



Sott'acqua per mettere a nudo le emozioni

Quando ci si trova sommersi dall'acqua, l'impressione è quella di essere in un altro mondo, allo stesso tempo estraneo, eppure atavicamente e profondamente nostro, le paure e i pensieri più nascosti vengono materialmente a galla. Ed ecco che, messi di fronte alla nostra vera essenza e ai nostri limiti, abbiamo l'opportunità di vincere timidezze e insicurezze e di superare noi stessi, per diventare più forti e meno stressati. Un risultato importante per la vita privata come per quella professionale. Tant'è che proprio l'apnea sta diventando una delle alternative più originali e stimolanti per chi voglia organizzare incentive con attività di team building.

Gli ingredienti per il successo di un evento di questo tipo ci sono tutti: mare, sole, una barca a vela e un corso breve per imparare a trattenere il fiato e lasciare andare le tensioni. «La combinazione di vela e apnea consente di affrontare il processo formativo lavorando allo stesso tempo sul gruppo e sui singoli individui», spiega Fulvio Mazzotta, socio e amministratore unico di *Tra Le Onde*, scuola italiana di vela e apnea, ma anche esperto consulente nella gestione delle risorse umane. «L'attività di team, fisiologicamente connessa alla pratica della vela, si sposa con l'esperienza formativa individuale e di coppia tipica dell'apnea. Per "sentire" il gruppo ed essere consapevoli della propria presenza al suo interno, è importante avere consapevo-



lezza del proprio corpo e dei propri atteggiamenti. Bisogna abituarsi a percepire ed ascoltare se stessi. Non si tratta solo di una divertente attività sportiva capace di fare gruppo. Per prepararsi all'apnea i partecipanti dovranno prima di tutto imparare alcune tecniche di rilassamento fisico, tecniche respiratorie, esercizi yoga e pranayama. Lavorare su se stessi, insomma, per imparare in pochi giorni a restare almeno due-tre minuti senza respirare, immersi nel silenzio e nei riflessi del mare, raggiungendo profondità anche di 20-25 metri. Tutte le attività connesse all'apnea concorrono al raggiungimento della consapevolezza della propria presenza, sia fisica che mentale e relazionale»,

continua Mazzotta, «attraverso l'apnea, poi, si sperimenta la gestione contestuale di questi aspetti. Occorre pensare al proprio corpo che si muove in uno spazio esterno, percependolo e integrando tutto con la mente, con i pensieri e le paure». Le dinamiche individuali e di gruppo si intrecciano e danno modo di comprendere l'impatto che il gruppo ha sul singolo, ma anche come il singolo viva e percepisca questa condizione. Il corso di apnea prevede un momento di apertura e di confronto tra i partecipanti sulle sensazioni vissute da ciascuno, in particolare le paure ed il loro superamento, a prescindere dalla profondità raggiunta, l'apnea mette chi si immerge nella condizione di dover ascoltare il suo corpo, è un percorso mentale che porta ad una maggiore sensibilità e ad un maggior autocontrollo. Si impara a gestire meglio le proprie emozioni. Per un manager è importante saper controllare il proprio respiro e la propria emotività in ambienti spesso ostili o che comportano alti livelli di stress psicofisico. Nello stesso tempo la condivisione delle sensazioni sperimentate crea affiatamento e complicità all'interno del gruppo. ■

Dove: nel Mediterraneo, al largo delle più belle coste italiane, ma anche tra le isole greche

Come: il tempo si divide a metà tra le tecniche di meditazione, controllo del respiro e immersioni. Gradualmente si scende a profondità maggiori (fino anche a 20-25 metri), a braccia sul cavo o pinneggiando.

Quando: da primavera inoltrata all'autunno

In quanti: 12 persone (+10 membri dell'equipaggio)