

# l'ipnosi per il benessere e per lo sport



Roberto Benis

“Qual è l’aspetto su cui vorresti focalizzarti in questa prima sessione?”

Questo è il modo migliore per cominciare il percorso, lavorare su questioni che “stanno a cuore” al soggetto.

In questo modo sia la sua mente conscia che quella inconscia potrebbero essere abbastanza coinvolte per aiutarlo nel cambiamento, ma il primo passo di ogni ipnosi è quello di attrarre l’attenzione e mantenerla costantemente sul pensiero su cui l’abbiamo focalizzata.

Possiamo scomporre una seduta di ipnosi in:

1) Rapport: si tratta del momento in cui l’ipnotista adegua la propria comunicazione a quella dell’ipnotizzato, così da risultargli familiare e creare un legame di fiducia.

2) Pre-talk: questo è il momento in cui l’ipnotista spiega cosa l’ipnotizzato dovrà aspettarsi dall’ipnosi,

soddisfa tutti i suoi dubbi e allevia qualsiasi timore abbia a riguardo.

3) Induzione: è il momento in cui l'ipnotista guida l'ipnotizzato nello stato di trance.

4) Approfondimento: qui l'ipnotista rende più profonda la trance.

5) Suggestione: questo è il momento in cui si aiuta il soggetto a lavorare nello stato di trance.

6) Emersione: fase finale, nella quale il soggetto viene riportato all'ordinario stato di coscienza.

## COSA SI PUO' FARE IN AUTOIPNOSI?

- Rilassamento
- Aumento concentrazione
- Memorizzazione
- Gestione del dolore
- Gestione delle contratture muscolari
- Contrazione/dilatazione del tempo
- Gestione degli stati d'ansia

Un esempio di TECNICA CHE AIUTA A PRATICARE L'AUTOIPNOSI

### LA DISSOCIAZIONE

\_ Allenarsi a passare da uno stato associato ad uno dissociato

L'obiettivo è quello di saturare la mente conscia con un funzionamento non abituale.

### PROCEDURA:

\_Prendere consapevolezza di cosa vi circonda

\_Prendere consapevolezza della propria posizione, vestiti, micromovimenti = sincronia

\_ Immaginate di sedervi di fronte a voi stessi e iniziate a descrivere l'immagine attraverso tutti i canali sensoriali

\_ Immaginate di girare intorno a voi stessi e continuate a descrivervi

\_ Rientrate in voi e descrivete

\_ Ri-uscite e dissociatevi continuando fino a che lo stato di trance non sarà presente.



## *Autoipnosi per pensieri negativi*

Per sicurezza e distacco dai  
pensieri negativi

Ti sto per chiedere di notare  
semplicemente il tuo respiro.

Il corpo respira....

Puoi ora chiudere gli occhi.

E vorrei che tu immaginassi un  
luogo tranquillo e rilassante.

Una spiaggia...visualizza questo  
luogo.

Nei minimi dettagli.

Immagina i colori, i suoni, anche  
il calore del sole che dolcemente  
riscalda la tua pelle.

Immagina una grande scatola  
nella tua mente...la scatola  
rappresenta i pensieri che vuoi  
mettere da parte, ora, ora, ora...

Tutti i pensieri sono li in quella scatola...

Ripeti con me:

Lascio andare i miei pensieri...  
lascio andare i miei pensieri...  
sono lontani

i pensieri sono nella scatola e la scatola è lontana

i pensieri sono nella scatola e io mi concentro sul mio benessere e sulla pace interiore

nella scatola ci sono tutti i pensieri, tutte le angosce...tutte le tue parole, sono nella scatola magica, la tua mente critica

vorrei che tu dicessi con me: i miei pensieri sono indifferenti...indifferenti (x 6-7 volte).

## *L'IPNOSI*

Il termine ipnosi (dal greco *hypnos*, sonno) fu introdotto da James Braidl, medico scozzese, nella prima metà del 1800 per le analogie che a quel tempo sembravano esserci fra le manifestazioni del sonno fisiologico e quelle che si avevano in quella condizione particolare.

In realtà, solo apparentemente la persona ipnotizzata sta dormendo e oggi sappiamo che il sonno non ha nulla a che fare con l'ipnosi, ma con un particolare funzionamento dell'organismo in cui sono coinvolti aspetti neuro-psico-fisiologici, una relazione interpersonale e l'impiego di potenzialità individuali del soggetto.

Ipnosi: è la condizione psichica, etero o autoindotta, caratterizzata da uno stato intermedio tra la veglia e il sonno, denominato trance, che implica una riduzione delle capacità critiche, un aumento della suggestionabilità e una limitazione parziale o totale dell'attenzione alle richieste formulate dall'ipnotizzatore.



I soggetti più ipnotizzabili sono quelli tra i 12 e i 65 anni, che sono anche i meno suggestionabili. È ipnotizzabile colui che, dopo l'immagine iniziale fornita dall'ipnotizzatore, ha bisogno di essere guidato per immaginare uno scenario successivo. Le caratteristiche di chi è facilmente ipnotizzabile sono tre: occhi espressivi (che indicano un'intensa vita emotiva), buona mobilità degli occhi (che eventualmente possono ribaltarsi all'indietro), tendenza delle pupille alla midriasi<sup>24</sup> e alla dilatazione (che implicano una notevole attenzione verso gli stimoli esterni).

Dave Elman definisce l'ipnosi come *“uno stato della mente in cui le facoltà critiche della persona sono bypassate, ed è focalizzata su un singolo pensiero”*.

IPNOSI  
e  
SPORT

Sempre più spesso si legge o si ascoltano interviste in cui gli atleti dichiarano di aver utilizzato l'ipnosi per migliorare le loro performance sportive.

Le tecniche ipnotiche sono parte integrante dei percorsi di allenamento mentale. In alcuni casi non si parla direttamente di ipnosi, ma si utilizzano tecniche ipnotiche mascherate dietro il nome di visualizzazione attiva.

Alcuni interventi puntano a migliorare l'efficacia di pratiche di allenamento mentale già consolidate ed efficaci come le tecniche di visualizzazione (o mental imagery) in cui si chiede al soggetto di ripercorrere



mentalmente la gara in modo da migliorarne le capacità tecniche, la consapevolezza del corpo e la regolazione emotiva.

Tanto più la vividezza dell'esperienza interna è alta, tanto più l'atleta potrà beneficiare di miglioramenti nei suoi livelli di prestazione.

I recenti studi dimostrano che l'ipnosi possa condurre sia ad incrementi che a decrementi della prestazione muscolare. Inoltre le suggestioni ipnotiche finalizzate a visualizzare e vivere l'esperienza sportiva sono associate ad aumento del battito cardiaco, della respirazione, del VO<sub>2</sub> max, del consumo di ossigeno, della produzione di anidride carbonica, del flusso sanguigno in regioni periferiche dell'organismo e dell'attivazione di specifiche regioni cerebrali. Tutti questi studi dimostrano quindi che l'allenamento ipnotico alla prestazione sportiva non è

solo una pura “suggerzione mentale”, ma si tratta di un vero e proprio training psicofisico di preparazione alla prestazione.

L’ipnosi nello sport permette anche di aumentare i livelli di autoefficacia, definita come la fiducia che l’atleta ha nelle proprie capacità. La letteratura legata alla psicologia dello sport ha dimostrato che tanto più è alta l’autoefficacia, tanto migliore sarà la performance dell’atleta sul terreno di gara.

In ambito sportivo l’ipnosi può essere utilizzata in due modi differenti ma complementari:

- per agire direttamente su parametri fisiologici e modificare le sensazioni corporee;
- per operare sui pensieri e sulle emozioni che influenzano la prestazione.

Ricercatori che studiano e applicano questa tecnica nel mondo sportivo sostengono che l’ipnosi sia uno strumento privilegiato per portare l’atleta in

una condizione analoga a quella provata nel “flow” o nella “peak performance”. La condizione ideale è spesso descritta come uno stato piacevole in cui le sensazioni sgradevoli come il dolore o la fatica vengono percepite “sullo sfondo”, la performance viene ultimata quasi senza sforzo e l’azione sembra svolgersi più lentamente del normale. Si tratta dunque di uno stato psicofisico complesso che unisce al livello di tensione adatto alla disciplina praticata, un’attenzione molto focalizzata ed una generale sensazione di benessere ed efficacia.

La letteratura scientifica anglosassone definisce questo stato come “Flow” o come “Zone”. Alcuni autori rilevano che molte sono le analogie con la trance ipnotica essendo questa uno stato in cui le risorse attentive vengono mobilitate per favorire il cambiamento ed il raggiungimento di uno stato funzionale alla vita della persona.

Alcuni esempi pratici in cui le tecniche ipnotiche diventano un aiuto per gli atleti:

- riuscire a rallentare il battito cardiaco è per esempio un valido strumento di aiuto per gli apneisti;
- Anestetizzare o monitorare la percezione del dolore è fondamentale per chi si trova a competere in condizioni di dolore fisico (analgesia o anestesia ipnotica);
- riuscire ad addormentarsi a comando e dilatare la percezione del tempo dedicato al riposo è utile per chi si trova in competizioni in cui non può dormire le canoniche 8 ore consecutive (contrazione o dilazione del tempo);
- Ridurre il focus attentivo potenziando la concentrazione su un unico punto di interesse è fondamentale per i golfisti, i tiratori e tutti quegli atleti che competono con un bersaglio;
- Dissociare la propria mente dalle sensazioni fisiche può essere un aiuto per coloro che affrontano gare di resistenza e

competono con il dolore e la fatica fisica e mentale (dissociazione ipnotica);

- sapersi portare velocemente in uno stato simile a quello precedentemente sperimentato in una situazione di flow è il modo migliore per qualsiasi atleta per avvicinarsi ad una competizione (regressione ipnotica);
- focalizzare i propri obiettivi e avere chiari in mente i passaggi necessari per una buona prestazione è altrettanto importante per tutti gli atleti (progressione ipnotica).



## Induzione ipnotica con fissazione di un punto nello spazio di fronte

Parte iniziale:

Mettiti comoda/o

devi cercare di rilassarti il più possibile e di concentrarti sulle parole che ti dico

Abbandonati comodamente sulla poltrona e segui la mia voce

Fai un respiro profondo...

Fissa un punto sopra i tuoi occhi davanti a te...

tieni gli occhi bene aperti e fissa quel punto

fissa quel punto e solo quel punto come se esistesse solo quel punto...

con gli occhi ben aperti

fissa quel punto e solo quel punto come se esistesse sempre e solo quel punto...

con gli occhi ben aperti

ora

mentre continui a fissare quel punto e solo quel punto sempre e solo quel punto

come se esistesse solo quel punto  
con gli occhi ben aperti  
esegui 3 lente respirazioni  
ispirando profondamente  
attraverso il naso  
trattieni pochi secondi l'aria nei  
polmoni  
ed espiro dolcemente...  
ispirando profondamente  
attraverso il naso  
trattieni pochi secondi l'aria nei  
polmoni  
ed espiro dolcemente...

bene... più lentamente  
ancora 2 respirazioni ... così...  
bene  
l'ultima respirazione...  
e quando butti fuori l'aria  
chiudi gli occhi...  
gli occhi dolcemente si chiudono  
e  
concentri la tua attenzione sul  
tuo respiro  
il tuo respiro è un mezzo che può  
aiutarti a farti sentire più  
calma/o ... più rilassata/o...  
il tuo respiro è ritmico ... calmo ...  
e regolare

continua....  
e tu sei calma/o ... tranquilla/o ...e  
rilassata/o  
come il tuo respiro...  
percepiscilo  
il tuo respiro è ritmico ... calmo ... e  
regolare  
e tu sei calma/o ... tranquilla/o e  
rilassata/o ...  
il tuo respiro è ritmico ... calmo ...  
regolare  
e tu sei calma/o ... tranquilla/o... e  
rilassata/o  
come il tuo respiro

...  
ora immagina di essere in cima ad  
una scala  
composta da 7 gradini...  
visualizzala...  
tra poco ti chiederò di percorrerla  
fino a scenderla completamente  
con ogni numero da 7 ad 1 potrai  
scendere di un gradino  
e a ogni gradino andrai sempre più  
giù  
sempre più profondamente ...  
sentendoti meglio ... sempre più  
rilassata/o...  
7 ... e scendi giù ... lentamente  
6 ... sempre più lentamente ... in basso  
5 ... ancora più profondamente

4 .... e ti rilassi ancora di più  
3 ... sempre più profondamente  
2 ... semplicemente godere di  
come ti senti bene adesso  
1 .... completamente rilassata/o ...  
morbida/o ... serena/o  
più profondamente ...  
perfettamente in equilibrio...



## Un ultimo esempio di induzione (da Erikson)

Mentre sei qui, seduto di fronte a me, con la schiena ben poggiata allo schienale e ascolti la mia voce e mi guardi, cominci a rilassarti.

E mentre ti rilassi, puoi continuare a osservarmi, a notare la mia bocca che si muove, mentre le tue mani sono poggiate sulle ginocchia, e ti senti sempre più rilassato e potresti iniziare ad aver voglia di chiudere gli occhi.

E con i tuoi occhi chiusi, puoi continuare ad ascoltarmi, ad affondare ancora di più nella poltrona, e avere un rilassamento sempre più profondo, sentirti come all'interno di una nuvola di tranquillità, mentre ogni mia parola contribuisce a farti scendere sempre più giù.

E mentre il tuo respiro si fa sempre più lento e profondo, e il battito del cuore diventa a poco a poco più calmo, puoi fare in modo di scendere ancora più giù, e con ogni respiro sempre più profondamente, cancellando per un po' ogni tensione, lasciando che ogni pensiero possa scorrere via.

Ti rendi conto che ti senti bene, e puoi stare sempre meglio, allontanando ogni pensiero, dimenticando ogni preoccupazione, e andare giù, giù...puoi fare in modo di scendere ancora più giù, e con ogni respiro sempre più profondamente, cancellando per un po' ogni tensione, lasciando che ogni pensiero possa scorrere via.



Mi chiamo Roberto Benis.

Sono uno psicologo, psicoterapeuta ad orientamento integrato e psicologo dello sport. Nel corso della mia formazione ho conseguito alcune specializzazioni e frequentato vari master tra cui quello in Valutazione multidimensionale psicologica e Tecniche orientate al cambiamento, e 2 master in Psicologia dello sport presso l'università di Torino e con Psymedisport.

Ho una formazione in Professional coaching, sono terapeuta EMDR, Mindfulness e Pnei practitioner e Master practitioner PNL.

Nell'ambito della Psicologia Energetica, possiedo le certificazioni in EFT Integrata, Omega Healing, Ager, Fast Reset e Kinesiologia Emozionale Transgenerazionale.

Sono Osteopata BSc (Hons) (U.K.), Massofisioterapista e sono specializzato in kinesiologia applicata e in auricoloterapia.

Ho una laurea in Scienze Motorie, un diploma in Scienze e Tecniche delle Attività Fisiche e Sportive (FRA) e un Dottorato di Ricerca in Scienze dello Sport con diverse pubblicazioni scientifiche. Sono autore di 3 libri.

Lavorando nello sport a vari livelli ho conseguito negli anni anche una Certificazione in Strength and Conditioning Specialist (CSCS) NSCA-USA e le qualifiche di preparatore fisico federale di basket e volley, inoltre sono preparatore fisico e mentale con qualifica federale per la Federazione di Tennis (FIT) per la quale collaboro come docente per i corsi indirizzati ai maestri e preparatori fisici.

Nel corso degli anni ho maturato varie esperienze che mi hanno portato ad intraprendere diversi percorsi di studio e a relazionarmi con tante persone in diverse situazioni e ambienti.

Durante la mia formazione ho acquisito competenze nell'ambito della psicologia, della osteopatia, terapie manuali, delle scienze motorie e dell'insegnamento a tutti i livelli di istruzione.

Tutto questo mi ha portato ad essere un professionista della salute con una formazione sia scientifica che "sul campo", lavorando con le singole persone, con i gruppi e i team, con gli adulti e con gli adolescenti e bambini di diverse fasce di età.