

E

Schneider
HiFi made in Germany7
veneziana SPORT

E

Schneider
HiFi made in Germany

Supplemento al n. 58 di VENEZIA 7

10-16 febbraio 1984

*Aumenta tra gli sportivi l'uso di tecniche di meditazione***Migliorare mentalmente****Bruno De Michelis**

«Il training autogeno, è il padre di tutte le tecniche di rilassamento, conosciuto e sperimentato efficacemente, creato nel 1910 da Schulz, ha dato poi il via allo sviluppo di moltissime altre tecniche di rilassamento, più nuove e perfezionate, come la 'dinamica mentale', che ha solo un decennio. Da più parti, compreso il mondo medico, è riconosciuto che la "dinamica mentale" è il metodo più avanzato, attuale e aggiornato come tecnica.

Il rilassamento è la base comune di molte 'pratiche', come lo "Yoga", lo "Zen", il training e la dinamica mentale. Mentre le prime due sono tecniche di filosofia orientale, le seconde sono filtrate attraverso la filosofia e la psicologia occidentale.

Mentre il training ha un lungo procedimento per raggiungere il rilassamento, attraverso più stadi, con la 'dinamica mentale' si hanno effetti migliori, più rapidamente e più completi.

— **Le tecniche di 'Dinamica mentale', sono poco conosciute, perché?**

«È una tecnica d'avanguardia, e come tutte le cose nuove trova scetticismo e difficoltà di espansione. In Italia è conosciuto da pochissimo, e da solo alcuni anni ha il carisma scientifico».

«Io ci sono arrivato attraverso varie esperienze dello stesso genere, per interesse personale e necessità di origine sportiva, stavo infatti preparandomi per affrontare i Campionati Mondiali ed Europei di Karate, del 1977. Nel '76, frequentai il corso di Bo-

nazzola. Ero da 20 anni alla ricerca, attraverso pratiche orientali, di un metodo integrale, dietro al gesto atletico del karate, dello judo e del kendo».

«È un metodo psicofisico, a cui sono arrivato anche dopo le letture di molti testi orientali e altri di ricerca fatta in chiave occidentale. La 'dinamica mentale', è un lavoro di meditazione e rilassamento, analizzato scientificamente per l'occasione».

«La dinamica mentale è stata per me importante soprattutto l'aver potuto migliorare e 'visualizzare' dentro me, il gesto atletico espressione della mia mente. Oggi sono docente di 'dinamica mentale' presso l'istituto di Bergamo, riconosciuto dallo Stato. Ho cercato di diffonderlo, anche attraverso il Polisportivo Cidme-pa, centro internazionale dinamica mentale e psicologia applicata».

«Promuoviamo attività culturali e sportive per lo sviluppo di tecniche psicofisiche».

— **Ci sono altri sport o sportivi noti che applicano queste tecniche?**

«Dato per scontato che è una pratica valida per qualsiasi sport, posso solo dire, per esperienza personale che l'applicazione nel campo delle cosiddette "arti marziali", è cosa nota. Ma siamo ancora pochi, anche perché, ribadisco, siamo indietro di anni, qui in Italia, occorre venga compreso il problema di introdurre le tecniche specifiche centrate sul livello mentale e non solo sul livello tecnologico fisico-gestuale».

«C'è stata una discreta diffusione del training autogeno in Italia, ma si tratta di un metodo, per quanto validissimo, è oggi su-

perato da metodologie più attuali».

«Non è nulla di strano o di nuovo, in Usa, campioni anche di golf come Nicklaus, la usano, per non parlare dei paesi dell'Est, che fanno svolgere questa metodologia ai loro atleti. C'è solo da recuperare il tempo perduto, alla stessa Scuola Centrale dello Sport stanno studiandola assieme ai loro psicologi».

— **Quali sono le controindicazioni?**

«Nessuna, a meno che una persona non sia in cura presso un medico specialistico di malattie mentali e stia seguendo una terapia».

«Perché, va chiarito che non è una terapia o un corso di cura, la dinamica mentale sono tecniche di applicazione per il miglioramento personale a livello mentale con influssi diretti anche sul 'gesto', nel nostro caso sul 'gesto sportivo'».

«È un lavoro mentale di integrazione al lavoro fisico. Tecniche semplicissime che portano all'armonia di un qualsiasi rapporto fisico-mentale. Non ci sono problemi di nessun genere, ne di età ne di altro, per fare dinamica mentale. Sono tecniche fatte apposta per chi vuole crescere e migliorarsi, non per chi si rifugia nella mediocrità».