



Podcast 16

Come lasciare fuori dalla stanza emozioni e problemi dirompenti?

Durante una sessione di allenamento, come possiamo agire?

Alcuni suggerimenti:

- possiamo rompere il ghiaccio con le persone, presentandoci e scambiando anche solo poche parole
- a volte, se non crea disagio e se le condizioni lo permettono, anche il contatto fisico aiuta: stringere la mano, toccare una parte del corpo non intima, abbracciare. Attenzione: dipende dai livelli di confidenza con le persone del gruppo; se c'è un gruppo in cui ci sono persone traumatizzate, evitate di toccarle
- possiamo respirare con l'addome e il diaframma e rilassare la pancia; lasciamo che gli altri facciano lo stesso. Espirazioni lunghe e profonde attivano il sistema parasimpatico, il movimento del diaframma scarica e previene le tensioni e la respirazione completa invia messaggi di sicurezza al cervello.
- accogliamo le persone. Questo è utile per rimanere a terra e concentrati sulla situazione; è positivo per i partecipanti perché diventano più consapevoli di ciò che il formatore sta facendo e si sentono più a loro agio in aula
- in caso di tensioni o di stanchezza fisica o mentale, a volte è utile stimolare un grido di gruppo. Davvero: gridare!
- Facciamo in modo che lo spazio a disposizione sia occupato al meglio; anche in questo caso si favorisce l'orientamento, il senso di sicurezza e il rispetto degli spazi individuali; il cerchio di persone è il più utilizzato, ma si possono prendere in considerazione anche altre opzioni, sempre nell'ottica di dare sicurezza e comfort alle persone.
- Con gli occhi aperti o chiusi è altrettanto utile invitare le persone a visualizzare i problemi. Pensieri, preoccupazioni che escono dal corpo, dal cerchio e infine dallo spazio; sarebbe meglio se l'espiazione corrispondesse alla visualizzazione dei pensieri che escono e l'inspirazione all'ingresso di energia fresca e pulita.
- Possiamo ancorarci alla sensazione di benessere che sentiamo sui palmi delle mani, sulla pianta dei piedi o nella pancia; possiamo invitare le persone a fare lo stesso.

Nel corso del corso o della lezione, quando emergono sentimenti disfunzionali, siamo pronti a sentirli e ad accoglierli.

Portiamo l'attenzione alla respirazione addominale.

Lasciamo fluire le espirazioni ed evitiamo le apnee. L'apnea è uno stato naturale della respirazione quando le persone hanno vissuto un trauma e trattengono il respiro senza lasciarlo fluire. Il formatore dovrebbe guidare il gruppo spiegando che, per respirare senza trattenere, bisogna trattenere il respiro.

Immaginiamo che il contenitore della nostra mente si svuoti.

Immaginiamo che il corpo scarichi la tensione a terra. Per esempio: se qualcuno durante l'esercizio inizia a tremare è importante lasciare che il movimento del corpo fluisca senza interromperlo. dal punto di vista dell'allenatore, significa suggerirgli di non forzare o fermare un movimento naturale del corpo.



Ascoltiamo ciò che sta accadendo al corpo. Questo ci permette di fare qualche secondo di pausa, di raccogliere le idee ma anche di spezzare il ritmo e lasciare che le informazioni decantino in altri. Esistono alcuni esercizi di yoga chiamati Pranayama. In modo molto semplice, utilizzando l'inspirazione e l'espirazione possiamo costringerci a completare le respirazioni, utilizzando le narici.

Possiamo ripetere uno o più dei passaggi citati, in qualsiasi momento, durante la nostra formazione o presentazione.

Quando lasciamo il gruppo, possiamo immaginare di chiudere una porta e lasciare tutte le emozioni e i sentimenti. È molto importante: quando chiudiamo una lezione, ciò che è fatto è fatto. C'è tempo per ripensare a ciò che abbiamo fatto o detto, ma solo come esperienza per migliorare noi stessi. Questo tipo di processo ci aiuta a lasciare le nostre tensioni in ciò che è stato fatto e a non riportarle nelle lezioni successive.

Tra le emozioni nello sport che dobbiamo riconoscere e possono influenzare il nostro giudizio critico troviamo:

ansia;

paura;

rabbia;

euforia;

orgoglio.

Tutte e cinque le emozioni menzionate possono portare a situazioni negative, se non opportunamente controllate. Tuttavia, nel nostro immaginario attribuiamo l'ansia, la paura e la rabbia ad emozioni negative, mentre l'euforia e l'orgoglio ad emozioni positive.

L'eccessiva euforia o l'orgoglio possono minare i buoni risultati in gara. Immaginatoci un atleta che prova euforia e orgoglio per scontrarsi con un avversario che pensa sia tecnicamente meno preparato, salvo poi perdere in gara. Queste due prime emozioni positive porteranno ad un'estremizzazione delle altre emozioni negative nel momento in cui si faranno i conti con una possibile sconfitta.

Al contrario, paura, ansia e rabbia sono emozioni che possono abbassare la prestazione fisica e generare quello che viene chiamato tilt cognitivo, tipico degli sport tecnico cognitivi, ma al tempo stesso presente anche negli sport "tradizionali" e maggiormente fisici.

Il tilt cognitivo porta a considerarsi inferiori rispetto all'avversario e ad avere ripercussioni negative sulla prestazione fisica. Il perché le emozioni siano in grado di influenzare anche la nostra prestazione è ben presto detto: la mente controlla il corpo, ma se la mente non è in grado di pensare, ci si pone in una condizione di svantaggio con l'avversario.

L'emozione è una reazione ad uno stimolo che comporta modificazioni a livello fisiologico. Le emozioni pilotano chi siamo e influenzano le nostre decisioni costantemente.

