

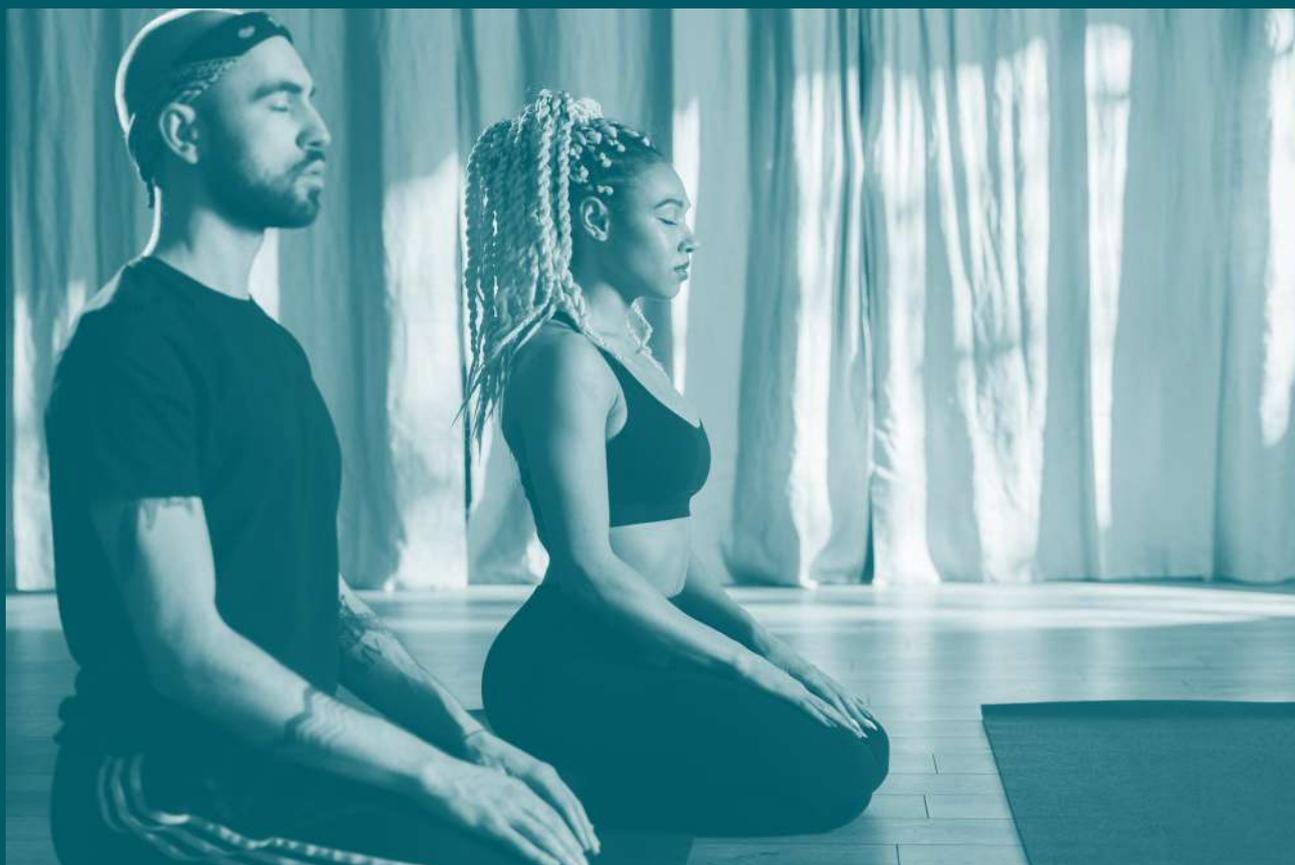


# ERTHEO

Est. 2001

## Meditazione Mindfulness per atleti

*Entra nella zona*



**GUIDA PER DIVENTARE PROFESSIONISTI NEGLI EE.UU E IN EUROPA**

Potenzia le abilità, la capacità  
e il potenziale dei  
tuoi figlio

**SCOPRI COME CONTATTARCI**

info@ertheo.com  
Tlf. (+39) 02 87 368 972  
Ertheo.com

## INDICE DEI CONTENUTI

### PARTE 1: IL FLOW

- Cos'è la zona?
- Perché si chiama flow?

### PARTE 2: COME GLI ATLETI RAGGIUNGONO IL FLOW

- Come si raggiunge il flow?
- Cosa sono le 9 dimensioni del flow? Come si relazionano allo sport?
- Come può il flow migliorare il nostro rendimento sportivo?
- Cosa succede se non si sperimenta il flow?

### PARTE 3: MEDITAZIONE MINDFULNESS

- Come può la meditazione mindfulness ridurre l'ansia da prestazione sportiva e aumentare la possibilità di raggiungere lo stato di flow?
- Cos'è la meditazione mindfulness?
- Guida alla meditazione mindfulness

### PARTE 4: ESERCIZI DI MEDITAZIONE MINDFULNESS PER ATLETI

- Esercizio di respirazione diaframmatica con posizioni di potere
- Propriocezione del corpo
- Rilassamento muscolare progressivo di tutto il corpo
- Esercizio di visualizzazione mentale del calcio
- Meditazione autoconsapevole camminando

## INTRODUZIONE

*Hai mai sentito parlare del “flow” o della “zona”?*

Stare nella zona e provare il flow sono due espressioni con cui si descrive uno stato di profondo benessere durante la pratica sportiva. “Essere nella zona” è un'espressione più colloquiale, mentre il termine flow è ufficiale adottato in psicologia sportiva. A quanto pare, gli atleti hanno un migliore rendimento quando sperimentano il flow, nel quale è possibile “entrare” seguendo metodi ben precisi: un'ottima notizia per tecnici e atleti di alto livello.

A partire dal 1992 il flow è stato oggetto di numerosi studi, incentrati soprattutto sulla sua correlazione con le ottime performance sportive. Gli studiosi hanno scoperto, tra le altre cose, l'esistenza di vari metodi per indurre lo stato di flow o per insegnare agli atleti come entrare facilmente in questo assetto mentale mediante esercizi di meditazione mindfulness.

Noi di **Ertheo** abbiamo voluto approfondire questo nuovo campo della psicologia sportiva per indagare sulle ultime scoperte relative alla tecnica di meditazione mindfulness e sulla sua relazione con il flow, l'ansia da prestazione e il miglioramento delle performance. In seguito, ci siamo rivolti ai maggiori esperti di mindfulness a livello mondiale per creare insieme una lista di esercizi di meditazione utili a ridurre l'[ansia da prestazione sportiva](#) e a potenziare il rendimento.



## PARTE 1: IL FLOW

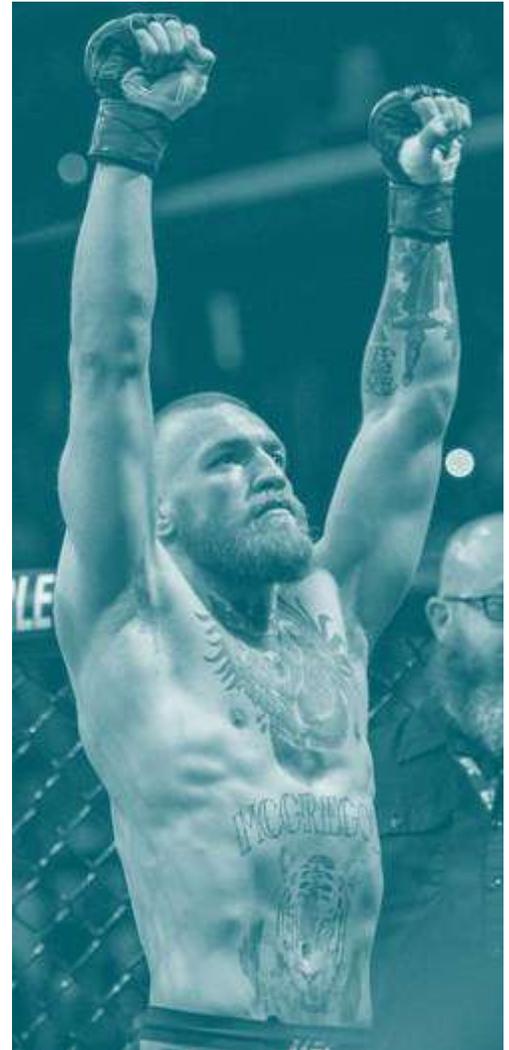
### COS'È LA ZONA?

La zona è uno spazio della mente in cui si può avere una sorta di visione che migliora il rendimento e cambia la percezione del tempo attraverso esercizi di concentrazione estrema. Quando entriamo nella zona siamo talmente concentrati su ciò che stiamo facendo che ci ritroviamo come in un'altra dimensione, lontani dal mondo reale che ci circonda.

È possibile entrare nella zona durante lo svolgimento di varie attività e attraverso vari metodi. Alcuni artisti entrano nella zona mentre creano, talmente concentrati sulla loro opera che si dimenticano persino di mangiare. Altri possono sperimentare questa condizione mentre studiano in biblioteca, dove è facile perdere la cognizione del tempo. Altre volte, invece, capita di entrare nella zona mentre si lavora, per poi rendersi conto di essere stati molto produttivi. Spesso gli atleti affermano di trovarsi "nella zona" durante le loro migliori prestazioni. L'ex campione UFC, Connor McGregor, descrive così le sue sensazioni sul ring: "Quando salgo sul ring entro nella mia zona e ciò che la gente pensa non è più un mio problema". Mark Calcavecchia, 13 volte campione del PGA Tour, in un'occasione ha così descritto la sua esperienza sul campo da golf: "Quando sono nella zona non penso al colpo, al vento, alla distanza o alla traiettoria. Semplicemente afferro la mia mazza e faccio uno swing."

La zona è una dimensione carica di allegria e positività. Quando siamo al suo interno tendiamo a concentrarci intensamente, come a voler provare e assorbire tale euforia. Può accadere di non avvertirla consapevolmente quando lavoriamo o svolgiamo un compito importante ma, ripensando all'impegno dimostrato e al risultato ottenuto, una volta terminato siamo pervasi da un'enorme soddisfazione, tanto da sentirci talvolta esausti.

Senza un obiettivo probabilmente non decideremmo mai di intraprendere un programma di allenamento intensivo. A tal proposito, un recente studio ha affermato che dopo aver provato la zona e il "flow" sentiamo che la nostra vita assume un nuovo significato e uno scopo.



## PERCHÉ SI CHIAMA FLOW?

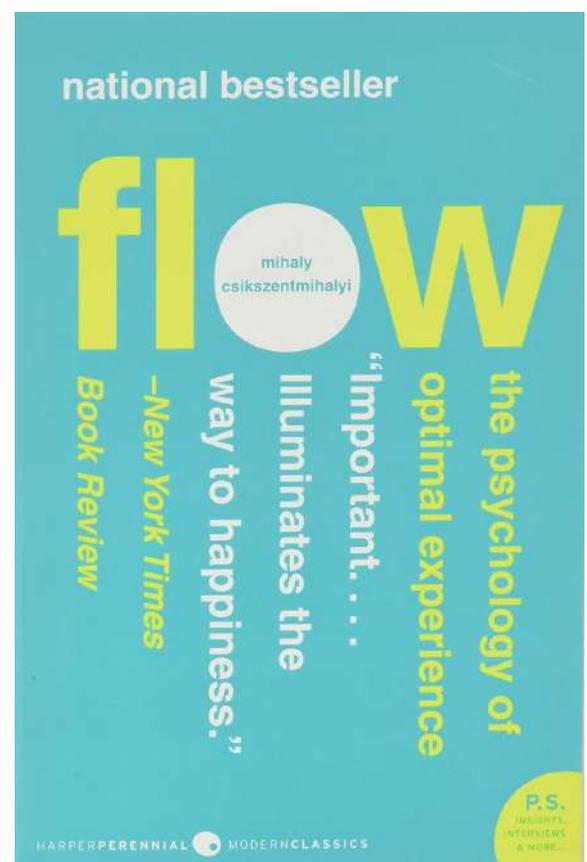
Poco dopo la fine della Seconda Guerra Mondiale lo psicologo unghero-americano Mihály Csíkszentmihályi iniziò a interrogarsi su cosa rendesse felici le persone nella quotidianità e su cosa donasse un significato alle loro vite. Intervistò molte persone creative alla ricerca di una risposta e scoprì che la maggior parte di esse provava felicità quando si ritrovava talmente immersa nel proprio lavoro da perdere il contatto con la realtà. In altre parole, erano felici nella zona.

Tuttavia, mentre gli atleti si riferiscono alla "zona" per descrivere un'ottima condizione emotiva durante la pratica sportiva, Csíkszentmihályi constatò che chi svolge lavori creativi (artisti, musicisti, scrittori e anche atleti) vive tale esperienza come una sorta di fluidità. Nel 1972 Csíkszentmihályi pubblicò un libro intitolato "Flow: The Psychology of Optimal Experience", in cui presenta l'esperienza della zona chiamando tale fenomeno "flow" e descrivendo tutti i benefici che può avere sull'esperienza umana.

Csíkszentmihályi descrisse il flow come "sentirsi totalmente coinvolti in un'attività fine a se stessa". L'ego passa in secondo piano. Il tempo vola. Ogni azione, movimento e pensiero segue inevitabilmente il precedente, come in un brano jazz. Il proprio essere è totalmente immerso nell'azione e si sfruttano al massimo le proprie capacità." [1]

In questo modo, oltre a sentirsi più felici, quando le persone si trovano nella zona sono anche più produttive. Sembra bello vero? Non sarebbe fantastico se ci fosse un modo per poter provare il flow? Abbiamo un'ottima notizia: esiste!

*"Le persone non solo sono più felici quando sono in flusso, ma sono anche più produttive."*



## PARTE 2: COME GLI ATLETI RAGGIUNGONO IL FLOW

### Come si raggiunge il flow?

Alcune persone sono più inclini di altre a provare il flow. Csikzentmihályi sostiene che le personalità autoteliche abbiano maggiori probabilità di entrare nel flow. "L'autotelismo è la convinzione che il piacere del lavoro sia di per sé una motivazione. La personalità autotelica è caratterizzata da curiosità, tenacia, scarso egocentrismo e desiderio di impegnarsi in attività solo per motivi ad esse intrinseci." [1]

Allo stesso modo, altri ricercatori hanno testato la relazione tra personalità e flow in studenti di canto amatoriali. Hanno scoperto che lo stato di flow è più facile da raggiungere per gli studenti estroversi, mentre risulta più difficile per gli studenti introversi. [2] Fortunatamente il flow non dipende solo dalla personalità, ma ci sono molti fattori esterni che incidono sulla probabilità di sperimentare il flow durante un'attività.

### Cosa sono le 9 dimensioni del flow? Come si relazionano allo sport?

Csikzentmihályi creò una specie di formula per raggiungere il flow evidenziando nove elementi che caratterizzano questa esperienza, ovvero:

1. **Equilibrio tra sfide e abilità**
2. **Fusione tra azione e coscienza**
3. **Chiarezza degli obiettivi**
4. **Feedback chiaro e conciso**
5. **Totale concentrazione sul compito da svolgere**
6. **Sensazione di controllo**
7. **Perdita di autoconsapevolezza**
8. **Percezione distorta del tempo**
9. **Esperienza autotelica.**

*“ Molti fattori esterni  
incidono sulla probabilità  
di sperimentare il flow ”*



Quando una persona riesce a percepire contemporaneamente tutte le nove dimensioni può sperimentare uno stato di flow totale. Tuttavia, è anche possibile provare solo alcune dimensioni entrando così in un flow parziale.

È emerso che gli atleti possono provare tutte le nove dimensioni del flow durante la pratica sportiva, e quando ciò accade ottengono risultati migliori. [3] Nella parte successiva di questa guida esamineremo come il flow può migliorare le prestazioni sportive, ma prima analizziamo le nove dimensioni del flow secondo Csíkszentmihályi e il loro rapporto con lo sport:

### 1. Equilibrio tra sfide e abilità

Raggiungere lo stato di flow richiede un equilibrio tra il livello di difficoltà dell'attività che si sta svolgendo e le proprie capacità. Ciò implica che bisogna aver fiducia nell'abilità di portare a termine il compito e allo stesso tempo riconoscere che il suo completamento richiede la piena concentrazione e attenzione.

Nello sport, man mano che gli atleti migliorano, aumentano le difficoltà, cresce il livello e si compete contro avversari più forti o ci si pone nuove sfide da superare. Lo sport offre agli atleti l'opportunità di continuare a sfidare se stessi e a migliorarsi, ed è ciò che lo rende ancora più appassionante.

*“ Quando gli atleti entrano nel flow sono più performanti. ”*

### 2. Fusione tra azione e coscienza

Il flow produce spesso una sensazione di fusione tra azione e coscienza, ovvero si riesce a descrivere le sensazioni più facilmente e la mente è totalmente assorta nell'attività, distaccata dagli eventi o dalle sfide della vita che potrebbero causare dolore o ansia. Durante il flow tutti gli stimoli provenienti dal mondo esterno svaniscono e ci sentiamo un tutt'uno con l'attività che stiamo svolgendo.

En muchos aspectos del deporte, los atletas actúan de forma casi automática, usando su [memoria muscular](#) para llevar a cabo las técnicas aprendidas. De esta forma, pueden concentrarse en las tareas más complejas de su deporte. Por ejemplo, los jugadores avanzados de tenis pueden no necesitar pensar en cómo golpear la pelota, pero pueden decidir adónde dirigir la pelota para conseguir la ventaja y ganar el punto. Para los atletas avanzados, los aspectos más simples del deporte llegan de forma natural.

### 3. Chiarezza degli obiettivi

Per raggiungere il flow è necessario anche fissare degli obiettivi ben chiari, ovvero avere la capacità di descrivere esattamente i passaggi da dover eseguire prima di completare il compito. In questo modo, durante l'attività possiamo concentrare tutta la nostra attenzione sul raggiungimento dell'obiettivo.

Fissare obiettivi ben definiti è parte delle regole e dell'essenza dello sport. Gli atleti devono segnare, guadagnare una certa quantità di punti, essere i più veloci, ecc. Anche a prescindere dalla vittoria, gli obiettivi sono un elemento chiave dello sport. Nel calcio l'obiettivo finale è segnare più gol della squadra avversaria. Durante la partita, però, i giocatori sanno come mantenere il possesso palla, effettuare passaggi puliti, riconquistare la palla, ecc. Tutti questi compiti sono obiettivi chiari che i giocatori apprendono prima della partita e che, di fatto, agevolano il flow.

### 4. El feedback claro y conciso

El feedback claro y conciso sobre cómo estamos actuando es otro elemento clave del flow. Para experimentar el flow, debemos recibir un feedback positivo sobre nuestro desempeño. El feedback puede recibirse de varias formas: a veces, viene de una fuente externa; otras, llega simplemente de nuestras metas claras.

Per gli atleti il feedback dipende da un ampio ventaglio di fattori concomitanti. Ricevono feedback su come si muovono a partire dalla propria coscienza cinestesica. Quando un saltatore esegue un salto perfetto o quando una ginnasta esegue un volteggio eccellente non hanno bisogno di scoprire il punteggio dei giudici per sapere di aver fatto un ottimo lavoro. Tuttavia, nella maggior parte dei casi, gli atleti ricevono ulteriori feedback dalla giuria, dai tifosi, dagli allenatori o semplicemente dal raggiungimento dei loro obiettivi. Il feedback che gli atleti ricevono quando si esprimono al meglio agevola il flow.



### 5. Totale concentrazione sul compito da svolgere

La totale concentrazione è uno dei fattori che più dimostrano il raggiungimento del flow. La concentrazione è a sua volta strettamente collegata all'equilibrio tra sfida e abilità. Quando la nostra abilità raggiunge un livello tale da permetterci di completare una sfida sentiamo il bisogno di concentrarci totalmente mettendo da parte le ansie e i problemi della quotidianità, pensando solo a vivere il momento. Se proviamo a svolgere un'attività mentre pensiamo a cosa cucinare per cena, i nostri pensieri possono divagare e portarci fuori dallo stato di flow.



Questa quinta dimensione è una delle più determinanti per raggiungere il flow. Molti sport possono rappresentare una sfida tanto difficile da richiedere la massima concentrazione da parte dell'atleta, specialmente a un livello avanzato. Mentre alcuni sport richiedono il completo controllo fisico e la concentrazione, altri richiedono una maggiore potenza mentale per agire in modo strategico. In generale, la maggior parte degli sport individuali che non hanno confronti "testa a testa", come la ginnastica, richiedono un maggiore controllo fisico e una maggiore concentrazione. Altri, soprattutto gli sport di squadra come il calcio, l'hockey, ecc. richiedono una grande quantità di energia mentale in base alla propria squadra e a quella avversaria. Le arti marziali hanno una particolare capacità di indurre il flusso, poiché richiedono un equilibrio tra mente e corpo.

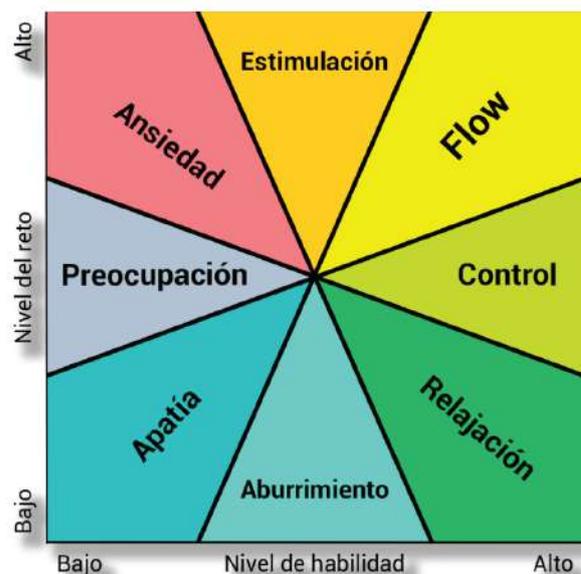


## 6. Sensazione di controllo

La sesta dimensione del flow è avere il senso di controllo, strettamente correlato all'equilibrio tra sfida e abilità. È bene sottolineare che la chiave di questo aspetto è appunto il senso di controllo e non avere il controllo totale, il quale implica le abilità necessarie a completare la sfida. Avere il senso di controllo, invece, significa che abbiamo le abilità necessarie solo se siamo totalmente concentrati su

ciò che stiamo facendo in un dato momento. D'altra parte, se le nostre abilità sono molto al di sotto del livello richiesto dal compito potremmo sentirci fuori controllo e quindi dubitare delle nostre capacità. Tale incertezza ci porterebbe a distaccarci dal presente e quindi dallo stato di flow.

L'immagine a sinistra è una rappresentazione visiva del flow rapportato ad altri stati mentali. Come puoi vedere, proviamo il pieno controllo quando il livello di sfida è moderato e le nostre abilità più avanzate. Il livello più basso di controllo si trova appena al di sopra, quando le nostre abilità sono avanzate ma anche il livello di sfida richiede la nostra piena attenzione.



Lo sport offre il contesto perfetto per provare il senso di controllo senza avere il pieno controllo. Non appena gli atleti iniziano ad avvicinarsi al pieno controllo tendono ad accettare nuove sfide per avanzare di livello. Quando una ginnasta esegue un doppio salto in avanti può provarne un altro un po' più complicato. Quando una squadra di calcio vince quasi tutte le partite passa a una divisione superiore. Quando uno scalatore comincia a sentirsi a proprio agio su una parete rocciosa potrebbe cercarne una ancora più ripida o più alta. Quando un atleta si propone di affrontare nuove sfide senza esagerare mantiene un senso di controllo che favorisce il flow.

## 7. Perdita di autoconsapevolezza

La perdita di autoconsapevolezza è un'altra dimensione fondamentale del flow. La maggior parte delle persone vive giudicandosi e preoccupandosi costantemente del giudizio degli altri. Quando siamo autoconsapevoli non siamo concentrati, ma distratti dai pensieri e lontani dal presente. La perdita di autoconsapevolezza è quindi un aspetto importante del flow perché ci distrae dalla sfida che stiamo affrontando. L'equilibrio tra le abilità, la sfida e la totale concentrazione è pertanto essenziale al fine di raggiungere il flow. Quando abbiamo bisogno di concentrarci al massimo non possiamo lasciare che i pensieri annebbino la nostra mente, altrimenti non riusciremo mai nel nostro intento.

Alcuni atleti sono più inclini di altri a raggiungere la perdita di autoconsapevolezza durante l'attività sportiva. Molti atleti hanno difficoltà a estraniarsi durante le gare o di fronte a grandi folle di spettatori a causa della costante preoccupazione per il giudizio altrui. Questo fenomeno è chiamato ansia da prestazione e rappresenta un grande ostacolo per gli atleti che non riescono a gestire la propria autoconsapevolezza. Inoltre, è ugualmente difficile perdere l'abitudine di giudicare se stessi, che ostacola il raggiungimento del flow e di prestazioni ottimali.

## 8. Percezione distorta del tempo

La distorsione della percezione temporale si riferisce al modo in cui cambia la nostra percezione del tempo durante l'attività. Quando si entra in un profondo stato di flow il tempo può essere percepito in maniera più lenta o più veloce rispetto al suo scorrere reale. Quando siamo intensamente concentrati su un compito il tempo sembra perdere la sua importanza.

Per alcuni atleti questa dimensione del flow può essere difficile da raggiungere, poiché le vittorie e le sconfitte in molti sport sono determinate proprio dai tempi ottenuti. Di conseguenza, gli atleti sono estremamente consapevoli di quando guadagnano o perdono tempo. In altri sport come il tennis, invece, si gioca fino al raggiungimento di un certo punteggio. L'importanza del tempo in un dato sport può influenzare l'abilità degli atleti di sperimentare una diversa percezione di esso. In generale, però, la possibilità di raggiungere o meno questa dimensione del flow dipende in gran parte dalla personalità dell'atleta.

## Come può il flow migliorare il nostro rendimento sportivo?

Da quando Csikzentmihályi iniziò a studiare il flow negli anni Settanta, i ricercatori si sono interessati alla correlazione tra flow e prestazione ottimale, dove il flow è uno stato mentale e la prestazione perfetta si riferisce al dare il massimo in una certa attività.

Nel 1992 i ricercatori hanno scoperto che gli atleti che ottenevano prestazioni ottimali dichiaravano di provare un coinvolgimento totale, di avere obiettivi ben definiti e feedback sul loro operato, di avere totale concentrazione sull'attività, di riflettere sul proprio compito, di avere senso di controllo e di provare divertimento, fiducia e piacere. In sostanza, gli atleti che raggiungevano risultati ottimali sperimentavano tutte le nove dimensioni del "flow". [4]

In seguito i ricercatori hanno scoperto che "gli atleti che avevano provato stati di flow e di rilassamento avevano anche manifestato condizioni ottimali, mentre gli atleti in stato apatico si dimostrarono meno prestanti. [Inoltre, hanno riscontrato] associazioni positive tra le esperienze di flow degli atleti e gli esiti delle loro prestazioni, evidenziando una stretta correlazione tra uno stato emotivo positivo e prestazioni di alto livello". [5]

Queste ricerche sembrano dimostrare che il flow sia uno stato mentale che può portare a un miglioramento delle prestazioni sportive. Ciò significa che se vogliamo esprimere il nostro massimo potenziale dovremmo cercare di sperimentare il flow il più possibile.

Come già detto, tuttavia, raggiungere lo stato di flow è più facile per alcune persone che per altre. Esaminiamo i principali ostacoli all'esperienza del flow e come affrontarli.

***“ SE VOGLIAMO ESPRIMERE  
IL NOSTRO MASSIMO  
POTENZIALE DOVREMMO  
CERCARE DI SPERIMENTARE  
IL FLOW IL PIÙ POSSIBILE. ”***



## Cosa succede se non si raggiunge il flow ?

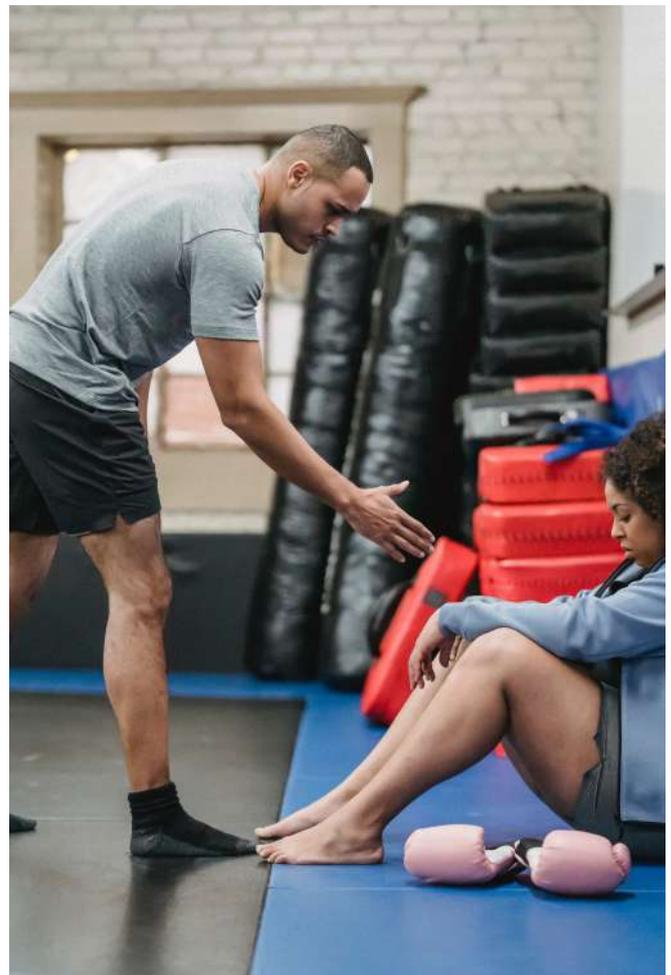
I ricercatori hanno scoperto alcuni dei principali ostacoli che impediscono agli atleti di sperimentare il flow, ovvero l'ansia da prestazione e il generale pessimismo. [6]

Gli atleti che soffrono di ansia sono costantemente preoccupati per il proprio rendimento generale, per le performance durante le competizioni e/o possibili lesioni e infortuni che potrebbero compromettere la partecipazione alle gare. Per maggiori informazioni sui [comuni problemi mentali](#) puoi consultare il sito [sportspsychologytoday.com](https://sportspsychologytoday.com).

Ripensiamo alla settima dimensione del flow: la "mancanza di autoconsapevolezza". L'ansia nello sport è direttamente correlata a un'elevata consapevolezza di sé che interrompe completamente lo stato di flow.

Inoltre, l'ansia provata dagli atleti d'élite di fronte ai sintomi di una qualsiasi malattia è paragonabile al timore di infortunarsi durante una partita. Uno studio ha dimostrato che in caso di lieve malessere prima di una competizione gli atleti più ansiosi corrono un rischio di infortunarsi cinque volte maggiore. [7] Detto questo, l'ansia nello sport non impedisce solo agli atleti di sperimentare la fluidità e, quindi, di ottenere prestazioni al di sotto del loro potenziale. L'ansia nello sport è pericolosa per gli atleti anche a livello fisico.

***“ L'ANSIA NELLO SPORT È DIRETTAMENTE CORRELATA A UN'ELEVATA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ CHE INTERROMPE COMPLETAMENTE LO STATO DI FLOW ”***



## PARTE 3: MEDITAZIONE MINDFULNESS

### Come può la meditazione mindfulness ridurre l'ansia da prestazione sportiva e aumentare la possibilità di raggiungere il flow?

Recenti studi suggeriscono che gli esercizi di meditazione mindfulness possano aiutare gli atleti a controllare i pensieri negativi e l'ansia da prestazione, permettendo loro di concentrarsi sulle proprie abilità ed essere più performanti. [8]

I ricercatori hanno inoltre scoperto che gli atleti con maggiori capacità di mindfulness sono più inclini a sperimentare le varie dimensioni del flow, compresi l'equilibrio tra sfida e abilità, gli obiettivi ben definiti, la concentrazione, la fusione tra azione e coscienza, e infine la perdita di autoconsapevolezza. [9] Questo studio evidenzia come la mindfulness possa fungere da catalizzatore per raggiungere il flow.

Qui di seguito ti forniamo ulteriori riscontri sul tema :

- **Nel 2009 alcuni studiosi hanno affermato che l'allenamento MSPE (o "incremento del rendimento sportivo attraverso la mindfulness") aumenti il flow, la mindfulness e l'autostima nello sport** con buone probabilità di ottenere un migliore rendimento. [10]
- Nel 2015 i ricercatori scoprirono che l'allenamento mPEAK (Mindfulness, Performance Enhancement, Awareness & Knowledge) **migliorasse la capacità di identificare e descrivere ogni cosa,**

**dai sentimenti alle reazioni e sensazioni corporee.** Ciò significa che l'allenamento potrebbe aiutare gli atleti ad adattarsi allo stress e a sviluppare una maggiore resilienza. [11]

- Nel 2016 un gruppo di ricercatori ha analizzato **gli effetti del programma MiCBT (o "Mindfulness Integrated Cognitive Behavioural Therapy")** sui ciclisti. Dai risultati è emerso che i trattamenti incentrati sulla mindfulness e legati ai propri obiettivi possono essere **efficaci nel facilitare il flow** e quindi migliorare le prestazioni degli atleti.

La correlazione tra meditazione mindfulness, flow e ottime prestazioni è un ambito relativamente nuovo della psicologia dello sport. Ad oggi, però, i ricercatori sono certi che:

- raggiungere il flow richiede un'elevata autostima;
- il flow implica un miglioramento delle performance;
- l'ansia ostacola l'esperienza del flow;
- la meditazione mindfulness può aiutare a controllare l'ansia da prestazione sportiva.

Per concludere, praticare la meditazione mindfulness può essere la chiave per ridurre l'ansia da prestazione e sbloccare il flow, e quindi ottenere performance notevolmente migliori.



[Per saperne di più sui comprovati benefici della mindfulness](#)

## Cos'è la meditazione mindfulness?

Parliamo ora della differenza tra mindfulness, meditazione e meditazione mindfulness. La mindfulness è spesso descritta come uno stato mentale, mentre la meditazione è generalmente considerata un esercizio.

Secondo [Giovanni Dienstmann](#), esperto di meditazione e insegnante certificato:

La meditazione è un esercizio mentale di regolazione dell'attenzione. Si pratica infatti concentrando l'attenzione su un unico oggetto, interno o esterno (meditazione di attenzione focalizzata), o prestando attenzione a ciò che domina l'esperienza presente senza concentrarsi su qualcosa in particolare (meditazione di monitoraggio aperto).

La mindfulness, invece, è definita come uno stato di consapevolezza.

Secondo la rivista **Greater Good Magazine dell'Università della California di Berkeley**:

Mindfulness significa acquisire una consapevolezza minuto per minuto dei nostri pensieri, sentimenti, sensazioni corporee e dell'ambiente circostante attraverso una visione calma e naturale. La mindfulness implica anche un'accettazione, ovvero la capacità di prestare attenzione ai nostri pensieri e sentimenti senza giudicare e senza credere, ad esempio, che esista un modo "giusto" o "sbagliato" di pensare o sentire in un dato momento.

**“ LA MINDFULNESS È UN  
SUPERPOTERE CHE SI PUÒ  
ACQUISIRE ATTRAVERSO LA  
MEDITAZIONE ”**

Ricapitolando, la mindfulness è uno stato dell'essere che richiede autoconsapevolezza senza autocritica. Praticando questa autoconsapevolezza possiamo imparare a sentire solo le nostre emozioni senza lasciarci trasportare da esse. Ciò significa che non dobbiamo lasciare che i nostri pensieri ci rendano più arrabbiati, invidiosi, nervosi, ecc., di quanto non lo siamo già, ma non dobbiamo nemmeno giudicarci per i nostri sentimenti.

Esistono diversi esercizi di meditazione mindfulness che possiamo praticare quotidianamente per migliorare la nostra consapevolezza. Allo stesso modo, gli atleti possono eseguire esercizi specifici per migliorare la mindfulness durante la pratica sportiva. Indipendentemente dagli esercizi di mindfulness praticati, è importante seguire alcune linee guida di base per assicurarsi di ottenere il meglio di sé in ogni esercizio. Dai un'occhiata a queste linee guida su [mindful.org](https://www.mindful.org):

**Non esiste un modo per far tacere la mente.** L'obiettivo non è zittire la mente. L'obiettivo è essere consapevoli della propria mente.

**La mente divaga.** Mentre si pratica la meditazione mindfulness è normale che la mente spazi e pensi a qualcosa che è successo il giorno prima o ad esempio alla lista delle cose da fare.

**Se la tua mente viaggia riportala semplicemente al presente.** Questo è un grande insegnamento della meditazione mindfulness: imparare a riconoscere quando la mente si perde nel passato o nel futuro per riportarla nel momento presente.

**Non giudicarti se la tua mente non rimane concentrata.** Quando ti giudichi la tua mente è nel passato. Invece di giudicarti o criticarti, concentrati sul respiro e sul tuo corpo.

**Usa il respiro come un'ancora per aggrapparti al presente.** Durante gli esercizi di meditazione mindfulness respira profondamente con la pancia. Anche durante gli esercizi di rilassamento corporeo o muscolare, la respirazione diaframmatica è essenziale per collegare il corpo e la mente al presente .

## PARTE 4: EJERCICIOS DE MEDITACIÓN MINDFULNESS PARA ATLETAS

Noi di Ertheo abbiamo deciso di collaborare con i migliori esperti al mondo di meditazione mindfulness per atleti. Insieme abbiamo redatto una lista di esercizi di meditazione per allenatori e/o atleti al fine di integrarli nei loro piani di allenamento.

Provali con la tua squadra!

### Esercizio di Respirazione Diaframmatica con Posizioni di Potere

#### [Pavan Mehat Sustainable Athletics](#)

##### Introduzione

Questo esercizio di respirazione diaframmatica con posizioni di potere dovrebbe durare dai 5 ai 10 minuti. Una posizione di potere è un'attitudine o postura possente. L'idea di base è comportarsi come una persona di successo sentendosi più potenti e sicuri di sé. Questo esercizio ti aiuterà a controllare la respirazione e ad aumentare l'autostima.

1. **Esercizio di respirazione diaframmatica con posizioni di potere.**
2. **Propriocezione del corpo.**
3. **Rilassamento muscolare progressivo di tutto il corpo.**
4. **Esercizio di visualizzazione mentale del calcio.**
5. **Meditazione autoconsapevole camminando.**

##### Preparazione

Stare in posizione eretta con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle. Appoggiare le mani sui fianchi in modo da sentire la pancia espandersi durante la respirazione. Aprire il petto e tenere la testa alta immaginando di essere Superman.

##### Istruzioni

Respira profondamente con il naso e concentrati sull'espansione dell'addome. Non gonfiare la pancia, anzi respira come se l'aria venisse spinta verso il pavimento. In questo modo l'addome si espande in tutte le direzioni, non solo in avanti.

Cerca di respirare così profondamente da sentire lo stomaco spingere verso le mani.

Quando inspiri, conta 1. Quando espiri, conta 2. Espira il più lentamente possibile senza sforzarti e lascia che l'inspirazione avvenga spontaneamente.

Continua a contare i respiri fino a 10, poi ricomincia da 1.

Non importa se perdi il filo. Non giudicarti. Cerca di concentrarti solo sulla sensazione di respirare profondamente e continua a contare.

Se la tua mente divaga su altre cose, riporta semplicemente l'attenzione sul respiro e torna a contare senza giudicarti.

**Consiglio:** Può essere di grande aiuto attivare le aree del corpo associate alla respirazione prima di iniziare questo esercizio.

Per saperne di più sull'[Attivazione Muscolare clicca qui](#).

## Propriocezione del corpo

### Istruzioni

Questo esercizio dovrebbe durare da 15 a 20 minuti. L'atleta deve concentrarsi sull'esercizio di propriocezione del corpo mentre una terza persona (ad esempio un allenatore) legge le linee guida. L'atleta deve posizionarsi in piedi su una superficie liscia, su un tappetino da yoga o su una superficie semiliscia, oppure sedersi con la testa, il collo e la schiena ben dritti.

1. Per prima cosa, cerca di percepire tutto il corpo concentrandoti sulle sensazioni del momento. Prova ad avvertire il contatto tra il corpo e il pavimento.
2. Dopodiché, per iniziare la propriocezione, sposta l'attenzione su diverse parti del corpo senza giudicare ciò che stai avvertendo, ma prestando massima attenzione a ogni

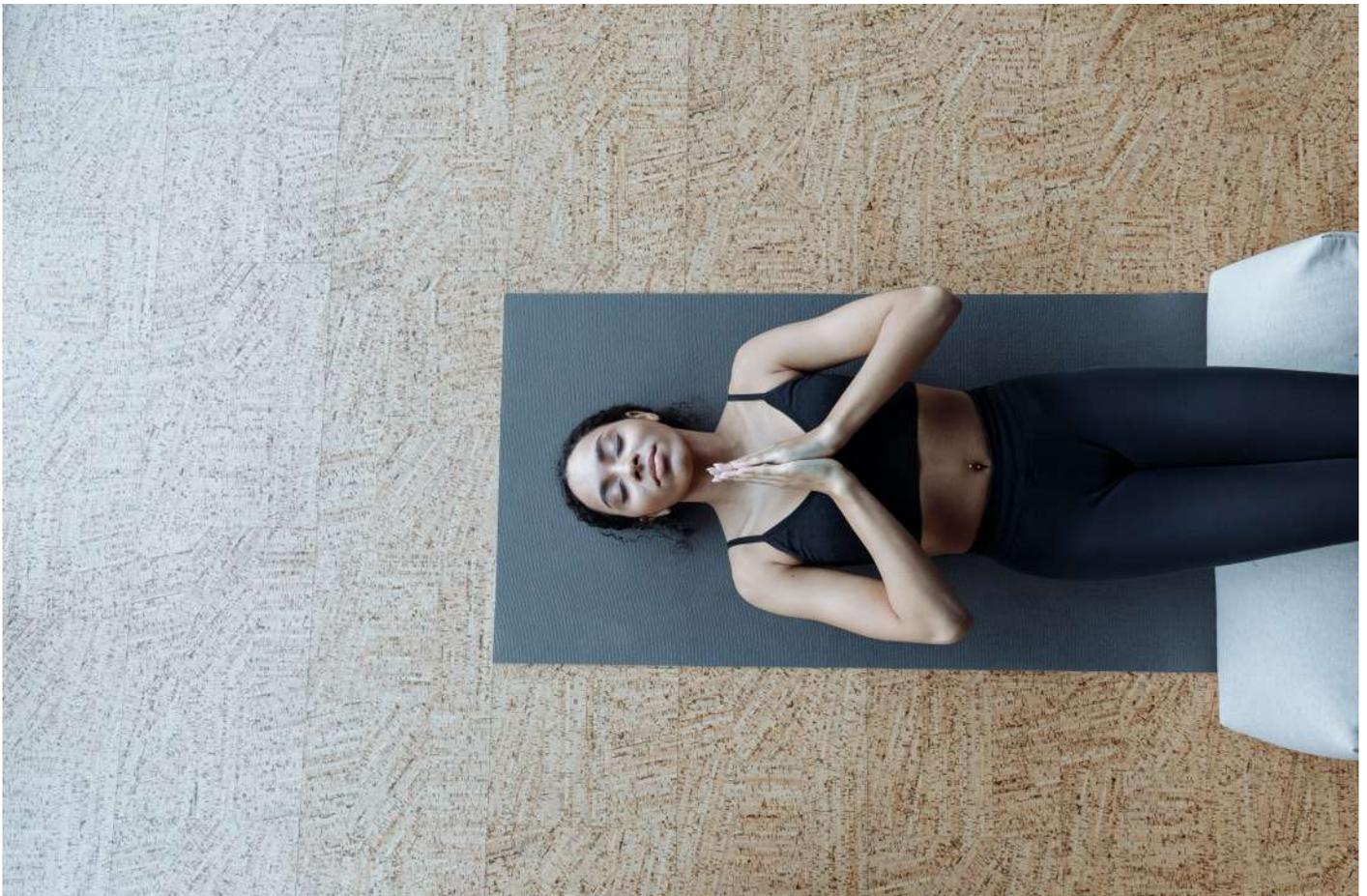
<http://mindfulnessforstudents.co.uk>

attimo dell'esperienza sensoriale in sé.

3. Inizia a notare ogni sensazione proveniente dalla parte superiore della testa: formicolio, intorpidimento, rigidità o rilassamento. Fai scendere l'attenzione lungo la testa avvertendo il peso del capo, quindi lungo la fronte notando dove si sente il battito cardiaco, rigidità o tensione. Passa poi agli occhi, al naso, alle guance, alla bocca, al mento e infine alle orecchie, facendo attenzione anche ai suoni che riesci a percepire. Prendi consapevolezza dell'evoluzione delle sensazioni di calore, freschezza e benessere.

- È del tutto normale se i tuoi pensieri sono altrove, ma accorgersi di aver divagato è un importante momento di consapevolezza ed è sufficiente riportare delicatamente l'attenzione sulla parte del corpo che si vuole percepire.
4. Rilascia le tensioni avvertite nella testa e sposta lentamente l'attenzione sul collo e sulle spalle concentrandoti sui muscoli forti di questa parte del corpo. Nota eventuali tensioni nel collo e nella gola e prova a percepire il passaggio dell'aria.
  5. Ora sposta l'attenzione sulle spalle e sui punti di contatto tra le spalle e il suolo. Estendi tale consapevolezza verso le braccia, i gomiti, i polsi, le mani e le dita percependo ciò che accade in ogni attimo.
  6. Sposta l'attenzione sull'area del torace e percepisci il leggero innalzamento e abbassamento ad ogni respiro concentrandoti sulla gabbia toracica, sulla parte anteriore e posteriore delle costole, sui dorsali e sulla parte superiore della schiena che tocca il pavimento. Nota ogni tensione e pensa a come poter lenire e distendere queste zone.
  7. Porta ora l'attenzione sull'addome e sullo stomaco e osserva il tuo atteggiamento nei confronti di questa parte del corpo. Rifletti su come poter conservare il suo stato attuale adottando un approccio rilassato e comprensivo. Ora estendi l'attenzione alla parte bassa della schiena, la zona lombare, e percepisci la leggera pressione quando entra in contatto con il suolo. Passa alla zona pelvica, alle anche e ai fianchi, ai genitali e all'inguine osservando ogni sensazione e tensione. Puoi anche focalizzarti sulla respirazione in questa parte del corpo fondamentale per il benessere generale.
  8. Ora sposta l'attenzione dal busto alle cosce di entrambe le gambe sentendone il peso e percependo le altre sensazioni di questa zona. Senti i dettagli della pelle, delle ossa e dei muscoli delle gambe. Se la mente si è allontanata pensando o pianificando altro, guidatela delicatamente verso questa parte del corpo.
  9. Successivamente, mantenendo sempre un atteggiamento positivo, dirigi l'attenzione verso le ginocchia. Nota eventuali disturbi e ogni sensazione che provi in questa zona.

10. Ora focalizzati sui polpacci di entrambe le gambe e percepisci la loro condizione muscolare dall'interno verso l'esterno. Anche in questo caso, valuta il tuo livello di attenzione e la qualità della concentrazione verificando se è possibile spostare il focus con delicatezza e senza forzature verso questa parte del corpo.
11. Infine, sposta l'attenzione su entrambi i piedi, i talloni, le piante, i metatarsi, la parte superiore del piede, la pelle, le ossa e infine le dita, cercando di isolarli l'uno dall'altro. Nota eventuali sensibilità, intorpidimento o formicolio e lascia ammorbidire le tensioni.
12. In ultimo, facendo uno o due respiri profondi, estendi la tua nuova consapevolezza a tutto il corpo rimanendo nel presente, sposta l'attenzione dall'alto verso il basso e percepisci il corpo dall'interno verso l'esterno. Nota un'eventuale sensazione di disagio nei confronti di una parte del tuo corpo e cerca di provare compassione per qualsiasi giudizio, tensione o dolore. Senti come l'energia vitale scorre dentro te e rinnova la tua consapevolezza sapendo di avere un corpo straordinario, che provi compassione per i suoi dolori e che apprezzi le sue capacità e meraviglie.



## Rilassamento muscolare progressivo di tutto il corpo

<https://bebrainfit.com>

### Instruccionnes

Questo esercizio dovrebbe durare circa 5 minuti. L'atleta deve concentrarsi sull'esercizio mentre una terza persona (ad esempio un allenatore) legge le indicazioni e porta l'attenzione dell'atleta sui vari muscoli. L'esercizio si svolge in posizione supina su un tappetino da yoga o una superficie semimorbida.

Trova una posizione comoda e fai un paio di respiri profondi. Comincia a concentrarti sul piede destro contraendo lentamente i muscoli di quest'area. Stringi forte e mantieni la posizione per 10 secondi. Rilassa il piede destro e nota come la tensione sia svanita. Ripetere a sé stessi "rilassati" o "lasciati andare" può essere di grande aiuto. Ripeti l'esercizio con il piede sinistro e poi con gli altri fasci muscolari alternando il lato destro e sinistro.

Concentrati sui fasci muscolari secondo il seguente ordine:

- polpacci
- ginocchia
- cosce
- vita
- zona lombare
- addominali
- dorsali
- petto
- spalle

Passa poi alle braccia:

- polsi
- avambracci
- gomiti
- braccia e bicipiti
- spalle

Infine, dirigi l'attenzione sulla testa:

- collo e gola
- viso
- nuca
- cranio

Una volta terminato, rilassa gli occhi e conta lentamente da 5 a 1 ripetendo la frase:

**“Occhi aperti. Mi sento consapevole  
e in pace”**

Apri gli occhi e alzati lentamente.



## Esercizio di visualizzazione mentale nel calcio

---

<https://mindoversports.com>

### Istruzioni

Questo esercizio dovrebbe durare tra 5 e 10 minuti. L'atleta deve concentrarsi sull'esercizio mentre una terza persona (ad esempio l'allenatore) legge le indicazioni. L'atleta deve sdraiarsi su una superficie liscia, su un tappetino da yoga o su una superficie semiliscia.

Chiudi gli occhi, respira lentamente e profondamente. Inizia a contare da 10 a 1 e rilassati sempre più a ogni numero. 10, 9, 8... Sentiti trasportare sempre più in profondità, verso uno stato mentale più calmo e rilassato. 7, 6, 5... sempre più in profondità e sempre più in pace. 4, 3, 2, 1... Ora sei in uno stato mentale profondo e calmo.

Ti rivedi in quel luogo speciale dove ti senti completamente in pace e felice: sotto una quercia nella foresta, in riva a un fiume o su una barca in mezzo al lago. È un luogo che ami perché trasmette tranquillità.

Una volta lì, vedi davanti a te uno schermo e, mentre lo guardi, improvvisamente ti rivedi sul campo da calcio insieme al tuo idolo.

Cerca di copiare il tuo stile e ogni suo movimento è uguale al tuo. Siete una cosa sola, una sincronizzazione perfetta, un ritmo scandito. Siete in completa sintonia.

E intravedi anche quella persona cara che è una fonte di ispirazione ed è sempre stata al tuo fianco e per la quale vuoi dare il massimo. Sai che ci sono molte persone che ti amano e che si preoccupano per te, che sono lì con te e per te. (PAUSA). Relax. Calma. L'arbitro fischia. La partita inizia.

Corri facilmente e liberamente. Senti il vento sulla faccia. Stai facendo ciò che sai fare meglio. Corri in avanti per passare la palla e indietro per marcare l'avversario. Ti senti in pace e tranquillità. Vedi la palla e ti fermi a guardare l'intero campo. Sai cosa fare con la palla prima ancora di riceverla. Conosci il tuo ruolo in campo, i calci d'angolo, i calci di punizione, l'attacco e la difesa... Sei pienamente in grado di giocare questa partita. Stai dando il massimo. (PAUSA) Finalmente la partita è finita. Eccovi, stanchi ma felici. Sudati. Hai un'asciugamano intorno al collo. Tutti ti danno pacche sulle spalle, ti danno il cinque, ti abbracciano e si congratulano con te. Ti vedi mentre godi della meritata ricompensa. Ce l'hai fatta. Lo hai reso possibile. Tu... sei un vincente.

Ora aspetta circa 30 secondi prima di aprire lentamente gli occhi.

## Meditazione di Theravada camminando

---

<https://liveanddare.com>

### Istruzioni 1

Praticare questo esercizio per almeno 10-15 minuti per un risultato ottimale. L'atleta deve concentrarsi sulla camminata mentre una terza persona (un allenatore, ad esempio) legge le istruzioni. Per questo tipo di esercizio scegliere un tragitto di 10-15 metri. L'atleta può camminare a piedi nudi o indossare scarpe leggere. Verificare che l'atleta sia in piedi e in posizione eretta, con gli occhi rivolti a terra a circa 1,5 metri dalla sua posizione (per evitare distrazioni) senza guardare nulla in particolare. Seguire le indicazioni e leggere i passaggi sottostanti.

### Passaggi

Mentre l'atleta cammina, leggere lentamente il seguente testo:

Mentre cammini, focalizza tutta l'attenzione sulle piante dei piedi, sulle sensazioni e sui sentimenti che emergono mentre si sollevano e si muovono.

Senti la tensione nelle gambe e nei piedi mentre si sollevano. Percepisci il movimento della gamba mentre oscilla nell'aria. Nota le sensazioni che riesci ad avvertire.

Quando il piede torna a contatto con il suolo avverti una nuova sensazione nella pianta e nelle dita. Concentrati su di esse.

Poi nota nuovamente la sensazione che si sprigiona dalla gamba ogni volta che sale.

A ogni passo emergono nuove sensazioni: nota come nascono e come svaniscono. Questo processo è noto come mindfulness. Sii costantemente consapevole di tutte le sensazioni che si manifestano nella pianta del piede.

E ricorda che non esiste un'esperienza "corretta".

Osserva e ascolta semplicemente i movimenti.

### Istruzioni 2

Leggere il seguente testo quando l'atleta raggiunge la fine del percorso e poi proseguire l'esercizio per circa 10 minuti:

Cammina avanti e indietro lungo lo stesso breve percorso. Quando raggiungi la fine del percorso fermati, voltati, fermati di nuovo e ricomincia.

## Consigli per atleti che meditano camminando

---

Non appena ti accorgi che la mente sta pensando ad altro, riporta la tua attenzione sui piedi e sulle sensazioni di contatto con il terreno.

La velocità può variare in alcuni tratti della camminata. Cerca di cogliere il ritmo che ti mantiene più stabile e attento all'esperienza fisica del camminare.

Se, in un qualsiasi momento, senti che la tua mente è entrata in un profondo stato di quiete e preferisci continuare la pratica in piedi o seduto, fallo.

Cerca di focalizzare la tua attenzione sulle sensazioni del camminare e lascia fuori tutto il resto. Man mano che svilupperai la capacità di concentrarti camminando in questo modo, sarai in grado di farlo anche nella vita quotidiana durante passeggiate più disinvolte.

Conforme vayas desarrollando con el tiempo tu habilidad de concentrarte mientras caminas de esta forma, también podrás integrarla en tu vida diaria en caminatas menos formales.



**Fonti bibliografiche**

1. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
2. Heller, K., Bullerjahn, C., & von Georgi, R. (2015). The Relationship Between Personality Traits, Flow-Experience, and Different Aspects of Practice Behavior of Amateur Vocal Students. *Frontiers in psychology*, 6, 1901. doi:10.3389/fpsyg.2015.01901
3. Jackson, Susan & Thomas, Pat & Marsh, Herb & J. Smethurst, Christopher. (2010). Relationships between Flow, Self-Concept, Psychological Skills, and Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 13. 10.1080/104132001753149865.
4. Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6 (2), 156-171.
5. Zervas, Y., & Karteroliotis, K. (2007). Flow Experience and Athletes' Performance With Reference to the Orthogonal Model of Flow.
6. Scott-Hamilton, J. , Schutte, N. S. and Brown, R. F. (2016), Effects of a Mindfulness Intervention on Sports-Anxiety, Pessimism, and Flow in Competitive Cyclists. *Appl Psychol Health Well-Being*, 8: 85-103. doi:10.1111/aphw.12063
7. Linköping Universitet. (2017, March 1). Athletes' symptom anxiety linked to risk of injury. *ScienceDaily*. Retrieved January 8, 2019 from [www.sciencedaily.com/releases/2017/03/170301092702.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2017/03/170301092702.htm)
8. Heckman, Christopher, "The Effect of Mindfulness and Meditation in Sports Performance" (2018). *Kinesiology, Sport Studies, and Physical Education Synthesis Projects*. 47. [https://digitalcommons.brockport.edu/pes\\_synthesis/47](https://digitalcommons.brockport.edu/pes_synthesis/47)
9. Kee, Y. H., & Wang, C. K. J. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 393-411.
10. Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 334-356.
11. Haase, L., May, A. C., Falahpour, M., Isakovic, S., Simmons, A. N., Hickman, S. D., Liu, T. T., ... Paulus, M. P. (2015). A pilot study investigating changes in neural processing after mindfulness training in elite athletes. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 9, 229. doi:10.3389/fnbeh.2015.00229
12. Scott-Hamilton, J. , Schutte, N. S. and Brown, R. F. (2016), Effects of a Mindfulness Intervention on Sports-Anxiety, Pessimism, and Flow in Competitive Cyclists. *Appl Psychol Health Well-Being*, 8: 85-103. doi:10.1111/aphw.1206