



## **SPORT E IPNOSI**

**Paolo Dosualdo**

Negli ultimi anni l'ipnosi si è riscattata dalle connotazioni magico-religiose che ne hanno limitato l'utilizzo e l'hanno confinata in pochi ambiti ristretti. Per troppo tempo, infatti, sull'ipnosi si è narrato di timori e paure derivate dai preconcetti popolari, letterari, spettacolari e purtroppo ancora oggi questi pregiudizi ne determinano il ridotto campo di applicazione.

Questi luoghi comuni sono fuorvianti, in quanto chi utilizza l'ipnosi, in quanto professionista del settore, è una persona che conosce tutte quelle diverse condizioni che possono facilitare la naturale comparsa in quello stato fisiologico e particolare di coscienza che viene indicato come "Trance".

L'ipnosi è uno stato mentale naturale in cui la recettività a stimoli esterni ed interni si differenzia e si modula attraverso il monoideismo, ovvero la possibilità di indirizzare tutti i propri sforzi sul raggiungimento di un obiettivo desiderato. Semplificando, possiamo dire che lo stato di trance è un cambiamento dello stato mentale della persona, che sta tra il sonno e la veglia razionale, una sorta di sogno a occhi aperti che viene guidato dall'ipnotista. Semplicemente un sogno, in cui si sa di stare sognando.

Recentemente, molti atleti di fama nazionale ed internazionale stanno considerando e ricorrendo a questa tecnica come uno strumento per l'incrementazione dei risultati delle loro performance atletiche.

Nelle situazioni di grosso impegno fisico, infatti, risultano altrettanto importanti, accanto alle doti fisiche ed al livello di allenamento, anche le capacità prettamente psicologiche come, ad esempio, il potenziale mentale che ogni individuo è in grado di esprimere attraverso l'attivazione di uno stato mentale ottimale.

Nello sport, come in nessun'altra attività, è possibile ottenere un grado massimo di miglioramento delle prestazioni attraverso l'ipnosi e l'autoipnosi, le quali favoriscono il rilassamento psico-fisico, la concentrazione, la motivazione e l'attivazione del potenziale mentale. Molti atleti attribuiscono all'ipnosi il successo ottenuto nelle loro discipline, tra questi H. Lindemann, che ha attraversato l'oceano Atlantico in 72 giorni a bordo di un semplice canotto gonfiabile, o una squadra di sci nazionale, che nelle ultime olimpiadi invernali vinse numerose medaglie d'oro, d'argento e di bronzo. Intere compagini sportive sono state ipnotizzate prima degli incontri e hanno riportato notevoli successi, attestando l'evidenza della superiorità dei mezzi psichici rispetto a quelli farmacologici e dimostrando che il doping chimico non ottiene risultati migliori rispetto ai casi in cui l'atleta supera la barriera psichica delle prestazioni tramite una reale e intensa motivazione.

Nella pratica di uno sport, l'ipnosi è particolarmente indicata per vincere l'agitazione alla partenza, alcuni complessi di inferiorità ed atteggiamenti di aspettativa o, ancora, l'incapacità di sfruttare al massimo le proprie possibilità e le difficoltà a compiere i movimenti con scioltezza e leggerezza.