



Quando il lavoro ti toglie il fiato...

Pur sotto stress, il controllo della respirazione genera benessere e stimola la produttività e l'efficacia lavorativa. Ecco perché "imparare l'apnea" può risultare utile in ambito business: nel silenzio creato dall'acqua tutto si ferma e si fa più intensa la percezione psico-emozionale del sé

 TERESA CHIODO

Quante volte abbiamo sentito l'espressione: "in questo periodo sono in totale apnea per un lavoro che sto portando a termine"? Di questo status se ne percepisce immediatamente l'accezione negativa e superficialmente queste parole hanno il valore di una battuta rispetto al mondo di significati, qui nemmeno intravisti, che si può scoprire dietro al termine "apnea". Nel migliore dei casi ci suggerisce l'immagine di un sub che

si lancia verso le profondità marine trattenendo il respiro e senza l'ausilio di nessun apparato che gli somministri ossigeno. Ma l'apnea non è solamente una maggior resistenza senza respirare o un record di profondità, bensì molto altro. Basti pensare che, intorno a questa disciplina, è nata ormai da tempo, una scuola di formazione e di ricerca. Perché si è intuito che praticare questa tecnica migliora la qualità della vita.

Vedremo qui, insieme ad alcuni esperti, come l'esperienza corporea dell'apnea, coadiuvata da esercizi di rilassamento e di "presa di coscienza", consenta al soggetto di smontare il suo vissuto esperienziale e di ricostruirlo alla luce di nuovi schemi percettivi. Essa ci offre gli strumenti per l'ascolto e la chiave di interpretazione per iniziare un approccio costruttivo che richiede un intervento sul corpo, sul respiro, sulla mente per utilizzare in modo completo le risorse intime, per esercitare il controllo sui processi emotivi, ritrovare la propria libertà di espressione.





RESPIRARE NON È COSÌ SCONTATO

Con queste premesse, l'opportunità di sperimentare un'esperienza come la gestione della respirazione in modo professionale può essere funzionale anche nell'ambito di un contesto aziendale. Federico Mana, campione italiano di apnea, sottolinea in prima istanza l'importanza della respirazione in relazione a uno stato d'animo: «La respirazione è una funzione vitale intimamente correlata all'emotività di ogni persona. Tutti sanno come si trova a respirare una persona ansiosa o in preda a una crisi di panico: in modo superficiale e frequente. Parallelamente, la respirazione è l'unica funzione del corpo che oltre a essere involontaria può essere gestita volontariamente fino a essere arrestata (così si entra in apnea); si può imparare a controllare il respiro per poi arrivare a veicolare adeguatamente le emozioni. La formazione prevede in primo luogo una presa di coscienza sulle proprie caratteristiche respiratorie; successivamente si apprendono, attraverso sessioni pratiche, dei metodi che possono essere utilizzati non solo per respirare meglio, ma anche per migliorare e contenere lo stress e ottimizzare il proprio grado di attenzione e concentrazione. Queste variabili applicate in ambito lavorativo permettono di operare con mag-

Se il training mentale in pochi anni ha rivoluzionato il modo di fare apnea, una riflessione su questa tecnica va a modificare il modo di fare intrattenimento durante una convention aziendale.

L'agenzia di comunicazione Promoest ha scelto Federico Mana, non solo per la realizzazione di eventi formativi rivolti alle aziende, ma anche come testimonial per i suoi eventi. Durante la

giornata viene riservato al recordman di apnea un momento in cui parlare della sua esperienza e di come le discipline di preparazione alla sua attività possono essere applicate a qualunque contesto, portando benefici in termini di prestazione e solidità interiore. Il suo intervento può incentrarsi su diversi concetti chiave: natura, spazio, benessere, ecosostenibilità, in relazione alla sensibilità del committente.

gior efficienza e con un notevole risparmio di tempo. Abbiamo verificato come alcuni dipendenti che, grazie a questa logica operativa si trovino nelle condizioni di poter dedicare un po' di tempo a se stessi, risultino poi spesso più soddisfatti, motivati e potenzialmente più produttivi. La soddisfazione legata al posto di lavoro è infatti un importante elemento che va a influenzare la motivazione lavorativa».

GUARDARSI DENTRO

Entrare nell'acqua è una potente metafora del guardarsi dentro. Il nostro modo di "entrare" nell'acqua e dentro di sé è anche l'argomento del libro "Apnea consapevole", scritto da Lorenzo Manfredini, psicologo, psicoterapeuta, nonché consulente di riferimento dell'Associazione Apnea Academy. Discute il senso di sé e la transizione da uno sport come l'apnea subacquea allo stato in cui si è capaci di conoscere e di sviluppare, grazie a questa disciplina, un compiuto percorso interiore, sportivo e personale. Vediamo nello specifico le ricadute positive nell'ambito di un contesto lavorativo. «Ogni contesto professionale – sostiene Manfredini – ha dinamiche legate a spazi, ambienti e relazioni che fanno respirare non solo i polmoni, ma il corpo e la mente di chi ne è coinvolto. Non si respira solo per ossigenarsi, ma per calmarsi, per trasferire informazioni, per comunicare. È un insieme di processi percettivi, psicologici e relazionali di vitale importanza per poter dare il meglio di sé. Si respira con lo sguardo, con la parola, con i movimenti, con la postura. Ed è con questi "nutrienti" che la mente è messa nelle migliori condizioni per realizzarsi in un progetto professionale. Occorre stare bene con se stessi, supportati da un respiro "guida". Ci sono poche cose, come il respiro, che ci informano dell'armonia con ciò che

UN ANNO IN APNEA? RIPRENDI A RESPIRARE



serata viene riservato al recordman di apnea un momento in cui parlare della sua esperienza e di come le discipline di preparazione alla sua attività possono essere applicate a qualunque contesto, portando benefici in termini di prestazione e solidità interiore. Il suo intervento può incentrarsi su diversi concetti chiave: natura, spazio, benessere, ecosostenibilità, in relazione alla sensibilità del committente.



FEDERICO MANA,

campione italiano di apnea:

«La respirazione è l'unica funzione involontaria del corpo che può essere gestita volontariamente fino a essere arrestata; si può imparare a controllare il respiro per poi arrivare a veicolare adeguatamente le emozioni»





LORENZO MANFREDINI,
psicologo, psicoterapeuta, nonché
consulente di riferimento
dell'Associazione Apnea Academy:

«Non si respira solo per ossigenarsi,
ma per calmarsi e per trasferire
informazioni. È un processo di vitale
importanza per poter dare il meglio
di sé. È con la respirazione che la mente
è messa nelle migliori condizioni
per realizzarsi in un progetto
professionale»

siamo, con le nostre realizzazioni, con le nostre aspirazioni.

Le problematiche aziendali sono legate alla produttività, alla comunicazione, alle dinamiche relazionali, alla gestione dello stress e alla capacità di attivare strategie vincenti e appropriate. In tutti questi ambiti, oltre a una capacità visionaria, è necessario attivare le proprie migliori energie, comprendere il proprio spazio interiore, gestire il proprio tempo. Le opportunità per integrare tutte queste "forze in gioco", hanno bisogno di respiro, consapevolezza, strategie e buon senso. Ognuno ha bisogno di comprendere, al di là dei propri ruoli, il disegno che sta incarnando. E non c'è niente di meglio che immergersi in acqua, senza respiro, nel proprio mondo intimo, per aprirsi a un mondo che ogni volta è nuovo come quello che si osserva quando si lavora».

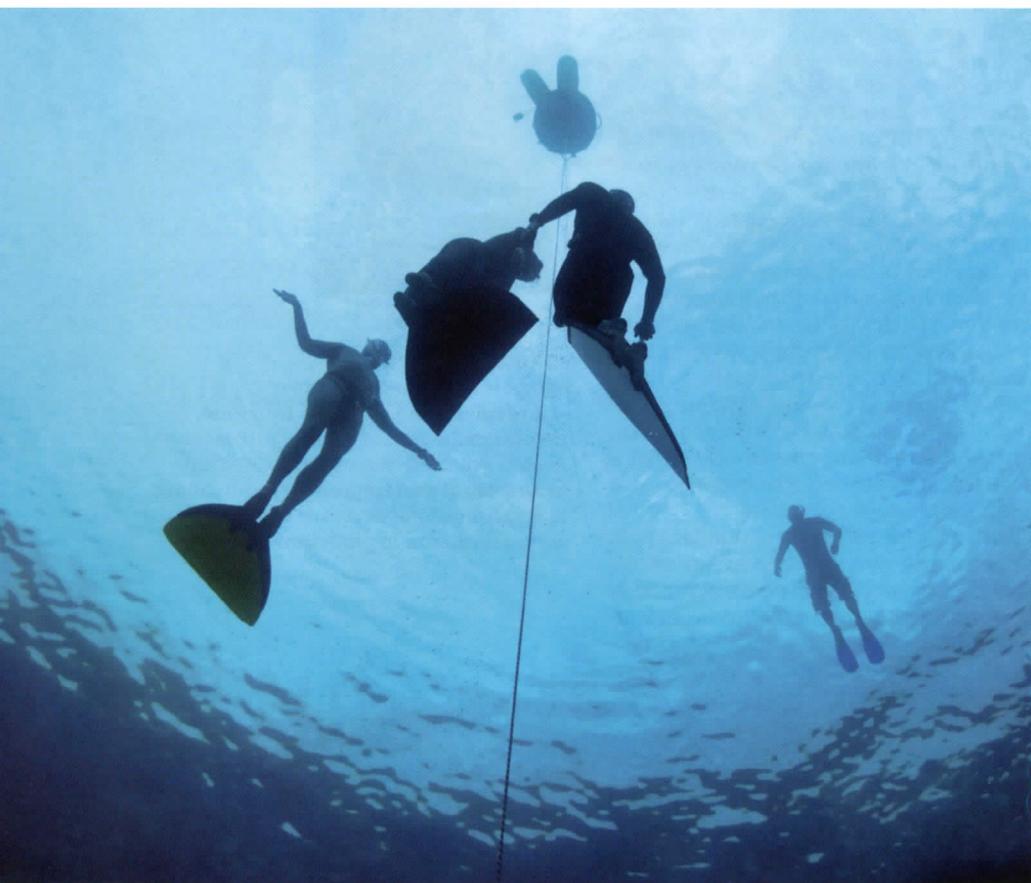
SEMPLICE, COME UN BICCHIER D'ACQUA

Anche lo yogi sa che, per trattenerne bene il respiro, prima, è necessario imparare a respirare altrettanto bene.

Stefano Tovaglieri, istruttore di Apnea Academy, ci parla dei gradi di consapevolezza che possono caratterizzare un'operazione apparentemente così scontata come la respirazione: «Tutti respiriamo ogni attimo della nostra esistenza, ma solo pochi individui sono



consapevoli della propria respirazione, delle potenzialità del respiro. Ci sono persone che trascorrono un'intera esistenza senza essere consapevoli della possibilità di modulare il respiro per averne beneficio e ne subiscono le variazioni conseguenti agli eventi che li coinvolgono emotivamente, fisicamente e mentalmente. Altre persone: sportivi in genere, adepti yoga, cantanti, musicisti, maturano, attraverso l'esperienza, una consapevolezza del respiro che li favorisce in ogni ambito; è sufficiente pensare agli influssi positivi sulla comunicazione verbale, sulla relazione intra e interpersonale, sulla gestione delle emozioni; insomma tutto ciò che può costituire un contributo al benessere della persona. Tutti noi viviamo tendenzialmente di abitudini. Nel comportarci sempre allo stesso modo, giusto o sbagliato che sia, troviamo la nostra "ancora di salvezza", ci sentiamo a nostro agio. Ogni cambiamento, invece, richiede attenzione, impegno, energia. Passare da una respirazione di routine, abitudinaria, a una gestione consapevole della respirazione significa spezzare un'abitudine e avviare un cambiamento che ha origine nell'ascolto di ciò che facciamo, ciò che sono, per attivare risorse nuove o, comunque, diverse. Sul piano psicologico il significato dunque è di avviare un'abitudine al cambiamento che favorisca l'attivazione di tutte le risorse. Sul piano fisico una buona respirazione, controllata, modulata e adeguata al contesto migliora gli scambi gassosi a livello polmonare e l'equilibrio funzionale di ogni attività cellulare. Sul piano





emozionale una respirazione controllata permette di accedere ai propri pensieri in modo lucido e razionale evitando di diventare vittime di se stessi e delle proprie emozioni».

PAURA DEL CAMBIAMENTO

Un esercizio di apnea può tornare utile a un manager per superare certe paure, come quella di esporsi o di controllarsi? Recita un antico detto Zen: "Quando trattiene il respiro avviene tutto ciò che è giusto". Siamo fatti per respirare ma solo quando tratteniamo il respiro, un gesto estremo, contro natura nella sua percezione, emergono ansie e paure. «L'agente stressogeno per eccellenza è il fattore ignoto – continua Tovaglieri –, tant'è che tendiamo a rifare sempre le stesse cose per sentirci più sicuri. Immaginiamo cosa può accadere nelle testa di una persona qualsiasi che per la prima volta si confronta con la sua abilità di trattenere il respiro immergendo la faccia in acqua. L'osservazione della realtà, anche a distanza di tempo e con persone diverse, ci mette davanti sempre allo stesso frangente. Gli allievi dei corsi che, per la prima volta e senza alcuna informazione, vanno a esplorare questa abilità, riemergono dopo poche manciate di secondi o qualche minuto, nel migliore dei casi. Alla domanda: perché sei riemerso? La risposta è sempre la stessa: "...credevo di non farcela più". In realtà l'aspetto fisico al termine della prova non era certo di una persona che aveva dato realmente fondo alle proprie risorse, tant'è che nel proseguo del corso gli

stessi arriveranno anche oltre quattro o cinque minuti di prestazione. Risultati che certamente non dipendono dal potenziamento fisico, ma esclusivamente dall'abilità di gestire bene i propri pensieri maturata durante il percorso didattico che propone anche esercizi di tecniche di rilassamento abbinata a quelle di respirazione. Quel "credevo di non farcela più", a un'attenta analisi, rivela la vera causa dell'abbandono: la paura, l'ansia di poter soccombere al non respiro, a un pensiero negativo, non organizzato, legato a un'emozione non riconosciuta e quindi non gestita. Dominare le proprie paure e le ansie in un gesto così innaturale come l'apnea, concretamente migliora l'autostima, perché diventa la prova del nove di come il pensiero, in totale sintonia con il corpo e nell'equilibrio delle emozioni, apra a orizzonti più ampi, nuovi e decisamente gratificanti. "Se sono riuscito a trattenere il fiato per oltre tre o quattro minuti – mi dice un allievo al termine di una sessione di apnea statica – gestendo pensieri, emozioni e ricorrendo alle mie risorse interiori, posso fare lo stesso per cose più importanti e per le quali ho motivazioni ben più forti. Sono felice!". È in questo modo che inizia un cambiamento profondo della persona che comincia a credere di più in se stesso nella possibilità di sviluppare potenzialità inimmaginate sino a quel momento, risorse che lo porteranno a valicare quei limiti che finalmente capisce essere solo mentali dovuti alle abitudini prodotte dalla sua testa». Una delle finalità di un corso di apnea è quindi consentire all'individuo di conoscersi meglio e di prendere consapevolezza su funzioni vitali intimamente correlate alle emozioni e alle reazioni di stress.

CI VUOLE METODO

L'ambiente acquatico rappresenta per molti un contesto destabilizzante, significa uscire da ciò che è abitudine (terra ferma), rompere gli equilibri. Da qui si misura la capacità di adattamento sulla base di ciò che si è appreso sul piano teorico. «In un periodo come questo – conclude Mana – dove la parola crisi spaventa molti, può risultare molto utile comprendere come il cambiamento faccia parte della natura umana e come le più grandi scoperte e innovazioni siano spesso correlate e conseguenti a "crisi" umane. Saper interpretare in modo creativo la rottura degli schemi classici significa sapere trovare opportunità nella crisi. Come per tutte le attività finalizzate all'efficacia, va messo a punto un metodo, al quale ci si deve però allenare affinché diventi poi un approccio indotto e quindi aiuti realmente a stare e vivere meglio».



STEFANO TOVAGLIERI,
istruttore di Apnea Academy: «Ci sono persone che trascorrono un'intera esistenza senza essere consapevoli della possibilità di modulare il respiro per averne beneficio e ne subiscono le variazioni conseguenti agli eventi che li coinvolgono emotivamente, fisicamente e mentalmente»

