

Training Mentale e Apnea Healing

www.apneaconsapevole.com

Quando è nato questo metodo? Chi lo ha creato? Quante persone hanno partecipato a questo programma? Di quale metodo si tratta? Quali sono le linee generali di questo modello di intervento? E' rivolto solo agli sportivi?

Lorenzo Manfredini



di Lorenzo Manfredini (Proprietà Riservata)

Il modello STEP Consapevole

Il modello STEP Consapevole è stato sviluppato dal [Dott. Lorenzo Manfredini](#) nel corso di un lungo percorso di studi che, dal 1978 ad oggi, ha coniugato esperienze nel campo del Training Mentale, della Gestalt, della Psicoterapia Corporea, della PNL, della Psicoterapia Cognitiva Costruttivista, della Neurologia Cognitiva, per citare le principali, ed è approdato nel 1998 in [Apnea Academy](#) dove, osservando e studiando le prestazioni di decine di atleti, ha formato a questo metodo oltre cinquemila subacquei tra atleti e istruttori.

Attraverso l'esperienza sul campo e all'affinamento continuo delle procedure e delle tecniche, è approdato a un modello operativo complesso che non solo ha riguardato l'apnea ed i suoi praticanti, ma anche altre discipline sportive (Karate, Ju Jitsu, Pallacanestro, Atletica Leggera, Volo a Vela, Triathlon, Pattinaggio Artistico, Calcio, Tiro con l'Arco e altre) e l'individuo singolo interessato alla propria crescita personale e professionale. Quindi ha creato un modello esteso per la prestazione, la salute e la crescita personale e professionale che oggi rivolge alla formazione di professionisti dello Sport (Coaching Sportivo), della Salute (Counseling Olistico e Coaching Life) e del Lavoro (Coaching Business) insieme a colleghi del valore di [Cr. Armando Lombardi](#), [Dott. Daniele Trevisani](#) e [Dott. Angelo Gemignani](#).

www.stepconsapevole.it

Capiamo il Metodo ...

Il modello STEP Consapevole nasce dall'esigenza di costruire la realtà psicologica dell'autocoscienza attraverso alcune dimensioni dell'esperienza, interdipendenti l'una con l'altra.

I fattori di questo modello complesso sono 5 e sono sintetizzati nell'acronimo S.T.E.P. Consapevole. Essi riguardano **Spazio, Tempo, Energia, Persona e Consapevolezza**.

Vediamoli uno per uno:

Spazio 'psicologico' ...

Questo fattore è definibile come "spazio psicologico di movimento liberato".

Riguarda l'insieme delle situazioni nelle quali una persona si colloca e che gli consente di esaminare, in progressione dialettica, il rapporto tra **mappa e territorio, rappresentazione e realtà**.

Migliorare la mappa mentale che un individuo ha del proprio territorio/ambiente (Io/corpo, Io/Tu, Io/Ambiente e, nello specifico, Io/Acqua) significa migliorare la sua percezione, consapevolezza e conoscenza della realtà.

Le dimensioni dello 'spazio psicologico' riguardano:

- 1) lo **spazio fisico**, quale insieme di spazi nei quali un individuo può entrare e muoversi liberamente perché non vi incontra né barriere fisiche, né barriere psicologiche. Da questo punto di vista, l'acqua, per i subacquei, costituisce un ambiente elettivo per le condizioni sperimentate attraverso varie forme di immersione (statica, dinamica e profonda) sul sistema posturale, propriocettivo e dell'apparato locomotore in genere.
- 2) l'**insieme delle capacità** che un individuo possiede e che gli permettono di dominare con facilità una certa situazione. Capacità *motorie*, anzitutto, e poi capacità di *osservazione, autocontrollo e cognitive*;
- 3) le **conoscenze che consentono di formulare delle previsioni**, di immaginare come si svolgeranno le cose in relazione ai propri processi decisionali;
- 4) la **disponibilità di mezzi** utilizzabili per svolgere certe attività, per compiere determinate esperienze, per realizzare sicure prestazioni, per fronteggiare indubbe difficoltà. Per mezzi si intende sia oggetti-strumento specifici (es. attrezzature), sia la disponibilità di persone (coach, insegnanti, mentori, etc.) sulle quali un individuo sa di poter contare;
- 5) la **consapevolezza dei limiti** tra ciò che è lecito e ciò che non lo è. Chi conosce con chiarezza i propri limiti amplia le proprie possibilità di azione ed è più libero di scoprire le cause e trovare le soluzioni ai propri problemi.

Tempo 'psicologico' ...

Il vissuto del tempo psicologico è una categoria mentale e relazionale che ci consente di legare le cose con l'attenzione e renderle uniche nella nostra esperienza, memoria e identità. Il tempo psicologico a cui facciamo riferimento è la capacità di ognuno di noi di influenzare con tecniche appropriate la struttura e l'articolazione dei processi neurali, e quindi modificare la percezione del tempo soggettivo con le sue dimensioni originarie di **qui e ora** (ricerca di presenza, meditazione e lentezza), di **ricordi primari recenti** e **protensioni nell'immediato futuro**, fino al **passato remoto di ricordi secondari** e di **aspettative future**. Questo campo di ricerca, nell'ambito dell'apnea consapevole, è particolarmente interessante perché la gestione del tempo psicologico fa la differenza tra una buona prestazione e un'**alta prestazione**. Si allena attraverso opportune tecniche di attenzione, meditazione, suggestione, ipnosi e autoipnosi.

Energia 'psicologica' ...

Il concetto di energia, attiene ai processi metabolici nel loro complesso, di cui ognuno in potenza è dotato e si esprime attraverso l'uso della forza e della potenza fisica.

L'energia psicologica alla quale facciamo riferimento nell'apnea consapevole riguarda l'utilizzo dei requisiti di **respirazione** che chiamiamo **diaframmatica, ampia e sottile**, in funzione degli stati psicofisiologici che la producono. Negli altri sport e nella vita in generale avere una appropriata energia psicologica significa utilizzare in modo coordinato e relazionale l'attenzione, la concentrazione, l'osservazione e la gestione dell'energia fisica e mentale e dei suoi correlati, per un efficace risultato.

Persona ...

Questo fattore riguarda la crescita della persona, che non è mai secondaria alla prestazione, e ha lo scopo di favorire quei processi naturali e dinamici di scoperta di sé e scoperta dell'altro, di autoefficacia e autostima, di gestione (riconoscimento, espressione e controllo) delle emozioni, di sviluppo di modalità di comunicazione empatiche, di collaborazione e di leadership, di una matura coscienza morale, e della determinazione a formulare e perseguire obiettivi e scopi di qualità.

Consapevolezza ...

La consapevolezza è un processo volontario/involontario in cui una parte della percezione ha come proprio oggetto la restante parte della percezione (**Automonitoraggio**).

E' uno stato di attenzione che si rivolge a ciò che si sta facendo, a ciò che succede, al mondo che si ha intorno. Ed è la funzione psichica che permette l'**auto osservazione** e la **presenza mentale**.

Presenza mentale nella realtà significa concentrare l'attenzione su un fatto o un oggetto, significa osservare passivamente uno stato di coscienza che registra ciò che vede, diventando partecipe della realtà.

Quello che si cerca di allenare è il silenzio interiore, la meditazione (contemplazione), la soggettività. Lo scopo è quello di ridurre il pensiero automatico, la tensione soggettiva, lo stato di incoscienza e di non presenza in ciò che si fa.

Si **impara ad osservare** ciò che ci circonda, il corpo, le sensazioni, i pensieri, la coscienza, **senza selezionare, senza desiderare, senza rifiutare, senza giudicare.**

Rispetto al **mondo che ci circonda**, si impara a deconcentrarsi attraverso l'**attenzione fluttuante**. Si scopre l'**accettazione**. Si persegue l'agire consapevole e responsabile attraverso la presenza cosciente, l'osservazione della realtà che fluisce momento per momento e l'identificazione con modelli sempre più articolati di realtà.

La **cognizione del corpo** avviene attraverso la concentrazione sul respiro, l'ascolto e la consapevolezza di ciò che accade, il rilassamento e il dialogo verbale, immaginativo, emotivo, motorio.

La **conoscenza della mente** avviene attraverso l'osservazione di PENSIERI, EMOZIONI, SENSAZIONI e PERCEZIONI; e anche attraverso il linguaggio e il pensiero narrativo di parole, frasi, discorsi e ragionamenti.

In generale si apprende l'osservazione mentale nel ruolo di osservatori; il distacco cognitivo (con la dissociazione volontaria); il pensiero rallentato, il vuoto mentale, la meditazione; la trance.

Operare sui fattori di STEP in modo consapevole, significa attingere alle proprie risorse più profonde che diventano accessibili con alcune precondizioni di sincronia emotiva, psicologica, corporea e relazionale.

Le tecniche utilizzate per realizzare tale proposito riguardano l'autoascolto, il respiro, il rilassamento, la visualizzazione, l'ipnosi e l'autoipnosi.

Dal momento in cui le risorse psicologiche al servizio della volontà diventano accessibili, il loro utilizzo per la prestazione si dispiega naturalmente in un progetto condiviso.

L'obiettivo diventa allora quello di far corrispondere la condizione reale con quella virtuale, la prestazione effettiva con l'attività potenziale, la consapevolezza con la mappa dei desideri preziosi.

Il miglioramento proposto attraverso questo metodo è continuo e viene ottimizzato da un costante processo di analisi, azione, verifica e mantenimento dell'attività in corso.

Tale modello, come abbiamo brevemente accennato all'inizio, è stato adattato e sviluppato per singoli e gruppi, in numerosi campi, dallo sport amatoriale a quello delle alte prestazioni (con campioni mondiali di Apnea, di Volo a Vela, di Karate, di Atletica Leggera, di Pattinaggio Artistico a Rotelle, Ju-Jitsu, etc.); nell'ambito dello sviluppo del benessere e della crescita personale; nell'ambito delle professioni e del lavoro in azienda.

Questo programma è rivolto a tutti, senza eccezioni, e il momento per migliorare per iniziarlo è ... adesso!