Le pratiche di consapevolezza, autopercezione e automiglioramento si possono applicare anche durante altre attività e permettono di essere più presenti in qualunque cosa si stia facendo, con meno reattività da un punto di vista emozionale, più centrati e più creativi. Praticando alcuni principi di concentrazione, di rilassamento e di respirazione anche in presenza di altre persone, nessuno scoprirà che stiamo facendo qualcosa di insolito. Anzi, penseranno soltanto che siamo particolarmente vigili, pur rimanendo rilassati.

Da quando ho integrato nel 1996 le tecniche di training mentale con l'apnea, ho avuto un'ampia opportunità di osservare i risultati che derivano dal fare apnea. Ovviamente persone diverse hanno diverse situazioni nelle proprie vite. Per questo i risultati che le persone ottengono dal praticare apnea sono vari come le persone stesse. Tuttavia ho osservato alcuni risultati comuni praticamente a tutti coloro che imparano l'apnea consapevole.

Parlando in qualità di psicologo e psicoterapeuta e avendo verificato sul campo i benefici, questi sono alcuni modi salutari che ci invitano ad applicare i principi dell'apnea consapevole:

Usiamo l'apnea consapevole per ridurre lo stress.

Durante l'apnea ci si concentra sulle sensazioni del corpo, e questo significa che diamo piena attenzione al momento presente, al 'qui e ora'. Sentendo in dettaglio il momento presente, possiamo esplorare l'intera esperienza di vita del nostro corpo energetico.



L'apnea consapevole è uno strumento per ridurre lo stress efficacemente. Permette l'integrazione delle emozioni in modo permanente. L'apnea usa il respiro per mettere in relazione le nostre emozioni represses con la nostra complessità psicologica. Rilassa e rinnova fisicamente nel momento in cui elimina preoccupazioni e negatività.

Usiamo l'apnea consapevole può essere usata per risolvere problemi personali.

Si può usare l'apnea per risolvere problemi emotivi di lunga data o schemi derivanti da soluzioni insoddisfacenti nella propria vita. Con specifiche tecniche è possibile risolvere i nostri problemi nella privacy del nostro essere, senza ossessionarci riguardo al passato o al futuro.

Durante l'apnea ci si concentra sulle sensazioni del corpo, e questo significa che diamo piena attenzione al momento presente, al 'qui e ora'. Sentendo in dettaglio il momento presente, possiamo esplorare l'intera esperienza di vita del nostro corpo energetico.

E solo nel momento presente possiamo dare supporto consapevole alle nostre sensazioni ferite in un modo che ci permette di lenirle e guarirle. La pratica dell'apnea consapevole non ci dà una consulenza di natura psicologica e non fa nessun tentativo per produrre per noi i nostri risultati. Siamo noi invece a produrre i nostri risultati e a sviluppare chiarezza e contatto verso noi stessi.

Usiamo l'apnea consapevole per affrontare efficacemente il dolore, la depressione o l'agitazione.

Tutti prima o poi sperimentiamo emozioni difficili, o addirittura la depressione. L'apnea è di aiuto immediato, perché genera energia piacevole all'interno del corpo. Questo fa sì che sia molto più facile integrare la depressione o qualunque altra sensazione negativa si stia sperimentando. L'apnea ci permette di sperimentare onestamente le sensazioni senza essere traumatizzati da esse. L'amorevolezza e il piacere con cui compiamo i nostri atti fa il resto.

Usiamo l'apnea consapevole per migliorare la respirazione.

La maggior parte delle persone non respira molto bene. Il respiro diaframmatico e quello circolare non solo armonizzano immediatamente l'energia nel corpo, ma rappresentano anche il modo migliore per respirare tutto il tempo. La respirazione diaframmatica migliora la fluidità dei tre apparati diaframmatici, laringe, diaframma e perineo.

Il respiro circolare dovrebbe avvenire in modo rilassato senza produrre iperventilazione. Ciò che queste due respirazioni effettivamente fanno, è aprire i canali energetici del corpo. La sensazione di beatitudine che si percepisce durante l'apnea è il risultato del libero scorrere dell'energia in tutto il corpo. La repressione delle emozioni indica l'inibizione del respiro. Ogni

L'attenzione al corpo ci incoraggia a riconoscere ciò che è meglio per noi. Le emozioni saltano sempre fuori quando si prendono delle decisioni, indipendentemente da quanto logici crediamo di essere.

Nell'apnea si riconoscono e risolvono le nostre emozioni se ci permettiamo di sentire la volontà del corpo partendo dall'autopercezione.



apnea

volta che integriamo una sensazione, automaticamente il respiro migliora e come conseguenza migliora anche l'apnea.

Usiamo l'apnea consapevole per migliorare i nostri rapporti interpersonali.

Nelle relazioni interpersonali abbiamo dei problemi quando non ci accettano così come siamo. Le emozioni irrisolte dall'infanzia e da stadi successivi della vita possono spesso essere proiettate su altre persone. Certe pratiche di consapevolezza corporea eliminano invece i vecchi schemi di negatività e fanno sì che sia possibile vedere le persone (inclusi noi stessi) come quegli esseri meravigliosi che effettivamente sono. Ci renderanno più attenti all'amore verso gli altri e nello stesso tempo ci aiuteranno a riconoscere i problemi con le persone quando questi problemi sono ancora di là da venire. Il risultato sarà che tutte le nostre relazioni, con chiunque, miglioreranno in modo considerevole.

Usiamo l'apnea consapevole per prendere decisioni equilibrate.

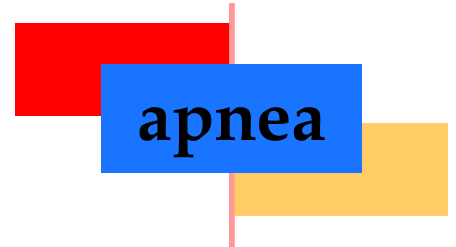
Ogni seduta di apnea, portata avanti fino al suo naturale punto di completamento, ci dà chiarezza. Questo dipende dal fatto che la consapevolezza delle sensazioni è più collegata al Sé di quanto non lo sia la mente pensante o all'Io riflessivo. L'attenzione al corpo ci incoraggia a riconoscere ciò che è meglio per noi. Le emozioni saltano sempre fuori quando si prendono delle decisioni, indipendentemente da quanto logici crediamo di essere. Nell'apnea si riconoscono e risolvono le nostre emozioni se ci permettiamo di sentire la volontà del corpo partendo dall'autopercezione.

Usiamo l'apnea consapevole per affrontare disagi psicosomatici.

Ogni volta che ci sentiamo male, per qualsiasi ragione emotiva o fisica, possiamo usare le tecniche acquisite nel programma di formazione all'apnea consapevole per sentirci subito meglio. L'apnea ci permette di far pace con tutto ciò che sentiamo. Integrare una sensazione fa sì che cambiamenti appropriati abbiano luogo nella mente, nel corpo e nell'energia. Possiamo integrare collera, fatica, mal di testa, dolori fisici, agitazione ed anche angoscia e depressione. Anche se la risoluzione completa di una qualsiasi di queste condizioni può richiedere trattamenti articolati dopo ogni seduta di apnea completa, già dai primi minuti di apnea ci faranno sentire meglio in modo significativo.

Cosa altrettanto importante, l'apnea consapevole migliora anche il nostro punto di vista riguardo a ciò che ci ha dato fastidio. Oltre a migliorare il nostro stato emozionale, l'apnea è anche un metodo efficace per affrontare il dolore fisico, sia acuto che cronico. E tutto questo è naturale!

Usiamo l'apnea consapevole per affrontare cattive abitudini e dipen-



L'apnea consapevole può rappresentare un aiuto efficace nel recupero dalle dipendenze. Funziona ovviamente se integrato da programmi specifici. Certi tipi di respirazione aiutano nel recupero perché liberano le persone dal passato, aumentano la motivazione attraverso l'entusiasmo, e sviluppano un'abbondanza di risorse emozionali per trovare nuove soluzioni a vecchi problemi.

denze.

Le cattive abitudini e gli schemi compulsivi di comportamento esistono allo scopo di reprimere le emozioni. Integrare le sensazioni repressive elimina il bisogno che percepiamo di adottare un comportamento repressivo. Spesso le cattive abitudini se ne vanno spontaneamente. Con comportamenti abituali particolarmente problematici, viviamoci la formazione all'apnea come elemento chiave del nostro programma di modifica di comportamento.

L'apnea consapevole può rappresentare un aiuto efficace nel recupero dalle dipendenze. Funziona ovviamente se integrato da programmi specifici. Certi tipi di respirazione aiutano nel recupero perché liberano le persone dal passato, aumentano la motivazione attraverso l'entusiasmo, e sviluppano un'abbondanza di risorse emozionali per trovare nuove soluzioni a vecchi problemi. Inoltre invitano a sentirsi incredibilmente bene senza ricorrere a comportamenti dipendenti.

Usiamo l'apnea consapevole per stimolare la creatività.

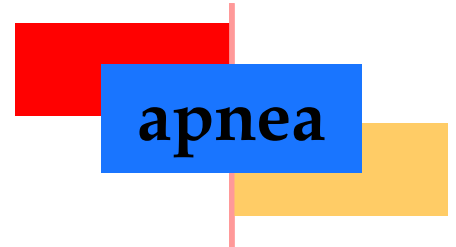
L'apnea aumenta la nostra creatività riducendo le barriere tra il processo creativo inconscio (da cui hanno origine i sogni) e la volontà conscia. Focalizza la nostra creatività nel risolvere appropriatamente i problemi. Tutte le svolte creative derivano dal convertire l'attenzione da ciò che non c'è a ciò che c'è. E questo è esattamente ciò che l'integrazione è! L'integrazione che otteniamo attraverso l'apnea ci dà una svolta creativa. Ancora più importante, con l'apnea provochiamo una svolta creativa a livello di sensazioni, ed in questo modo superiamo l'inflessibilità mentale che ha reso difficile la soluzione di un problema fin dall'inizio.

Usiamo l'apnea consapevole come metafora per raggiungere i nostri obiettivi.

Soddisfare i nostri bisogni più sentiti è la cosa più naturale del mondo. Sfortunatamente però, ci creiamo delle difficoltà non necessarie reprimendo le emozioni. La repressione in sé consuma tempo ed energia, e poi l'emozione repressa crea problemi influenzando il comportamento, in modo non appropriato, dal livello inconscio. L'apnea è una metafora che chiarisce i nostri obiettivi, perché nello stato integrativo sentiamo dall'intimo la nostra direzione. Chiarisce i blocchi emozionali che possono creare lotta e autosabotaggio. L'apnea ci incoraggia a intraprendere azioni appropriate con entusiasmo.

Usiamo l'apnea consapevole per accrescere la nostra autostima.

Noi abbiamo stima di noi stessi nella misura in cui ci apprezziamo e ci vogliamo bene. Vergogna e colpa ci sottraggono autostima. L'apnea ci invita ad affrontare vergogna e senso di colpa in modo gentile, pieno e permanente, indipendentemente da dove vergogna o senso di colpa derivino



L'apnea accresce il flusso di questa energia e ci permette di trovare piacere dove non lo avremmo trovato altrimenti. L'apnea trasferisce la consapevolezza all'aspetto positivo dell'esperienza. Aumenta direttamente l'energia del flusso energetico nel corpo ed accresce l'autostima psicologica.

all'inizio. Quando accettiamo e accogliamo le nostre sensazioni inquiete, queste si guariscono spontaneamente da sole. Attraverso l'apnea consapevole troviamo la pace mentale.

Usiamo l'apnea consapevole per vivere la vita nella sua pienezza.

L'apnea accresce il piacere di molte cose. Migliora sia le esperienze piacevoli che quelle spiacevoli. L'apnea ci invita a stare nel tempo presente, dove il piacere esiste realmente. C'è sempre energia piacevole nel corpo finché ci sentiamo vivi. L'apnea accresce il flusso di questa energia e ci permette di trovare piacere dove non lo avremmo trovato altrimenti. L'apnea trasferisce la consapevolezza all'aspetto positivo dell'esperienza. Aumenta direttamente l'energia del flusso energetico nel corpo ed accresce l'autostima psicologica. Questo ci permette di renderci conto di apprezzare e di valorizzare le buone cose della vita.

Unitamente al modo in cui risolviamo i nostri problemi, aumenta la creatività e l'entusiasmo nel raggiungimento dei nostri obiettivi.

L'apnea consapevole ci può permettere di vivere una vita molto più ricca di quanto potremmo fare senza di essa.