

Elisabetta Burello



L'apnea come chiave per la crescita interiore

Come è nato il progetto Apnea Consapevole

Ho iniziato a fare Apnea nel 2018, mio marito già la praticava dal 2013 e pure mia figlia all'epoca diciottenne, da due anni aveva conseguito il brevetto. La motivazione che mi ha spinto a iniziare non è stato il senso di esclusione ma la necessità di intraprendere un lavoro su me stessa (su alcune tematiche in particolare che erano emerse durante una formazione) con uno strumento che non conoscevo affatto.

Dal 2007 mi interesso di tecniche olistiche e nel 2012 ho cambiato lavoro mettendo a disposizione degli altri le mie competenze in ambito di crescita personale e sviluppo del potenziale umano.

Ho una formazione abbastanza ricca che continua tutt'ora senza sosta...chi non si forma si ferma!

Tornando all'Apnea nel 2018 mi iscrivo al corso, mio marito era tra gli istruttori.

Specifico molto chiaramente che il mio intento era di crescita personale e non aveva per me alcuna

importanza raggiungere gli obiettivi al fine di ottenere il brevetto.

L'acqua mi è sempre piaciuta e non mi faceva paura, pertanto, mi sono approcciata con serenità a questa nuova avventura.

...e così ho iniziato a mettere la testa sott'acqua senza respirare....

Che esperienza fantastica dico ora ma non è stato immediatamente così. Ogni volta che mettevo la testa sott'acqua affioravano delle difficoltà, vedevo i miei compagni di corso fare tutto in maniera molto semplice, quasi naturale ...per me non era così. Se mi fossi scordata che cosa mi aveva spinto a iscrivermi al corso probabilmente avrei mollato tutto dopo la terza lezione in piscina.

Cominciai così a trasformare ogni difficoltà in una opportunità per andare a fondo nei miei blocchi emozionali e mentali, per avvicinarmi sempre di più a me stessa e sentirmi sempre a più a mio agio quando ero in piscina.

Nel 2019 mi lascio convincere a partecipare al GIA e con stupore viro serenamente a 25 metri e chiudo la mia prima competizione con un Pb di 40....consapevole che avrei potuto chiudere i 50 ma non volevo essere troppo presuntuosa (anche perché fino a quel momento a fatica avevo raggiunto i 30 metri richiesti dal corso e la mia uscita era sempre con senso di morte imminente). Nel 2020 mi aggrego alla squadra agonistica di apnea nella nostra società, inizialmente perché mi ha permesso di continuare ad andare in piscina anche durante il lock down, poi piano piano è emersa la voglia di misurarmi con i miei limiti e quindi continuare a esplorare sia la parte puramente sportiva che la parte interiore.

così sono qui ancora intenta a portare avanti questa scoperta di me stessa e del mio potenziale. La strada da fare è ancora molta ma con pazienza ho raggiunto l'obiettivo dei 75 mt dopo aver lavorato con costanza su di me durante un 2023 emotivamente molto provante e soprattutto sorrido al ricordo che era qualcosa che ritenevo irraggiungibile per me.... ora si tratta di consolidare e passare al prossimo step.

Così forte della mia esperienza personale e della continua formazione professionale ho creato un protocollo di lavoro per aiutare gli apneisti (adattabile anche ad altri sport) che desiderano espandere il potenziale che questo sport apre anche al miglioramento interiore, mentale ed emozionale per poter raggiungere obiettivi più ambiziosi accogliendo le difficoltà e trasformandole in risorse.

Come Funziona Apnea Consapevole

Il protocollo integra strumenti del Coaching che sono stati calibrati specificatamente per l'Apnea e poi si sa quando sblocchi qualcosa il riflesso si vede anche fuori dall'acqua.

Gli Strumenti

1-Analisi della motivazione personale

Una serie di domande ti aiuteranno a focalizzare la tua motivazione prendendo in considerazione successi, insuccessi, abitudini, obiettivi e aspettative.

2-Ruota della prestazione Apneistica

Questo strumento ti darà la possibilità di verificare in una scala 0-10 quanto è il beneficio e quanto il costo impiegato nelle varie fasi della prestazione (preparazione, partenza, virata ecc...

Ti farà chiarezza anche su come una fase influenza l'altra.

3-Estrazione della scala di valori

Un valore è una convinzione personale relativa a ciò che per noi è più importante nella vita o in un aspetto specifico della nostra vita.

I valori sono parte integrante del nostro sistema di credenze circa ciò che è giusto e ciò che non lo è, ciò che è bene e ciò che è male.

Ci fanno sentire completi e soddisfatti, quando sono soddisfatti.

Al contrario, ci fa stare molto male andare contro i nostri valori.

I valori ci fanno pensare quello che pensiamo, ci fanno fare quello che facciamo, ci fanno ottenere quello che otteniamo.

Ci motivano a fare tutto quello che facciamo nella vita e a trovare le nostre risorse interiori per agire.

Rappresentano la risorsa primaria della motivazione interna della persona.

Renderti consapevole della tua scala di valori ti darà la possibilità di comprendere meglio come funzioni.

4-La matrice personale

È una mappa interpretativa che ti aiuta a navigare nella complessità della mente.

Attraverso al matrice personale prenderai consapevolezza di come ti limiti, della tua debolezza , del tuo potenziale e molto altro utile per migliorare le tue prestazioni dentro e fuori dall'acqua.

5-II test muscolare kinesiologico di precisione

Il Test muscolare kinesiologico è uno strumento che ci permette di valutare se una determinata situazione, pensiero, emozione ci attiva uno stress di cui non siamo consapevoli.

Ogni muscolo del nostro corpo è guidato nella sua attività dal sistema nervoso.

Abbiamo un tono muscolare a riposo di cui non siamo consapevoli e un tono muscolare che deriva dalla contrazione volontaria di un muscolo, o di un fascio muscolare, come quando attiviamo i muscoli del braccio per alzare un peso o quelli delle gambe per pinneggiare in acqua.

Il tono muscolare a riposo è attività non cosciente gestita dal sistema nervoso autonomo che manda continuamente segnali per mantenere il tono in armonia con il resto dei processi che stanno avvenendo a livello generale nel corpo.

I muscoli hanno dei sensori sulla parte carnosa del muscolo, chiamato ventre muscolare, che mandano segnali indiretti al cervello per informarlo sullo stato funzionale del muscolo in questione.

Quindi, in condizioni fisiologiche e di equilibrio, il sistema nervoso emette continuamente dei segnali che vanno a dare ordini di contrazione alle cellule muscolari.

Quando nell'organismo si crea uno stato improvviso di stress (nel significato più ampio possibile) il sistema nervoso impiegato a contrastare lo stress inizia ad inviare segnali discontinui, non fluidi, cosa che è evidenziabile a livello muscolare con una immediata variazione del tono nervoso a riposo.

Attraverso il test muscolare, l'operatore è in grado di valutare istantaneamente la variazione del tono muscolare a riposo prendendo come indicatore qualunque muscolo del corpo.

Ogni volta che l'organismo è sottoposto ad uno stimolo che va ad alterare il suo equilibrio, si ha una reazione di stress, il test muscolare ci permette di individuare lo stress negativo che si crea a livello fisico, mentale, emozionale.

Nel protocollo Apnea Consapevole valuteremo con il test muscolare:

- le fasi della prestazione in apnea per identificare sia i momenti di stress che il livello coinvolto;
- la congruenza subconscia rispetto al prossimo obiettivo di performance (per stanare eventuali autosabotaggi)

Una volta valutati tutti questi elementi procederemo con il lavoro di rispristino dell'equilibrio attraverso la Kinesiologia emozionale RD. Andremo a indagare a che cosa sono agganciati gli stress e li riporteremo in equilibrio.

6- Immersione nel gesto sportivo

Un approccio sistemico allo sport per :

- Migliorare la gestione delle emozioni
- Superare i blocchi mentali
- Aumentare la fiducia in se stessi

Attraverso il metodo delle Costellazioni Familiari è possibile aiutare l'atleta a riconoscere e gestire le

emozioni che interferiscono con la performance atletica, come l'ansia, la paura e la rabbia.

Traumi e blocchi emotivi possono limitare le capacità atletiche. Il metodo delle Costellazioni Familiari può aiutare a identificarli e superarli, favorendo una maggiore fluidità e libertà nel gesto sportivo.

Rafforzare la fiducia nelle proprie capacità e il senso di autoefficacia sono elementi essenziali per raggiungere il successo nello sport.

Per gli allenatori :

Migliorare la comunicazione e la collaborazione: attraverso questo metodo è possibile aiutare a migliorare la comunicazione e la collaborazione all'interno di una squadra, favorendo un clima di fiducia e rispetto reciproco.

7-Allenamento in piscina

Il passo successivo è quello di scendere in piscina (ognuno lo farà durante il suo allenamento) e

prestare attenzione a cosa cambia rispetto a quanto emerso durante il lavoro.

Quanto tempo serve per fare tutto questo?

È previsto un primo incontro di un'ora e mezza per fare il punto con gli strumenti da 1 a 5 e la prima sessione per sciogliere il primo stress.

Un secondo incontro di verifica dopo minimo 2 settimane con almeno due allenamenti fatti.

Dopodiché sarà soggettivo e dipenderà da quanto vorrai andare in profondità e da quanti stress sono emersi.

Percorso di squadra

Il metodo Apnea Consapevole nei punti da 1 a 6 può essere proposto anche come workshop di Squadra per migliorare le performance personali, la comunicazione e l'iterazione dei componenti all'interno della squadra.

