



MENTE AMICA

ORGANO UFFICIALE DELL'ASSOCIAZIONE EUROPEA
CENTRO RICERCHE E STUDI-IDEA

PERIODICO TRIMESTRALE / Direttore Responsabile: MARCELLO BONAZZOLA / Autorizz. Trib. di Bergamo n. 9 del 22-3-1982 / C.R.S.-IDEA • 24044 Dalmine (BG) / Stampa: Tipolito Vigna - Dalmine (BG) / REDAZIONE: Viale Locatelli, 75 - Dalmine (BG) - Tel. 035/564311

(Aprile-Settembre) 1982

LA MIA PERSONALE ESPERIENZA DI DINAMICA COMPORIMENTALE

Frequentai il mio primo corso di Dinamica Comportamentale nel dicembre 1980; da allora ha seguito le riunioni e l'addestramento previsti presso questa sezione ed oggi sono Istruttore di Dinamica Comportamentale.

Ho applicato le tecniche di Dinamica Comportamentale con particolare profitto nella mia attività sportiva di giocatore professionista di pallacanestro.

Ho tratto notevoli benefici dalla pratica periodica dell'esercizio di «*grounding*»: attraverso questo esercizio ottengo un aumento dell'energia vitale all'interno del mio corpo poiché si rilassano fisicamente i muscoli, soprattutto quelli delle gambe, e posso quindi giocare più rilassato e con più energia.

Praticando le varie tecniche di Dinamica Comportamentale, ho notato un miglioramento del contatto sia con l'ambiente esterno nel quale mi trovo

quando gioco sia, e soprattutto, col mio corpo, riscoprendo in esso qualità (come il calore, l'elasticità, la leggerezza) da molto tempo dimenticate, che mi permettono di sentirmi più vivo e in sintonia con quanto mi sta vicino.

In particolare, l'integrazione di tecniche di Dinamica Comportamentale con tecniche di Dinamica Mentale, mi ha aiutato a migliorare di 10 punti la percentuale di realizzazione dei tiri da fuori nello scorso campionato (1° italiano con 53% di realizzazioni positive).

Mi ha molto aiutato porre l'attenzione, durante il gioco, alla respirazione, argomento quest'ultimo che è stato anch'esso alla base di una ulteriore esperienza di Dinamica Comportamentale. L'attenzione alla respirazione mi permette di migliorare il contatto col presente, vivendo l'esperienza del presente, senza rimanere ancorato al passato (es.: l'aver commesso un errore) né scappare nel futuro (es.: cosa succederà? vincerò? perderò?). In generale, attraverso l'esperienza di Dinamica Comportamentale, mi sento più in contatto con me stesso, con le mie sensazioni e «*positive*» e «*negative*», e in definitiva mi sento più vivo.

In questa sede ho esposto in sintesi quella che è la mia esperienza personale di sportivo, perché questo mi sta in questo momento a cuore, in quanto lo sport mi sta aiutando a maturare come persona.

Diventare una persona adulta e responsabile è il mio obiettivo principale; lo sport è uno dei mezzi che ho conosciuto per arrivare, col tempo, ad esserlo ed è da quando ho scelto di cercare una mia realizzazione personale nella mia esperienza sportiva, al di là di quanto può apparire all'esterno, che ho cominciato a vivere con più gioia, con più sicurezza e con più serenità. Con me stesso e con gli altri.

Carlo Spillare

