



apnea

PSICOLOGIA E APNEA

APNEA: DISCIPLINA MENTALE E CORPOREA

di Lorenzo Manfredini

L'attività dell'apnea che mi propongo di insegnare nell'ambito dei programmi semestrali del Training Mentale è ambiziosa. La vivo e la intendo non solo come pratica di rilassamento, ma come metodo educativo e formativo dell'individuo nella sua complessità.

Per impostare un buon programma di formazione sono convinto che bisogna soprattutto tentare di evocare tutte le potenzialità residue di un individuo ai fini della massima realizzazione della sua efficienza fisica e psicologica.

Poiché le potenzialità di un individuo non coincidono affatto con la propria auto valutazione e neppure con la valutazione del possibile mancato sviluppo, mi sono proposto innanzitutto un fine psicologico e psicomotorio, applicando tecniche di addestramento attivo, atte a sviluppare l'interiorizzazione dei movimenti più idonei e la regolarizzazione dell'attività mentale; ma anche un fine istruttivo nel senso di formare chi, avendone le capacità, può proporre programmi e gestire gruppi.

Per arrivare a sviluppare, senza reprimere, la progressiva capacità di rapportarsi con l'acqua è necessario che il corpo venga percepito chiaramente e possa così esprimere tutta la sua originaria significatività cognitiva e relazionale in una situazione di libertà spazio - temporale.

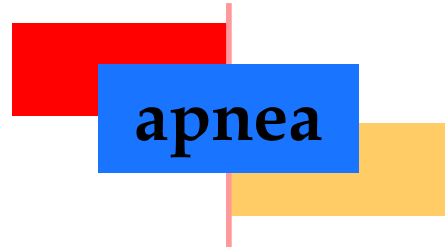
Tutto questo può essere raggiunto attraverso l'organizzazione e la strutturazione dello schema corporeo attraverso le tecniche di rilassamento, il controllo della respirazione, della postura e dell'equilibrio generale e attraverso la coordinazione oculo-manuale, l'armonizzazione della lateralità, ecc.

Ad ogni partecipante, propongo tecniche di facile apprendimento atte ad attuare il controllo del proprio corpo nello spazio e nel tempo, la coscienza e la conoscenza di sé, del mondo degli altri, la capacità di relazionarsi con

Sommario:

Apnea: disciplina mentale e corporea 1/4

Sicurezza in mare 2000: Una sfida per la vita 5/6



A seconda del livello nel quale il partecipante si trova, le tecniche saranno percepite e vissute non come una ripetizione di cose già viste ma come un approfondimento sentito di una propria evoluzione.

questo mondo conservando i propri confini, le varie possibilità di apprendimento.

A seconda del livello nel quale il partecipante si trova, le tecniche saranno percepite e vissute non come una ripetizione di cose già viste ma come un approfondimento sentito di una propria evoluzione.

In questo progetto di formazione viene data importanza, oltre all'educazione del movimento, all'educazione attraverso il rilassamento che è la base psicocorporea della fiducia in sé e della relazione con l'acqua.

Nella pratica il percorso, si realizza attraverso questi punti:

SCHEMA CORPOREO
COORDINAZIONE ED EQUILIBRIO
RILASSAMENTO
GESTIONE DEL TEMPO (RITMO INTERNO)
STRUTTURAZIONE SPAZIALE
SCHEMA CORPOREO

Per la percezione dello SCHEMA CORPOREO procedo attraverso due dimensioni:

FASE 1

percezione globale del corpo, della sua unità, della sua posizione nello spazio.

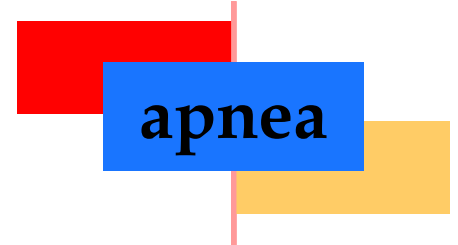
Tale scopo lo ottengo concretamente attraverso "situazioni corporee" (precisate verbalmente ed associate a determinate sensazioni globali) le quali consistono:

A) posizioni: da assumere col corpo (in piedi/bioenergetica - seduti/ posizioni yoga - distesi/autopercezione e rilassamento ecc.) a ognuna delle quali corrisponde una immagine verbale chiara con esempi tratti dalla disciplina dell'apnea e la cui integrazione viene facilitata dall'introduzione di varianti e di nuove precisazioni di corso in corso.

B) Spostamenti del corpo in acqua, da soli o in coppie, grazie ai quali si prende coscienza e si rafforza l'attenzione verso un movimento consapevole.

FASE 2

Studio dei movimenti del corpo: per permettere al partecipante di differenziare le posizioni e i movimenti dei singoli arti; si raggiunge questo scopo partendo da esperienze motorie percettive ed esteroceptive; ciò spiega l'importanza del fatto che proprio attraverso il dialogo interno e l'autopercezione il partecipante assimila e definisce: i dati che riguardano il corpo nello spazio e nell'acqua (davanti, dietro, dentro) i principali



La conoscenza corporea si articola in azioni sempre più individuate grazie al fatto che operano insieme con maggiore consapevolezza il sistema percettivo (quello che registra il vissuto) e il sistema motorio (quello che opera azioni) coordinati dall'attività mentale superiore, di concentrazione e di presenza mentale.

riferimenti corporei (segmenti, articolazioni) le funzioni relative degli apparati respiratorio e circolatorio rispetto alle strutture che li contengono. Si giunge così a rafforzare la presa di coscienza dello spazio gestuale attraverso movimenti sempre più coordinati e sottili, sia in rilassamento (apnea statica) che in azioni in orizzontale (apnea dinamica) che in verticale (apnea in discesa).

La conoscenza corporea si articola in azioni sempre più individuate grazie al fatto che operano insieme con maggiore consapevolezza il sistema percettivo (quello che registra il vissuto) e il sistema motorio (quello che opera azioni) coordinati dall'attività mentale superiore, così almeno ci si augura quando si attivano forme di attenzione, di concentrazione e di presenza mentale.

COORDINAZIONE ED EQUILIBRIO

Durante gli allenamenti, per apprendere le basi dell'apnea, quindi in un processo di allenamento continuativo, altrettanto importanti e significativi sono gli esercizi sulla COORDINAZIONE che seguono lo stesso criterio attuato per lo schema corporeo, dove diventa prioritaria l'interiorizzazione e l'organizzazione mentale.

Parallelamente ad esso infatti si inizia con azioni globali e spontanee per giungere in seguito ad aspetti più analitici.

Bisogna raggiungere il perfezionamento degli automatismi, attraverso il movimento consapevole, la capovolta, la pinneggiata e altre, esercizi peraltro già eseguiti per lo schema corporeo.

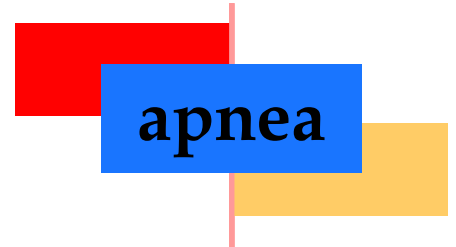
Si richiede pertanto un'esecuzione più precisa, una maggiore attenzione alle singole situazioni corporee, agli automatismi e alla progressiva presa di coscienza delle variazioni possibili.

Molto importante ai fini dell'autoconoscenza è l'equilibrio dinamico spontaneo che si realizza utilizzando esercizi di movimento a varie andature in acqua, l'equilibrio al galleggiamento e varie forme di esercizi sempre più complessi che possono essere associati ai movimenti degli arti superiori (esercizi di controllo del corpo) e di chiusura degli occhi quando si eliminano le eventuali cause di apprensività del soggetto.

RILASSAMENTO

Tutti gli esercizi di apprendimento motorio, sono supportati da varie forme di rilassamento (preparazione mentale all'allenamento, stretching, rilassamento vero e proprio, visualizzazioni, ecc.).

Queste, nello specifico, favoriscono l'affinamento del gesto sopprimendo tensioni muscolari superflue e facilitando l'elaborazione dell'immagine corporea.



Ogni esercizio viene presentato in modo da stimolare la continuità della sua esecuzione in modo da superare il concetto del 'tutto e subito', tipico di chi vuole risultati immediati senza comprendere appieno le basi di un lavoro su di sé, e stimolare processi simbolici e processi auto

GESTIONE DEL TEMPO (RITMO)

Raggiunto un certo grado di padronanza del proprio corpo attraverso le diverse tecniche di rilassamento, l'interpretazione del ritmo interno, fisico e psicologico, avviene spontaneamente. Ma occorre procedere ugualmente gradatamente per evitare disorganizzazioni e sconfitte.

Ogni esercizio viene presentato in modo da stimolare la continuità della sua esecuzione in modo da superare il concetto del 'tutto e subito', tipico di chi vuole risultati immediati senza comprendere appieno le basi di un lavoro su di sé, e stimolare processi simbolici e processi auto motivazionali.

STRUTTURAZIONE SPAZIALE

Fondamentale è anche l'acquisizione della STRUTTURAZIONE SPAZIALE.

Le nozioni spaziali (alto-basso, destra-sinistra, dentro-fuori, avanti-indietro), già utilizzate in molti esercizi precedenti, vengono integrate attraverso la sperimentazione personale, che fa prendere coscienza dei rapporti spazio-tempo, pensiero-azione, se stesso-compagno e dei concetti tipo: disposizione dello spazio, distanza, anticipazione, sicurezza, ecc..

E' infatti proprio attraverso il contatto personale e cosciente con la realtà, che ognuno si svincola dal proprio egocentrismo e giunge a considerare gli altri importanti almeno, si spera, quanto se stessi.

Per quanto mi riguarda è di fondamentale importanza curare l'aspetto relazionale favorendo un clima positivo all'interno del gruppo, per ottenere risultati concreti e collaborazione.

La strutturazione semestrale dei nostri appuntamenti offre la possibilità di costruire momenti progressivi di lavoro fisico, psicologico e relazionale, permettendo di graduare attentamente le difficoltà che possono nascere dal profano, che non sa nulla di T.M., e dall'esperto che magari non ha voglia di mettersi in discussione.

Il Training Mentale applicato all'apnea, per quanto mi riguarda, è un mezzo di espressione globale, sia corporea che verbale, che permette all'immaginazione e alla creatività di ognuno di aprirsi.

Sail Adventure
22/23/24/25 Settembre
SICUREZZA IN MARE 2000:
UNA SFIDA PER LA VITA

Sail Adventure

Ha promosso un progetto, unico al mondo: realizzare una simulazione di naufragio denominato "Sicurezza in mare 2000: una sfida per la vita."

La nautica italiana si trova, finalmente, a fare i conti con problemi di crescita. Nell'ultimo anno, oltre ad un deciso aumento della produzione dei cantieri navali, si rileva un sempre maggior interesse del pubblico "non specializzato" a fruire delle possibilità offerte dalla nautica da diporto. In particolare sono esplose le richieste di crociere "charter" che permettono, anche a chi non ha conoscenze nautiche approfondite, di gustare una vacanza a contatto con la natura in luoghi ancora incontaminati seppur vicini alle nostre città.

Purtroppo chi sale per la prima volta su un'imbarcazione non si rende conto dei rischi che la navigazione presenta. Neanche chi ha superato l'esame di patente nautica è spesso preparato ad affrontare le situazioni d'emergenza: i corsi e gli esami danno e richiedono una preparazione solo teorica a queste eventualità. Chi naviga dovrebbe sempre tenere presente la possibilità del naufragio e soprattutto chi vagabonda per mari lontani, dovrebbe imparare a cavarsela da solo in tutti i casi d'emergenza, sia in mezzo al mare sia su un'isola o una zona deserta; ma anche chi percorre rotte vicine, può trovarsi in situazioni drammatiche nelle quali la sopravvivenza dipende dalla capacità di saper fare, presto e bene, quel che si deve.

Per questo, esistono società come la Sail Adventure di La Spezia, che organizzano corsi di sopravvivenza e salvataggio in mare.

Dall'esperienza degli istruttori e dalla partecipazione massiccia degli enti pubblici, deputati al soccorso in mare, è nata l'idea di approfondire i temi della sicurezza in mare impegnando progetti e ricerche che permettano, attraverso la valutazione di situazioni reali, di migliorare procedure e materiali di salvataggio.

Un primo progetto, unico al mondo, realizzerà una simulazione di naufragio che è denominato "Sicurezza in mare 2000: una sfida per la vita".

Per tentare di apportare migliorie ed innovazioni relative alle dotazioni del materiale di sicurezza e alle tecniche - in collaborazione con un gruppo d'esperti di navigazione, amanti del mare, medici e psicologi, sensibili alle problematiche della sicurezza - abbiamo ideato ed organizzato un esperimento (coinvolgendo la Guardia Costiera) che si svolgerà dal 22 al 25 settembre 2000, in un tratto di mare compreso tra San Remo. l'Isola di

*Un gruppo di sette persone: **Alessandro Bertagna, Mauro Melis, Marco De Muro, Valentina Scaglia, Valeria Gamba, Lorenzo Manfredini e Massimo Pasini**, resteranno in mare a bordo di una zattera autogonfiabile per 48 ore e sperimenteranno quello che presumibilmente i naufraghi vivono nelle loro terribili esperienze.*

Gorgona e Viareggio. L'esperimento consiste nel naufragare in un punto non definito all'interno del tratto di mare citato, restare alla deriva su una zattera auto gonfiabile (ricreando nel modo più vicino alla realtà la situazione in cui può trovarsi un gruppo di naufraghi) e registrare l'evento. I dati raccolti (reazioni fisiche e psicologiche, situazioni nautiche, test sugli equipaggiamenti di sicurezza ecc.) verranno consegnati agli specialisti del settore per le elaborazioni del caso.

Resteremo quindi a bordo della zattera autogonfiabile (sorvegliati ad una distanza non inferiore ad 1 miglio da un mezzo navale della Guardia Costiera) potendo contare solo sulle dotazioni di sicurezza e su quel poco che saremo riusciti a salvare dall'imbarcazione naufragata, come accade nella realtà. L'allarme sarà dato alle autorità competenti soltanto dopo 48 ore dall'inizio del naufragio e, a quel punto, l'imbarcazione di appoggio si allontanerà di altre 4 miglia (restando in zona per ogni eventualità) rendendo così più difficile e reale la ricerca dei soccorritori.

Pensiamo di ricavare da questa impresa esperienze estremamente utili che permettano ai progettisti delle dotazioni di sicurezza di renderle sempre più adatte ed efficienti, per proteggere chi come noi va per mare e forse questo servirà a salvare qualche vita in più.