

Sommario:

INTEGRAZIONE MENTE CORPO COSCIENZA	1
APPROCCIO PSICOFISIOLOGICO ALL'APNEA	2
AUTOIMMAGINE	3
PSICOFISIOLOGIA DELLA RESPIRAZIONE	7
PRANAYAMA	9
L'APNEISTA E LE EMOZIONI BLOCCATE	12
GRIGLIA DI AUTOPERCEZIONE	16
LO SVILUPPO DELLA COSCIENZA	17

# apnea

## INTEGRAZIONE MENTE CORPO COSCIENZA

di Lorenzo Manfredini

In questo articolo vorrei proporre un approfondimento delle componenti psicofisiologiche implicate nella pratica dell'apnea attraverso un modello di integrazione funzionale.

Desidero soffermarmi sulle recenti ricerche psicofisiologiche che hanno messo in relazione funzionale le cellule, i riflessi, gli apparati, gli istinti, lo schema corporeo, l'autoimmagine e l'identità psicologica; e desidero inoltre integrare le interessanti riflessioni sullo sviluppo della coscienza tanto vicine al vissuto dell'apneista e proporre alcune tecniche di respirazione dell'antica filosofia orientale denominata pranayama.

Nella disciplina dell'apnea verifichiamo da tempo come le componenti psicologiche influenzano il respiro, il tono muscolare, la termoregolazione, le sensazioni viscerali, il sistema acido-basico nel sangue, permettendoci di migliorare le prestazioni e di controllare al meglio i meccanismi di paura-fuga, di dolore-piacere, di rabbia-attacco.

Il comportamento integrato dell'apneista è relativo alla somma di autopercezione, autocontrollo, gestione del tempo e dello spazio, gestione emozionale, raggiungimento del proprio obiettivo.

Le peculiarità che rendono questa disciplina unica consistono nella capacità individuale di far interagire sistemi funzionali arcaici come l'arco riflesso e sistemi funzionali appresi con l'allenamento. Nel nostro studio si tratta di collegare in modo unitario, riconducibile ad un unico schema di funzionamento tanto i comportamenti istintivi che rappresentano un sistema preformato geneticamente (pur con le innumerevoli differenze individuali) con i sistemi motivazionali legati all'apprendimento e allo sviluppo coscienziale. Infatti, i diversi modelli di identificazione, schemi e griglie cognitive che vengono proposte nella formazione dell'apneista possono essere considerati come 'sistemi funzionali' di nuova acquisizione.

Con questa chiave di lettura andremo a riconoscere come il livello psicologico possa modulare e influenzare significativamente i comportamenti istintivi di risposta attraverso pensieri, immagini, sensazioni, rappresentazioni.

---

**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.*

---

## APPROCCIO PSICOFISIOLOGICO ALL'APNEA

### L'IO COME INTEGRAZIONE PSICOFISICA

Il modello di azione cui facciamo riferimento nel proporre agli apneisti un programma di formazione lo intendiamo come un processo di maturazione che interessa ogni persona e che riguarda l'integrazione di processi psicofisiologici sia della mente che del corpo.

Punto centrale è la **mente** quale funzione integrata di tutta la nostra attività psicologica, fisiologica e corporea. Questa concezione ci permette di riconoscere la coesione del nostro Io verso l'unità e l'integrità di tutto il nostro corpo.

Il nostro Io non è una struttura preformata e statica, al contrario, è un processo che, anche se tende a una struttura stabile, si forma continuamente. Parlando di strutture stabili ci riferiamo tanto al corpo quanto alle componenti psicologiche. La stabilità corporea è sollecitata dalla espansione di un equilibrio dinamico in continuo divenire e quella psicologica è il risultato paragonabile alla stabilità dell'immagine fotografica quale somma di fotogrammi in rapida successione.

Possiamo quindi affermare che l'Io è un processo in continua costruzione. Questo processo consiste sostanzialmente nell'integrazione in una unità di tutte le funzioni individuali, da quelle più elementari cosiddette fisiologiche riflesse (attività vegetative e somatiche), a quelle che presuppongono un certo grado di integrazione, come nel caso di comportamenti istintivi ed emozionali con le loro trame motorie.

Per comprendere questa integrazione è necessario fare riferimento a diversi livelli di attività, tutti implicati e coinvolti nella disciplina di cui parliamo.

Il livello più semplice, quello **biologico**, è costituito dall'attività delle singole cellule che, come è noto, consiste in un'attività biochimica di base (con assunzione di ossigeno ed eliminazione di CO<sub>2</sub>, caratterizzata da una struttura morfologica stabile e costante ben demarcata, attraverso la membrana cellulare, dall'ambiente esterno).

Una cellula, dunque, è un organismo apparentemente completo, ma dall'unione di più cellule si sviluppano nuove strutture che formano **tessuti, organi e sistemi**.

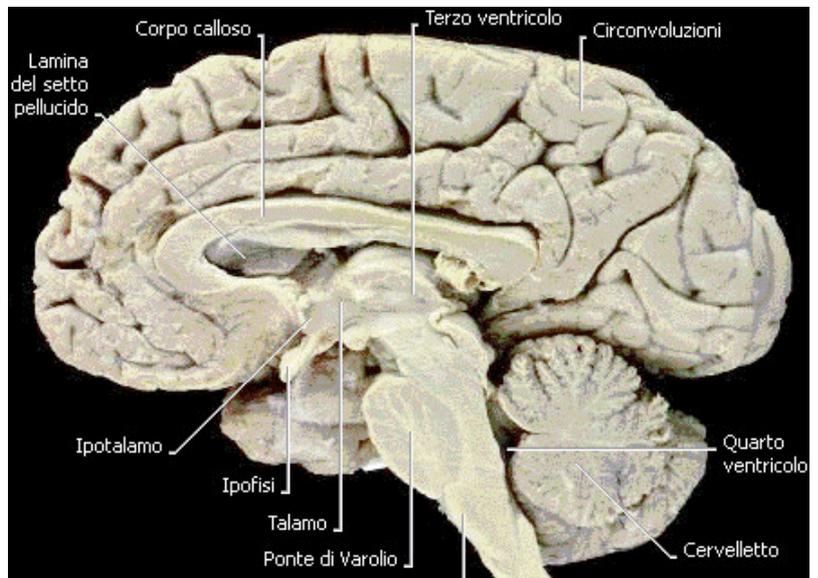
L'attività di queste strutture di nuova formazione è più complessa e si aggiunge a quella di base delle singole cellule.

Dall'interazione dei vari sistemi compaiono **attività funzionali integrate**. Se per esempio, ad un livello relativamente elementare troviamo l'**arco riflesso** semplice, a livello di maggiore complessità troviamo delle risposte comportamentali che presuppongono un'interazione di diversi archi riflessi. Per esempio, la risposta di evitamento di un animale che ha un centro a livello mesencefalico, è una risposta riflessa a stimoli che hanno acquisito

---

*La nostra crescita psicologica come frutto delle nostre esperienze non avviene attraverso stati mentali astratti, bensì attraverso precisi pacchetti comportamentali che hanno il nome di emozione, di cognizione, di relazione, e sono il risultato di articolate esperienze senso-motorie.*

---



un particolare significato di pericolosità per l'organismo. Questa risposta consiste in un automatico allontanamento dallo stimolo, che si realizza attraverso la messa in atto di uno schema (riflesso) che coinvolge tutto l'organismo nel suo insieme.

Oltre ai **riflessi** abbiamo i **comportamenti istintivi** in cui gli schemi elementari riflessi sono iscritti in risposte complesse che interessano sempre l'organismo nel suo insieme, ma che sono caratterizzate anche dal **vissuto del piacere-dolore**. In questi comportamenti complessi l'attività presenta spesso più fasi: tecnicamente si chiamano fase appetitiva e fase consumatoria. In questi comportamenti complessi l'attività corporea non è una semplice aggiunta, ma costituisce un elemento portante! Si può pensare ad un riflesso dove l'**attività muscolare** è un suo elemento strutturale. Tale componente è presente anche nelle **emozioni** e nei **processi cognitivi**. Infatti la nostra crescita psicologica come frutto delle nostre esperienze non avviene attraverso stati mentali astratti, bensì attraverso precisi pacchetti comportamentali che hanno il nome di emozione, di cognizione, di relazione, e sono il risultato di articolate esperienze senso-motorie. Queste esperienze sono il frutto di un processo di raccolta e sintesi di esperienze che starebbero alla base della formazione e maturazione del nostro Io.

### AUTOIMMAGINE

I livelli di realtà che definiscono l'Io sono molteplici: tra questi abbiamo l'immagine corporea (da distinguere dallo schema corporeo il quale si riferisce all'attività senso-motoria) che ha la funzione di integrare le componenti psicologiche.

Il processo di costruzione del corpo utilizza diversi tipi di input:

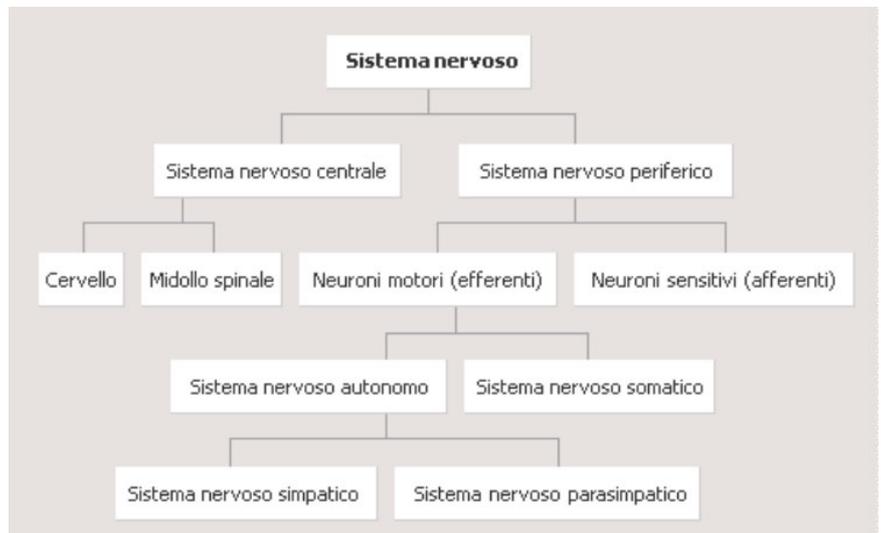
- Rispecchiamenti e rinforzi provenienti dall'ambiente esterno (familiari, amicali, gruppal)
- Aspettative e modelli (il corpo e il suo significato psicologico)
- Informazioni dalla periferia del corpo che realizzano schemi programmati centralmente (strutturali, di presenza; come sorgente di esperienze piacevoli e spiacevoli)

L'**immagine corporea** è un **modulatore attivo del comportamento**. Da una parte si costruisce sulla base della sintesi delle informazioni prove-

---

*L'immagine corporea rappresenta il meccanismo di modulazione motoria che crea lo sfondo dell'attività muscolare da cui possono emergere singoli gesti motori, sollecitati, di volta in volta, da esigenze di natura statico-posturale e di movimento.*

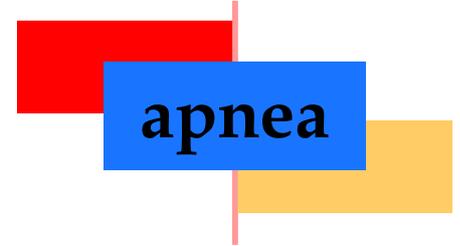
---



nienti dalla periferia corporea e dall'altra, a sua volta, modifica l'attività della periferia del corpo che costituisce la base stessa dell'informazione periferica.

Per parlare più concretamente riferendoci ad una componente sostanziale dell'immagine corporea e cioè a livello di tensione dei muscoli, ipotizziamo che:

1. L'immagine/schema corporeo si costruisce sulla base di informazioni. L'attività muscolare (propriocettiva) svolge in questo contesto un ruolo fondamentale. Come è ormai noto le informazioni propriocettive raggiungono la corteccia cerebrale attraverso articolati percorsi neurologici.
2. L'immagine corporea esercita un'azione di controllo sull'attività motoria. In questo caso si ipotizza un controllo sui sistemi neurologici discendenti che modulano il tono e l'attività motoria in generale, centri diffusi in tutto l'encefalo (Corteccia, cervelletto, tronco, etc.) che intervengono a mantenere quelle configurazioni di tensione motoria, veri e propri atteggiamenti stabili, caratteristici di ogni individuo. In altre parole, l'espressività corporea di ognuno di noi è organizzata a livello del sistema nervoso centrale dal processo dell'immagine corporea. L'immagine corporea rappresenta il meccanismo di modulazione motoria che crea lo sfondo dell'attività muscolare da cui possono emergere singoli gesti motori, sollecitati, di volta in volta, da esigenze di natura statico-posturale e di movimento. Nell'attività motoria inscriviamo quindi anche i gesti aventi un significato psicologico. L'immagine corporea rappresenta il ponte fondamentale nel legare i processi mentali a quelli fisiologici, le **afferenze** e le **efferenze** (i neuroni possono essere classificati come afferenti ed efferenti. I primi sono detti sensoriali e trasportano le informazioni provenienti dalle diverse parti del corpo, quali la cute, gli occhi, il naso, la bocca e i muscoli, dalla periferia verso il sistema nervoso centrale. I neuroni efferenti sono anche detti motori, perché trasmettono gli impulsi provenienti dall'encefalo e dal midollo spinale a parti più periferiche del corpo per indurre un cambiamento della loro attività, ad esempio per provocare la contrazione di un muscolo o la produzione di secreti di una ghiandola).



---

*L'immagine corporea è quindi il risultato delle tensioni provenienti dalla periferia su cui esercita il ruolo determinante di contenitore e forma creando un nucleo funzionale e dinamico di **identità**.*

---

3. L'immagine corporea è inoltre essenziale per la costruzione dei processi nucleari che sono alla base della **costruzione dell'identità**.

L'immagine corporea è quindi il risultato delle tensioni provenienti dalla periferia su cui esercita il ruolo determinante di contenitore e forma creando un nucleo funzionale e dinamico di **identità**.

Questa peculiarità dell'immagine corporea ci induce a lavorare attraverso il training mentale, il respiro, il movimento e le posture per modificare di fatto alcuni aspetti dell'**identità non funzionale**.

La presenza di conflitti psicologici e di schemi corporei alternativi che si combattono a vicenda impediscono l'armonica integrazione dell'identità, provocando dualismi e sensazioni di dolore.

Ecco allora il nostro compito delinearci, aiutare l'apneista nell'integrare esperienze corporee verso la soddisfazione e il piacere e produrre il vissuto dell' 'esserci', nel piacere di esserci.

L'apprendimento di nuovi modelli comportamentali attraverso il piacere portano acqua al mulino dell'autosoddisfazione e contribuiscono a rendere più consistente e positiva l'esperienza dell' 'esserci', nel 'qui e ora'.

### **OLTRE L'AUTOIMMAGINE**

Più sopra abbiamo visto come il nostro organismo sia un tutto automatico e integrato.

Nel linguaggio comune immagine del corpo è sinonimo di ciò che vediamo allo specchio e di ciò che è visibile. Ciò che vediamo, e non ci piace, lo vorremmo integrare all'ideale che ci siamo costruiti nel tempo. Ma se vogliamo una integrazione compiuta, dobbiamo sapere **chi** vogliamo integrare. Lo specchio rimanda l'immagine, ma l'immagine non modifica lo specchio. Noi non siamo né lo specchio, né l'immagine nello specchio. Possiamo lucidarlo per renderlo trasparente, e poi guardarci dentro. L'immagine che ci rimanderà, non siamo noi; noi siamo l'osservatore dell'immagine. Qualunque cosa percepiamo, non siamo solo quello. Poiché possiamo vedere sia l'immagine che lo specchio, non siamo nessuno dei due.

Chi siamo? La risposta non è nelle parole.

L'enunciazione più adatta è: " noi siamo ciò che rende possibile la percezione", siamo struttura viva oltre lo sperimentatore e oltre la nostra stessa esperienza.

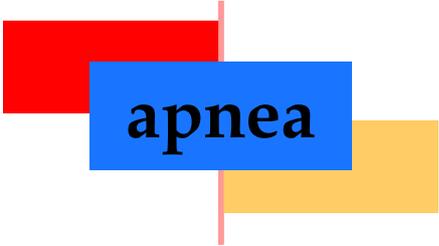
Noi veniamo prima e lo stato di apnea ci aiuta a verificare tutto questo.

Quanti sono i nostri processi automatici? Digeriamo, facciamo circolare il sangue e la linfa, muoviamo i muscoli, e poi percepiamo, sentiamo, pensiamo senza sapere come e perché. Analogamente, siamo sempre noi stessi

---

*L'autorealizzazione ci aiuta ad andare oltre, oltre il desiderio e la paura, oltre il dolore e il conflitto. E' nell'autorealizzazione che sperimentiamo quel tipo di libertà, che dipende da noi.*

---



apnea

senza saperlo. Non c'è nulla di sbagliato in noi in quanto noi stessi, noi siamo come dovremmo essere.

La differenza è nella **consapevolezza**.

Lo specchio è solo una metafora per mettere a punto la nostra idea di noi stessi. Impariamo a distanziarci dall'immagine e dallo specchio; alleniamoci a ripetere: "Non sono la mente, non sono le sue idee". Se lo facciamo con pazienza e convinzione, arriveremo a vederci, non solo in maniera astratta, **corpo, conoscenza, consapevolezza**.

Ogni esperienza è necessariamente transitoria. Ma ha un fondo immutabile. Nulla che si possa definire un evento, è destinato a durare. Però alcuni eventi purificano la mente e altri la intorbidano. Istanti di profonda intuizione, purificano la mente; invece i desideri e le paure, le invidie e l'ira, le credenze cieche e l'arroganza intellettuale tendono a

f o s s i l i z z a r l a .  
L'**autorealizzazione** ci aiuta ad andare oltre, oltre il desiderio e la paura, oltre il dolore e il conflitto. E' nell'autorealizzazione che sperimentiamo quel tipo di libertà, che dipende da noi. Abbiamo due alternative: essere spinti dal desiderio di cercare, afferrare, trattenere, in un gioco di perdite e rimpianti, o ci inoltriamo nella ricerca appassionata dello stato di interezza, a cui nulla si può aggiungere e nulla sottrarre. I desideri e le paure si dileguano, non perché vi si sia rinunciato, ma perché hanno perso

o g n i s e n s o .  
Non dobbiamo "fare". Dobbiamo essere soprattutto. "Cerchiamo di essere noi stessi", giacché non ci conosciamo. Limitiamoci a essere. Non siamo né il mondo "esterno" dei percepibili, né quello "interno" dei pensabili, né il corpo né la mente. Non ci si accosta per gradi. Accade, ed è irreversibile. Ruotiamo in una nuova dimensione, dalla quale i vecchi abiti mentali appaiono vuote astrazioni. Come al sorgere del sole si vedono le cose come sono, così, nell'autorealizzazione, tutto si mostra com'è, il mondo delle illusioni è lasciato alle spalle. Non è l'esperienza della realtà, bensì è armonia dell'essere."

Affrontiamo questi argomenti dell'immagine corporea perché ci aiutano ad andare oltre l'io, per esplorare i livelli dell'essere.

Noi auspichiamo una prospettiva avanzata *dove l' "io" e il "tu" sono percepiti nella loro 'indispensabile' limitatezza*. In assenza di un "io" (di un "me" come individuo) non ci sono "altri", e noi vediamo noi stessi rispecchiati negli altri.

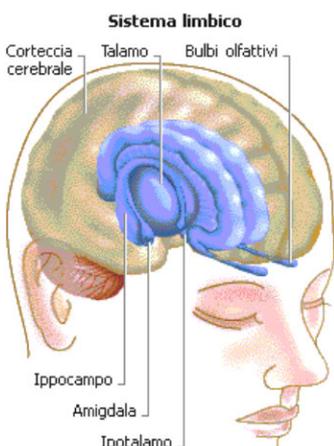
Ricordiamoci che si va attraverso alla vita, anno dopo anno, godendo dei soliti piaceri e soffrendo le solite pene, senza vedere una volta la vita nella sua giusta prospettiva. E qual'è la giusta prospettiva? Guardare ciò che è transitorio come transitorio, l'irreale come irreale, il falso come falso, e realizzare la nostra vera natura.

Quella persona che crediamo di essere è talvolta il prodotto dell'immaginazione ed il nostro Io è vittima di tale illusione. E' la

---

*Noi siamo oltre lo spazio tempo e siamo in contatto con loro solo nel punto del 'qui e ora'*

---



# apnea

consapevolezza narcisistica del Sé che erroneamente crede che ci sia una persona e crede di essere lei identificandosi. Cambiando il nostro punto di vista impariamo a non guardare al mondo come a qualcosa di esterno a noi.

Guardiamo la persona che immaginiamo di essere come parte del mondo; davvero un mondo di sogno; che percepiamo come un'apparizione nella consapevolezza, e guardiamo a tutto lo spettacolo dal di fuori. Ricordiamoci che non siamo la mente, che non esiste nulla se non il contenuto della coscienza. Fino a quando ci identifichiamo con il corpo saremo vulnerabili alla sofferenza e al dolore. Noi siamo oltre lo spazio tempo e siamo in contatto con loro solo nel punto del 'qui e ora', ma altrimenti siamo oltre il tempo e oltre lo spazio.

E' bello fare questi discorsi ma realizzare la loro essenza è veramente difficile. Perché noi siamo fermamente convinti di essere il corpo e viviamo di conseguenza coltivando il desiderio di compiere qualcosa di buono in questo mondo. Queste aspettative sono primariamente basate sulla malconcepita concezione che noi siamo il corpo, le nostre emozioni, la nostra mente. Questa erronea identificazione comunque scompare quando ci immergiamo nella Consapevolezza e perdiamo la nostra individualità. Risiedere nella Consapevolezza vuol dire rimuovere tutti i problemi passati e futuri, stabilizzando l'esperienza individuale nel Qui e Ora.

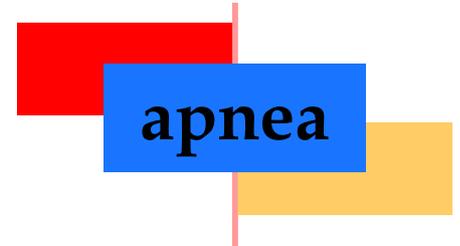
La Consapevolezza è il senso di conoscenza dell'"io sono" senza parole. E' come vedere un mondo di sogni all'interno ed un mondo di percezioni all'esterno provvisto dalla presenza della Consapevolezza. E' uno stato di beatitudine estatica dove l'io risiede beatamente nel Sé. L'apnea è il momento di meditazione che ci porta a tutto questo.

## PSICOFISIOLOGIA DELLA RESPIRAZIONE

Come abbiamo già esposto in altri lavori, il respiro è strettamente legato ai processi vegetativi e alla vita di relazione. Alcuni studi di psicofisiologia hanno cercato verificare la relazione con le emozioni studiandone le correlazioni e ne è emerso un quadro interessante in tutte le fasi della respirazione.

Addirittura a riposo il torace manifesta interessanti correlazioni tra la durata e l'ampiezza della inspirazione, l'apnea inspiratoria, l'espiazione, l'apnea espiratoria e la gestione complessiva delle emozioni. Si è scoperto, ad esempio, che durante l'inspirazione, l'ampiezza della parte alta del torace e la velocità dell'inspirazione sono in relazione con una forma di ostilità verso l'esterno e con l'ansia.

La stimolazione di alcune aree dell'Amigdala (l'amigdala, come rappresentato dalla figura è posta nel sistema limbico, riceve stimoli acustici e visi-



---

*Le nostre conclusioni riguardo l'efficacia della disciplina dell'apnea in relazione alla sfera personologica sono molto positive.*

*L'apnea, infatti, sollecita l'organismo a tollerare l'acidosi, facilita la metabolizzazione dell'ostilità latente, invita alla gestione dell'ansia, permette di esplorare e definire i confini corporei e di migliorare la consapevolezza delle sensazioni interne o subiettive*

---

vi ed elabora risposte di tipo emotivo,) provoca una reazione respiratoria bifasica:

- la prima fase è caratterizzata da un arresto respiratorio o stato di allerta che precede la reazione di attacco o fuga
- la seconda fase corrisponde ad un aumento dell'attività respiratoria propria di una aggressione evidente

Un atteggiamento di sovra estensione del torace sommato ad un atteggiamento verbale ostile ed ansioso ci invita a pensare che la persona in questione è pronta alla lotta senza mai spostarsi dallo stato di 'attesa'

Il torace, per così dire, si fissa nella sua posizione dalla contrattura di alcuni muscoli (pettorali, etc.) senza che il soggetto ne sia consapevole.

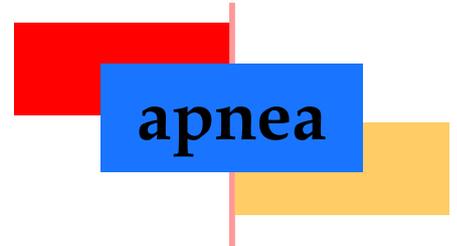
Per quanto riguarda l'apnea, questo esempio, insieme ad altre forme di contrattura più o meno consapevoli, ci permette di comprendere come il terreno di un comportamento psicofisiologico integrato, fissato in una sua fase, impedisca di realizzare l'efficienza completa delle potenzialità individuali.

In altri termini, un'emozione fissata, impone all'organismo normale una sorta di stile metabolico:

- ridotta entità degli scambi gassosi
- riduzione della tensione di ossigeno
- dis-equilibrio acido-base del sangue: trattenimento nel sangue di anidride carbonica
- variazione dell'immagine corporea sia di 'penetrazione' (percezione discontinua dei propri confini corporei) che di 'barriera' (definizione dei propri confini corporei)

Le nostre conclusioni riguardo l'efficacia della disciplina dell'apnea in relazione alla sfera personologica sono molto positive. L'apnea, infatti, sollecita l'organismo a tollerare l'acidosi, facilita la metabolizzazione dell'ostilità latente, invita alla gestione dell'ansia, permette di esplorare e definire i confini corporei e di migliorare la consapevolezza delle sensazioni interne o subiettive

Non è una novità per il mondo dell'apnea, l'attività mentale è funzionalmente coincidente con l'attività fisiologica, ma crediamo sia interessante capirne la portata, soprattutto in relazione alle emozioni, con qualche esercizio e ulteriori riflessioni.



---

*Ogni stato d'animo è connesso al respiro, ogni somatizzazione corporea si esprime attraverso il respiro. Il respiro nutre, vitalizza, ringiovanisce tutti i nostri organi, cervello compreso, per cui è importante respirare correttamente ed armonicamente.*

---

## **ESERCIZI DI RESPIRAZIONE**

### **PRANAYAMA**

Si può resistere anche più di un mese senza mangiare, per alcuni giorni senza bere, ma solo pochi minuti senza respirare. Ne consegue che il respiro è l'alimento essenziale e primario su cui si sostiene la vita. Perciò risulta fondamentale studiare e approfondire tutti quei meccanismi che stanno alla base della dinamica respiratoria e del controllo dei sistemi nervosi volontario ed involontario.

### **II RESPIRO: L'UNIONE DI MENTE E CORPO**

Il respiro esprime lo stato emotivo delle persone: un soggetto rilassato presenta un respiro lento e tranquillo, con un'espiazione ampia almeno quanto l'inspirazione, mentre un soggetto agitato presenta un respiro corto o affannato, con un'espiazione estremamente breve. In una situazione improvvisa, il respiro si sospende, mentre allorché si è estremamente concentrati in un'attività che ci assorbe totalmente, l'espiazione si allunga considerevolmente (due o tre volte più dell'inspirazione). Ogni stato d'animo è connesso al respiro, ogni somatizzazione corporea si esprime attraverso il respiro. Il respiro nutre, vitalizza, ringiovanisce tutti i nostri organi, cervello compreso, per cui è importante respirare correttamente ed armonicamente.

### **CONTROLLO DEL SOFFIO VITALE**

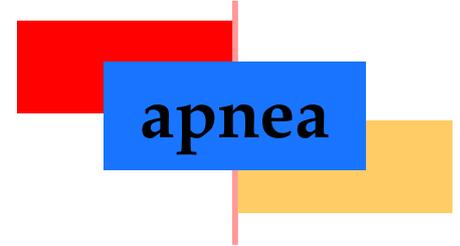
Il Pranayama rappresenta lo "stato dell'arte" del respiro e di tutto ciò che è in esso connesso: energia vitale (Prana), emozioni, sensazioni, sentimenti. Controllare e padroneggiare il "soffio" (traduzione letterale di Pranayama) consente di divenire coscienti del respiro vitale e dei suoi effetti psicosomatici, potenziandone ed indirizzandone gli effetti. Una buona pratica di Pranayama permette di inviare il Prana a vitalizzare ogni organo ed apparato, rigenerandoli e facendoli funzionare al meglio, e, nello stesso tempo, consente di migliorare la propria condizione psichica ed il proprio stato mentale, predisponendolo alla pratica della concentrazione.

### **ESERCIZIO 1**

Iniziate l'esercizio trovando una posizione che vi è congeniale e comoda. La posizione che vi consigliamo è quella seduta con la schiena eretta.

Cominciate a rilassarvi ed a respirare nel seguente modo:

1. un'inspirazione uniforme e molto lenta;
2. una ritenzione d'aria nei polmoni di durata pari alla metà circa dell'inspirazione;



---

*Spesso si considera il pranayama come una specifica ginnastica, tesa ad occuparsi della respirazione ed a condizionarne i ritmi. In effetti, non è così. La tradizione indiana indica nel respiro il veicolo dell'energia vitale; ed è quest'ultima che forma l'effettivo oggetto di ogni metodo di controllo dei movimenti polmonari.*

---

3. un'espiazione di durata pari all'inspirazione (fase 1);
4. una stasi con i polmoni vuoti di durata pari alla ritenzione (fase 2).

Dopo alcuni minuti iniziate ad associare a questo esercizio fisico un esercizio mentale:

1. durante l'inspirazione immaginate un flusso ascendente continuo che si diparte dal perineo (tra l'ano e gli organi genitali) e che, attraversando il corpo lungo il suo asse, fuoriesca dalla sommità del cranio e si liberi nello spazio;
2. durante la ritenzione di aria nei polmoni immaginate questo flusso accelerato e vivificato, "giacchè la liberazione di calore e di energia dall'organismo è un po' più forte durante la ritenzione";
3. durante l'espiazione e la stasi continuate ad immaginare il flusso ascendente, anche se lo stesso, in queste fasi, risulta più debole.

Il flusso dovrà comunque ascendere permanentemente durante tutto l'esercizio.

Il flusso potrà essere visualizzato con qualsiasi simbolo, essendo importante il movimento in sé.

Questo esercizio agevola esperienze psichiche ed energetiche

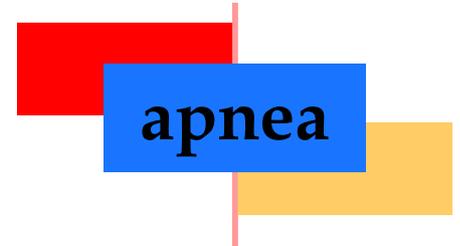
## **ESERCIZIO 2**

Spesso si considera il pranayama come una specifica ginnastica, tesa ad occuparsi della respirazione ed a condizionarne i ritmi. In effetti, non è così. La tradizione indiana indica nel respiro il veicolo dell'energia vitale; ed è quest'ultima che forma l'effettivo oggetto di ogni metodo di controllo dei movimenti polmonari.

Secondo l'insegnamento del pranayama il chakra della medulla (chiamato "la Bocca di Dio") è quello da cui fluisce nell'uomo il diretto flusso del prana cosmico (energia universale).

Tale chakra è ubicato alla base del cranio, e suo riflesso fisico, nel piano della biologia umana, è il midollo allungato.

La forza vitale, quindi, penetra direttamente nel suddetto centro; si veicola nel ritmo respiratorio; e, tramite la circolazione sanguigna, vivifica e mantiene in esistenza ogni organo dell'individuo.



---

*La pratica di questa tecnica di respiro meditativo può avvenire in qualunque momento della giornata, in qualunque ora del proprio tempo libero, ed in qualunque situazione che offra un attimo di intimità. Anche in un ambiente di lavoro, in autobus, o in mezzo alla gente.*

---

Il cuore è il motore che regola i flussi energetici dell'uomo.

I sottili significati e le potenti funzioni del prossimo esercizio sono quelli, come vedremo, di riuscire ad *isolare* chi utilizza il metodo dai complessi ancoraggi interiori delle sue correnti praniche; di tranquillizzare e placare il ritmo ossessivo ed ossessionante delle pulsazioni del suo cuore; di condurlo, gradatamente, ad eliminare il disordine della sua cadenza respiratoria. E, infine, di produrre in lui quello stato di completo distacco dalle proprie funzioni biologiche che gli permetta di gestire del tutto le energie prodotte dal centro della medulla.

In tal modo, con il tempo, chi pratica questa respirazione-meditazione riuscirà a connettere e sconnettere a volontà le correnti vitali dal bulbo centrale energetico; di conseguenza, ogni suo muscolo, ogni senso, il cuore, la colonna vertebrale, ed il resto del corpo si troveranno in quello stato di rilassamento perfetto.

La pratica di questa tecnica di respiro meditativo può avvenire in qualunque momento della giornata, in qualunque ora del proprio tempo libero, ed in qualunque situazione che offra un attimo di intimità. Anche in un ambiente di lavoro, in autobus, o in mezzo alla gente.

## **DESCRIZIONE DELLA MEDITAZIONE**

Imparate ad osservare il vostro ritmo respiratorio naturale.

Quasi foste un'altra persona, ponete attenzione allo spontaneo fluire e defluire del vostro respiro; al muoversi, blando e ritmico, della vostra cassa toracica.

Seguite ed identificate quella pulsione a nutrirvi d'ossigeno, che non vi ha mai abbandonato un attimo, né di giorno né di notte, da che siete nati.

Tuttavia – e, questo è di fondamentale importanza – non intervenite con il minimo atto della volontà su questa vostra funzione biologica.

Lasciatela libera di esprimersi, come sempre ha fatto, mentre voi non le davate nessuna attenzione.

La meta della tecnica è, difatti, quella di pervenire ad uno stato di completo distacco e di non partecipazione attiva al vostro respiro naturale di sopravvivenza.

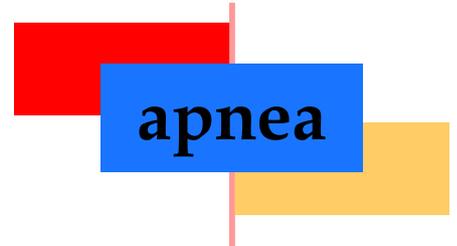
Verranno utilizzati due 'mantram' Hong e So.

*Hong* e *So* rappresentano due suoni che hanno una relazione con l'entrata e

---

*Ogni suono nell'universo possiede un effetto ed una corrispondenza mentali diversi.*

---



l'uscita del respiro.

Ogni suono nell'universo possiede un effetto ed una corrispondenza mentali diversi.

Nel nostro caso, l'antichità del suono e la tradizionale potenza delle sue vibrazioni, già di per sé hanno un positivo effetto calmante su chi li pronuncia.

La tecnica consiste, quindi, nel pronunciare mentalmente il termine *Hong*, mentre si assiste, *senza influenzare minimamente il suddetto processo*, alla propria aspirazione polmonare; e nel pronunciare mentalmente il termine *So*, quando si vede defluire il respiro.

La durata dell'esercizio non è legata ad un limite di tempo; essa può variare da cinque, dieci minuti ad un'ora, o più. Questo respiro meditativo produce i suoi effetti benefici e rilassanti, e non altera alcun ritmo vitale essenziale.

Nella pratica si resterà piuttosto stupiti di quanto sia impercettibile il costante movimento vitale dei nostri polmoni. L'importante è, lo ripetiamo, lasciare che esso si esprima liberamente, senza alcun intervento di alcun genere, da parte nostra.

## L'APNEISTA E LE EMOZIONI BLOCCATE

Per tornare agli studi di psicofisiologia e per spiegare in che cosa consista il fenomeno delle emozioni bloccate ricordiamo che una minaccia, di qualsiasi natura essa sia, evoca nei centri encefalici un programma di risposta che si realizza alla periferia del corpo impegnando il sistema vegetativo e il sistema muscolare. Spesso, nel caso delle risposte istintive ed emozionali, si ha anche una crescita di arousal (livello di eccitazione del sistema nervoso) che determina una situazione paradossale: da una parte avviene la richiesta di una azione, dall'altra una inibizione più o meno tempestiva.

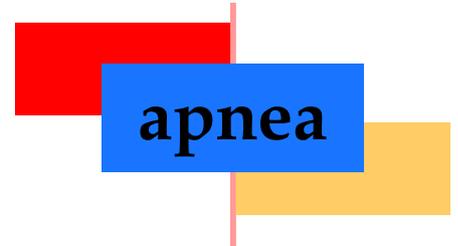
Tutto questo si riflette sulla muscolatura mimica del volto, sui muscoli antagonisti di vari distretti corporei che vanno in contrazione isometrica e su tutti quei muscoli che si contraggono (contrazione isotonica) senza rilassarsi successivamente. Il meccanismo della contrazione fa riferimento al conflitto tra avvicinamento e allontanamento, tra stare e andare, senza che nessuno dei due prevalga. Quando il conflitto è molto acceso compare l'immobilità che è anche il pattern tipico della paura almeno per quanto riguarda la prima fase, quella dello shock. La **paura** è il comportamento funzionale della ' **non scelta** ' tra attacco e fuga.

In qualsiasi situazione conflittuale da una parte ipotizziamo un determinato programma di azione, una buona performance di apnea (che si realizza

---

*Si parla di controllo emozionale integrato quando le emozioni sono supportate contemporaneamente da meccanismi di stop periferici e centrali.*

---



attraverso l'impegno dei sistemi somatico e viscerale) e dall'altra cerchiamo di mettere in atto meccanismi di tipo inibitorio.

E' l'Io, nel nostro caso, che sceglie quale azione compiere e quali cognizioni valorizzare. E cioè, che cos'è importante fare e pensare.

In sintesi, una emozione bloccata, impedita da elementi sia consci che inconsci, provoca diversi effetti nocivi:

- riduce lo stato di attivazione del sistema nervoso centrale
- mantiene la muscolatura contratta (la muscolatura o la cute contratta condizionano il sistema circolatorio periferico, il calibro dei vasi che irrorano i visceri e la motilità del sistema digerente)
- deforma gli schemi emotivi (attraverso la rimozione e lo spostamento)
- frammenta i processi vegetativi e motori, provocando risposte emotive e istintive inappropriate

Per esercitare il nostro Io e il controllo dei processi emotivi, attraverso il sistema motorio e quello vegetativo, dobbiamo fare esperienza e 'rielaborare' l'autopercezione (o esperienza subiettiva) sia della risposta motoria che di quella vegetativa. Si tratta di integrare le esperienze emozionali, relazionali e muscolari di azione con le esperienze di controllo inibitorio.

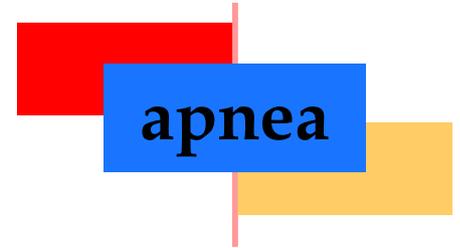
In psicofisiologia si parla di controllo emozionale integrato quando le emozioni sono supportate contemporaneamente da meccanismi di stop periferici e centrali. La disarmonia di questi sistemi rappresenta una spina, un focus che impedisce un'armonica integrazione con la restante esperienza comportamentale. Quando non si riesce ad inibire il focus emozionale si registrano in alcuni distretti corporei livelli di tensione particolarmente elevati.

Tra l'altro, se non riusciamo a rilasciare e a controllare efficacemente la muscolatura anche il sistema viscerale viene coinvolto e possiamo rimanere 'contratti' in due modi indifferentemente, sia a livello muscolare che a livello vegetativo.

La condizione ipotetica di tensioni legate a stati emozionali, con o senza particolari vissuti soggettivi e di tensioni di carattere inibitorio, rappresenta la condizione di sfondo di ognuno, di cui siamo generalmente poco consapevoli.

Il nostro compito, dunque, è quello di leggere attraverso gli atteggiamenti corporei la presenza delle componenti che costituiscono il paesaggio articolato di emozioni e inibizioni.

Per imparare ad influenzare il **rilasciamento muscolare**, gli strumenti del rilassamento, delle tecniche respiratorie, dello stretching, e altre, dovrebbero integrarsi con una ricerca di stabilità dinamica attraverso la creazione



---

*In accordo con gli studi di psicologia clinica, quando integriamo una emozione eliminiamo il problema alla fonte e possiamo attivare una gerarchia di comportamenti più efficaci.*

---

di esperienze psico-corporee articolate. Ciò significa consapevolezza dei confini corporei, della postura, della fluttuazione, della fusione, dei ritmi e dei movimenti.

Per quanto riguarda l'ascolto influenzamento della parte **vegetativa** dobbiamo ricordare che ogni schema motorio che stiamo cercando di affinare è agganciato a 'vecchi' schemi oppure è perpetuato per evitare abitualmente un'emozione negativa.

Il compito di influenzare coscientemente, e cioè attivare, i sistemi simbolici di controllo sull'esperienza del sistema vegetativo risulta assai impegnativo.

La parola d'ordine, dunque, è integrare.

In accordo con gli studi di psicologia clinica, quando integriamo una emozione eliminiamo il problema alla fonte e possiamo attivare una gerarchia di comportamenti più efficaci.

L'attenzione ai movimenti vegetativi, realizzabile anche con uno stetoscopio, ci permette di entrare nel cuore delle sensazioni. Le sensazioni sono qualcosa di generico, finché non le ascoltiamo e le integriamo, che fanno da sfondo nel nostro corpo tutto il tempo. Di fatto, probabilmente, si presentano e richiamano la nostra attenzione molte volte al giorno. Tutto ciò di cui abbiamo bisogno è sentirle nei dettagli. Le abilità che impariamo dal nostro approccio all'apnea consapevole rendono tutto questo processo facile e dolce.

Come possiamo fare affinché il nostro corpo faccia emergere le sensazioni su cui vogliamo lavorare?". La risposta è: *dobbiamo cercare di non farlo!* Il nostro corpo fa già emergere le sensazioni tutte le volte che non ci sentiamo a nostro agio con esse. Tutto quello che dobbiamo fare è dare attenzione alle sensazioni più prominenti e ascoltarle.

La seduta di **apnea statica** può essere definita un sogno a livello di sensazioni. Allo stesso modo in cui non dobbiamo fare nulla per assicurarci di avere "il sogno giusto" di notte, così non dobbiamo fare nulla per assicurarci che "le sensazioni giuste" emergano proprio in quel momento.

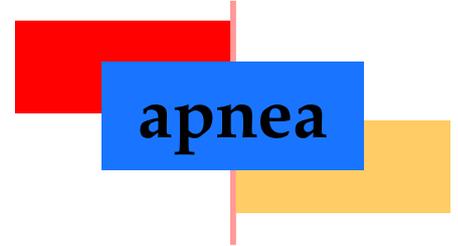
Il risultato psicologico dell'allenamento è l' "integrazione". Integrazione significa armonizzare le nostre esperienze di vita di quel momento. Ogni volta che sperimentiamo disagio è perché non abbiamo digerito qualche esperienza. L'esperienza continuerà a disturbarci finché non l'avremo assimilata. Il motivo per cui non l'abbiamo digerita prima d'ora è che abbiamo sviluppato l'abitudine di reprimere la sensazione ogni qualvolta emergono, rimandandole ad un altro giorno.

In apnea il nostro corpo ci presenta dolcemente la sensazione che abbiamo maggiormente bisogno di affrontare. Quindi, se ci rilassiamo e se ci arrendiamo, permettendo al nostro corpo di digerire l'esperienza integriamo quell'esperienza e impariamo a **focalizzare in dettaglio le nostre sensa-**

---

*Quando una sensazione negativa è esplorata in dettaglio ed accettata nella sua totalità, si trasforma: l'energia rimane, ma la negatività ad essa associata, scompare.*

---



### **zioni per goderle semplicemente il più possibile.**

Quando una sensazione *negativa* è esplorata in dettaglio ed accettata nella sua totalità, si trasforma: l'energia rimane, ma la negatività ad essa associata, scompare.

La trasformazione percorre una strada del genere:

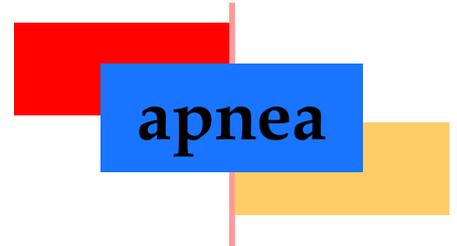
- la **collera** si converte in **determinazione**;
- la **tristezza** diventa **partecipazione**;
- la **paura** si trasforma in **presenza e stato di all'erta**.

La tecnica di **ascolto attivo** delle nostre sensazioni, che consigliamo di base nella fase di autoascolto, consta di tre fasi:

1. "**Esplorare i cambiamenti sottili**"... significa focalizzare l'attenzione su qualunque sensazione sia più forte nel nostro corpo, concentrandoci continuamente sui cambiamenti sottili che avvengono in essa di momento in momento. Tutto ciò che non abbiamo mai percepito cambia continuamente in modi sottili. Un beneficio di grande importanza nel focalizzare l'attenzione su questo durante l'apnea è che ci fa rimanere nel tempo presente, 'qui e ora'.
2. "**Inspirare attraverso la sensazione più forte**"... significa che fingiamo di immettere ogni respiro nel corpo direttamente attraverso la pelle ed i tessuti nei quali sentiamo una sensazione maggiore. Tra gli altri benefici questo rende molto più facile coordinare il respiro con la sensazione.
3. "**Stare in contatto con quel momento il più possibile**"... significa trarre intenzionalmente il maggior piacere possibile dal momento presente.

Detto questo, un apneista, durante le fasi di allenamento psicologico, dovrebbe quindi attenersi ad un programma di auto conoscenza che comprende la consapevolezza del proprio schema corporeo e della propria immagine corporea:

1. una precisa consapevolezza soggettiva della presenza di una risposta emozionale in atto, inibita o cronica che sia
2. una raffinata consapevolezza corporea sia in stato di rilassamento che in azione
3. una maggiore consapevolezza delle sensazioni viscerali attraverso l'auto ascolto
4. una articolata consapevolezza di immagini, suoni, stati d'animo e dei loro significati



---

*Noi ipotizziamo, che nel processo di autoascolto confluiscono tutti i segnali somatici di ritorno dalle aree corporee modificate, determinando la percezione di un vissuto psicofisiologico globale, che oggi chiamiamo **griglia di autopercezione dell'apneista**.*

---

## GRIGLIA DI AUTOPERCEZIONE

Alcuni atleti si chiedono come mai non riescono ad affrontare la fase dello stare in apnea per lungo tempo (3'-6') come riescono a fare molti altri colleghi. Si chiedono se dipende da uno stato psicologico, *'non ce la faccio'*, da uno stato fisiologico, *'ho bisogno di ossigeno'*, o da tensioni muscolari in atto, *'sono teso'*.

La questione è arricchita dal fatto che le tensioni croniche, non essendo percepite a livello cosciente dal soggetto, influenzano comunque, nel senso di limitare, la sua tolleranza all'apnea.

Durante l'apnea prolungata il richiamo all'aria non è quindi da ricercarsi soltanto nelle sensazioni *'fastidiose'* modificate dall'incremento di CO<sub>2</sub> o dalla mancanza di ossigeno, ma appunto da schemi motori di aree corporee che presentano importanti modificazioni vegetative e somatiche riflesse.

Quando, attraverso tecniche appropriate, ci si rilassa completamente avvengano importanti modificazioni vegetative e somatiche (cutanee e muscolari) che a loro volta producono dei segnali di ritorno che svolgono un ruolo fondamentale nei processi di autopercezione.

La percezione di cui parliamo è di tipo sintetico. Noi ipotizziamo, che nel processo di autoascolto confluiscono tutti i segnali somatici di ritorno dalle aree corporee modificate, determinando la percezione di un vissuto psicofisiologico globale, che oggi chiamiamo **griglia di autopercezione dell'apneista**.

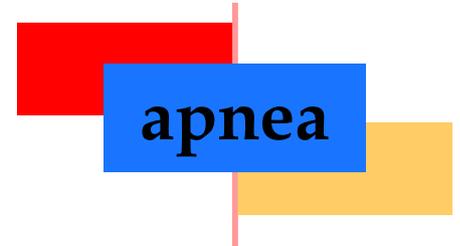
La griglia di autopercezione non è altro che un sistema simbolico che ha lo scopo di favorire una sorta di gerarchia funzionale tra le cellule nervose. È uno schema funzionale che *'orienta'* quali gruppi di cellule debbono eccitarsi e quali inibirsi.

La regolazione articolata dei processi di eccitazione e di inibizione è indispensabile per produrre il comportamento significativo che auspichiamo. Ogni volta che tratteniamo il respiro stiamo vivendo un movimento fasico nel quale non solo inviamo impulsi alle cellule scelte, ma contemporaneamente inibiamo le cellule che potrebbero interferire con il raggiungimento del comportamento che desideriamo.

Ogni scelta presuppone una eccitazione e una inibizione e dal loro controllo migliora la soglia di eccitabilità e gli stili di risposta appropriata.

Se nel nostro progetto operativo non c'è una gerarchia di valori appropriata, questa si riflette sulla gerarchia di funzionamento delle cellule cerebrali creando una sorta di equivalenza funzionale delle soglie di eccitabilità, che può portare a risposte comportamentali inadeguate.

I primi sbilanciamenti di questo **conflitto di schemi** riguardano l'ansia e l'angoscia e a seguire il panico e la nevrosi.



---

*Quando è carente la consapevolezza, la fluidità energetica e il controllo dei segnali periferici, la mancanza di segnali di **stop** provoca un innalzamento dell'eccitazione centrale, che a sua volta richiama il bisogno di respirare.*

---

Come abbiamo precedentemente affermato, a modulare i livelli di eccitazione del sistema nervoso intervengono schemi e modelli che elaborati dal cervello, modulano il comportamento attraverso una regolamentazione e gerarchizzazione degli stimoli. La gerarchizzazione è fondamentale per definire ciò che è **segnale** e ciò che è **rumore** nell'attività di miliardi di cellule nervose. Gli schemi modulatori sono numerosissimi, basti pensare a tutti quelli legati ai meccanismi di identificazione (autoimmagine, modelli, esperienze). Una carenza di questi modulatori comportamentali può creare una equivalenza (conflitto e/o confusione) tra eccitazioni che, prodotte da aree diverse, possono portare a comportamenti opposti.

In altre parole, quando, per mancanza di un modello e della relativa consapevolezza, non si opera una selezione dell'eccitazione (dolore-piacere) possono comparire delle risposte incontrollate, inattese o irrazionali.

La mancanza di schemi interiori altera, quindi, l'equilibrio dei processi di eccitazione e di inibizione tanto importanti nell'apnea.

Possiamo, a questo punto, ipotizzare che apnee insoddisfacenti sono causate e da ipereccitazione e/o da freni inibitori, ma soprattutto dalla mancanza di un loro equilibrio. L'interazione equilibrata dei modelli corticali (autoimmagine, modelli, esperienze) con i meccanismi di inibizione della periferia corporea (provenienti da cute, muscoli, cavo orale, etc.) determina, invece, una modulazione tonica, dalla periferia verso il centro, che ha il compito di ridurre la tensione complessiva.

Quando è carente la consapevolezza, la fluidità energetica e il controllo dei segnali periferici, la mancanza di segnali di **stop** provoca un innalzamento dell'eccitazione centrale, che a sua volta richiama il bisogno di respirare. Se a questo aggiungiamo che la condizione di apnea 'illumina' le contrazioni muscolari e viscerali cristallizzate, queste ultime attivano a loro volta segnali di comportamenti emotivi e istintivi che fanno uscire (meccanismo di attacco-fuga) anticipatamente dall'apnea stessa.

## LO SVILUPPO DELLA COSCIENZA

In questa parte del nostro lavoro desideriamo soffermarci sull'importanza della consapevolezza e sui livelli di coscienza e proseguire l'interessante filone di studi che collegano l'Occidente con l'Oriente.

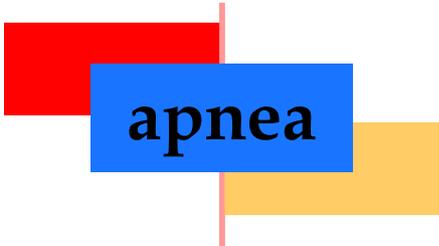
Le parole sono molto importanti per la formulazione di concetti. Quando si sono formulati concetti coerenti in relazione alla natura del pensiero e dell'essere, si va oltre alle parole, perché la realtà può essere sperimentata, ma non descritta.

La comprensione intuitiva della natura della coscienza porta con sé nella vita d'ogni giorno una meravigliosa sensazione d'armonia, distensione e libertà.

---

*La coscienza si dischiude in seguito a livelli in cui s'identifica in un'immagine di sé e deve integrare i livelli che ha trascorso, in quanto la repressione comporta conflitti distruttivi.*

---



apnea

La coscienza si sviluppa attraverso il dischiudersi di livelli successivi di consapevolezza di sé. Un sano sviluppo ha luogo, come abbiamo detto precedentemente, se si realizza la trascendenza e l'integrazione delle differenti fasi coscienziali. Dall'incoscienza di una complessità frammentaria possiamo raggiungere l'immedesimazione nell'Uno, lo stato di Coscienza Unitaria o esperienza non duale della realtà. Tale stato è meta d'ogni sentiero di ricerca interiore. Se usiamo il linguaggio per comprendere la realtà, dobbiamo osservare alcuni riferimenti indispensabili per giungere ad una visione coerente oltre alla quale ci attende l'ineffabile esperienza diretta.

Ripercorriamo insieme alcuni concetti di questa evoluzione.

Nell'universo ogni singolo essere animato ed inanimato è un'entità cioè che può essere considerata sia come unità in sé, sia parte di un tutto più grande. Per fare alcuni facili esempi diremo che un atomo è un'unità che diventa parte un tutto più grande al formarsi di una molecola, che è a sua volta un'unità, un certo numero di molecole formeranno una cellula ed obbediranno ad un ordine d'organizzazione superiore; così le cellule (singole unità organizzatrici di molecole) formeranno un organo il quale sarà parte di un organismo. La cellula include e trascende le molecole, e così via. A livello del linguaggio potremmo dire le lettere formano parole, che formano frasi, che formano discorsi in relazione tra loro: una parola include e trascende le lettere. Anche a livello coscienziale esiste uno sviluppo. L'unità "individuo" può essere consapevole a diversi livelli con la più complessa organizzazione delle cellule del sistema nervoso e dello sviluppo delle strutture mentali, ma la sua individualità emerge da dimensioni subconscie e non differenziate che vanno integrate e trascese. La "Grande Catena dell'Essere" è la visione evolutiva della coscienza. Tale "filosofia" riconosce l'emergere della vita (la biosfera), dall'oscurità subconscia della materia, (la fisiosfera). La vita vegetale ed animale organizza a livelli sempre più ricchi di complessità ed espressione, sino a che dalla vita emerge la "mente", (la noosfera) con capacità autoriflessiva. La consapevolezza di sé nell'uomo raggiunge il suo culmine con la trascendenza del pensiero. La triade materia, vita, mente (fisiosfera, biosfera e noosfera) è anche corpo, mente e anima.

L'uomo passa dal momento della nascita al raggiungimento della maturità attraverso specifiche fasi di sviluppo mentale e può raggiungere (seguendo le indicazioni di esseri realizzati e coltivando l'autoindagine) la consapevolezza profonda dell'Essere. La coscienza può procedere differenziandosi e integrando i livelli che trascende sino all'individuazione nella natura essenziale dell'Essere-Consapevolezza.

Il bambino in una fase iniziale del suo sviluppo s'identifica con gli impulsi biologici, ed ha un comportamento prerazionale, egocentrico ed egoistico, (incapace di mettersi nei panni altrui ecc.). Potrà poi come individuo maturo sviluppare atteggiamenti quali la compassione e l'altruismo, che sono ignote a livelli egocentrici e nella cieca risposta all'impulso fisiologico.

---

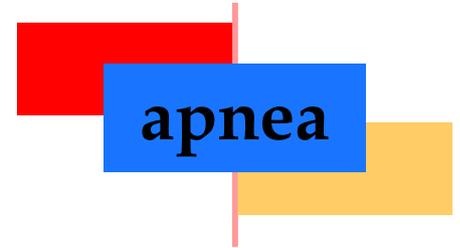
*Nel suo sviluppo l'io raggiunge non solo la capacità di formare immagini, simboli, rappresentazioni e regole, di integrarsi con il mondo attraverso il pensiero razionale, autonomo e coerente, ma anche di riflettere sulla propria essenza: sulla natura della vita-coscienza nella sua globalità e profondità. Ciò conduce a sperimentare stati "sovramentali".*

---

La coscienza si dischiude in seguito a livelli in cui s'identifica in un'immagine di sé e deve integrare i livelli che ha trasceso, in quanto la repressione comporta conflitti distruttivi. Alla sommità delle fasi di sviluppo si giunge all'esperienza della "pura consapevolezza" in cui l'io ed il corpo con cui si era identificati sono integrati e trascesi. Nel suo sviluppo infatti, l'io raggiunge non solo la capacità di formare immagini, simboli, rappresentazioni e regole, di integrarsi con il mondo attraverso il pensiero razionale, autonomo e coerente, ma anche di riflettere sulla propria essenza: sulla natura della vita-coscienza nella sua globalità e profondità. Ciò conduce a sperimentare stati "sovramentali". I buddisti parlano di "un vuoto" prego di ogni potenzialità, indefinibile origine dello spazio e del tempo in cui siamo immersi e non differenziati quando nella meditazione si dissolvono i legami dell'io e del pensiero. I mistici Indù cercano di far comprendere la natura spirituale dell'interezza, dell'essere assoluto uno, attraverso la negazione, ricordando come essa è oltre a tutti i fenomeni e alle possibilità linguistiche di definizione in quanto non è un oggetto della coscienza, ma la vera natura di colui che ricerca. Non è difficile comprendere del resto che ogni esperienza, ogni percezione avviene nello "spazio della coscienza" e che sostanzialmente quindi è "fatta di coscienza" e non esiste al di fuori della coscienza. Se i passaggi di integrazione e trascendenza dei livelli inferiori non ha avuto luogo i successivi non possono manifestarsi. Se allo schiudersi di un livello superiore il livello inferiore che è stato trasceso non è integrato, ma represso ne nascerà una patologia. Le patologie corrispondono alle fasi dello spettro della coscienza che non sono state opportunamente integrate. Lo sviluppo conduce quindi da uno stato di coscienza latente non differenziata ed egocentrica, a una sempre più ampia consapevolezza di maggiore complessità, libertà, capacità di trascendenza e inclusione e integrazione.

Un'evoluzione della coscienza, come abbiamo detto, può avvenire attraverso un autentico processo di integrazione dei livelli e ciò può accadere solo praticando coscientemente una disciplina interiore. Tali discipline basate sull'auto osservazione e l'intuizione guidano alla saggezza e alla verità. La rimozione del sacro, del mistero, dell'invisibile ha fatto cadere l'uomo in una cultura che avvilita e svaluta i valori essenziali vita. Nel campo del Transpersonale e della "New Age" c'è spesso confusione perché troppe volte si è considerato "Spirituale" tutto ciò che non è "razionale" senza discernere quanto appartiene alla sfera "prerazionale", e collettiva, dall'autentico sviluppo esperienziale della coscienza oltre i limiti del pensiero, un "sentire" che non può essere "pensato". Esperienze irrazionali e regressioni a stati prerazionali e preconvenzionali non sono indicazioni di trascendenza bensì di patologia.

La scienza medica ha giustificato il suo rifiuto delle dimensioni interiori proprio perché ha concentrato le sue osservazioni su questi aspetti patologici della trascendenza. E' vero del resto, che le esperienze transpersonali autentiche, non sono correttamente interpretate e integrate da individui che



---

*Gli apneisti per potersi addentrare veramente nella conoscenza devono utilizzare qualche tipo di "disciplina" o una pratica specifica. Pratiche meditative d'autoindagine e di risveglio associate al supporto di una guida esperta, dovrebbero fare parte delle basilari regole dell'"igiene esistenziale" d'ogni individuo.*

---

vi giungono impreparati. L'accesso momentaneo a livelli superiori della coscienza non è il raggiungimento trasformativo quando si è riportati indietro da quanto non è stato risolto. Quindi la meditazione giustamente impostata deve portare al confronto con se stessi e non essere usata come rifugio nell'immaginario e nell'autosuggestione mentale. Gli apneisti per potersi addentrare veramente nella conoscenza devono utilizzare qualche tipo di "disciplina" o una pratica specifica. Pratiche meditative d'autoindagine e di risveglio associate al un supporto di una guida esperta, dovrebbero fare parte delle basilari regole dell'"igiene esistenziale" d'ogni individuo.