

Salvatore Rustici

Una prospettiva olistica sulla Psicomotricità,
Mental training e PNL applicata
allo sport e alla vita



Ebook

**UNA PROSPETTIVA OLISTICA SULLA
PSICOMOTRICITA', MENTAL TRAINING E PNL
APPLICATA ALLO SPORT E ALLA VITA**

di

Salvatore Rustici

Questo testo è integrato nei corsi di Psicomotricità e di Mental Training Olistico della Libera Università del Volontariato e dell'Impresa Sociale (LUVIS), ma può essere acquistato anche singolarmente.

È vietata la riproduzione di questo testo

Dedico questo scritto ai miei genitori,
Angelo e Silvana, per avermi dato ogni possibilità...

INDICE

<i>Introduzione</i>	p. 9
PRIMA PARTE	p. 11
<i>Olismo</i>	p. 12
<i>La Comunicazione e l'Empatia</i>	p. 15
<i>La Psicosomatica come Crescita Personale</i>	p. 18
<i>Unione Terapeutica nelle relazioni di aiuto</i>	p. 19
<i>Gli Archetipi del rapporto terapeuta-cliente nella visione Sintomatica</i>	p. 22
<i>Rapporto Terapeuta-Cliente nella visione Olistica</i>	p. 22
<i>La differenza di approccio terapeutico tra Terapeuta Sintomatico e Terapeuta Olistico</i>	p. 23
<i>Le caratteristiche degli Archetipi nella visione olistica</i>	p. 24
<i>Le caratteristiche degli Archetipi nella visione sintomatica</i>	p. 26
<i>La mente</i>	p. 33
<i>Le Frequenze Cerebrali</i>	p. 35
<i>Schema Corporeo</i>	p. 38
<i>Metodo di Jacobson</i>	p. 39
<i>Profilo della Psicomotricità nei Bambini</i>	p. 40

<i>Il processo evolutivo nei bambini per Piaget</i>	p. 41
<i>La Psicomotricità Olistica</i>	p. 42
<i>La storia della Psicomotricità</i>	p. 43
<i>Approccio Psicomotorio</i>	p. 44
<i>Capacità coordinative generali</i>	p. 50
<i>Capacità coordinative Speciali</i>	p. 51
<i>La Trasformazione Quantistica</i>	p. 53
SECONDA PARTE	p. 56
<i>Premessa</i>	p. 57
<i>Le abilità psicologiche di base</i>	p. 60
<i>L'allenatore</i>	p. 62
<i>L'atleta</i>	p. 63
<i>Il rilassamento</i>	p. 65
<i>Immaginazione mentale e visualizzazione</i>	p. 67
<i>La gestione dei pensieri</i>	p. 69
<i>Imparare dai propri errori e dalle sconfitte</i>	p. 71
<i>Il riscaldamento mentale</i>	p. 73
<i>Esercizi pratici per il riscaldamento mentale e la giusta consapevolezza</i>	p. 74

<i>Il caricamento psicologico</i>	p. 76
<i>Obiettivi: scelta e perseguimento</i>	p. 78
<i>Porsi obiettivi positivi</i>	p. 79
<i>Lo stress</i>	p. 81
<i>La concentrazione</i>	p. 83
<i>La gestione delle competizioni</i>	p. 89
<i>Prepararsi efficacemente</i>	p. 91
<i>L'ancoraggio in PNL</i>	p. 93
<i>Tecniche di dissociazione e associazione</i>	p. 94
<i>Anticipazione mentale</i>	p. 96
<i>Introduzione pratica dell'esecuzione mentale</i>	p. 98
<i>I livelli logici</i>	p. 100
<i>Modellamento intuitivo implicito</i>	p. 101
<i>Modellamento analitico esplicito</i>	p. 102
<i>La Time Line</i>	p. 102
<i>La congruenza</i>	p. 106
<i>Le convinzioni</i>	p. 107
<i>Come attivare convinzioni potenzianti</i>	p. 109
<i>L'importanza dello stato d'animo per accedere alle</i>	

<i>giuste risorse</i>	p. 110
<i>Mental Training Olistico Progressivo (M.T.O.P.)</i>	p. 115
<i>Le Neuroscienze e il Costruttivismo</i>	p. 116
<i>Differenze tra approccio classico e approccio costruttivista</i>	p. 118
<i>La vision</i>	p. 119
<i>La resilienza</i>	p.120
<i>La consapevolezza</i>	p.122
<i>La consapevolezza corporea</i>	p.126
<i>La via Zen</i>	p.128
<i>L'autoipnosi</i>	p.130
<i>Il controllo delle distrazioni</i>	p.131
<i>Ancora sulle convinzioni</i>	p.133
<i>L'impegno</i>	p.136
<i>Pronti mentalmente</i>	p.137
<i>La positività</i>	p.138
<i>La sicurezza</i>	p.139
<i>L'importanza della fisiologia</i>	p.141
<i>Il miglioramento costante e progressivo: imparare dalla propria esperienza (Metodo M.T.O.P.)</i>	p.142

<i>L'eccellenza personale</i>	p.144
<i>Conclusioni</i>	p.147
<i>Bibliografia</i>	p.149
<i>Contatti</i>	p.150

Introduzione

Possiamo considerare la trasformazione umana (crescita personale), in relazione ad una evoluzione verso una consapevolezza planetaria.

In pratica, dovremmo sviluppare il potenziale umano attraverso varie metodologie che portano verso una progressiva spiritualità.

Ogni persona deve sapere che esistono metodi e tecniche ben sperimentate che possono aiutare chiunque a superare i propri limiti, a sciogliere blocchi e a sviluppare con armonia le proprie funzioni Psicologiche.

Il concetto di *sviluppo umano* porta l'essere a considerare che esistono molte potenzialità ancora nascoste in lui, che possono essere conosciute, sperimentate e utilizzate consapevolmente a proprio beneficio.

In questo particolare periodo storico, dovremmo renderci conto che ci troviamo in un'era nella quale l'amplificazione universale della coscienza umana e della liberazione degli schemi mentali, comportamentali e sociali, che ci hanno condizionato nel passato, oggi, con le metodologie e le tecniche olistiche adatte, possono cambiare rinvigorendo il potenziale umano, grazie ad uno sviluppo progressivo indirizzato verso un risveglio spirituale.

La lettura di questo manuale inizia con vari concetti e spunti a volte filosofici, per dar voce e significato anche ai neofiti di questa materia e del pensiero olistico, preparando così il lettore ad affrontare il metodo psicomotorio con una maggiore flessibilità di pensiero e creatività di applicazione.

Molti anni dedicati allo sport agonistico e professionale come insegnante e Consulente di Psicologia dello Sport (Mental Coach), ho capito che la motivazione nello sport assume un'importanza rivelante a tal punto che senza motivazione risulta difficile se non addirittura impossibile anche solo l'approccio a livello ludico-amatoriale, mentre nella vita di tutti i giorni (Vita sociale), essere demotivati, può passare addirittura inosservato, mentre nello sport risulta molto difficoltoso

nasconderlo.

Basta pensare che il 70% / 80% di una performance eccellente è data dalla motivazione ed in particolar modo negli sport singoli, mentre negli sport di squadra la percentuale si abbassa notevolmente, perché viene ricompensata dagli altri componenti della squadra.

Ma tutto ciò può essere superato con la PNL (Programmazione Neuro Linguistica), che ci offre la possibilità con diverse tecniche e pratiche a risolvere questo tipo di problema (mancanza di motivazione), ma anche tantissime altre importanti difficoltà che bloccano la performance.

Korzybski afferma che gli esseri umani sono limitati nelle conoscenze del loro sistema nervoso e nella struttura del linguaggio.

Non possiamo sperimentare il Mondo in maniera oggettiva, ma solo attraverso le nostre rappresentazioni.

Quest'ultime possono essere arricchite, cambiando il proprio punto di vista verso le cose.

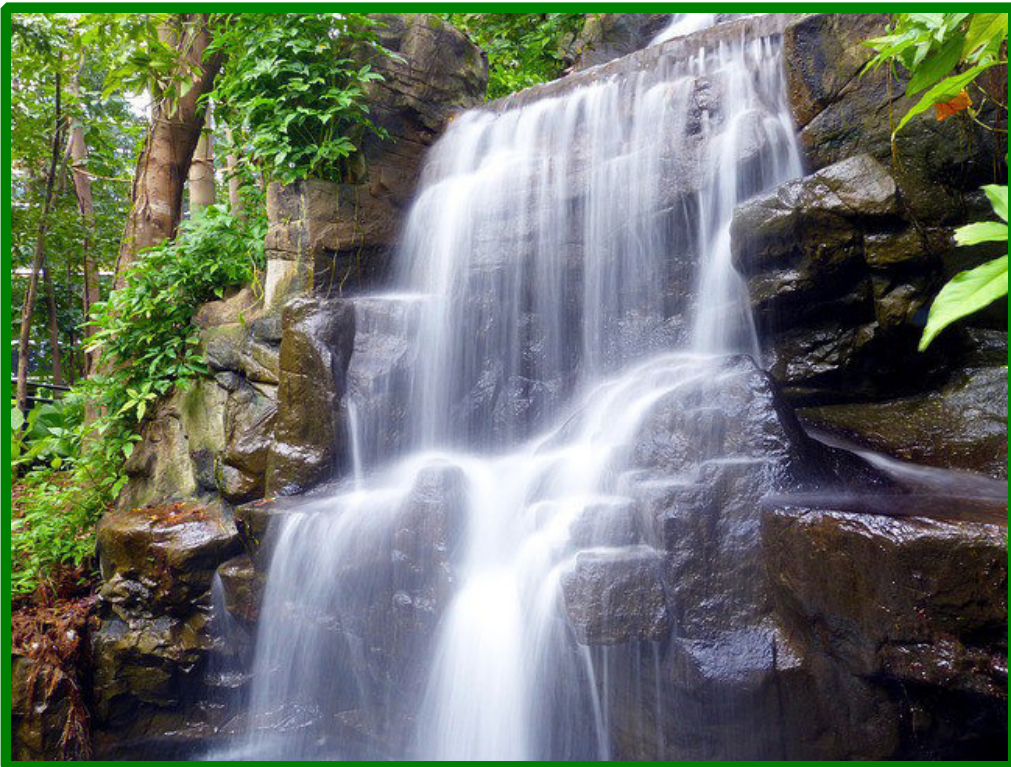
Ecco questa è una delle tantissime pratiche che la Programmazione Neuro Linguistica ci offre.

Il presente elaborato, vuole senza presunzione di esposizione, descrivere alcune pratiche di PNL utilizzate in un programma di Mental Training, Coaching e Counseling.

Auguro un buon viaggio in questo affascinante percorso di crescita personale.

Prima parte

Psicomotricità Olistica



Olismo

La realtà Olistica il cui termine è stato coniato nel 1926 dal filosofo Jan Sumts, deriva dal greco “olos” (intero), e si riferisce ad una visione unitaria del mondo e dell’essere umano.

Uomo e Universo indivisibili a tal punto che l’uno influenza l’altro, il tutto è collegato in un modello circolare unitario.

L’individuo nell’olismo è chiamato a sviluppare le proprie risorse, a poter raggiungere il proprio benessere personale, e in tutto questo, l’universo rappresenta il genitore vivente che emana e distribuisce energie da vari elementi: materiale, energetico, spirituale, mentale.

Mentre la coscienza viene concepita come centro d’informazione, ogni malattia come ogni perturbazione offrono la possibilità di monitorare all’interno di sé stessi, per indirizzarsi poi verso una rinnovata e superiore autocoscienza che possiamo chiamare “autoconsapevolezza”, portandoci al cambiamento di comportamenti e abitudini sbagliate che potrebbero nuocere al sistema umano.

Il riduzionismo e la segmentazione con i risultati analitici sono modelli di studio ormai in crisi.

E’ solo con la consapevolezza che si può avere un cambiamento epocale.

Esiste un doppio canale di comunicazione tra mente e corpo, il concetto di causa/effetto è in relazione lineare ma circolare, non esistono malesseri unici, ma concatenamenti circolari.

Il pensiero positivo e la meditazione alzano il livello di catecolamine nel sangue, quindi regolarizzano il battito cardiaco, la pressione sanguigna e la respirazione. Lo stare bene dipende anche dall’ambiente in cui viviamo e ci relazioniamo.

La *Psicologia Olistica* è una branca della psicologia, la cui caratteristica principale è la non delimitazione rigida ed esclusiva, ma disponibile al confronto aperto con le altre realtà scientifiche.

La psicologia si dovrebbe occupare dello spirito di ciascun essere umano e dovrebbe focalizzarsi in questa essenza vitale.

Interdipendenza e interconnessione sono le caratteristiche basilari e indispensabili dell'universo, su cui la psicologia deve focalizzarsi.

Negli anni, grazie ai progressi scientifici, possiamo individuare quattro grandi correnti psicologiche:

La prima è il Behaviorismo (comportamentismo), creato da John Watson nel xx Sec., basato sull'unità di analisi del comportamento esplicito dello psichismo umano, da molti considerato riduttivo.

La seconda forza è la Psicoanalisi Freudiana creata da Sigmund Freud nell'800, definita "terza rivoluzione".

La Psicoanalisi si configura come un metodo di indagine del funzionamento della mente con le modalità di cura.

La tecnica utilizzata si divide in tre parti:

- esistenza dell'inconscio;
- presenza di una energia psichica o libido;
- determinismo psichico o principio di casualità.

La terza forza è la Psicologia Umanistica, nata negli Stati Uniti, secondo cui la persona ha bisogno di conoscere, esprimersi, relazionarsi, avere affetti .

Grazie a questo nuovo modo di proporsi vengono recuperati i concetti di determinismo, dato dal rapporto causa effetto.

La quarta forza è la Psicologia Transpersonale la quale sottolinea lo studio e l'approfondimento degli stadi della coscienza che trascendono l'Io personale con tutte le sue razionalità.

Il precursore e' Carl Gustav Jung, il quale aprì le porte alla filosofia orientale, e più specificatamente al Buddismo, all'Induismo, al Taoismo e al Sufismo.

La psicologia olistica e' la Psicologia più recente ed ha la particolarità di riunire diversi campi scientifici.

“Siamo tutti consapevoli di un grande delitto, quello di non vivere appieno la nostra vita, anche se siamo tutti potenzialmente liberi”.

H. Miller

Questa frase mi ha colpito nell'Anima: il fatto stesso di sentire di avere potenzialità illimitate e non potervi accedere perché inconsapevoli di percepirle, ci rende prigionieri della nostra vita, e fin tanto non diventeremo coscienti di possederle, il nostro percorso evolutivo sarà solo meccanico e per l'uomo della nostra epoca non ci sarà una vera evoluzione umana.

Noi abbiamo inconsapevolmente un Sé illimitato nel tempo e nello spazio, e la nostra evoluzione ha luogo sia nella vita che dopo la morte fisica.

Dovremmo essere consapevoli che siamo i creatori della nostra realtà: il nostro pensiero è seguito dalle emozioni e tutto viene tradotto in realtà materiale.

Possiamo realizzare un desiderio interiore in una realtà esteriore, quindi ogni persona può sperimentare la propria vita personale, senza chiudersi in sé stessi; in questo modo l'uomo può sentirsi libero, acquistando una consapevolezza delle proprie scelte personali, che siano sempre più ampie.

Per sviluppare bene il concetto di crescita personale dobbiamo avere la volontà di autorealizzazione e crescita spirituale, coinvolgendo corpo, mente, spirito e cuore, impegnandoci verso una progressiva maturazione, stimolando le passioni, i talenti, le aspirazioni, allo scopo di realizzare i propri obiettivi, senza dimenticare di coltivare l'entusiasmo, la volontà, il coraggio, l'amore incondizionato, il non possesso, la dipendenza, l'amare sé stessi.