

**ISTITUTO FRANCO GRANONE
C.I.I.C.S.
CENTRO ITALIANO DI IPNOSI CLINICO-SPERIMENTALE
Fondatore: Prof. Franco Granone**

**CORSO BASE DI IPNOSI CLINICA E COMUNICAZIONE IPNOTICA
Anno 2015**

**L'UTILIZZO DEL MODELLO SFERA E DELL'IPNOSI SU ALLENAMENTO
E PRESTAZIONE SPORTIVO AGONISTICA DI UN ATLETA**

Candidato

Dott.ssa Chiara Cellini

Relatore

Prof. Giuseppe Vercelli

INTRODUZIONE:

Tutto comincia quando, durante l'intervento del 19 marzo 2015 nell'aula magna dell'ordine dei medici di Torino, assisto con grande interesse all'intervento del dott. Giuseppe Vercelli sulla strategia dell'induzione ipnotica legata allo sport, e decido che mi piacerebbe intraprendere un'avventura nel mondo della psicologia dello sport (che non conosco per niente) lavorando con l'ipnosi per aumentare la consapevolezza e potenziare le performances sportive.

Vivo ad Ivrea ai piedi della Valle d'Aosta e delle montagne, e visualizzo immediatamente l'obiettivo finale, la gara su cui mi piacerebbe lavorare è la famigerata corsa in montagna che prende il nome di IVREA-MOMBARONE, evento particolarmente caro agli Eposediesi che per l'occasione, per assistere, sostenere e applaudire gli atleti, s'inerpicano fino alla colma del Mombarone, la montagna che fa parte delle Alpi pennine che protegge e domina la città. Spettatori molto motivati dunque, disposti a mettere in campo un grande sforzo, con qualsiasi condizione metereologica per arrivare lassù e assistere personalmente all'evento sportivo locale più importante dell'anno.

Si parte dalla piazza centrale della città e si taglia il traguardo posto sulla vetta della montagna per un totale di 2120 metri di dislivello per 20 km di percorso.

Il dott. Vercelli accetta di seguirmi, l'atleta a cui spiego il lavoro e a cui chiedo la disponibilità all'allenamento mentale appare curioso ed entusiasta, la motivazione è altissima sia per lui che per me. E comincia il viaggio.

CENNI STORICI:

LA GARA

La prima edizione dell'Ivrea-Mombarone risale al 1922, allora l'arrivo alla colma del Mombarone era solamente metà gara e il traguardo coincideva col luogo di partenza, si correva sia l'andata che il ritorno. Poi per alcuni anni è stata sospesa ed è ripresa nel 1977, con la formula odierna di sola andata. Quest'anno la gara del 20 settembre è giunta alla sua trentanovesima riedizione.

E' previsto un cancello tempo a 1720 mt di altezza allo scadere delle 3 ore, il tempo massimo al traguardo è fissato in ore 4,30 per tutte le categorie.

Dal 77 ad oggi il record è stato battuto l'anno scorso dall'atleta professionista neo zelandese Wyatt Jonathan con un tempo di 1.55.17.

La corsa è approvata dalla federazione italiana di atletica leggera (FIDAL).

L'ATLETA

G. ha 47 anni, 2 figli, vive in un piccolo paese del canavese, lavora come impiegato gestionale-logistico in una grande azienda del territorio. Dall'età di 6 anni fino ad arrivare ai 18 fa sport a livello agonistico (atletica e ciclismo), riuscendo a vincere parecchie gare importanti, poi, nel 1986 interrompe bruscamente le competizioni per via delle pressioni paterne che gli causano notevoli ansie e non gli permettono di viverci le gare con piacere e soddisfazione.

Nel 2011 decide di riprendere allenamenti e gare, ripartendo dalla maratona di Torino.

Si scopre un corridore di resistenza che riesce a dare il meglio di sé nei trail e negli ultra trail, dove sono richiesti eclettismo e tenacia; ad oggi si definisce un atleta amatoriale a livello agonistico.

All'inizio del nostro lavoro mi segnala dei disturbi del sonno che si manifestano sottoforma di risvegli molto precoci, oltre ad una situazione di stallo in ambito lavorativo.

Io sono una psicoterapeuta sistemico relazionale, ho cominciato a correre in modo occasionale e del tutto amatoriale, sperimentando sulla mia pelle che *i muri sono nella mente*.

Da sempre interessata ed incuriosita dall'ipnosi, quest'anno ho deciso di iscrivermi al corso base del C.I.I.C.S. scoprendo con sommo piacere che certi costrutti e convinzioni che precedentemente avevo, hanno basi psico-neuro-endocrino-immunologiche, come per esempio il fatto che la mente è lo strumento più potente di cui disponiamo e che grazie all'ipnosi possiamo realizzare up grade di capacità, diventando super eroi ma sempre più umani!

Ciò che mi ha affascinata ed attirata nell'applicazione dell'ipnosi alla pratica sportiva è stata quella di lavorare in un ambito di potenziamento delle capacità del soggetto, in circostanze migliorative, fuori dall'ambito della patologia: " *Ogni giorno, da ogni punto di vista, io vado di bene in meglio*".

LA PSICOLOGIA DELLO SPORT, IL MODELLO SFERA E L'IPNOSI:

Tra gli ingredienti per creare una realtà vincente su cui si basa la psicologia dello sport c'è la teoria costruttivista, l'approccio in base al quale la realtà non è una scoperta ma un'invenzione della nostra mente. Secondo questo orientamento, la realtà non può essere considerata come qualcosa di oggettivo, indipendente dal soggetto che la esperisce, in quanto è il soggetto stesso che crea, costruisce e inventa ciò che crede esista: *la vita è come ce la si racconta*.

Molto importante da evidenziare per i nostri obiettivi è la partecipazione attiva dell'individuo nella costruzione della conoscenza, che garantisce una grande libertà d'azione e, allo stesso tempo, la responsabilizzazione nei confronti delle conseguenze delle proprie invenzioni, basandosi sulla consapevolezza che i limiti del nostro percepire sono di origine psicologica e legati ai nostri presupposti.

Ogni volta che vi è una differenza tra prestazione potenziale e prestazione reale, vi è sempre una causa psicologica che può essere indagata utilizzando il metodo SFERA. Entrare nella SFERA della massima prestazione significa costruire uno stato mentale che porti alla più funzionale rappresentazione della realtà della prestazione. La massima prestazione si ottiene quando un individuo riesce ad esprimersi in una data azione al massimo delle sue possibilità; vi è quindi una reale corrispondenza tra il valore potenziale e il valore assoluto che l'attore esprime durante lo sviluppo dei processi prestazionali.

L'acronimo SFERA è costituito da 5 fattori o punti attrattori attorno ai quali si costruisce la massima prestazione:

1. **S** come sincronia. Quando si è in sincronia c'è un'unica dimensione del tempo, quello presente, vissuto istante per istante nella massima consapevolezza, lo stato è quello della concentrazione e avviene il raggiungimento di una perfetta coincidenza e corrispondenza tra le risorse interne e quelle esterne (la mente pensa e il corpo realizza nel qui ed ora)
2. **F** come punti di forza. E' importante rievocare e portare in gara solo i punti di forza tecnici, fisici e psicologici, mentre si lasciano le aree di miglioramento all'allenamento successivo; l'attenzione ai punti di forza è direttamente collegata al concetto di autoefficacia, bisogna essere in grado di riconoscere le proprie abilità per raggiungere i propri obiettivi. La focalizzazione è sulla soluzione del problema, non sul problema.
3. **E** come energia. La quantità di forza che utilizzo per svolgere al meglio il mio compito, un utilizzo scarso dell'energia genera noia e stanchezza, un utilizzo eccessivo dell'energia genera aggressività. Una buona regolazione dell'energia porta a una sensazione di comodità. L'orientamento dell'energia è sia un processo conscio (la volontà) che inconscio (alimentato dalla passione e dalla motivazione); tutto ciò che è fatto con passione e divertimento libera energia sicura e potente.
4. **R** come ritmo. Determina la qualità della forza, è ciò che genera il flusso giusto nella

sequenza dei movimenti, la giusta alternanza tra il tenere il chiodo e il battere col martello. Chi utilizza bene il ritmo viene percepito come elegante e questo stato genera fiducia. E' innato in ognuno di noi, ma può essere educabile in quanto soggetto ad apprendimento.

5. **A** come attivazione. Corrisponde al motore motivazionale, è la massima espressione della passione, non è il dovere ma bensì il piacere, ciò che fa lavorare con gioia e divertimento. Ciò che permette all'atleta di superare i limiti, di allenarsi duramente, di proseguire anche nella sofferenza e di ricominciare dopo un infortunio; è la forza interiore che alimenta ogni giorno il sogno dell'atleta. Ogni atto di volontà ha la possibilità di avere successo se allineato all'aspetto passionale di chi lo compie. In questa dimensione vengono usati, al massimo livello e con naturalezza, entrambi gli emisferi cerebrali.

Individuata una prestazione, analizzo ogni singolo fattore attribuendo ad esso un valore compreso tra 1 e 5 in relazione alla scala di valutazione.

Lo stato di trance ipnotica è particolarmente utile per l'ottimizzazione del lavoro, perchè al suo interno si realizza la massima attivazione del potenziale mentale dell'individuo. Alla base vi è infatti una straordinaria connessione mente-corpo, cioè l'obiettivo che lo sportivo d'eccellenza mira a realizzare. Nello stato di trance ipnotica è possibile attivare meccanismi ideosensoriali e ideomotori attraverso i quali ciò che l'atleta pensa tende a realizzarsi, attivando precise aree della corteccia motoria. Lo stato di trance dunque rappresenta un potente amplificatore delle risorse interiori attraverso l'attivazione del potenziale mentale dell'individuo. L'entrata nella SFERA della massima prestazione è strettamente connessa alla capacità di autoregolarsi, di portarsi cioè, nel migliore equilibrio psicofisico possibile; la SFERA è la struttura che connette l'atleta agli altri, alla natura, al movimento, alla competizione e alla vittoria.

La NooSFERA rappresenta invece le potenziali minacce e gli imprevisti che potrebbero condizionare la prestazione, conoscere e prevedere tali elementi permette di anticipare gli eventi e prepararsi ad affrontarli nella maniera più opportuna; ignorare o non considerare tali elementi genera caos e perdita di controllo, esponendo la performance a numerosi rischi.

Nello specifico, durante gli incontri intercorsi con l'atleta ho utilizzato SFERA per capire quali erano i fattori su cui era necessario lavorare, facendo un'analisi della performance ed evidenziando gli aspetti da incrementare, ed ho utilizzato sia la comunicazione ipnotica che l'ipnosi per favorire l'equilibrio generale attraverso un rinforzo dell'io, gestire emozioni e concentrazione, lavorare su un livello ottimale di prestazione e sulla gestione dei disturbi del sonno.

APPUNTI DI VIAGGIO:

21 maggio 2015

1° INCONTRO con l'atleta:

Durante questo incontro preliminare sostanzialmente spiego a G. (che già conoscevo precedentemente) qual è il mio progetto e il mio intento: guidarlo e coadiuvarlo in una preparazione mentale per affrontare la corsa in montagna del 20 settembre, utilizzando sia il modello SFERA che l'ipnosi e, successivamente, documentare sia l'intero processo che i risultati ottenuti con una tesi.

G. appare incuriosito e stimolato e accetta di buon grado la proposta.

Gli spiego il modello SFERA dimodochè possa cominciare a conoscere i 5 fattori, cercando di utilizzare un linguaggio semplice con l'obiettivo che diventi man mano un codice condiviso.

La parola d'ordine è: semplificare.

Gli faccio inoltre sperimentare una breve induzione con lo scopo di favorire il rilassamento per cominciare a fargli comprendere come lavoreremo.

25 maggio 2015

2° INCONTRO con l'atleta:

Partiamo con un esercizio di visualizzazione della propria SFERA tratto dal libro "VINCERE CON LA MENTE" di G. Vercelli, pag. 61 (vedi allegato 1).

La SFERA che durante questo esercizio viene visualizzata è molto pesante, queste le sue parole: "...mi piacerebbe fosse un pò più leggera, più libera e più facile da trasportare, la sento troppo legata alla terra. Però è bella da tenere, anche se è pesante, non è un peso averla."

Durante la lettura di questo esercizio, mi accorgo che ci sono dei momenti in cui G. scivola naturalmente in un leggero stato di trance, sta costruendo l'immagine e lo sta facendo in modo efficace!

A questo punto gli chiedo di ripensare allo stato attuale, ad una gara o allenamento in cui veda ampi margini di miglioramento e, su questo, gli chiedo prima di colorare la SFERA mandala valutando ognuno dei 5 fattori (vedi allegato 2), e poi di compilare un diagramma di flusso, con tutte le parole, le immagini o le sensazioni che ha provato in quel momento (vedi allegato 3).

Il concetto centrale è quello del disagio, delle interferenze esterne che hanno minato, durante questa gara, le sue sicurezze al punto da costringerlo a ritirarsi. Questa situazione ha probabilmente riportato a galla tutte le difficoltà giovanili di G. a proteggersi dalle pressioni paterne che lo volevano continuamente vincente, che lo facevano sempre vivere in uno stato di costante allerta e di ansia prestazionale, a causa delle quali smise di praticare sport a livello agonistico.

Dall'analisi della SFERA mandala emerge una grossa difficoltà nel trovare il giusto ritmo, in una situazione di scarsa sincronia e scarsa attivazione con qualche consapevolezza a livello dei punti di forza e della gestione dell'energia. Nel suo complesso la rappresentazione della sfera appare piuttosto piccola e disarmonica.

Successivamente gli chiedo di compilare un analogo diagramma di flusso ma con lo stato mentale desiderato, come se dovesse costruire una storia di come si sentirebbe appena risolto il problema (vedi allegato 4). Qui la sensazione più forte per lui è quella di libertà. Le sue parole: " Qui la storia inizia con IO e col sentirmi libero di esprimermi per quello che sono, non per come gli altri pensano che io debba essere. Sentirmi apprezzato per quello che sono".

G. tende ad utilizzare molto le negazioni per esprimere i concetti: non star bene, non vivere la situazione, non pensare, non condizionamenti, e tutto questo accade anche quando prova a descrivere il suo stato mentale desiderato. E' evidentemente un suo codice linguistico che però lo appesantisce e lo limita. L'inconscio non funziona per negazioni e l'unica cosa che richiama alla mente il "non avere paura" è proprio la paura!

8 giugno 2015

3° INCONTRO con l'atleta:

Mi racconta una gara affrontata la settimana prima, il trail del monte Soglio, già realizzata nel 2013 (quando fu accorciata di 24 km causa neve e terminata con posizione 162 su 342 con un tempo di 6h 07) e nel 2014 dove al 16° km dovette fermarsi a causa di uno strappo. Quest'anno, i km totali sono stati 66 e con un tempo di 11h 22 si è piazzato 80° su 181 partecipanti.

Gli chiedo di compilare SFERA (vedi allegato 5). Mi racconta come, durante tutta la prima parte della gara abbia pensato al suo lavoro, a quanto non gli piace e a quanto non è salutare per lui, il tutto scatenato da un incontro casuale con un altro partecipante alla gara con cui aveva frequentato le superiori, il quale, dopo la scuola di volo è riuscito a fare il pilota di professione.

Questo incontro dunque ha sollecitato ricordi, pensieri, giudizi e valutazioni sul passato e sulla vita presente che hanno impegnato la sua mente, inoltre, ha fatto una grossa fatica ad accettare le cose diverse da ciò che lui si aspettava come per esempio discese troppo tecniche che lo hanno messo in difficoltà. Dall'analisi di SFERA emerge l'intoppo ad identificarsi con i suoi punti di forza ma soprattutto emerge dall'inchiesta una sua grossa difficoltà a rimanere in sincronia.

Gli spiego una serie di esercizi per potenziare la sincronia (tratti dal libro VINCERE CON LA

MENTE):

- L' esercizio VAKOG da me ribattezzato come l'appello dei sensi, durante il quale è importante allenarsi a descrivere ogni situazione come, ad esempio, quella di gara, utilizzando i cinque sensi per sincronizzarsi sul momento presente; la descrizione deve comprendere ciò che si vede, si sente, si percepisce, si annusa e si gusta.
- L'esercizio del ricalco, allenandosi a copiare i movimenti del corpo e della postura della persona di fronte (per esempio dell'atleta che sta davanti).
- L'esercizio del respiro, agendo sull'attenzione al respiro, con l'obiettivo di riprendere la consapevolezza rispetto a un'azione automatica come quella della respirazione.
- L'esercizio di sezioni e compiti per portare a termine una mansione. Immaginando un'azione complessa la si suddivide in tante sotto-azioni o attività più semplici descrivendole a voce alta. Prestare attenzione a ognuna di queste piuttosto che al risultato finale ci permette di sviluppare una maggior concentrazione sul momento.

15 giugno 2015

4° INCONTRO con l'atleta:

Mi parla del trail Oasi Zegna che ha appena affrontato per la prima volta, con condizioni fisiche non perfette a sole due settimane dal precedente trail. La gara è stata ridotta per maltempo di 5 km (da 57 a 52), si è piazzato 55° con un tempo di 8h 17.

Gli chiedo di compilare la SFERA mandala (allegato 6). Emergono ottimi risultati sui punti di forza e sull'attivazione e un buon livello di sincronia, ritmo ed attivazione.

Mi dice di essere partito con G. da gara, con un'ottima condizione psicologica e, nei momenti più faticosi di essere stato molto sulla sincronia, sperimentando alcuni degli esercizi appresi, in particolare il ricalco e l'appello dei sensi.

Introduco il discorso dei ritmi ultradiani, cioè i ritmi propri dell'organismo che si ripetono più volte al giorno, che, su tempi gara così lunghi diventa importante conoscere. Questi cicli fondamentali di riposo-attività modulano molti dei sistemi chiave della mente e del corpo come la prontezza mentale, l'energia, l'appetito, la prestazione fisica. L'intero organismo segue il richiamo di questi ritmi della durata di 90-120 minuti, per circa sei-otto volte al giorno durante lo stato di veglia. Durante la prima ora di questo ritmo seguiamo un'ondata di crescente prontezza mentale, fisica e di energia, nei successivi quindici o venti minuti, scendiamo verso il punto più basso di rendimento durante il quale, di solito abbiamo voglia di riposarci. Nello sport è fondamentale conoscere approfonditamente il proprio funzionamento per poter ottenere risultati migliori stimolando il proprio corpo e permettendogli di riposare a seconda delle fasi, seguendo la massima che riguarda l'attenzione al ritmo e che definisce lo stato di massimo rendimento: "se vuoi ottenere il massimo da te stesso, innalza i picchi e affossa le valli".

Gli chiedo ora di fornirmi una sua personale immagine mentale che corrisponda ad ogni fattore di SFERA. Per la sincronia un ciclista in salita che pedala leggero e senza sforzo, per i punti di forza un leone (che non deve dimostrare niente a nessuno perchè la sua forza è intrinseca), per l'energia le pale eoliche, per il ritmo una coppia di ballerini che danzano insieme e per l'attivazione un temporale con tuoni e fulmini, potenza pura che si scarica col suo fascino e la sua forza.

Utilizzando la tecnica del sacerdote modificato faccio un'induzione ipnotica partendo dal rilassamento (il giorno prima ha fatto la gara) per arrivare ad utilizzare le sue immagini mentali come potenziamento di SFERA e dello stato mentale desiderato.

Durante quest'induzione compio un errore madornale di cui mi accorgo quasi subito, il monoideismo che voglio realizzare è quello della mano pesante, durante la verifica però mi accorgo che la mano non è abbandonata. Successivamente nel momento post- ipnotico G. mi riferisce di non aver sentito la mano pesante ma di aver sentito invece i piedi molto caldi e ben attaccati a terra. In questo caso mi rendo conto di non essere stata in grado di uscire da un mio schema mentale per sintonizzarmi su chi avevo davanti e, secondo i dettami di SFERA, di aver mancato sulla sincronia!

1 luglio 2015

5° INCONTRO con l'atleta:

Gli ripropongo l'esercizio di visualizzazione per la valutazione dello stato della propria SFERA (vedi allegato 1). La SFERA viene descritta come meno pesante della precedente ma più calamitata, più attratta alla mano con un senso di calore, pollice e indice (che corrispondono a sincronia e punti di forza) hanno una bella presa, aderiscono bene, mentre anulare e mignolo (ritmo e attivazione) sono meno presenti e meno in relazione tra loro. La SFERA viene visualizzata bianca e brillantinata, queste le parole di G. : "la sentivo più sotto il mio controllo, più mia, la sentivo complementare a me, il lancio l'ho fatto in una dimensione di spazio enorme e non era un problema lasciarla andare". Durante gli ultimi allenamenti ritmo e attivazione sono stati più difficoltosi, anche a causa del calore estremo.

Lavoriamo sui momenti di difficoltà e fatica e gli chiedo un'immagine.

La sua immagine mentale che corrisponde ai momenti di difficoltà è la seguente: " io piccolo che devo scalare un'enorme macchina da scrivere grigia, di ferro, pesante, coi tasti che sono duri da schiacciare, ma io so che la devo scalare se voglio arrivare al traguardo".

Procedo dunque con un'induzione partendo da una focalizzazione sul respiro, poi proseguo richiamando la sua immagine negativa di fatica, per andare sulle sue immagini positive dei fattori di SFERA (il ciclista, il leone, i ballerini, le pale eoliche e il temporale). Quando riemerge dalla trance sta bene e la sensazione che gli resta è quella di tenere delle cose buone per sé di quando era bambino come l'abecedario.

Questa induzione si gioca principalmente sulla regressione, come se per G. fosse fondamentale, a questo punto, riappropriarsi del principio del piacere legato al praticare sport, che si era bruscamente interrotto a causa della pesante ingerenza paterna sulle sue motivazioni di fanciullo per continuare a praticare con una consapevolezza ed un piacere più adulti e più suoi.

4 agosto 2015

6° INCONTRO con l'atleta:

G. è reduce dal Walser trail affrontato 3 giorni prima, 4000 metri di dislivello per 50 km di distanza. Si dice molto soddisfatto di come ha sostenuto la gara. Compila SFERA mandala (allegato 7).

Emerge un'autovalutazione ottima su quasi tutti i fattori, il più debole resta ancora il ritmo che giudica non ancora perfetto soprattutto nelle discese.

La sincronia e la sintonia con se stesso sono molto buone, utilizza spesso il ricalco e si sente costantemente concentrato; alcuni dei punti di forza che G. si auto attribuisce sono la tenacia e la resistenza, caratteristiche che gli permettono di rendere molto bene su percorsi lunghi. Aveva già sostenuto questo trail nel 2013, e scopre facendolo che il percorso è stato cambiato:

G. "... c'era più salita ma ho pensato che prima o poi sarebbe finita!".

IO: "cosa pensavi di te prima di partire?"

G.: " che potevo fare una bella gara, come se avessi in mano delle belle carte.."

IO: " quali sensazioni provavi?"

G.: " grande esaltazione, bellezza, unicità, forza, scoperta, avventura, riconoscenza e gratitudine sentivo l'unicità di quel momento e il privilegio di poter fare una cosa così potente, ci sei tu con la tua sofferenza e la tua fatica, a livello umano entri in connessione con gli altri e con la natura".

E' molto soddisfatto anche dell'uso dell'energia, dell'autoregolazione che ha saputo tenere in gara.

Approfondendo il discorso gli faccio fare l'esercizio della matrice dell'energia: tracciando una croce su un foglio e dividendolo in 4 parti, gli chiedo di segnare nella parte superiore cosa gli dà energia sia nell'ambito professionale che personale, e nella parte inferiore che cosa gli toglie energia sempre nei due ambiti. Il bilancio appare equilibrato e positivo, l'attività sportiva figura come primo valore aggiunto per quanto riguarda il potenziamento dell'energia, tra i quali figura anche il nostro percorso.

Per quanto riguarda il ritmo dice che sente che gli manca ancora quell'eleganza e quella qualità del movimento a cui ambisce, soprattutto in discesa, si sente di non essere ancora preparato adeguatamente a livello fisico per i trail.

Gli chiedo per la prossima volta di individuare una melodia che lo aiuti sul ritmo, una musica che funga da attivatore e che faciliti il suo ingresso nel giusto ritmo.

Nel 2013 il tempo fu di 10h 09 con una posizione conquistata di 127° su 221, nel 2015 di 9h 50 piazzandosi 67° su 158.

19 agosto 2015

7° INCONTRO con l'atleta:

Non è riuscito a trovare una melodia adatta che lo attivi sul giusto ritmo, sta usando molto meno la musica, anche durante gli allenamenti, gioca di più coi ritmi ultradiani che ha cominciato a sperimentare su se stesso e a comprendere. Nei lunghi allenamenti che pratica (mediamente di 4 ore) percepisce una buona relazione con se stesso ("il tempo è una relazione che hai con te stesso"). Parliamo degli obiettivi che si è posto e delle gare che ha in programma per i prossimi mesi, affrontiamo il discorso dell'Ivrea-Mombarone, dove si pone come obiettivo quello di rimanere sotto le 3 ore. Gli chiedo di compilare il diagramma di flusso dello stato mentale desiderato pensando alla corsa appena citata (allegato 8). I concetti centrali sono quelli della leggerezza e della potenza; gli chiedo di condensare tutto in un'immagine mentale. L'immagine a cui G. dà forma è la seguente: una grande montagna spoglia e nuda con un filo bianco che la percorre che dal basso arriva fino in cima e ne indica il cammino.

Mi dice che in montagna più sali, più roba toglie (spariscono gli alberi, la vegetazione, i colori) e più ti ritrovi.

Utilizzando la comunicazione ipnotica utilizzo e rinforzo la sua immagine positiva, basta vedere, sentire e seguire quel che c'è per arrivare in cima leggeri e potenti.. in questo caso un filo bianco.

7 settembre 2015

8° INCONTRO con l'atleta:

G. ha affrontato per la prima volta il trail del giro del Monviso per un totale di 42 km con 2900 m di dislivello, impiega un tempo di 7h 20 e si piazza 88° su 270.

Compila SFERA (allegato 9) e intanto mi racconta la gara; sin dall'inizio sente una grande connessione mente-corpo, ha la sensazione che la sua consapevolezza sia aumentata, sostiene allenamenti in solitaria di 70 km, utilizza ormai abitualmente il ricalco e la conoscenza dei ritmi ultradiani, avendo imparato a stare con se stesso senza chiedersi troppo nelle fasi discendenti di ricarica, il motto *innalza i picchi e affossa le valli* ormai lo accompagna ovunque vada.

Nel frattempo ha scoperto con stupore che la discesa è diventata un suo punto di forza, le gambe, anche in quella circostanza, girano bene e gli permettono di tenere un buon ritmo, quando avverte la fatica, cerca di stare il più possibile sulla sincronia, ha la consapevolezza di aver dosato bene l'energia. Il ritmo è il fattore su cui si sente di dover ancora lavorare perchè non si ritiene ancora "aggraziato" in salita, vorrebbe potersi sentire meno pesante.

Gli propongo un esercizio che può essergli utile sperimentare per lavorare sul ritmo:

- Esercizio dell'altalena o sedia a dondolo. Seduto sulla sedia gli chiedo d'immaginare di trovarsi seduto su un'altalena, con la fantasia gli dico di rievocare il movimento sull'altalena accompagnandolo con il movimento del busto fino a trovare un ritmo piacevole e divertente che permette una condizione di concentrazione e mantenerlo per alcuni minuti. La giusta spinta e il giusto ritmo sono indice di piacere e di divertimento.

Trovata la giusta concentrazione e sperimentato l'esercizio gli chiedo di suddividere un trail in varie fasi, a cui successivamente associare un fattore di SFERA.

Le fasi da lui identificate sono le seguenti:

- FASE 1 pensare la gara, trovarla e sentirne la forza attrattiva (sincronia)

- FASE 2 preparativi e arrivo alla gara (attivazione)
- FASE 3 partenza della gara (ritmo)
- FASE 4 ritmi circadiani e alimentazione (energia)
- FASE 5 esaltazione (forza)
- FASE 6 verso il finale (attivazione).

13 settembre 2015

9° INCONTRO con l'atleta:

L'Ivrea-Mombarone si avvicina! Manca una settimana e siamo arrivati al nostro penultimo incontro prima della gara.

Gli chiedo di concentrarsi sul fattore ritmo che è quello su cui ci sono maggiori margini di miglioramento e di compilare il diagramma di flusso con tutte le parole, i gesti o le immagini che gli vengono in mente pensando al 4° attrattore (allegato 10), successivamente gli chiedo di disporli in ordine d'importanza. La monoidea principale da sviluppare è la bellezza, ora l'obiettivo è quello di trovare un'immagine di accesso che favorisca la connessione mente-corpo riguardo al ritmo.

Condensa i concetti del diagramma di flusso sul ritmo in un'immagine che rappresenta per lui la bellezza e la leggerezza. Mi parla del leopardo delle nevi, animale raro e affascinante che ha visto poco tempo fa in un documentario e che vive sulle catene montuose dell'Asia centrale (una curiosità che emerge da una ricerca che compio successivamente: il " premio leopardo delle nevi" era una medaglia conferita agli alpinisti sovietici che erano riusciti a raggiungere le vette più alte dell'Unione Sovietica, cinque picchi di 7000 metri). Mi dice che quello che l'ha colpito di questo animale è il modo in cui si muove, sicuro, solitario e fiero.

Procedo con un'induzione ipnotica, inizialmente lavoro sul monoideismo plastico della leggerezza soffermandomi sui vari muscoli del corpo, G. è reduce da pesanti allenamenti e sente i muscoli irrigiditi, l'idea è quella di togliere peso e fatica per poi lavorare sull'immagine del leopardo delle nevi.

A induzione terminata, G. che riporta sempre uno stato di profondo benessere dopo l'esduzione, mi racconta di aver visualizzato il leopardo delle nevi in un punto del percorso di gara molto complesso per lui, ha una visione elicotterica, la scena non è a colori, ci sono poche cose tutt'intorno, è rimasto l'essenziale, la sensazione che ha percepito nel suo corpo è quella di potenza.

15 settembre 2015

10° INCONTRO:

Ed eccoci giunti al nostro ultimo incontro!

G. arriva con delle domande, è consapevole di aver fatto molti passi avanti durante questo percorso e di aver avuto l'occasione di sperimentare strumenti molto potenti, si sente profondamente cambiato nel senso di aver acquisito una maggiore consapevolezza e una maggiore libertà. I dubbi che mi porta sono 2: il primo è la condizione diversa pre gara a cui dovrà far fronte in quest'occasione a differenza di tutte le altre volte quando si preparava in solitaria alla competizione e riusciva facilmente a mantenere la concentrazione durante la fase di preparativi e di arrivo in loco; questa volta le cose saranno diverse, G. fa parte del comitato organizzatore della corsa e prima della partenza dovrà rispondere a domande e probabilmente far fronte ad eventuali problematiche dell'ultimo minuto, senza potersi rifugiare in quella situazione di raccoglimento e concentrazione su di sé che ha saputo così ben favorire, nelle sue ultime gare, il suo livello di sincronia. Il secondo dubbio è quello di non riuscire ad utilizzare tutti gli strumenti che ha acquisito e sperimentato durante questo percorso: "riuscirò a far quadrare tutto?". Accolgo i suoi timori su cui lavorerò durante l'induzione ipnotica.

Il fattore su cui G. si sente più forte, che può diventare il punto attrattore per l'accesso nella SFERA è quello dell'attivazione, questo è il suo modo personale d'intendere la competizione. Con una dominanza di attivazione il campione è destinato alla vittoria, come se potesse percepire, in una

dimensione irrazionale, che vincerà qualunque cosa accada e che vincerà comunque qualcosa.

Scelgo di riproporre per l'ultima volta l'esercizio di visualizzazione sullo stato della propria SFERA (allegato 1), questa volta la sfera visualizzata è di cristallo con delle impurità all'interno, quando la luce la colpisce irradia tanti colori diversi, sull'anulare continua a sentirla un po' meno rispetto alle altre dita; la forza per reggere la SFERA gli arriva dal palmo della mano, ha una perfetta aderenza, il peso è giusto, non è né troppo pesante né troppo leggera, ci si può giocare, alla fine ha scelto di lanciarla verso l'alto, la sensazione più forte era quella del contatto perfetto.

Come metafora personale che rappresenti l'essere nella SFERA G. sceglie l'immagine di due eliche gialle e rosse che girano con forza centrifuga vicino al suolo, vissuta come energia in movimento che lui può utilizzare.

Procedo con l'induzione ipnotica con l'obiettivo di creare una protezione intorno a lui affinché possa reagire alle tensioni e ai condizionamenti dell'ambiente esterno durante la gara, lo porto nel suo posto al sicuro e poi costruisco una grande bolla attorno a sé che lo protegge da tutto ciò che accade all'esterno, cose che lui può vedere e sentire ma che non gli daranno fastidio.

Lo osservo scivolare in una trance molto profonda al punto che, ho addirittura il dubbio che si sia addormentato, ma ci sono tutti gli indicatori della trance, il respiro, la deglutizione, l'abbandono della testa e anche la bocca molle e abbandonata, la faccia subisce una profonda trasformazione, è in modo evidente completamente fuori dal controllo cosciente. Per escludere l'eventualità del sonno gli chiedo di effettuare un respiro più profondo che lui prontamente esegue. Gli chiedo anche di sentire il suo corpo completamente aderente alla poltrona, come se avesse dei magneti che lo tengono attaccato pesantemente alla sedia, utilizzo ratifica e sfida ed il suo braccio resta completamente incollato al bracciolo della poltrona. Gli dico che il suo inconscio lo guiderà e che ha tutti gli strumenti che gli servono per fare una bella esperienza, gli dico che riuscirà a mettere in gioco se stesso e che quando sentirà di aver bisogno di un particolare fattore si disporrà nella condizione di avere corpo e mente perfettamente connessi. E quando sentirà di aver finito la benzina, saprà di avere ancora tutta la riserva a disposizione. "Sii grato alla tua mente inconscia che è stata capace di produrre tutto questo e che ti guida e sa cosa è giusto per te. Abbi fiducia in te stesso, nei tuoi punti di forza, nella capacità di stare nel momento, di stare nel giusto ritmo e di saper dosare le tue energie e.... sorridi!".

Dopo il riorientamento G. che appare ricaricato e ristorato mi racconta della magnifica esperienza che ha vissuto, come posto al sicuro ha scelto un'isola tropicale dove vede se stesso con le pinne, la maschera e il boccaglio in mezzo ad altra gente ugualmente equipaggiata, si sente pronto per un'immersione e gli capita di chiedersi come mai non ne abbia mai fatte prima d'ora.

Mi racconta tutto ciò con grande gioia, le immersioni in mare, nella vita reale non le ha mai fatte, quindi risulta stupito e divertito da quest'immagine che la sua mente ha saputo creare. Alla fine dell'incontro il clima è di leggerezza, fiducia e gioia per un bel viaggio, con la consapevolezza da parte di entrambi che non sono serviti né soldi né biglietti aerei per poterselo regalare.

20 settembre 2015

LA GARA:

La giornata comincia con un forte e freddo vento che fa piegare gli alberi e cadere le foglie, per poi trasformarsi in una bella giornata di sole calda e nitida di un settembre inoltrato.

La salita per arrivare in vetta e assistere al taglio del traguardo da parte dei partecipanti è lunga e faticosa ma lo scenario che si gode da lassù col cielo terso e l'allegro vociare degli spettatori ripaga di ogni fatica. Il pubblico è eterogeneo e caloroso, pronto ad applaudire e incoraggiare chiunque sia riuscito, in gara, ad inerpicarsi fin lassù. Il vincitore è un giovane del Ruanda che taglia il traguardo trasfigurato dalla fatica e disorientato dal contesto e da tutti quegli sconosciuti che lo incitano e lo sostengono con una pacca sulla spalla o con un battito di mani. Il tempo del vincitore è di 1h 58.

Prima lentamente e poi sempre più rapidamente arrivano gli altri corridori, chi stravolto, chi stremato, chi entusiasta.

Scorgo G., prima di lui arriva il suo sorriso. Taglia il traguardo a 3h16 piazzandosi 186° su 330. Non

è il suo miglior tempo, due anni fa tagliò il traguardo a 3h09. Ha avuto i crampi che l'hanno costretto a fermarsi a 2/3 del percorso. All'arrivo appare felice e in buona salute.

22 settembre 2015

11° INCONTRO

G. mi racconta la gara: "In partenza c'era una buona sincronia, sentivo di avere un buon potenziale di base, ero sicuro di me e tranquillo, nulla mi ha disturbato. Sono partito molto potente e sono arrivato al 14° km con un ritmo sostenuto ed una grande energia, a circa 6 km dall'arrivo avevo un tempo di 1h39, mai avevo sostenuto quei tempi a quel punto del percorso, poi però sono cominciati i problemi, sono arrivati i crampi ed io mi sentivo come una macchina che cerca di andare avanti con le gomme bucate, tutto il resto funzionava perfettamente ma le mie gomme non erano più adeguate alla vettura e non mi permettevano di sostenere la velocità che avrei voluto. Mi sono reso conto che ero ignorante di me stesso, essendo abituato a tempi gara molto più lunghi, è stato difficile giocare con l'energia. Nulla attorno mi disturbava ma forse ho utilizzato tutti gli strumenti che avevo troppo presto bruciando così l'energia troppo velocemente. Nella prima parte del percorso il ritmo era grandioso, mi sentivo elegante e leggero, poi però il ritmo è stato rotto."

Compila la SFERA mandala (allegato 11).

Sulla sincronia si è sentito forte, ha utilizzato spesso il ricalco e, consapevolmente, i ritmi ultradiani. Dal cardiofrequenzimetro si è accorto che ha aumentato i battiti cardiaci arrivando fino a 186 (quando il picco più alto raggiunto precedentemente era di 170), ma senza che questo fosse accompagnato da una sensazione di grande fatica. Il tempo di gara totale percepito è stato di circa 10 minuti. La percezione soggettiva della gara, nonostante tutto è completamente positiva "la fatica... che cos'è la fatica? Mi sono chiesto cosa sento quando sono affaticato, cosa mi dice la mia mente?".

CONCLUSIONI:

Al termine di un viaggio si tirano sempre le somme, ma la sensazione che resta addosso è dirimente. Per quanto riguarda me, ciò che mi porto a casa è interesse, voglia di approfondire e soddisfazione per tutte le scoperte fatte e per un percorso che è stato molto favorito dall'istinto e dalla voglia di sperimentare, oltre che di mettere in pratica le conoscenze acquisite durante questi mesi di corso che hanno portato a nuove rivelazioni che si sono immediatamente accompagnate con altrettante curiosità.

In questa esperienza ci ho messo tanto entusiasmo e tanto impegno, mancando però talvolta di competenze tecniche, facendo qualche scivolone qua e là durante le induzioni, l'uso delle metafore (su cui il mio atleta è diventato più efficace di me) e soprattutto l'identificazione dei concetti da amplificare durante la trance ipnotica. Dovendomi confrontare con le titubanze sulle mie capacità di gestione del momento ipnotico prima, e sulle incertezze sulla buona riuscita delle induzioni poi.

Nonostante queste criticità, dal mio atleta non sono arrivati che feedback positivi; i cambiamenti ed i risultati ottenuti non si limitano all'ambito sportivo, ma si sono estesi a tutta la sua vita, nella quale sente che i suoi gradi di libertà sono aumentati, è più capace di sincronia e di sintonia con se stesso, vivendo l'emancipazione da tutta una serie di obblighi e la consapevolezza di poter decidere e scegliere per se stesso. Dice di aver imparato a vivere i momenti senza aspettative con la sensazione di aver semplificato tutto, essendosi tolto molti pesi. Il sonno da circa due mesi è migliorato e ora dorme normalmente tutta la notte senza subire risvegli precoci. Ha scoperto un nuovo potere e questo lo fa sentire padrone della sua vita.

Durante i nostri incontri ha progressivamente abbandonato le negazioni con cui era solito esprimersi (probabile retaggio dell'educazione paterna, piena di divieti) e agli obblighi subiti ha saputo lentamente sostituire la sua libera espressione di volontà che si è ancor più concretizzata e consolidata "Io e sfera ormai siamo una squadra e questo mi fa sentire sempre più potente"

Attraverso momenti regressivi ha potuto riscoprire il principio del piacere riappropriandosi di tutta una parte di sè a cui aveva scelto di rinunciare. Le induzioni, a cui ha risposto come un buon soggetto ipnotico, hanno funto da rinforzo dell'io, permettendogli di sperimentare il suo potere attraverso delle meravigliose scoperte. "Questo connubio sfera-vita è fantastico, mi sta regalando enormi emozioni, ho il cuore che sorride" la sorpresa e la gratitudine sono sempre stati i sentimenti con cui si sono conclusi gli incontri.

Dunque se vincere (per citare il dott. Vercelli) significa essenzialmente saper provare le migliori sensazioni possibili in quel preciso momento che, in altre parole è la capacità di essere felici, allora NOI senz'altro abbiamo vinto!

Esercizio per lo stato della propria sfera

Distendi il tuo braccio sinistro davanti a te e disponi le dita e il palmo della tua mano come se reggessi una sfera. Ne senti il peso e puoi immaginarla di qualsiasi colore e materiale. Essa rappresenta la tua mente ed è la tua rappresentazione del mondo.

Vedi il tuo pollice? Esso rappresenta la tua **sincronia**. E' lui che permette alla tua sfera di stare sempre lì, ben salda, nonostante i movimenti della tua mano. Il dito della sincronia è importantissimo, se non lo usassi perderesti molto facilmente la tua sfera, e quindi il controllo della tua mente. Ora osserva il tuo dito indice. Questo è un dito molto forte, e infatti lo usi per fare leva e per indicare la direzione. E' il dito che rappresenta i tuoi punti di **forza**, quelli con cui ti devi identificare quando sei in gara, per poter rendere al meglio. E' il dito che, insieme al pollice, usi di più. Puoi riportare la tua attenzione per un istante nuovamente al pollice e percepire la relazione che esso ha con il tuo dito indice. E ora osserva proprio il centro, il tuo dito medio, il dito dell'**energia**.

Esso è il più lungo, sta nel mezzo e dà l'equilibrio. E' quello che ti permette di sentire il peso delle cose e di lanciare lontano la tua sfera quando desideri farlo; è l'ultimo a toccarla, prima che si proietti nello spazio di fronte a te. Se lo tieni troppo rilassato, non hai spinta. Se lo tieni troppo rigido, blocchi il movimento. Devi sentirlo sempre, imparando a usarlo con la giusta intensità. Prova a percepire la relazione tra il tuo dito medio e il pollice.

La tua attenzione ora è all'anulare. Esso è il dito del **ritmo**, a volte senza neppure accorgertene lo usi per tamburellare e segnare il ritmo della tua canzone preferita. E' quello che è naturalmente predisposto a dare ordine al movimento della tua mano e ai pensieri della tua mente. E' il ritmo che ti permette di scorrere alla giusta velocità e di usare bene tutto ciò che hai costruito fino a qui. E' un dito molto sensibile ed è sempre in movimento, anche quando non te ne accorgi. Richiede grande attenzione. Percepisci la sua relazione con il pollice della sincronia.

E infine il mignolo. E' così piccolo che viene spesso trascurato. Ma senza di lui non puoi avere una buona presa, è come se mancasse qualcosa. E' il dito dell'**attivazione**. Quando tutto è perfetto, sono la sua presenza e il suo posizionamento che ti danno il benessere per il lancio. Il mignolo è così importante che rappresenta la perfezione, il naturale completamento della tua mente. Attivarsi vuol dire proprio compiere quel piccolo gesto finale che ti fa sentire che tutto è a posto. E' il valore aggiunto per il buon lavoro svolto.

Ora guarda bene la tua mano e osserva lo spazio tra le dita. Tu sei in grado di tenere in mano la tua sfera proprio perchè c'è relazione tra le dita. Se esse non fossero in relazione la tua non sarebbe una mano. Non puoi usare le dita di un altro, così come non puoi usare la mente di un altro. Le tue dita possono reggere sfere più piccole o più grandi; l'unica cosa che devi fare è cambiare la relazione fra loro, aprendo o chiudendo la mano a seconda se vuoi contenere una pallina da golf o un pallone da basket.

Per raggiungere la tua massima prestazione devi riconoscere l'esatta funzione delle tue dita, il modo in cui sono in relazione e sentire la sfera che tieni in mano. Devi modulare la relazione tra te stesso e il mondo là fuori.

La tua mente conscia e la tua mente inconscia sono ora in perfetta alleanza che è visibile attraverso la giusta relazione tra le dita della tua mano.

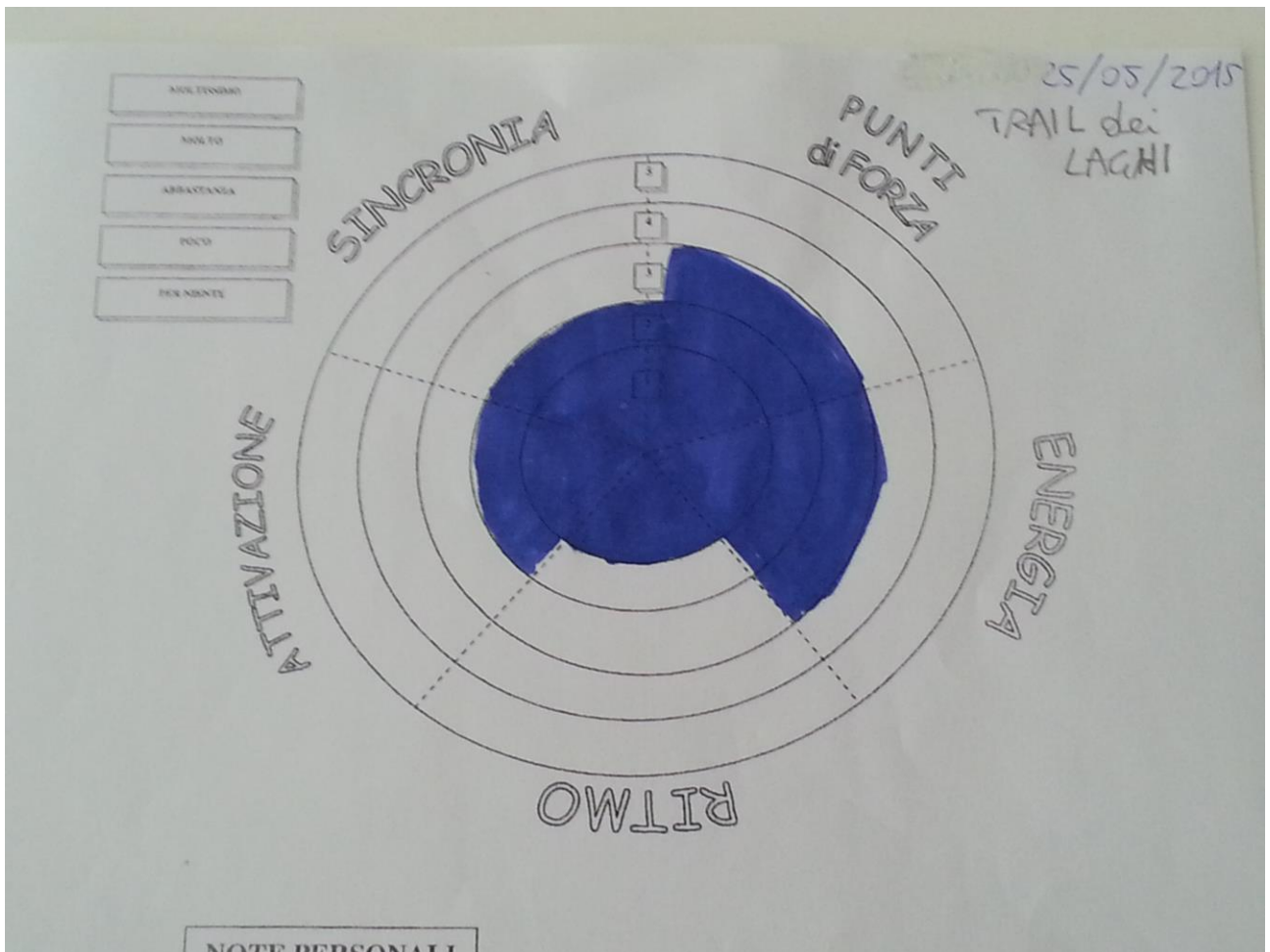
Prova a osservare ancora meglio la sfera che tieni in mano. Essa contiene tutti i tuoi obiettivi, le tue passioni, i tuoi sogni. Prova a percepirne bene le dimensioni e il peso, sollevala in alto e abbassala fino a terra per vederla da punti diversi; falla ruotare, prova a sentire quale dito preme di più per reggerla e quale meno, quest'ultimo rappresenta i tuoi punti di miglioramento immediato. E ora lanciala dove desideri, in sincronia con questo momento, pensando solamente di riuscirci, con la giusta energia e coinvolgendo tutto il tuo corpo in questo giusto ritmo e flusso di movimento...

fallo ora!

Ce l'hai fatta?

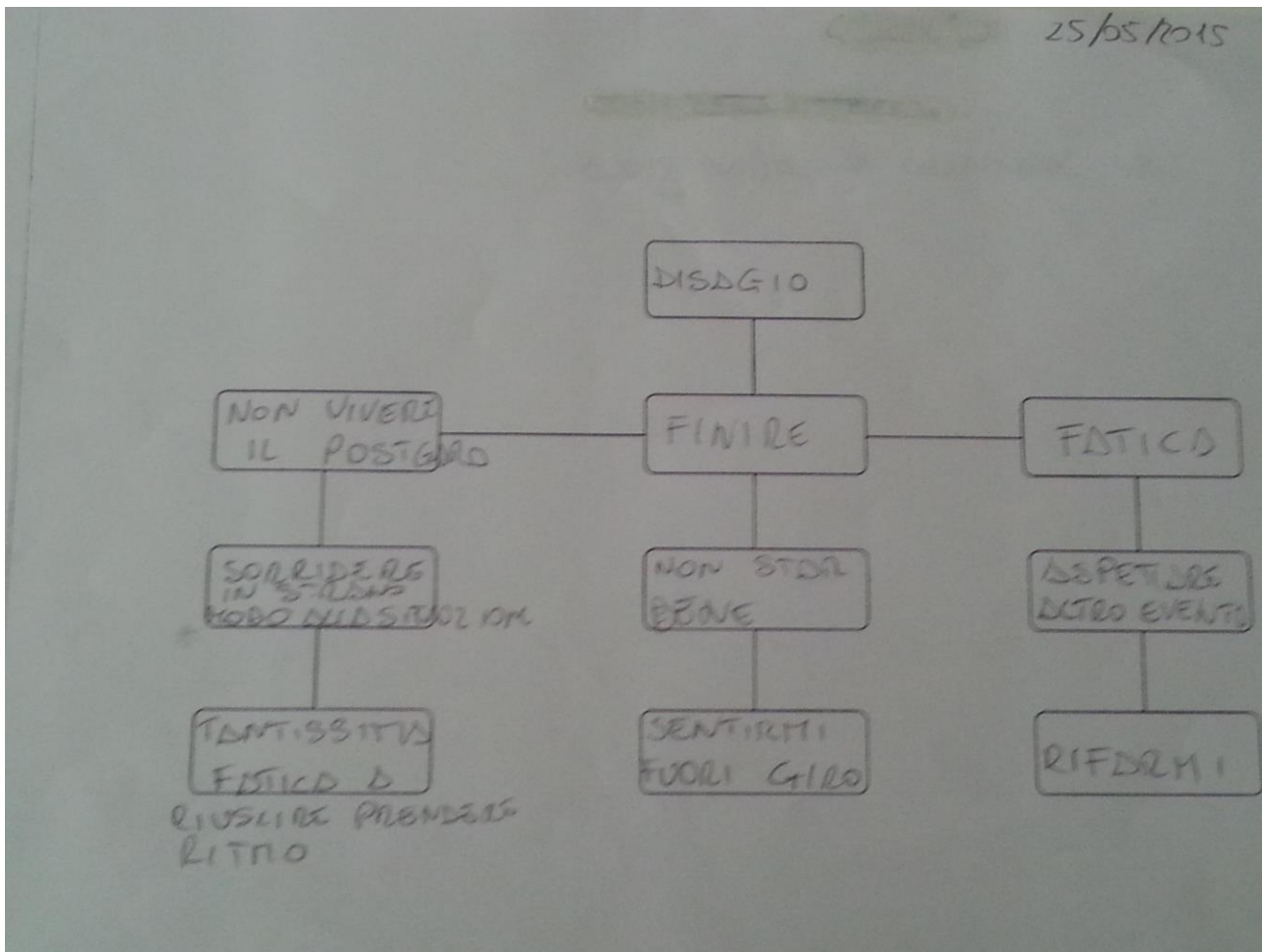
Il grande gioco è iniziato!

ALLEGATO 2



ALLEGATO 3

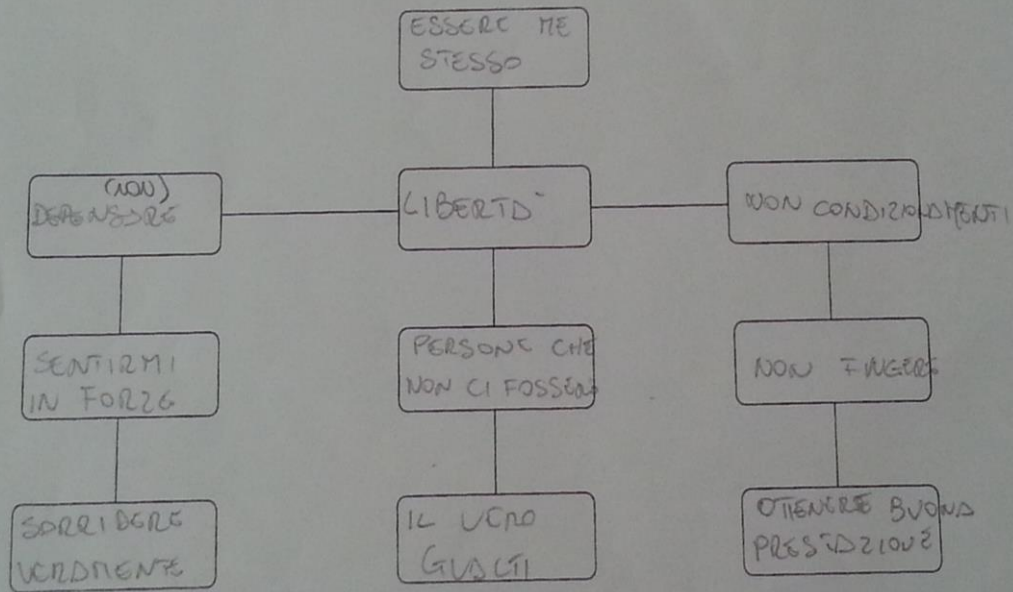
25/05/2015



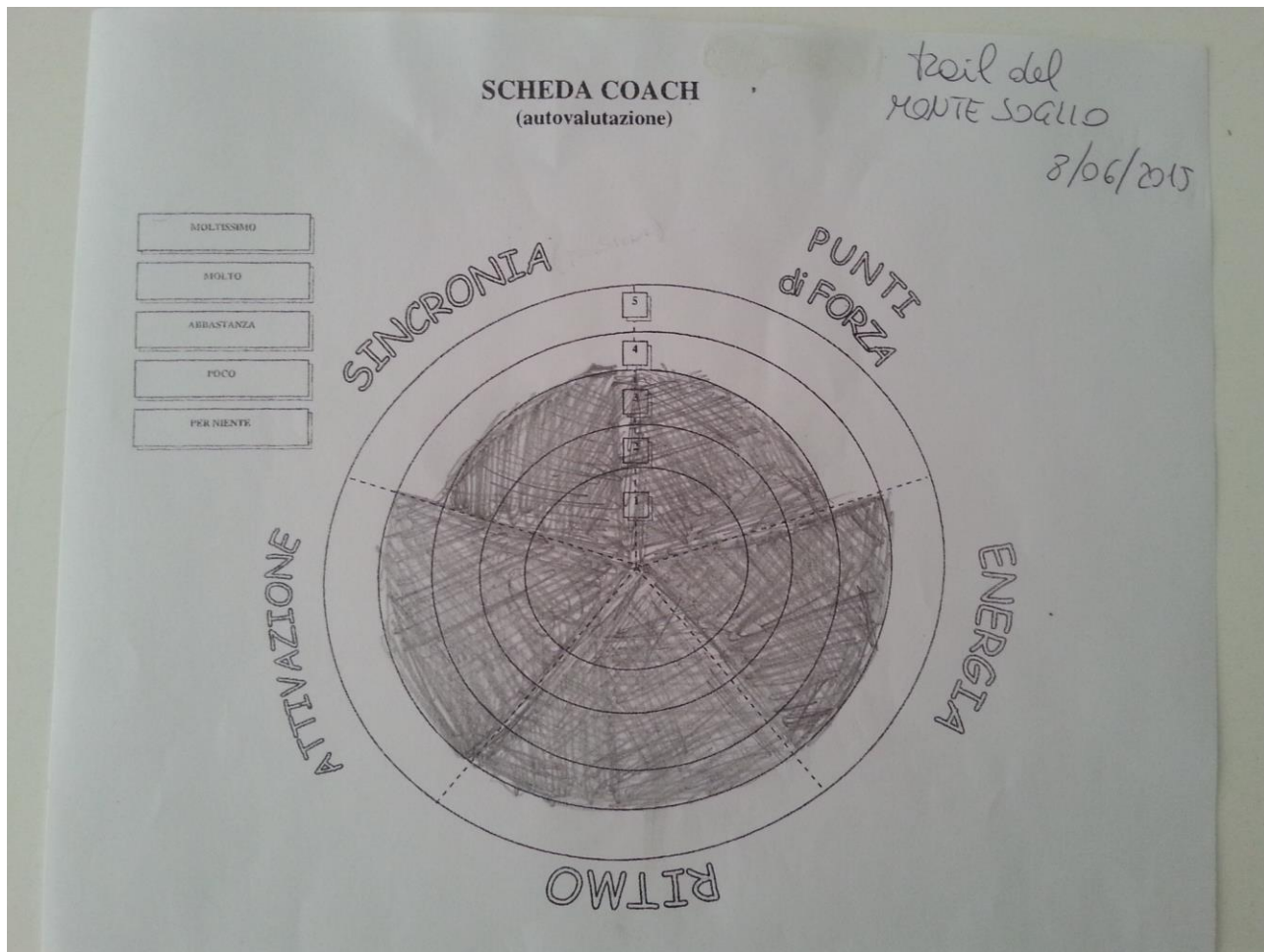
ALLEGATO 4

25/05/2015

STATO MENTALE DESIDERATO



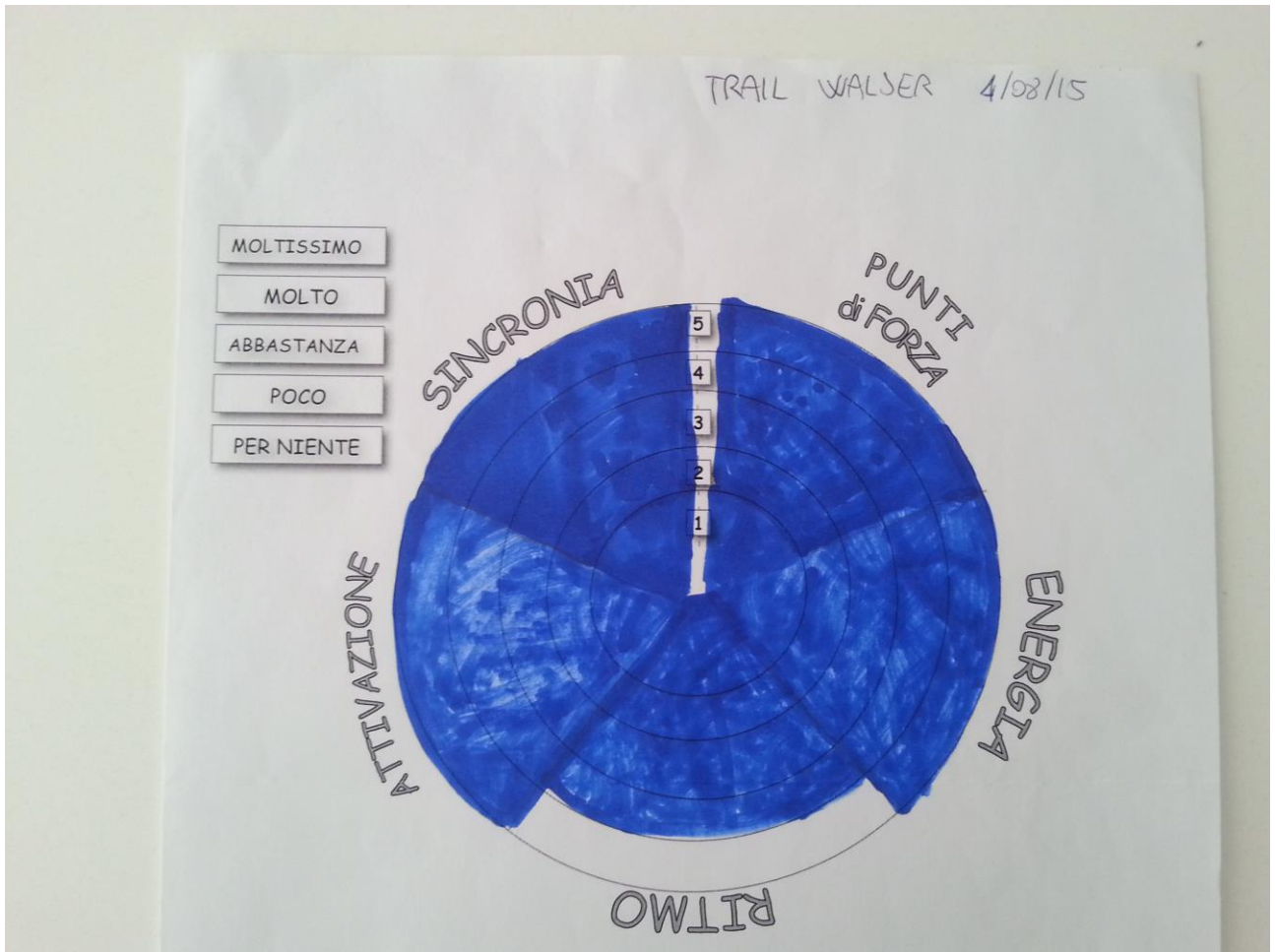
ALLEGATO 5



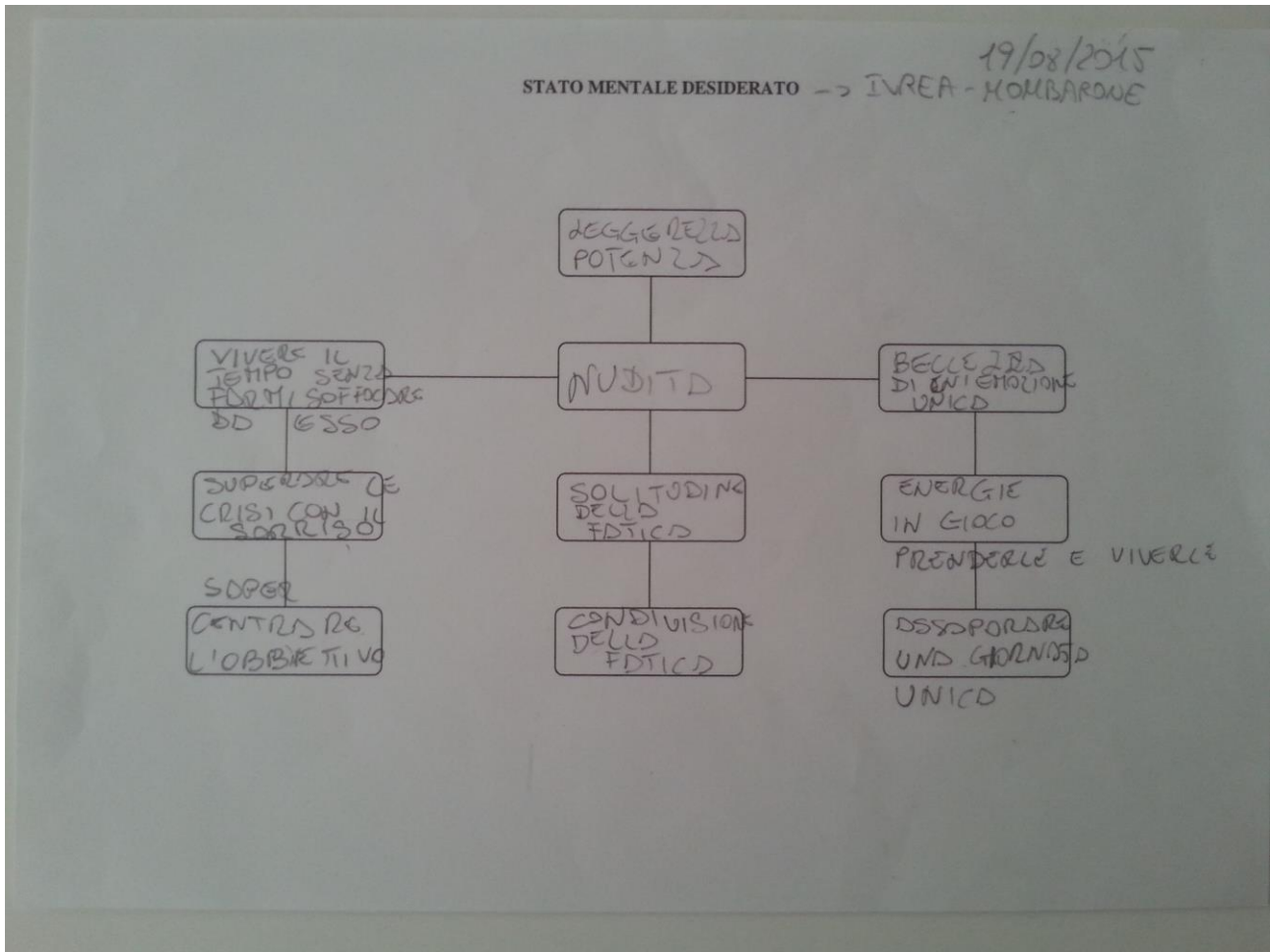
ALLEGATO 6



ALLEGATO 7



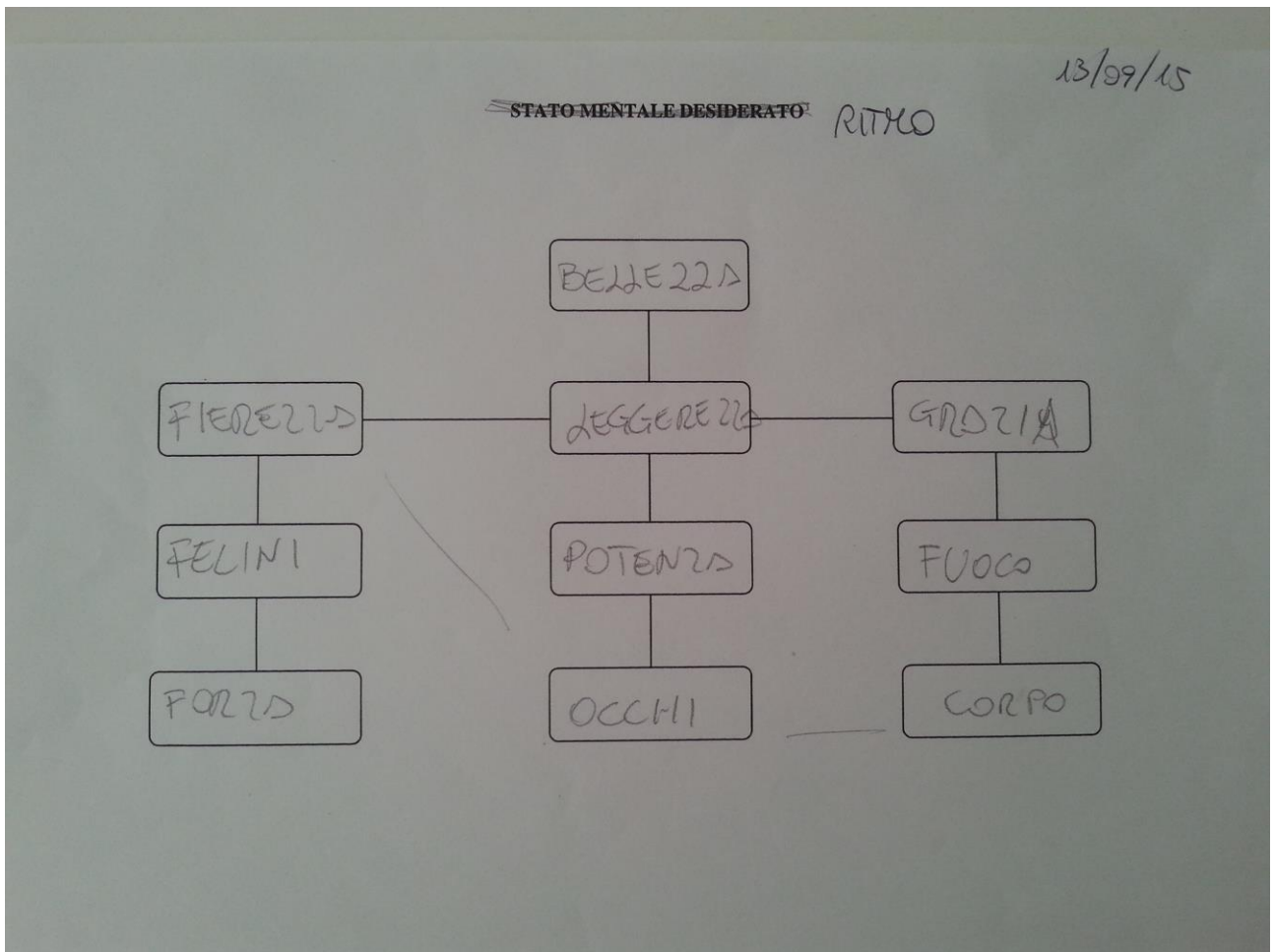
ALLEGATO 8



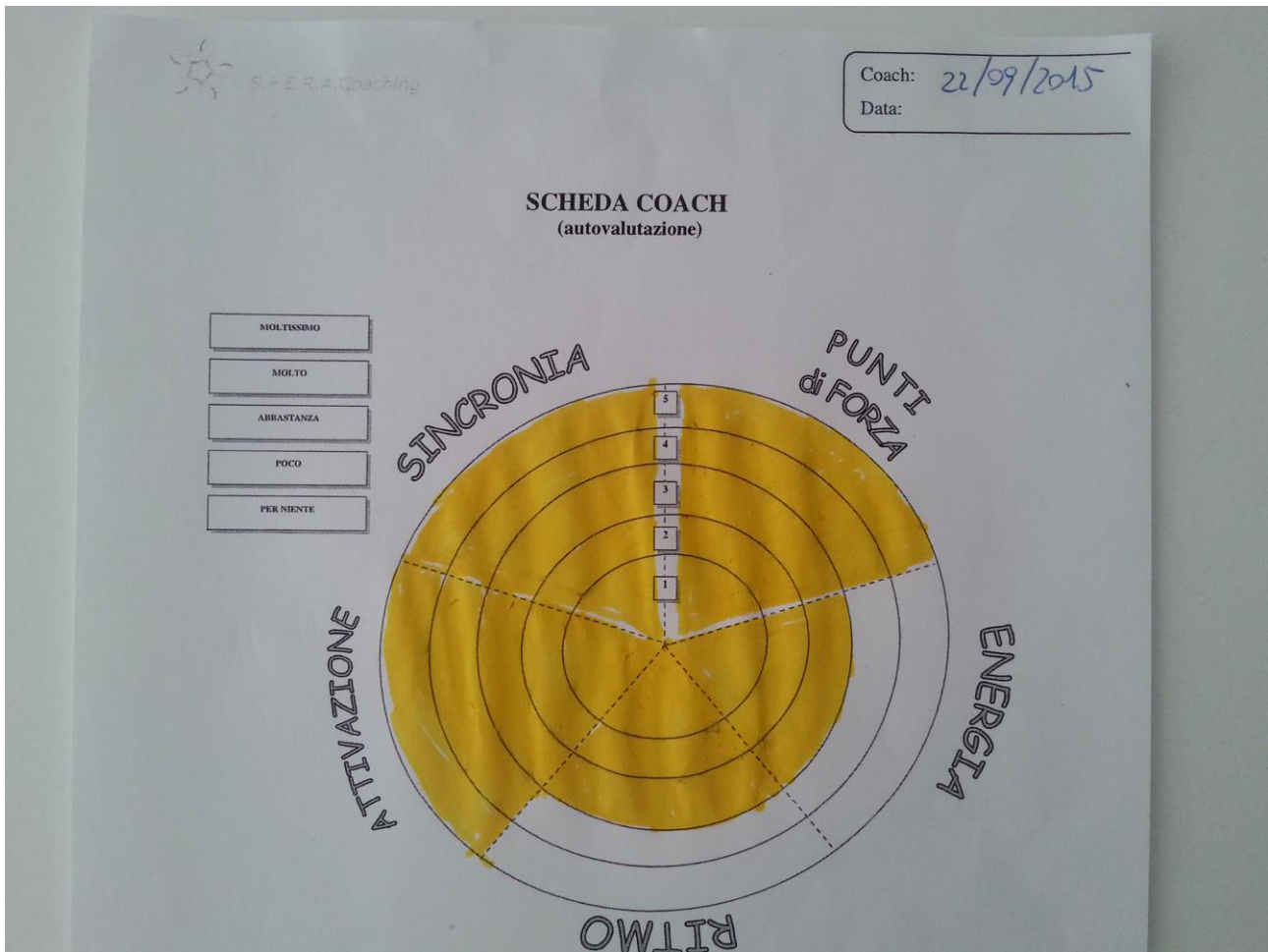
ALLEGATO 9



ALLEGATO 10



ALLEGATO 11



Bibliografia

1. Giuseppe Vercelli: VINCERE CON LA MENTE come si diventa campioni: lo stato della massima prestazione. Ponte alle grazie, Milano [2006](#)
2. Valanzano, Modica, Bianchetti: LIVREA-MOMBARONE una corsa, una montagna, una passione. Bolognino Editore Ivrea 1996