

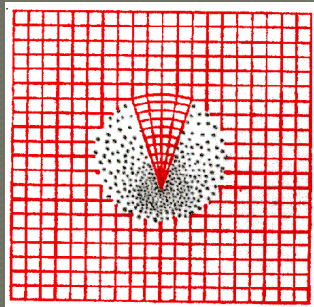
Centro Veronese di Psicologia dello Sport

*“Ipnosi e Tecniche
Immaginative in Psicologia
dello Sport”*

***Facoltà di Scienze Motorie.
Università di Verona
19 Marzo 2014.***

C. I. I. C. S.

Centro Italiano di Ipnosi Clinico-Sperimentale



Michele Modenese, Presidente Associazione Italiana di Psicologia dello Sport

**L'ipnosi ci consente di superare
un pregiudizio piuttosto radicato**

**che consiste nella convinzione che tutti noi
viviamo in un medesimo stato di coscienza e quindi
nell'identica realtà**

**Se prendiamo pratica degli
stati di coscienza modificati**

tra cui appunto lo stato ipnotico

**ci rendiamo conto che esistono altre modalità di
studio del "mondo reale" che altrimenti viene
costruito tramite i nostri processi neurofisiologici
mentali e sociali nel solo stato di veglia vigile**

DA TEMPO GLI PSICOLOGI ED I FILOSOFI DELLA MENTE SANNO CHE IL PERCEPITO ...

**è una immagine sfalsata della realtà, e che
esiste una "abitudine " cerebrale a riprodurre
un uguale processo per percezioni diverse ...**

**Ecco perché nel Rilassamento e nell'Ipnosi
serve evocare l'emozione, l'intuizione,
l'inversione dell'abitudine.**

Veglia rilassata

Stati ipnopompici ed ipnagogici

Stato ipnotico

Autoipnosi

Stato meditativo

Stato mistico

**Stato di coscienza modificato da sostanze
psicoattive**

**Stato di coscienza modificato da forti
motivazioni**

L'Ipnosi: divinazione, mistero, magia, terapia, ecco il perché ...

- Cina 7000 a.c.
- Egiziani 4000 a.c.
- IV secolo a.c il culto di ASKLEPIOS In Grecia.
- Indiani delle pianure, rituali sciamanici (sioux Ipni)
- Gli Yaqui, culture amerinde
- Monaci del Tibet (i disegni sulla sabbia , i mandala)



1880-1930

- Francs Galton, il primo ad introdurre imagerie mentale
 - Pierre Janet, Sostituzione dell'immagine
- T. Ribot duplice interazione: stati emotivi e spinta all'azione
 - R. Fretigny, A. Virel L'imagerie mentale

L'Ipnosi Immaginativa ha origini lontane: alcuni riferimenti

- Uso delle tecniche immaginative per stabilire lo stato di ipnosi
- autori come Assagioli, Desoille, Leuner, Schultz, Peresson, J. Hillmann danno indicazioni per un corretto percorso terapeutico o di sostegno usando immagini.

- L'Ipnosi moderna è sostenuta nel suo studio scientifico anche dagli studi sui processi mentali: ben noti sono i lavori di Maturana, Gazzaniga, Varela, Kandel , Ratz.

In particolare sul concetto di plasticità cerebrale. L'impulso dato dai lavori sui neuroni specchio (Rizzolatti e al. 2006), accresce la significatività dell'ipnosi come stato e relazione.

Tra i più famosi ... immaginatori di mestiere

- R. Desoille E. Caslant 1935, scuola francese di tecniche immaginative. "Il sogno guidato da svegli"
- G. Jung 1940 Immaginazione attiva (derivata da Caslant)
- Hanskarl Leuner, Vissuto immaginativo catatimico 1950
- R. Assagioli, Psicointegrazione 1950
- M. Berta e S. Grof, imaginè ed LSD, 1960-80

Ci siamo posti alcune domande

- Come viene coinvolta la mente attraverso la relazione interpersonale e l'attenzione ipnotica verso il corpo?
- Quali immagini possono venire utilizzate per stabilire lo stato di ipnosi e poi per favorire il cambiamento?

Un esempio facile ma indicativo

Ipnosi

**Stato di inibizione corticale con
attivazione dei centri sottocorticali**



Definizione di ipnosi della British Medical Association

“L’ipnosi è uno stato passeggero di attenzione modificata – stato che può venir prodotto da un’altra persona e nel quale possono comparire diversi fenomeni – spontaneamente o in risposta a stimoli verbali o di altro tipo

Questi fenomeni comprendono un mutamento nella coscienza e nella memoria maggiore suggestionabilità e la comparsa nel soggetto di risposte ed idee che nelle condizioni di spirito abituali non gli sono familiari

Inoltre nello stato ipnotico possono venire prodotti o soppressi fenomeni quali l’anestesia - la paralisi la rigidità muscolare e modificazioni vasomotorie”

**Le aree cerebrali particolarmente attivate durante gli stati ipnotici sono:
a livello corticale – a livello dei centri sottocorticali – in modo specifico il talamo - il sistema limbico – l'ipotalamo l'ippocampo e l'amigdala**

P . E . nel trattamento del dolore si agisce attenuando l'emotività e l'ansia che sempre accompagnano tali manifestazioni fisiche

1 Stati ipnoidi o ipnoidali

**chiusura delle palpebre – rilassamento
pesantezza – calore – leggera sonnolenza**

2 Ipnosi leggera

retroversione oculare

catalessi oculare – catalessi degli arti

3 Ipnosi media

**amnesia parziale – anestesia – accresciuta
consapevolezza a livello sensoriale suggerimenti
post-ipnotici**

4 Ipnosi profonda

amnesia e anestesia completa

**sonnambulismo – allucinazioni o visualizzazioni
positive e negative**

Disattiva la mente e l'occhio si schiude invano.
(antico saggio cinese)

- **«Se per mezzo dell'ipnosi lo spirito cosciente fosse indotto al sonno e fosse al tempo stesso risvegliata la sua parte subcosciente, il problema sarebbe risolto, le carceri della mente spalancherebbero le loro porte e i prigionieri ritornerebbero alla luce del sole.»**
- **(Jack London)**

Tecniche Direttive Autoritarie

- .Fascinazione
- .Compressione del seno carotideo
- .Barcollamento
- .Mani incrociate
- .Blocco dei bulbi oculari
- .Rigidità del braccio
- .Braccia a forbice

Tecniche Permissive \ Materne

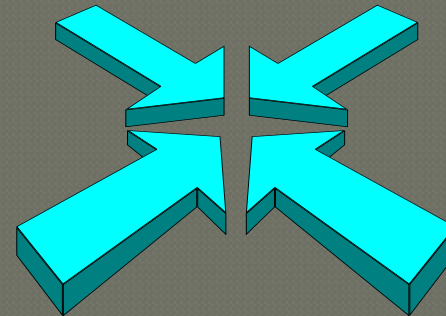
- Attiva Frazionata
- Dist. Immaginativa
- Inventario Corporeo
- Inventario con Neologismi verbali
- Levitazione della mano
- Uso di Profumi
- Visualizzazione di scene
- Contrasto dei colori
- Sequenze di Immagini Focalizzanti l'attenzione
- Uso di Suoni e Musiche
- **Induzione Paraverbale con Toccamenti**

Tecniche Indirette - Ericksoniane

- Usare il linguaggio del soggetto
- Uso di metafore vicine al soggetto
- Prescrizione del sintomo
- Confusione
- Paradosso
- Doppie messaggi
- Sorpresa
- Semina e Disseminazione

Uso di Oggetti

- La racchetta
- La palla
- La sfera
- La pagaia
- La cuffia
- Le scarpe
-



Modello Operativo Complesso

○ **L'ottimizzazione della prestazione:**

Comprende non solo il puntare a compiere il gesto atletico "ideale" e massimamente efficace, ma a mantenerlo nel periodo di forma o il più a lungo possibile

Abbassamento dello stress
Facilitare il recupero psicofisico

Mantenere a lungo la motivazione

- Abbandoni precoci
- Stress con somatizzazioni
- Paura di vincere
- Paura di perdere
- Demotivazione
- Uso di doping
- Inserimento (in una squadra)
- Accettazione \integrazione (il cambiamento)

Tecniche base di Lavoro

- Tecniche di rilassamento
- Tecniche di attivazione
- Lavoro sull'attentività (focus control)
- Tecniche immaginative
- Modalità relazionali
- Rispetto per se e per quello che si fa

Gli obiettivi perseguibili sono:

- consapevolezza corporea
- modulazione degli stati di attivazione
- incremento delle abilità immaginative
- controllo dell'attenzione
- esecuzione automatica
- sviluppo del senso critico e valutazione autonoma della prestazione
- controllo dei pensieri
- formulazione degli obiettivi

- 1) Costruzione del rapporto di lavoro con l'atleta
identificando i valori e le convinzioni e evitando
fenomeni di resistenza**
- 2) Definizione del problema di fondo**
- 3) Anamnesi sportiva ed agonistica.**

**5) Definizione dell' obiettivo da raggiungere;
assicurandosi che l'obiettivo sia bene formato e
graduale**

(piccoli obiettivi gradualmente e progressivi)

**6) Creare una aspettativa positiva valutando cosa
impedisce all'atleta di raggiungere il risultato
identificando anche le risorse necessarie**

**7) Possedere la capacità di definire lo stato presente
dell'atleta e di elicitare le risorse necessarie e i
passaggi utili per mantenere o modificare la
condizione mentale finalizzata alla prestazione.**

8) Valutare il tipo di percorso ipnotico

CALIBRAZIONE

**Sia nel procedere con la visualizzazione
sia nell'induzione ipnotica:**

NON VERBALE CORPOREA

Cosa Osservare: Variazioni della respirazione, altezza
respirazione, muscoli della
mascella. Movimenti
palpebre, Rilasciamento
spalle, Sudorazione, Deglutizione,
altri muscoli del viso,
movimenti oculari.



VERBALE

**Tono di voce: Timbro, Velocità,
Frase ripetute, Parole Marcate, Associato / Dissociato.**

9) Riconoscimento dello stato ipnotico

10) Utilizzazione dello stato ipnotico

Esse consentono di definire dei rapporti di causa-effetto fra il lavoro effettuato in ipnosi e gli eventi quotidiani - così da generalizzare il cambiamento al di fuori dell'incontro singolo

Perché i suggerimenti post-ipnotici abbiano sicuramente effetto li si possono associare a eventi che l'atleta sicuramente sperimenterà cercando di analizzare tutte le risposte possibili

11) De-induzione e riattivazione

12) Tentativi di possibili soluzioni

Un ulteriore modalità a cui si può arrivare è:
L' Autoipnosi

“Stato di coscienza modificato - ottenuto attraverso un costante allenamento a rivolgere la mente dall'esterno verso l'interno - anche con l'uso di vari metodi di rilassamento o di parole chiave o di “Mantra”.

All'inizio necessita di silenzio e di stimolazioni esterne povere - Poi diviene spontaneo efficace, costruttivo e adattativo.

Gesto atletico. I Fondamentali, L'azione di gioco, in Allenamento , in Gara, Recupero



Thank you!



**Be quiete this is a picture not an
allucination**