

Salvatore Rustici

Scegli l'eccellenza

Una prospettiva olistica sulla psicomotricità, psicomotricità funzionale, mental training e pnl applicata allo sport e alla vita



Erba Sacra
Edizioni



SCEGLI L'ECCELLENZA

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

NUOVA EDIZIONE 2018

di

Salvatore Rustici

È vietata la riproduzione di questo testo

Dedico questo scritto ai miei genitori.

Angelo e Silvana, per avermi dato ogni possibilità...

CON IL PATROCINIO



INDICE

<i>Introduzione</i>	p. 8
PRIMA PARTE	p. 11
<i>Olismo</i>	p. 11
<i>La Comunicazione e l'Empatia</i>	p. 14
<i>La Psicosomatica come Crescita Personale</i>	p. 17
<i>Unione Terapeutica nelle relazioni di aiuto</i>	p. 18
<i>Gli Archetipi del rapporto terapeuta-cliente nella visione Sintomatica</i>	p. 21
<i>Rapporto Terapeuta-Cliente nella visione Olistica</i>	p. 21
<i>La differenza di approccio terapeutico tra Terapeuta Sintomatico e Terapeuta Olistico</i>	p.22
<i>Le caratteristiche degli Archetipi nella visione olistica</i>	p. 23
<i>Le caratteristiche degli Archetipi nella visione sintomatica</i>	p. 25
<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. 44
<i>Approccio Psicomotorio</i>	p. 45
<i>Capacità coordinative generali</i>	p. 51
<i>Capacità coordinative Speciali</i>	p.52
<i>La Psicomotricità Funzionale</i>	p.55
<i>Le tappe evolutive dello schema corporeo</i>	p.64
<i>Di cosa si occupa lo Psicomotricista Funzionale</i>	p.66
<i>Il gioco corporeo come strumento di conoscenza anche attraverso l'altro</i>	p.69
<i>La comunicazione nella seduta di Psicomotricità Funzionale</i>	p.71
<i>Un ambiente ideale per svolgere la Psicomotricità Funzionale</i>	p.74
<i>I metodi ausiliari applicabili nell'intervento di Psicomotricità Funzionale</i>	p.76
<i>Ipotesi di un progetto di Psicomotricità Funzionale per la scuola dell'infanzia</i>	p.82
<i>Ipotesi di un progetto di Psicomotricità Funzionale nelle case di riposo</i>	p.86
<i>Analisi funzionale</i>	p.90
<i>Instabili psicomotori</i>	p. 93
<i>La Trasformazione Quantistica</i>	p. 96
SECONDA PARTE	p. 99
<i>Premessa</i>	p. 100
<i>Le abilità psicologiche di base</i>	p. 103
<i>L'allenatore</i>	p. 105
<i>L'atleta</i>	p. 106

<i>Il rilassamento</i>	p. 108
<i>Immaginazione mentale e visualizzazione</i>	p. 110
<i>La gestione dei pensieri</i>	p. 112
<i>Imparare dai propri errori e dalle sconfitte</i>	p. 115
<i>Il riscaldamento mentale</i>	p. 116
<i>Esercizi pratici per il riscaldamento mentale e la giusta consapevolezza</i>	p. 118
<i>Il caricamento psicologico</i>	p. 120
<i>Obiettivi: scelta e perseguimento</i>	p. 122
<i>Porsi obiettivi positivi</i>	p. 123
<i>Lo stress</i>	p. 125
<i>La concentrazione</i>	p. 127
<i>La gestione delle competizioni</i>	p. 133
<i>Prepararsi efficacemente</i>	p. 135
<i>L'ancoraggio in PNL</i>	p. 137
<i>Tecniche di dissociazione e associazione</i>	p. 138
<i>Anticipazione mentale</i>	p. 140
<i>Introduzione pratica dell'esecuzione mentale</i>	p. 143
<i>I livelli logici</i>	p. 144
<i>Modellamento intuitivo implicito</i>	p. 146
<i>Modellamento analitico esplicito</i>	p. 146
<i>La Time Line</i>	p. 147
<i>La congruenza</i>	p. 151

<i>Le convinzioni</i>	p. 152
<i>Come attivare convinzioni potenzianti</i>	p. 154
<i>L'importanza dello stato d'animo per accedere alle giuste risorse</i>	p. 155
<i>Mental Training Olistico Progressivo (M.T.O.P.)</i>	p. 160
<i>Le Neuroscienze e il Costruttivismo</i>	p. 161
<i>Differenze tra approccio classico e approccio costruttivista</i>	p. 163
<i>La vision</i>	p. 164
<i>La resilienza</i>	p.165
<i>La consapevolezza</i>	p.167
<i>La consapevolezza corporea</i>	p.172
<i>La via Zen</i>	p.173
<i>L'autoipnosi</i>	p.175
<i>Il controllo delle distrazioni</i>	p.177
<i>Ancora sulle convinzioni</i>	p.178
<i>L'impegno</i>	p.182
<i>Pronti mentalmente</i>	p.183
<i>La positività</i>	p.184
<i>La sicurezza</i>	p.185
<i>L'importanza della fisiologia</i>	p.187
<i>Il miglioramento costante e progressivo: imparare</i>	

dalla propria esperienza (Metodo M.T.O.P.) p.188

L'eccellenza personale p.190

Conclusioni p.193

Bibliografia p.195

Contatti p.196

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 e la metodologia psicomotoria funzionale 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- Counselor) Preparatore mentale,Psicomotricista e Psicomotricista funzionale, 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 nascondere.

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.

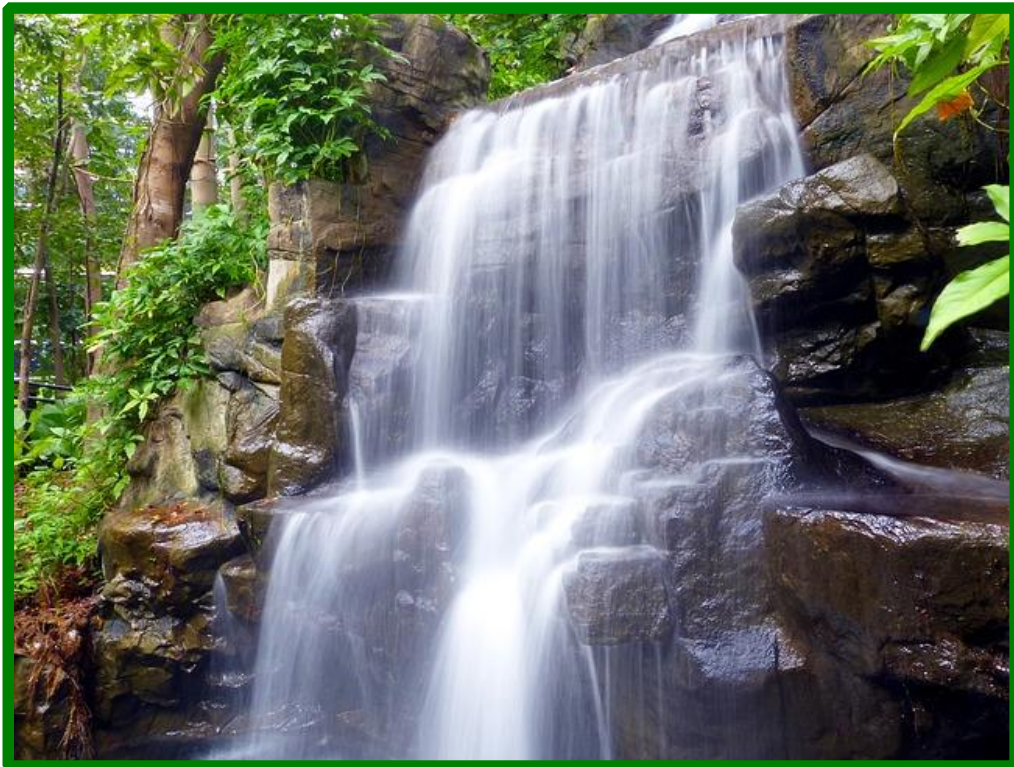
Ecco questa è una delle tantissime pratiche che la Programmazione Neuro Linguistica ci offre.

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

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.

La Comunicazione e l'Empatia



Portare l'empatia nella trasformazione globale non solo in quella personale, coinvolgendo la politica e il sociale culturale: questa è la grande la sfida del terzo Millennio.

L'empatia, come afferma lo scrittore, filosofo e guaritore neozelandese Cliff Sanderson, è qualcosa di pratico che può essere fondamentale per la guarigione, perché l'unico modo per essere spirituali è essere pratici.

La sua missione è quella di aiutare i bambini colpiti dal disastro di Chernobil.

Egli afferma che quando aiuta i suoi pazienti, in questo caso i bambini Chernobil, li porta in uno stato di rilassamento profondo, mettendo le sue mani sulle loro spalle e contagiando la persona con la sua presenza.

Egli dichiara: "Grazie alla mia vicinanza, e come sto io, starà lui. Cerco di essere felice, sereno e rilassato e il mio atteggiamento lo contagia".

La neuro scienziata inglese Tania Singer, ha scoperto che la capacità di comprendere

la sofferenza altrui, attiva gli stessi meccanismi cerebrali che scattano quando siamo noi a provare dolore.

L'empatia ci permette di vivere la stessa sofferenza emotiva di chi è accanto a noi. Esperimenti confermano come è possibile sincronizzare i propri sistemi nervosi: ad esempio persone calme e rilassate sono in grado di contagiare a distanza l'ansia altrui. Come è possibile utilizzare il rilassamento, la concentrazione e le visualizzazioni per aiutare gli altri a curarsi?

Tutto questo è possibile grazie all'empatia.

Il teorema di Bell, che prende il nome dall'omonimo studioso, afferma che due particelle che vengono separate, mantengono un legame che va oltre la velocità della luce e oltre qualunque distanza esse si trovino, dimostrando di essere unite; una volta separate, dunque, continuano a comunicare anche a grande distanze.

Dare importanza all'empatia, significa mettersi nei panni dell'altra persona creando la giusta interconnessione.

Ci possiamo considerare "esseri quantici", immersi in un'immensa rete di relazioni planetarie che costituisce il Mondo-Universo, dove si trovano tutte le informazioni del cosmo e dove continuiamo a scambiarci informazioni con tutti gli altri esseri "quantici" (animali, uomini, minerali, vegetali).

Trasmettiamo informazioni inconsapevolmente.

Per comunicare informazioni alla grande rete cosmica, dovremmo essere in uno stato di rilassamento.

Ricerche neurofisiologiche sugli stati di coscienza, confermano che quando ci troviamo "al nostro centro", aumentano le endorfine, considerate le cellule del benessere.

Se ci fosse più empatia nelle persone, non esisterebbero più omicidi e violenze.

L'empatia è il sentimento più pacifico di ogni altro sentimento: essa può essere considerata un'educazione affettiva.

Si è in empatia quando ci si mette nei panni del nostro interlocutore, condividendone gli stati d'animo. La comunicazione profonda avviene quando due persone comunicano

e questa interazione a due diventa un'unità comunicativa, come entrambi si fondessero in uno solo.

In questo momento intenso, si vive il silenzio come un messaggio profondo che va al di là delle maschere della personalità, rivelando la vera essenza degli esseri, mettendosi a nudo l'un l'altro, fondendosi in un unico abbraccio.

In questa comunicazione non c'è paura del silenzio, il silenzio comunica più di mille parole insignificanti.

Non possiamo parlare di comunicazione profonda, né quando crediamo che essa non sia interessante per i nostri interlocutori, e neppure quando si ha il timore di essere giudicati.

L'empatia ci permette di rapportarci agli altri in maniera profonda, con rispetto e senza giudizio.

È fondamentale, per comunicare bene con gli altri, comunicare bene con sé stessi.

Per ottenere una profonda comunicazione, bisogna essere disposti a mettersi in gioco, a farlo insieme, a crescere, a cambiare punto di vista, a vedere al di là delle apparenze.

Può capitare che durante una relazione di comunicazione, potremmo avere una sensazione di separazione da noi stessi, riproponendo in questo caso vecchi copioni che un tempo ci facevano stare male, senza renderci conto che in realtà non ci appartengono più, perché in qualche modo ce ne siamo liberati.

Ma può accadere che non ne siamo ancora del tutto consapevoli e magari abbiamo vissuto per molti anni le nostre relazioni, con comportamenti limitanti.

Un rapporto empatico ha il carattere di un ascolto profondo, senza giudizio, con rispetto, con le giuste domande, cogliendo segnali non verbali, utilizzando un pensiero analogico, avendo compassione per sé stessi e per gli altri.

Quando sei attratto da una persona è perché molto probabilmente vedi in lei/lui qualcosa che non ti piace di te, o potrebbe trattarsi anche di una qualità che rifiuti di vedere in te.

La vita ci presenta sempre importanti lezioni da cui possiamo imparare: questi blocchi

sono dei nodi che, fin quando non riusciremo a scioglierli, la nostra crescita rallenterà. Ogni persona “scomoda” che incontriamo nel nostro percorso di vita, lo possiamo considerare un importante Maestro.

La psicosomatica come crescita personale



Secondo una lettura olistica, la malattia non è un nemico da sconfiggere, ma un messaggero venuto in nostro aiuto per riportarci ad un sano equilibrio, alle giuste e sane abitudini.

Possiamo considerare la malattia come un blocco di energia vitale che dovrebbe scorrere naturalmente in tutto il nostro corpo e se c'è un organo o una parte del corpo debole, parte dell'energia vitale viene bloccata in quella determinata zona, creando un disordine energetico che impedisce il regolare scorrimento dell'energia stessa; in definitiva la malattia può essere considerata un blocco di energia e di comunicazione con tutto il nostro microcosmo; la malattia ci comunica di fermarci per prenderci cura di noi stessi, di abbandonare la cattiva strada delle abitudini malsane, di scegliere la retta via, quella delle buone abitudini, ricominciando ad ascoltarci e a percepire le sensazioni che ci comunica il nostro corpo, molto spesso dimenticato.

Unione Terapeutica nelle relazioni di aiuto



Premessa

In queste righe riguardanti l'unione terapeutica, vorrei dimostrare l'analogia tra due tipi di educatori, ossia l'educatore autoritario (terapeuta sintomatico), e l'educatore autorevole (terapeuta olistico), ovviamente entrambe le figure utilizzano nel loro percorso terapeutico di crescita e di guarigione (risoluzione del problema e raggiungimento dell'obiettivo), le energie degli *Archetipi*: quelli "giusti" portano a responsabilizzare il cliente-allievo nel proprio percorso di crescita personale e di guarigione dalle problematiche.

Questa sorta di unione nelle relazioni di aiuto diventa indispensabile quando viene presa in considerazione la persona nella sua completa totalità, ossia fisica, mentale e spirituale.

In questa relazione non cresce solo il cliente, ma una volta raggiunto l'obiettivo preposto, ambedue gli attori di questo percorso trovano uno sviluppo evolutivo indirizzato verso la crescita personale.

Ho lasciato volutamente gli attori originali di questa descrizione di alleanza terapeutica

(ossia Terapeuta Sintomatico-insegnante-educatore *autoritario* ed estremamente scientifico e Terapeuta Olistico-insegnante-educatore *autorevole*), che va oltre la Scienza, sviluppata dalla dottoressa Garavaglia, per far sì che questa evidente differenza venga interiorizzata consapevolmente e possa veramente aiutare tutti i professionisti che operano sia come insegnanti che come educatori, e comunque tutte quelle figure professionali che operano nelle relazioni di aiuto e nello sviluppo evolutivo delle persone.

Con un po' di creatività, fantasia e spirito immaginativo possiamo trasferire questi insegnamenti della Professoressa Garavaglia anche nella metodologia della psicomotricità olistica.

Il concetto di *Alleanza Terapeutica*, si svolge momento in cui l'attenzione sulla salute della persona, considerata nella sua totalità fisica, emozionale, mentale e spirituale, diventa l'obiettivo principale della seduta.

In questa relazione non cresce solo il cliente ma se l'obiettivo è stato raggiunto la crescita è condivisa da ambedue i protagonisti (terapeuta e cliente).

Tra le due parti nasce una sorta di "contratto d'anima", ossia i due protagonisti si trasformano attraverso le sessioni di terapia.

Nel caso in cui l'operatore olistico non si trasforma, ma avviene solo la guarigione del cliente, potremmo considerare quel percorso terapeutico sterile, ossia non efficace.

Il concetto di *Alleanza Terapeutica* consiste in un viaggio tra l'operatore olistico e il suo cliente e in questo cammino avviene una trasformazione grazie ad una serie di guide interiori che orientano la vita verso direzioni ben definite: queste guide sono chiamate *Archetipi*.

L'operatore olistico o il Counselor è un professionista delle relazioni d'aiuto, il quale affianca il suo cliente nel mentre affronta un problema in un periodo particolare della propria vita, aiutandolo a lasciar emergere quella risposta o soluzione già presente dentro di lui, di cui non è ancora consapevole.

Un'altra importante figura professionale olistica è il Naturotapa, il quale esercita la sua professione nel campo della salute e del benessere, usa metodi e prodotti naturali allo scopo di riattivare le capacità di miglioramento e di auto guarigione dell'organismo, ricreando il giusto equilibrio psicofisico.

In una visione olistica la guarigione non deve avvenire sopprimendo il sintomo, ma cambiando l'atteggiamento verso il disagio, imparando a comprendere il messaggio di cui si fa portavoce.

Pertanto, l'esperto aiuta l'altro a comunicare bene con la sua malattia andando a riportare equilibrio ed energia nei punti dove c'è alterazione.

Di contro, troviamo il Terapeuta Sintomatico, che utilizza strategie per combattere e annullare la malattia, senza interessarsi delle cause che hanno causato il disagio; il paziente si sottomette alla sua supremazia passivamente, delegando al terapeuta stesso la responsabilità della guarigione.

La prima caratteristica che deve avere un operatore olistico è quella dell'accoglienza: incontrare il cliente senza giudizio e accettarlo con il cuore, garantendo la segretezza dell'incontro terapeutico.

Il secondo importante accorgimento è l'ascolto, ricordandoci che abbiamo a che fare con persone e non con casi.

Bisogna evitare di trarre conclusioni affrettate, ricordandosi che l'obiettivo principale è quello di portare alla consapevolezza, per poter dare la possibilità al paziente di prendere la propria decisione in termini di responsabilità per la risoluzione dei suoi problemi.