

ISTITUTO FRANCO GRANONE

C.I.I.C.S

CENTRO ITALIANO DI IPNOSI CLINICO-SPERIMENTALE

Fondatore: Prof. Franco Granone

**CORSO DI FORMAZIONE IN IPNOSI
CLINICA
E COMUNICAZIONE IPNOTICA
Anno 2019**

VERSO IL TERZO MILLENNIO.

**NUOVE ALLEANZE PER
L'APPROCCIO AL PAZIENTE.**

IPNOSI

E

ARTE DEL CAMMINARE.

"L'ALLENA-MENTE"

Candidato

PETRUZZO SUSANNA

Relatore

Dr. MASSIMO SOMMA

INDICE

Premessa e presentazione della candidata	- da pag 2 a pag 3
Parliamo di ipnosi	- da pag 4 a pag 7
Cenni storici	- da pag 8 a pag 11
Come si esegue l'ipnosi	- da pag 11 a pag 12
L'ipnosi nello sport	- da pag 13 a pag 14
Cenni sul cammino, gli effetti sulla persona "l'arte del camminare", e il cammino come esercizio-terapia	- da pag 15 a pag 20
Deontologia professionale	- pag 21
Alleanza tra ipnosi e fitwalking : il progetto	- da pag 22 a pag 26
Conclusione	- pag 27
Questionari	- da pag 28 a pag 31
Ringraziamenti.	- pag 32
Bibliografia	- pag 33

PREMESSA SULL' ALLENA-MENTE

Per avere una piccola idea dell'immensità solo della nostra Galassia, basta considerare che, per arrivare alla stella più vicina a noi (dista "solo" 4,5 anni luce), alla velocità delle nostre attuali navette spaziali, occorrerebbero 75.000 anni.

Fatta questa semplice considerazione, viene il serio dubbio che l'uomo e tutto ciò che avviene su questo piccolo, insignificante, introvabile pianeta, sperduto nell'immensità dell'Universo, non abbia nessun rilievo, non conti niente.

Non e' proprio così.

Abbiamo una mente e un corpo che, se ben "allenati, allineati e alleati" tra loro ,possono portarci a percepire lo stesso equilibrio che osserviamo nello spazio astronomico.

I sistemi nervosi elementari dei primi esseri viventi nel tempo si sono evoluti fino alla formazione di un organo centrale che presiede a tutto il sistema: il cervello, e con esso è nato il fenomeno dell'autocoscienza.

Da questa, sempre per fini utilitaristici, è nata la facoltà della memoria: grazie a questa facoltà, l'animale che ha messo una volta la zampa nel fuoco, non la metterà mai più.

Dalla memoria nasce il nostro "essere".

E con esso la comunicazione e la cultura..

A questo punto potremmo riflettere un po' su quello che si intende per mente ed il suo modo di "funzionare " .

La mente registra tutto; questo lo possiamo verificare ogni giorno , quando ci ricordiamo di situazioni o di cose, persone viste o amate, emozioni provate, pensieri fatti su di noi o su altri, stati d'animo vissuti, sensi di colpa.

Nella nostra mente sono registrati tutti i ricordi della nostra vita, compreso ciò che riguarda l'attività cellulare e biologica del nostro corpo.

La mente "copia" tutto quello con cui veniamo a contatto e quindi le esperienze che il corpo si trova a vivere sia a livello apparente e cosciente.

La mente cosciente e' tutto quello del quale abbiamo conoscenza specifica, grazie all'uso dei nostri sensi principali come: vedere, toccare con mano, sentire, prestare attenzione.

La mente inconscia e' tutto quello che sappiamo, ma del quale non siamo esplicitamente coscienti il quel momento .

L'inconscio contiene tutto quello che abbiamo sperimentato e controlla le funzioni autonome del corpo: respiro, flussi sanguigni, frequenza cardiaca .

La mente cosciente restringe l'informazione e la realtà in quanto è solo "cosciente" di poche cose simultaneamente: di un suono, di un'immagine o un'idea.

Al contrario la mente inconscia è molto creativa e possiede un modo peculiare di associare immagini, sensazioni, idee, simboli secondo relazioni analogiche tra esse

Ciò che avviene nella nostra mente non è meno reale di ciò che capita al di fuori: anzi ciò che avviene a livello del nostro pensare può influenzare sorprendentemente il nostro stato di salute, di benessere, di performance sia mentali che emotivi, che fisici.

PRESENTAZIONE DELLA CANDIDATA

E' proprio la ricerca dell' alleanza tra mente e corpo ad aver creato in me il desiderio di imparare nuovi approcci di assistenza al paziente ospedaliero e alla persona in genere, da affiancare alle conoscenze e alle pratiche di accoglienza e assistenza di base a me note.

Tale necessita' mi ha spinto a intraprendere il percorso della Comunicazione Ipnotica, e questa Scuola mi ha dato la possibilita' di poterla studiare.

Sono un'infermiera, lavoro in Unita' Operativa Dialisi presso 'Azienda Ospedaliera Martini dal 1990.

Negli anni ho raffinato la mia tecnica di assistenza al paziente nefropatico in emodialisi, grazie alle nuove metodologie tecniche che si sono via via perfezionate negli anni.

Cio' mi ha permesso di rendere futuristico il mio lavoro, non obsoleto e mai scontato.

Cedo da sempre al fascino delle nuove tecniche di assistenza, sia a livello tecnologico, che nell'utilizzo di nuovi approcci terapeutici e di assistenza alla persona/paziente.

Di conseguenza ho ricercato qualcosa che mi portasse all'avanguardia in tal senso..

Ho conseguito la specializzazione come Fitwalking Leader nel 2017, presso la mia Azienda Ospedaliera, tramite il corso di formazione erogato dall'Azienda presso la quale lavoro, sostenuto dall'insegnamento dei fratelli Damilano, Maurizio e Giorgio, fondatori della scuola di Fitwalking di Saluzzo.

Ho frequentato il Corso di Comunicazione Ipnotica di questa eccellente Scuola, che mi da la possibilita' di presentare questo mio lavoro, e mi ha dato gli strumenti per poter affrontare ansia e dolore del mio paziente, attuare un progetto di alleanza con la camminata sportiva. L'ipnosi, pur essendo una tecnica antica di studio e cura della persona/paziente, si rivela oggi più che mai un valido progetto per nuove alleanze di cure.

In collaborazione con l'Unita' Operativa Dialisi dell'Ospedale Martini, presso la quale lavoro, abbiamo creato e attuato un progetto di assistenza medico-infermieristica al paziente che mi ha permesso di redigere la tesi.

Questo progetto ci ha portato a lavorare in un gruppo di multidisciplinarieta' professionale, e ci ha fornito nuovi strumenti di terapia e di studio del paziente.

Abbiamo affiancato la Comunicazione Ipnotica al Fitwalking, col sostegno di un'infermiera gia' esperta in tale scienza, presente nella nostra Unita' Operativa.

Parlero' del progetto dopo aver descritto le discipline oggetto della mia tesi, "alleate per allenare".

PARLIAMO DI IPNOSI.

Nella mitologia greca Hypnos è rappresentato da un ragazzo alato che tiene in mano delle capsule di papaveri. Il suo nome significa "sonno". E' il fratello gemello della morte e figlio della notte e delle tenebre.

Il termine "ipnosi" fu utilizzato per la prima volta con il suo significato moderno nel 1843, dal chirurgo scozzese James Braid. Con questo termine egli descrisse uno stato simile al sonno, ma caratterizzato da acuta attenzione e notevole ricettività. Oggi è scientificamente provato che quasi tutte le persone si possono ipnotizzare ma ci sono ancora opinioni contrastanti circa l'utilizzo, l'attendibilità e i rischi dell'ipnosi. Probabilmente questa ambivalenza dipende dal fatto che truffatori, artisti di strada e servizi segreti ne hanno sempre abusato. Da un punto di vista puramente tecnico, è semplice provocare in un essere umano uno stato di ipnosi, ma è molto più difficile, controllarne lo svolgimento, guidare il paziente, analizzare ed interpretare il risultato. Ci vuole grande esperienza, oltre che attitudine, per dominare l'ipnosi profonda. (Lars Kepler, L'ipnotista, 2018, premessa)

La definizione che meglio descrive lo stato ipnotico la si può trovare nel Manuale di Ipnosi di Franco Granone: "S'intende per ipnotismo la possibilità di indurre in un soggetto un particolare stato psicofisico, che permette di influire sulle condizioni psichiche, somatiche e viscerali del soggetto stesso per mezzo del rapporto creatosi tra questi e l'operatore."

La Comunicazione Ipnótica è una tecnica di comunicazione consapevole che guida il paziente nella percezione di sé e dell'esperienza che sta vivendo.

Lo stato mentale in ipnosi è uno stato fisiologico, dinamico, che sviluppa una particolare partecipazione mente-corpo con cui il soggetto influisce sulle proprie condizioni psichiche e fisiche favorendo la collaborazione e la cura, riducendo l'ansia e la percezione del dolore.

Con l'ipnosi si possono realizzare i cambiamenti desiderati nel comportamento e incoraggiare il benessere fisico e mentale. L'ipnosi incoraggia la motivazione rende possibile utilizzare al meglio le proprie capacità, sia per migliorare che per rimuovere i blocchi che impediscono di vivere appieno la vita.

Mentre lo stato fisico modificato lo si può vedere e misurare (polso, frequenza espiratoria, ecc.), lo stato di coscienza modificato deve essere raccontato dal paziente al suo rientro allo stato di coscienza normale: "Ero presente ma non mi importava di nulla e stavo bene"

INDICAZIONI DELL'IPNOSI

Le indicazioni all'ipnositerapia sono numerose. Alcuni esempi sono le malattie psicosomatiche, le dipendenze, il trattamento del dolore acuto e cronico, la cura di malattie funzionali di diversi apparati, sistema endocrino e sistema nervoso centrale; viene utilizzata inoltre come coadiuvante nell'anestesia generale e loco-regionale con il vantaggio ulteriore del minor sanguinamento chirurgico grazie alla riduzione del flusso sanguigno inducibile tramite il monoideismo plastico.

dell'uno e la disponibilità dell'altro creano una situazione di grande potenza dinamica in grado di generare il fenomeno ipnotico.

L'ipnosi deve essere considerata una disciplina a se stante, con un ambito di studio ben definito e interdisciplinare, che usa lo stato di trance, le metafore o l'autoipnosi per modificare e correggere comportamenti e sensazioni indesiderate, o per acquisire nuove abitudini o comportamenti, oppure per migliorare le capacità e le motivazioni in un ambito specifico.

1) UTILIZZO IN CAMPO NON PATOLOGICO:

L'ipnosi si rivolge alle persone che vogliono migliorare la qualità della loro vita, esplorare le proprie capacità e utilizzare al meglio le risorse che possiedono, per esprimere se stesse in modo più soddisfacente e adeguato

2) UTILIZZO IN CAMPO CLINICO:

Viene utilizzata in campo medico e infermieristico per il controllo dell'ansia pre-intervento chirurgico o prima di un'indagine invasiva, e per il controllo del dolore.

3) UTILIZZO IN CAMPO PATOLOGICO:

Viene utilizzata dal medico per il controllo degli stati fobici, depressivi, e come sostegno di disintossicazione da sostanze che creano dipendenza.

TRANCE:

La trance ipnotica vigile, e' uno stato di rilassamento e abbassamento delle difese razionali che sono tipiche dello stato di pre-addormentamento, simile a quello che si sente quando si e' cosi' immersi in un libro o in un film da provare lo stesso stato emotivo dei protagonisti.

Molte persone non sanno esattamente cosa aspettarsi la prima volta che sperimentano una trance, e questa indecisione li rende eccessivamente ansiosi nei confronti dell'intero processo.

Ma tutti possono andare in trance, la maggior parte delle persone ha già sperimentato uno stato di trance parecchie volte nella sua vita, senza essersene reso conto.

Per esempio guidare l'auto e renderci conto di essere arrivati alla destinazione prefissata e non saper come ci siamo arrivati, e' una sensazione che spesso proviamo durante la nostra vita.

Questo è un esempio di trance. Come immergersi nella lettura di un libro fino a perdere il senso del tempo e scoprire che sono passate alcune ore e il libro è quasi terminato. Fare un sogno ad occhi aperti è un altro esempio d'ipnosi quotidiana.

Naturalmente ci sono differenze individuali nell'intensità e nella profondità dell'ipnosi, ma tutti possono sperimentare la trance.

Alcuni soggetti in ipnosi trovano quasi immediatamente le risorse necessarie per superare il loro problema, e succede di vedere situazioni che si trascinarono da anni dissolversi dopo poche sedute di ipnosi

“Tutto quello che bisogna fare è concentrarsi sul respiro e lasciarsi andare”

L'ipnosi richiede la partecipazione attiva dell'ipnotizzato, che anche se ha gli occhi chiusi e sembra dorma, in realtà è molto più vigile che nel normale stato di veglia. Per questo credere come fanno molti che l'intero processo si risolva nel dormire un'ora e risvegliarsi completamente liberi dai sintomi e senza ricordare nulla del processo, è inverosimile.

Piuttosto si lavora insieme alla persona, che ha un ruolo attivo nel cambiamento e su quanto sperimentato, provato e ascoltato durante l'intero processo ipnotico.

Inoltre, molto più spesso di quanto si possa credere, i cambiamenti sono sperimentati come naturali e quindi ci si accorge di essere cambiati quando sono gli altri a farcelo notare.

MONOIDEISMO PLASTICO

La definizione di Monoideismo Plastico è così riassumibile: “focalizzazione dell'energia mentale su un'unica immagine, che si concretizza in una manifestazione fisica osservabile, misurabile e ripetibile”. La realizzazione del Monoideismo è dovuta alla enorme capacità della mente di creare immagini che, quando dominano interamente il pensiero, si traducono fisicamente in azione.

CENNI STORICI

Non si può risalire con precisione alle origini dell'ipnosi; testimonianze storiche dimostrano come questo fenomeno sia sempre esistito, assumendo nel corso dei secoli diverse denominazioni. Le fonti affermano che nell'antichità questa pratica veniva utilizzata da sciamani e stregoni, da sacerdoti egizi e greci che la utilizzavano per fini terapeutici.

Cio' che è noto è che nella seconda metà del '700 da Franz A. Mesmer, medico tedesco scopri' che, entrando in empatia con il paziente, era possibile alleviare e addirittura risolvere la sintomatologia di cui soffriva. Poiché all'epoca la psicologia, intesa come scienza che studia i processi psichici e mentali, non esisteva ancora, Mesmer ipotizzò che gli effetti terapeutici da lui osservati fossero imputabili a un fenomeno fisico: un "fluido magnetico" che percorreva i corpi (umani, ma anche astrali) e che poteva, per così dire, subire degli intoppi; con l'aiuto di alcune tecniche, per esempio, l'applicazione di magneti sul corpo della persona, il fluido può essere incanalato e immagazzinato, riportando equilibrio al corpo e alla mente.

[Henri F. Ellenberger, *La scoperta dell'inconscio – Storia della psichiatria dinamica*, 1970, Universale Bollati Boringhieri (1976),

Nel 1841, James Braid, medico di Manchester, riprese gli studi sul sonnambulismo artificiale coniato il termine "ipnotismo", attribuendo il fenomeno all'impressione esercitata sui centri nervosi.

Diede quindi un'interpretazione fisiologica della trance:

"Io sono convinto che i fenomeni sono unicamente provocati da un'impressione prodotta sui centri nervosi e dalla condizione fisica e psichica del paziente, esclusa ogni altra forza proveniente direttamente o indirettamente da altri".

La grande potenza della comunicazione ipnotica risiede nella capacità dell'operatore di utilizzarla consapevolmente in modo efficace e finalizzato all'obiettivo proprio del paziente, nel rispetto della persona e della sua volontà'.

Per Milton Hyland Erickson (1901-1980), il famoso psichiatra fondatore dell'ipnosi moderna è':

una condizione naturale che si verifica spontaneamente in diversi momenti della vita quotidiana, e che può essere indotta nel pieno rispetto delle esigenze e delle capacità della persona.

Milton Erickson è uno dei più autorevoli teorici dell'ipnosi clinica e della cosiddetta psicoterapia breve del secolo scorso. Da lui deriva principalmente l'utilizzo più moderno dell'ipnosi, non legato esclusivamente alla cura di problemi psichici e della nevrosi.

Erickson ha sviluppato una forma di ipnoterapia chiamata ipnosi ericksoniana, che permetterebbe di comunicare con l'inconscio del paziente. Questo tipo di ipnosi, molto simile ad una normale conversazione, che spesso può fare anche uso di metafore e di un linguaggio suadente e poetico, induce, rilassando il paziente, una sorta di trance ipnotica nel soggetto, cioè uno stato a metà tra il sonno e la veglia.

Esistono tuttavia forme di ipnosi eccezionali, capaci di indurre a stati di trance eccezionali, come per esempio alcune danze tribali primitive.

Il Professor Franco Granone, nato nell'isola di Favignana, nell'arcipelago delle Egadi (provincia di Trapani) nel 1911, e' stato per decenni primario neurologo all'ospedale di Vercelli. Per tutta la vita, sviluppa un'intensa attività di ricerca clinica e di divulgazione sull'ipnosi.

Il Prof. Granone defini' l'ipnosi come la possibilita' di indurre in un soggetto un particolare stato psico-fisico che permette di influire sulle condizioni psichiche, somatiche e viscerali del soggetto stesso, per mezzo del rapporto creatosi tra questo e l'ipnotizzatore. La possibilita' quindi di indurre volontariamente l'ipnosi ad un'altra persona.

È forse il più visibile degli ipnotisti italiani nel Novecento, ha diffuso la disciplina suggestiva presso centinaia e centinaia di professionisti del nostro Paese, nell'ultimo quarto del Novecento. A tale diffusione ha contribuito anche il Centro (Italiano) di Ipnosi Clinica e Sperimentale (CIICS), che Granone stesso ha fondato nel 1979 e che ha presieduto più o meno per tutta la vita.





Ancora oggi l'ipnosi è ricoperta da un velo di fascino e di mistero, che la fanno apparire più come una disciplina magica ed esoterica che scientifica. Eppure c'è un'ampia evidenza di degli effetti dell'ipnosi, della sua capacità di rimuovere sintomi in maniera duratura, senza che al loro posto ne sorgano altri, e di riuscire dove nessun altro trattamento ha avuto successo.

La poca informazione sull'ipnosi e sui suoi effetti, è il maggiore ostacolo alla sua diffusione nella società'.

COME SI ESEGUE L'IPNOSI?

L'ipnosi si compone di 5 tempi:

1° RAPPORTO E PREINDUZIONE:

Consiste nella realizzazione del rapporto di fiducia, tra l'operatore il soggetto da trattare, che consente di abbassare la critica del paziente aprendo le maglie della sua mente in modo da lasciar passare le parole dell'esperto senza mai ridurre a zero la critica del soggetto.. Essenziale è il colloquio preliminare con la persona. Senza questo passo non si può condurre una seduta ipnotica. Il colloquio iniziale serve a comprendere il problema della persona e il risultato desiderato. Se il problema e il risultato desiderato rientrano nei confini d'intervento dell'ipnosi, si può proseguire. Un buon colloquio iniziale è assolutamente indispensabile al successo. Attraverso il colloquio iniziale si entra in rapporto con la persona con il suo modo di parlare, gesticolare, sulle sue convinzioni riguardo al problema che espone. L'obiettivo deve essere chiaro, definito e misurabile. In questa fase l'esperto in comunicazione ipnotica deve essere capace di ascoltare senza giudicare e informare il soggetto sull'ipnosi, rispondendo alle sue domande e demistificando idee preconcepite o false credenze sull'argomento, spiegando nel maggior dettaglio possibile il proprio approccio all'ipnosi.

2° INDUZIONE:

Consiste nella destabilizzazione della coscienza ordinaria per entrare in quello stato che consente la realizzazione del monoidismo plastico. La tecnica utilizzata non è la parte più importante del processo (il Prof. Granone non la mostrava mai nelle sue dimostrazioni) ed è importante non confondere il processo induttivo con l'ipnosi in sé. Qualsiasi sia la tecnica utilizzata, alla fine dell'induzione la persona deve essere in uno stato di trance adeguato al tipo di lavoro ipnotico richiesto.

Lo stato di trance viene verificato attraverso gli appositi test di profondità:

domande semplici come "Passa attraverso la porta, puoi farlo?", "Riesci a vedere la scena chiaramente?", "prova piegare il tuo braccio, non riesci, per quanti sforzi tu faccia".

Questo semplice test indica che il soggetto ha raggiunto un buon coinvolgimento nel processo d'ipnosi.

Il test più facile da ottenere e quello che offre una prova immediata è il test della catalessia delle palpebre. Se il soggetto non riesce ad aprire la palpebra, vuol dire che è sulla strada giusta per una buona esperienza ipnotica.

Un altro test è il sollevamento di un dito per dire sì e di un altro per dire no. Questo può condurre ad una serie di domande di tipo sì e no da parte dell'ipnotista e una serie di risposte da parte del soggetto, che di solito sono molto interessanti.

Questo passo si chiude quando si comincia ad utilizzare la trance.

3° CORPO:

Ristrutturazione della personalità dell'individuo riguardo al particolare aspetto per cui la persona ha chiesto aiuto . Qualunque tipo di approccio all'ipnosi, sia esso formale che conversazionale, prevede che la trance ipnotica realizzata nel passo precedente, sia utilizzata per raggiungere i risultati decisi nel primo passo. L'utilizzazione prevede il ricorso a tecniche differenti, a seconda del tipo di problema trattato e delle caratteristiche della persona. Si possono utilizzare visualizzazioni e metafore.

A seconda del tipo di problema e della risposta ipnotica della persona questo lavoro prosegue per un certo numero di sedute, che di solito non è molto elevato, perché a differenza di altre tipologie d'intervento, l'ipnosi funziona in tempi brevi.

4° DEINDUZIONE:

Ripristino progressivo dello stato di coscienza ordinario. In mancanza di termini migliori, si parla di risveglio dalla trance, anche se il soggetto non ha mai dormito. Un termine alternativo proposto è riorientamento.

5° CODA:

Avviene durante il ripristino della coscienza ordinaria; e' una fase in cui si osserva una facile reinducibilità del soggetto, durante la quale si possono aggiungere altre visualizzazioni, se necessario. In questa fase si discute brevemente l'esperienza, le sensazioni provate dalla persona, in che modo l'ha sperimentata, eccetera.

Le informazioni raccolte serviranno per le successive sedute, in modo da modificare e adattare il processo ipnotico alle caratteristiche della persona e renderlo il più efficace

L'IPNOSI NELLO SPORT

L'ipnosi non è una tecnica approdata allo sport da poco.

Già negli anni 60' – 70' numerosi campioni l'avevano impiegata.

Ad esempio, qui in Italia, nel tennis Adriano Panatta nell'88' Gelindo Bordin che, grazie anche alla sua preparazione mentale, vinse la maratona olimpica di Seul, e in tempi più recenti troviamo Giorgio Rocca, Josefa Idem e Niccolò Campriani, dei medagliati che si sono avvalsi dell'ipnosi per migliorare le loro performance sportive.

Aggiungendo il training mentale all'allenamento fisico, si ottiene un'azione sinergica a livello di mente-corpo, che contribuisce a raggiungere quello stato di grazia detto 'flow', o nel mondo dello sport denominato anche 'being in the zone', dove sembra che tutto si compia da sé nel migliore dei modi.

La capacità di concentrazione è accresciuta, la mente è lucida, aumenta la fiducia in se stessi, il controllo dell'ansa e dello stress sono massimi, il gesto tecnico è eseguito con naturalezza e spontaneità. E' solo così che, eliminando ogni minima interferenza della mente, ogni più piccola incertezza, si riescono a ottenere delle prestazioni tecniche e atletiche ottimali.

Non è solo la mente a beneficiare delle tecniche ipnotiche.

Come dimostrato da numerosi studi, gran parte dei parametri fisiologici ne sono influenzati positivamente.

Quindi, non si tratta più solo di suggestione mentale, ma di un vero e proprio training psicofisico, cui vengono associati diversi parametri fisiologici: battito cardiaco, pressione arteriosa, respirazione, consumo di ossigeno, produzione di diossido di carbonio e flusso sanguigno nelle aree periferiche dell'organismo.

Non solo, ma l'irrorazione sanguigna cerebrale, in seguito a stimolazione ipnotica, è in grado di modificare la percezione dello sforzo durante l'esercizio fisico.

Ciò è stato dimostrato nel 2001 da una sperimentazione di Williamson su un gruppo di ciclisti. A una parte di loro si è applicata la suggestione di una discesa in bicicletta, all'altra quella della salita.

Ebbene, nei primi si è riscontrata una diminuzione dello sforzo percepito, nei secondi, al contrario, un'accentuazione.

Un'esperienza che si può notare ad esempio nei saltatori in alto che si allenano mentalmente ripetendo ogni movimento e immaginandosi completamente la sequenza completa del salto che stanno per compiere in gara, attivando tutti i sistemi sensoriali.

Le tecniche di ipnosi più utilizzate nello sport sono la visualizzazione, e l'immaginazione guidata

Con la tecnica di visualizzazione si può osservare ripetutamente il gesto atletico, rallentandolo per analizzarlo in ogni singolo dettaglio, per correggerne i difetti e ottimizzare l'esecuzione.

Con l'immaginazione guidata si può fare un lavoro simile, ma in questo caso si possono rappresentare scenari futuri positivi, come ad esempio la vittoria in una competizione. Sperimentare una vittoria predispone a vincere, distogliendo la mente da quelle componenti che possono portare ad ansia e stress e, conseguentemente, ridurre il livello della prestazione.

CENNI SUL CAMMINO ED EFFETTI SULLA PERSONA

"CAMMINARE RENDE IL CERVELLO PIU' CREATIVO ED ELIMINA LA TRISTEZZA"



Camminare e' il primo degli schemi motori che si esegue in tenera eta' dopo aver acquisito il controllo della stazione eretta, ed e' una delle piu' naturali espressioni del comportamento umano.

Per eliminare la tristezza ed avere un cervello più creativo, bisogna camminare, soprattutto perche' la routine colloca l'uomo in una situazione di stress continuo, soprattutto a causa della vita cosi' intensa, irta di problemi ed ostacoli, che assillano le giornate e rendono quasi automatizzato il nostro cervello, ponendolo a rischio di nevrosi e contribuendo all'infelicitá e al malessere fisico.

L'approccio verso questo tipo di disturbo, sempre più in aumento e con soglie di età che si abbassano, complice anche la dipendenza dalle tecnologie varie, predilige una via diversa da quella dell'assunzione di medicinali. Il punto è quello di riuscire ad evadere dalla routine, attivare tutta una serie di connessioni, sia fisiche che psicologiche, atrofizzate dalle abitudini, e poter quindi invertire i meccanismi che sono alla base del benessere e della positività.



È importante che l'abitudine a camminare non sia vista come un obbligo, ma come un impegno personale alla liberazione.

Gli effetti positivi di questa pratica non si faranno sentire il primo giorno, ma dopo poche settimane avvertiremo netti miglioramenti.

I principali vantaggi sono:

Eliminazione delle preoccupazioni:

mentre camminiamo, la nostra mente non ha bisogno di concentrarsi sui problemi o sulle preoccupazioni della vita. È un'attività tranquilla e facile da eseguire, che ci rilassa e consente l'ingresso di aria fresca nel corpo, che ci rinnova.

Miglioramento dell'umore:

durante le passeggiate, il cortisolo, l'ormone della risposta allo stress, elimina i fattori che ci causano la negatività. Da questo cambiamento, iniziamo a vedere le cose con più entusiasmo, fiducia e ottimismo.

Contatto con la natura:

siamo abituati a vivere in spazi chiusi da tutta la vita: case, aziende, supermercati, centri commerciali e questa costante limitazione può travolgerci. Mentre, quando facciamo le nostre passeggiate in spazi naturali, proviamo vera libertà e opportunità di godere degli spazi aperti.

Per molte persone, soprattutto quelle che vivono nelle grandi città, il problema può essere quello di avere vicino uno spazio adatto.

Ma anche una piccola area come un giardino, un parco, riescono a rendere positiva l'esperienza.

Il punto fondamentale è l'esercizio fisico, fuori dagli schemi pressanti e ripetitivi della quotidianità.

Camminare e' inoltre:

- E' un'attività sportiva adatta a tutti, per tutte le età, non traumatica.
- E' un'attività dimagrante e favorisce l'acquisizione ed il mantenimento di un ottimo tono muscolare.
- E' un ottimo antistress.
- Aiuta a combattere ansia e depressione.
- Aiuta a ritrovare o rafforzare la fiducia in se stessi.
- E' considerato una delle migliori attività motorie per la prevenzione di molte malattie

Il cammino sportivo dimostra in sostanza tutto il suo potenziale quando è paragonato ad altre tecniche terapeutiche e psicoterapeutiche con i vantaggi aggiuntivi di:

- poter essere autosomministrato
- avere un basso costo
- produrre accettabilità sociale
- essere facilmente accessibile

PARLIAMO DI FITWALKING

L'arte del cammino, in inglese Fitwalking, nasce in Italia nell'estate 2001 da un'idea di Maurizio E Giorgio Damilano campioni olimpionici negli anni 80.

Con alcuni amici appassionati di cammino o marcia e diversi ricercatori del campo medico-sportivo, danno vita al progetto di camminata sportiva. I presupposti iniziali furono la passione per il mondo del camminare ma, in modo particolare, il proporre anche in Italia un modo sportivo di camminare che, pur non guardando ad un sistema agonistico, mantenessero le sue caratteristiche di attività sportiva a tutti i livelli. Il termine inglese significa letteralmente "camminare per la forma fisica"; è il denominatore comune per tutte le attività di cammino che escono dalla normale locomozione quotidiana e diventano attività motorio-sportiva, per il tempo libero per il relax, per il divertimento, per il fitness, per la salute, per il benessere, ma che mantengono la comune radice del camminare bene.

Fonte : www.fitwalking.it

Non è sufficiente camminare, ma occorre farlo al meglio, mostrando una particolare attenzione per la corretta meccanica del movimento e per l'equilibrio, in genere, che si vuole dare alla vita. Per questo motivo la scuola del cammino sportivo insegna la tecnica esatta per la camminata cosiddetta sportiva, e consiglia l'abbigliamento, le scarpe e gli eventuali accessori per poter sviluppare al meglio l'attività. Si tratta di una pratica che in realtà è presente, propedeuticamente in ogni attività di fitness e rappresenta, in talune circostanze, una vera e propria filosofia di vita.



Powered by
WPS Office

In genere, si sa, attività fisiche di intensità e durata sufficienti determinano incrementi di capacità lavorative, fiducia, stabilità emotiva, funzionamento intellettuale, benessere psicofisico e, parallelamente, riduzione di ansia e tensione.

A questi benefici si sommano quelli derivanti dall'interazione sociale, facilitante le relazioni interpersonali se il cammino è svolto in un contesto di gruppo e quelli derivanti dall'essere all'aria aperta.



Powered by
WPS Office

Il cammino sportivo è considerato un'abilità motoria continua poiché non è caratterizzata da un inizio e una fine così nettamente classificabili e la durata dell'azione è relativamente ampia o comunque decisa dal soggetto. Ciò comporta che tale attività fisica possa essere adatta a tutti gli individui a prescindere dalla loro età e dal loro grado di resistenza generando, a chiunque la pratichi, una serie di benefici fisici:

- l'apparato locomotore (ossa, articolazioni e muscoli) registra un sensibile aumento del tono muscolare, per cui la fibra muscolare, irrorata da maggior quantità di sangue, si ossigena e si rinforza.

Aumenta la mobilità delle articolazioni che, con la camminata costante, mantengono un elevato grado di elasticità nei tendini e nei legamenti.

Anche il tessuto osseo si mantiene compatto e si prevengono rischi di deterioramento precoce dell'apparato scheletrico come l'osteoporosi.

Inoltre, mancando la fase di volo, perché un piede rimane sempre a terra, tale attività risulta non essere mai traumatica per ossa, articolazioni e muscoli;

- l'apparato respiratorio grazie al cammino sportivo ne trae numerosi vantaggi.

Di fatto, la meccanica respiratoria viene potenziata: i muscoli respiratori e, in particolar modo, il diaframma, con l'esercizio motorio aumentano la loro potenza e l'efficienza dei loro movimenti.

Se la gabbia toracica diviene più mobile aumenta lo spazio a disposizione dei polmoni per espandersi.

Questo determina l'aumento dei litri d'aria che i polmoni possono inspirare ed espirare (capacità vitale) comportando un numero inferiore degli atti respiratori necessari, durante il cammino, rispetto a soggetti sedentari;

- il sistema cardiocircolatorio dello sportivo implica delle differenze consistenti rispetto a chi non pratica costantemente l'arte del camminare.

Nei primi, infatti, il cuore è più grosso, sia perché le cavità interne aumentano di volume, per contenere una quantità di sangue maggiore, sia perché le pareti, costituite da tessuto muscolare, si rinforzano e si ispessiscono. Sono poi numerosi gli adattamenti che si verificano nella circolazione sanguigna: le pareti dei vasi diventano più elastiche, la pressione sanguigna diminuisce e il maggior tono muscolare complessivo migliora il ritorno venoso del sangue al cuore.

Insomma, il cammino sportivo è un toccasana che previene ipertensione, osteoporosi, diabete, sovrappeso e obesità.

I soggetti che dedicano anche solo 30 minuti al giorno alla camminata sportiva hanno un rischio molto basso di sviluppare un significativo aumento del peso corporeo.

L'attività fisica, infatti, aiuta a mantenere l'equilibrio tra la quantità di calorie introdotte con la dieta e la quantità di calorie spese e contribuisce al successo dei tentativi di perdere peso.

Ma, soprattutto, tale sport rientra tra le più significative strategie per scaricare le tensioni della vita quotidiana, ridurre la depressione e aumentare la resistenza agli stress.

In altri termini, camminare rappresenta un'ottima strategia per fronteggiare le condizioni di stress cronico, acuto e la sindrome di burn out.

Camminare con un ritmo cadenzato e costante porta infatti verso la progressiva acquisizione della concentrazione psichica passiva (non volitiva) secondo un atteggiamento rilassato del "lasciarsi accadere" che implica un raccoglimento intimo con un abbandono interiore a determinate formule e rappresentazioni in termini, tendenzialmente, privi di giudizio. Inoltre, l'esposizione alla luce solare durante l'esercizio all'aria aperta, come accade nella stragrande maggioranza dei soggetti che praticano il cammino sportivo, contribuisce al miglioramento del tono dell'umore grazie alla produzione di melatonina e di testosterone.

Oltre che ridurre l'ansia e la depressione, l'arte del camminare, influisce in termini positivi sul miglioramento dell'autostima, della percezione del sé fisico e della padronanza di sé.



PARLIAMO DI DEONTOLOGIA PROFESSIONALE

““ Il nuovo Codice deontologico fissa le norme dell’agire professionale e definisce i principi guida che strutturano il sistema etico in cui si svolge la relazione con la persona/assistito. Relazione che si realizza attraverso interventi specifici, autonomi e complementari di natura intellettuale, tecnico-scientifica, gestionale, relazionale ed educativa. I termini utilizzati per definire gli interventi assistenziali contengono le chiavi interpretative della natura dell’atto infermieristico che ricerca e persegue, nelle diverse fasi del percorso assistenziale, appropriatezza e pertinenza nell’interesse primario della persona/assistito.

L’obiettivo primario dell’infermiere è il prendersi cura della persona che assiste in logica olistica, considerando le sue relazioni sociali e il contesto ambientale. Il prendersi cura è agito attraverso la strutturazione di una relazione empatica e fiduciaria soprattutto quando l’assistito vive momenti difficili, diviene “più fragile” e perciò ancora più bisognoso di aiuto e sostegno. In quei momenti difficili, lo strumento principe per la composizione delle tensioni, delle incomprensioni e dei conflitti è l’ascolto, il confronto rispettoso e soprattutto il dialogo.

Le norme del Codice deontologico fanno emergere a tutto tondo il profilo dell’infermiere italiano così come si è venuto delineando, sia sul piano giuridico, che dello status, che delle competenze, attraverso una straordinaria stagione di innovazione ed evoluzione professionale.

Oggi l’infermiere italiano è a tutti gli effetti un professionista della salute a cui ogni cittadino può rivolgersi in un rapporto diretto, senza mediazioni e con la possibilità di cogliere la grande opportunità di ricevere un’assistenza infermieristica professionalizzata, pertinente e personalizzata.

IL NOSTRO PROGETTO

Da 2 anni nella nostra Unità Operativa in Ospedale, abbiamo apportato all'assistenza medico-infermieristica, la tecnica del cammino, il Fitwalking, nella forma di esercizio-terapia, associata alla comunicazione ipnotica, con un progetto multi-disciplinare, per progredire nel nostro progresso scientifico professionale e pratico, al fine di proporre un'assistenza al paziente/persona innovativa ed efficace.

La camminata sportiva viene prescritta dal medico, dopo controlli clinici preliminari che analizzano lo stato fisico-clinico del soggetto: parametri di base, esami ematici, bio-impedenziometria, circonferenza addominale e peso, test del cammino, esami specifici da sforzo, questi ultimi a cura della medicina dello sport di Torino.

Utilizziamo la camminata e l'ipnosi per i nostri pazienti nefropatici, per insegnare loro ad affrontare la cronicità della loro malattia; è una strategia efficace non solo per il corpo, ma soprattutto fondamentale per la loro parte sociale ed emotiva, spesso alterata a causa della malattia, che crea in essi sfiducia, tristezza, talvolta depressione e conseguente allontanamento dalla famiglia e dagli amici.

Importante da tenere conto il fatto che spesso i nostri pazienti hanno alcune comorbosità aggiunte alla loro patologia di base.

Abbiamo progettato il nostro percorso di cammino, attraverso la scuola dei fratelli Damilano di Saluzzo e l'aiuto della Medicina Sportiva di Torino, che da anni promuove l'esercizio-terapia negli ospedali e nei servizi territoriali, e il nostro percorso di comunicazione ipnotica grazie alla scuola di Franco Granone.

Le figure competenti del nostro progetto sono :

- il nostro direttore di struttura, il dr. Roberto Boero,
- la nostra responsabile del progetto, la d.ssa Daria Motta,
- il responsabile dell'iniziativa, colui che ci ha fornito la base medico-scientifica per la somministrazione dell'esercizio-terapia, il dr. Giuseppe Parodi della Medicina Sportiva di Torino,
- gli infermieri e i medici specializzati in Fitwalking = Fitwalking Leaders
- gli infermieri specializzati in Comunicazione Ipnotica

“... una definizione del peso da dare alle diverse cause può essere data raccogliendo i pareri delle persone coinvolte nel problema...”

(Casati M. La documentazione infermieristica. Milano: McGraw-Hill, 2005).

Obiettivo generale:

L'obiettivo generale della comunicazione ipnotica è quello di ottenere una riduzione della paura e dello stato di ansia percepiti durante l'esecuzione delle procedure invasive o terapeutiche.

Nel nostro progetto l'obiettivo è quello di affiancare la comunicazione ipnotica al nostro programma di fitwalking, per ottenere la compliance necessaria al fine di eliminare l'ansia che comunemente ogni persona prova prima di affrontare qualsiasi attività sportiva, ma che, nel caso di persona malata, viene amplificata con la paura di non riuscire perché si è malati. L'obiettivo ha il fine di ottenere un miglioramento dello stato ansiogeno e della qualità di vita, avvicinando la persona assistita affetta da IRC alla Comunicazione Ipnotica.

Utilizzare la comunicazione ipnotica durante l'assistenza nelle procedure invasive, o di sostegno, come quella del fitwalking, rientra tra gli strumenti che gli infermieri possono usare per portare l'individuo a vivere l'esperienza di cura in modo originale e appropriato alla ricerca di un maggior benessere psico-fisico, favorendo l'incremento dell'autoefficacia, dell'autodeterminazione, della stima di sé, facendo emergere risorse latenti e portando l'individuo a riappropriarsi consapevolmente del suo potenziale.

Obiettivo specifico:

1. Formare e informare il personale infermieristico
2. Formare infermieri esperti in fitwalking
3. Formare infermieri esperti in comunicazione ipnotica
4. Aumentare la compliance nelle situazioni di disagio:

L'infermiere adeguatamente formato è in grado di gestire la relazione instaurata con la persona assistita, utilizzando le tecniche di comunicazione ipnotica e del fitwalking, al fine di applicare le proprie potenzialità, per poter migliorare l'adesione alla procedura con un'assistenza personalizzata, e lo sviluppo di quel processo di crescita basato sull'incremento della stima di sé, dell'autoefficacia e dell'autodeterminazione.

Metodologia:

Strutturare all'interno della SC di Nefrologia e Dialisi dell'ASL Città di Torino ex TO1 un percorso terapeutico con prescrizione di esercizio-terapia e comunicazione ipnotica ai pazienti affetti da malattia renale cronica in terapia conservativa o sostitutiva.

I medici e gli infermieri esercitano attività di informazione e counseling e identificano i destinatari dell'iniziativa sulla base dell'adesione volontaria.

Successivamente si programma un incontro con i partecipanti per presentare il corso di fitwalking e spiegare l'attività proposta; in quella sede l'infermiera esperta in comunicazione ipnotica spiegherà loro il programma di ipnosi.

Per coinvolgere il personale, sensibilizzarlo al cambiamento e analizzare i vari comportamenti, dinamiche relazionali e situazioni emotive, vengono programmati degli incontri, allo scopo di evidenziare gli atteggiamenti di resistenza al cambiamento presenti in questo servizio per poterli riconoscere ed affrontare.

E' importante accrescere le competenze necessarie, affinché il personale sia attivamente coinvolto, sia come singolo che come membro di un'organizzazione, nelle decisioni che riguardano la pianificazione, gestione e valutazione dell'assistenza erogata.

Interventi di educazione sanitaria rivolti alla persona assistita, elargendo informazioni utili per prendere le decisioni migliori per il proprio benessere, riducendo le disuguaglianze culturali e sociali.

La persona informata adotta un comportamento favorevole al mantenimento della propria salute e partecipa attivamente allo svolgimento delle proprie cure, si sente al centro del proprio processo di salute e di cure, si responsabilizza, e' partecipe nei processi decisionali, si sente più forte sulla scena.

Risultati attesi

Miglioramento della qualità professionale intesa come la possibilità di garantire un'assistenza personalizzata attraverso la scelta di interventi appropriati e innovativi.

Miglioramento della compliance della persona/paziente.

Proseguimento del progetto:

- Progressivo reclutamento di nuovi fitwalking leaders e ampliamento della platea dei pazienti destinatari dell'iniziativa a tutti i pazienti con malattia renale cronica afferenti alla struttura.
- Formazione nuovi infermieri in Comunicazione Ipnotica.

Il programma di comunicazione ipnotica aderisce a quello della camminata sportiva , con un incontro con l'infermiera esperta in ipnosi, durante la prima uscita dei pazienti al parco, accompagnati dal personale addestrato alla camminata sportiva. L'infermiera esperta in comunicazione ipnotica

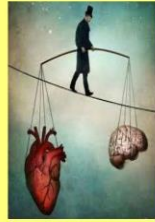
sottoporra' ai soggetti un questionario sulla percezione del loro benessere che provano in quel momento (tale sensazione varia in base agli eventi), ed eseguirà una prima seduta di ipnosi collettiva, dalla quale ogni persona potrà prendere dentro se ciò che può essergli utile per affrontare il suo percorso sportivo

L'infermiera esperta sarà inoltre presente ogni qualvolta i soggetti avranno la necessità di supporto, e sottoporra' nuovamente il questionario alla fine del corso di cammino sportivo.



S.C. Nefrologia e Dialisi 3
Presidio Ospedale Martini

Comunicazione Ipnotica : un'esperienza di successo



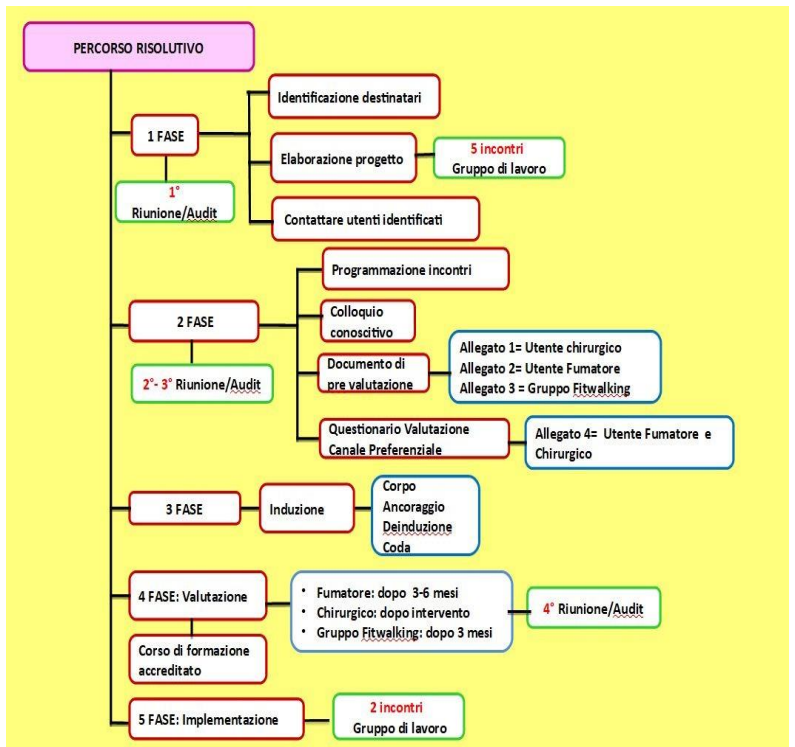
Simona Elena, Liliana Musa, Susanna Petruzzo,
Chiara Riposio, Luisa Cumino

DIAGRAMMA DEI PROBLEMI



Inserisci forme base

DIAGRAMMA DEGLI OBIETTIVI



CONCLUSIONE:

Al completamento del progetto di fitwalking e ipnosi si e' potuto rilevare non soltanto un miglioramento delle condizioni cliniche (tabella sottostante) ma anche della condizione psicologica e sociale del paziente, che continua a praticare con regolarita' settimanale l'attivita' fisica e frequenta persone che ha conosciuto durante la frequentazione del corso.

“L'entusiasmo e' il piu' grande patrimonio che l'uomo possieda, e' l'energia vitale che stimola le idee, e' il sentiero che conduce al successo. Rappresenta la colonna portante attorno alla quale possiamo muoverci con liberta' e creativita'”

Romano Battaglia

Andamento di alcuni dati antropometrici e clinici prima e dopo la pratica del fitwalking

	PRE	POST
Peso (Kg)	100.5	91.8
Circonferenza addominale (cm)	114	110.5
Pressione Arteriosa (mmHg)	167/83	121/80
N° Farmaci antiipertensivi	5	4
eGFR (ml/min/1.73 m2)	6	7
Hb glicata (%)	12.4	11.6
Colesterolo LDL (mg/dl)	162	113
Punteggio Scala del Benessere	17	25

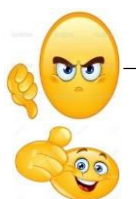
Allegato 1

QUESTIONARIO “FIT WALKING” Data _____

NOME _____ COGNOME _____ ETA' _____



Fai attività fisica o sportiva?



Ti interessa la camminata al parco?

– Quale giorno della settimana sei libero/a?

LU	MA	ME	GIO	VE	SA
----	----	----	-----	----	----

– In quale orario della giornata?

Dalle ore	Alle ore
-----------	----------

FITWALKING

QUESTIONARIO DI GRADIBILITA'

- Ritieni positiva questa esperienza?

- Ne hai avuto beneficio fisico?

- E' migliorata la tua auto stima? (beneficio psichico)

- E' stato faticoso?

- Rifaresti un'altra edizione?

- Proseguirai da solo/a l'attività?

- Come valuti l'iniziativa da 1 a 10?



Questionario dell'OMS (in 5 domande) sullo stato di benessere (versione del 1998)

Per ciascuna delle cinque affermazioni, la preghiamo di indicare la risposta che più si avvicina a come si è sentito/a nelle ultime due settimane. I numeri più alti corrispondono ad un maggior stato di benessere.

Esempio: se nelle ultime due settimane si è sentito/a allegro/a e di buon umore per più della metà del tempo, faccia una crocetta nella casella con il numero 3 nell'angolo in alto a destra.

Si consiglia
Depressione
Una delle
un'indicaz
come ad e

	<i>Nelle ultime due settimane</i>	Sempre	La maggior parte del tempo	Più della metà del tempo	Meno della metà del tempo	A volte	Mai
1	Mi sono sentito/a allegro/a e di buon umore	<input type="checkbox"/> ⁵	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ⁰
2	Mi sono sentito/a calmo/a e rilassato/a	<input type="checkbox"/> ⁵	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ⁰
3	Mi sono sentito/a attivo/a ed energico/a	<input type="checkbox"/> ⁵	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ⁰
4	Mi sono svegliato/a sentendomi fresco/a e riposato/a	<input type="checkbox"/> ⁵	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ⁰
5	La mia vita di tutti i giorni è stata piena di cose che mi interessano	<input type="checkbox"/> ⁵	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ⁰

Monitorag

Per monit
Una differ
questionar

Come calcolare il punteggio:

Il punteggio grezzo viene calcolato sommando i numeri delle cinque risposte. Il punteggio grezzo varia da 0 a 25, dove 0 rappresenta la peggiore qualità di vita possibile e 25 rappresenta la migliore qualità di vita possibile.

Per ottenere un punteggio percentuale variabile tra 0 e 100, occorre moltiplicare per 4 il punteggio grezzo. Un punteggio percentuale di 0 rappresenta la peggiore qualità di vita possibile, mentre invece un punteggio di 100 rappresenta la migliore qualità di vita possibile.

Ringraziamenti

Credo che sia una grande forza il mio desiderio di apprendere, di ampliare i miei campi culturali, professionali ed umani,

Soprattutto in una età, la mia, che ha quasi del tutto dimenticato cosa è la concentrazione sui libri di scuola.

Questo mio coraggio viene ripagato nel quotidiano, quando riesco a risolvere problemi legati alla sfera privata o professionale, perché ho imparato come farlo proprio da questo mio desiderio costante di crescere.

Tuttavia da sola non avrei potuto lottare contro le giornate lunghe e stancanti, e al poco tempo libero da dedicare allo studio.

Ringrazio innanzitutto la Scuola di Ipnosi C.I.I.C.S di Franco Granone, per avermi insegnato che posso superare i limiti sopracitati, e amplificare la forza e il coraggio.

Ringrazio l'Unità Operativa presso cui lavoro per avermi dato la possibilità di occuparmi di questo studio.

Un doveroso ringraziamento per chi mi ha sostenuto durante questo mio percorso di studi.

Un ringraziamento particolare va a Liliana Musa che mi ha "prestato" il termine "allena-mente".

Grazie a chi ha creduto in me.

Ma soprattutto grazie a mia figlia Fabiana che negli anni, mi ha trasformata in una donna forte e coraggiosa.

Senza lei, che mi ha fatto da incredibile supporto durante questo mio percorso, non sarei forse riuscita a dare a me stessa così tanto.

BIBLIOGRAFIA

- AA.VV.; L'educazione motoria di base, Istituto della Enciclopedia Italiana, Treccani, 2001;
- Cei A., Psicologia dello sport, Il Mulino, 2001:
- Tamorri S., Neuroscienze e Sport. Psicologia e sport – Processi mentali dell'atleta, UTET, 2000;
- Terreni L., Occhini L.; Psicologia dello sport. Aspetti sociali e psicopatologici – Valutazione e programma di intervento, Guerini Scientifica, 199
- Zimbello R.; a cura di Tacchini L., L'attività fisica in Psicologia della salute: motivazioni ed effetti terapeutici, 2000.
- ogni giorno magazine. Alice Iz. articolo del 13/11/2018.
- www.fitwalking.it
- [Henri F. Ellenberger, *La scoperta dell'inconscio – Storia della psichiatria dinamica*, 1970, Universale Bollati Boringhieri (1976),
- Mabel Bocchi
Ipnosi e sport: binomio vincente. Benefici per il corpo e per la mente
L'ipnotista. Lars Kepler, romanzo.
La gazzetta dello sport www.gazzetta.it
- (Casati M. La documentazione infermieristica. Milano: McGraw-Hill, 2005).
- Trattato di Ipnosi. Franco Granone.