

ADM: Armonia Del Movimento come ottenerla e mantenerla

Con il Metodo ADM i bambini sono guidati alla scoperta del proprio corpo e gli adulti a riconquistarne le capacità espressive penalizzate dalle abitudini di vita e dalle disfunzioni dell'apparato muscolo-scheletrico.

■ Nell'articolo pubblicato sul volume 1-2017 di Sistemi Integrati AVC abbiamo raccontato quando e come è nato questo innovativo metodo: "Tutto ciò che viene utilizzato per lo scopo per cui è stato creato produce gioia e benessere".

L'ADM è una delle sue applicazioni: ci insegna l'alfabeto dell'apparato muscolo-scheletrico che, una volta acquisito, ci permetterà di esprimerci con il corpo in modo coerente. Pensiero ed azione divengono espressione di ciò che siamo. Proprio per questa caratteristica i suoi campi di applicazione sono molteplici.

La motivazione che ha indotto il Dottor Granata a ideare e sviluppare questo metodo è stata trasmettere l'importanza del 'come muoversi' fornendo anche gli strumenti per 'come arrivarci' e 'come mantenere' nel tempo un notevole grado di autonomia del benessere psico-fisico.

Quando iniziare

Fino a pochi anni fa esisteva molta confusione tra i concetti di schema corporeo e immagine corporea. Oggi, i due termini hanno un diverso significato. Gli studi che collocano in due differenti contesti lo schema corporeo e l'immagine corporea sono relativamente recenti.

Lo schema corporeo è uno schema percettivo legato al processo di localizzazione spaziale compiuto dal Sistema

Nervoso; è inconsapevole, interessa la corteccia parietale destra, è oggettivo e se ne occupa la neuropsichiatria.

L'immagine corporea riguarda la struttura emotiva, i ricordi, le motivazioni e i propositi d'azione dell'individuo. Non è statica, ma si modifica continuamente in base alle esperienze personali, è consapevole e soggettiva e se ne occupa la psicologia.

Un'ampia base motoria permette al bambino di sviluppare il proprio schema motorio, ma non è sufficiente che i movimenti vengano ripetuti al fine di acquisire nuove vie neuronali. I movimenti vanno vissuti serenamente e con gioia, vitali sono le esperienze condivise con i compagni.

Limitazione dello schema motorio

Nel suo ruolo educativo l'introduzione nella Scuola dell'infanzia si è dimostrata un'esperienza preziosa. Gli esercizi, con nomi che catturano l'attenzione e la fantasia dei bambini, vengono proposti con la modalità del gioco e sono finalizzati a stimolarli per assumere posizioni inusuali. Un Educatore del metodo li guida a giocare con il loro corpo per impersonare una farfalla, un ranocchietto, un'ape, un cagnolino o a mimare un oggetto come la girandola, lo slittino, la pinza e così via. Si è così potuto constatare che, spesso, una riduzione della mobilità articolare è conseguente ad un impiego limitato delle articolazioni. La ripetizione di una gestualità acquisita solo per imitazione determina lo schema motorio che risulterà così limitato proprio dai movimenti abituali nella vita di tutti i giorni.

Qualità del movimento

Purtroppo, nella nostra cultura viene prediletta e stimolata 'la quantità dei movimenti' e non viene contemplata





Scuola dell'infanzia: il ranocchio.

l'educazione alla 'qualità del movimento'

Inoltre, anche gli stimoli forniti dall'ambiente costituiscono una valenza fondamentale per lo sviluppo dell'immagine corporea garantendone la modificabilità nel tempo. E' quindi importante modulare la varietà e la qualità degli stimoli che vengono forniti al corpo soprattutto nella fase di crescita. L'introduzione del Metodo ADM anche nella Scuola Primaria ha confermato l'importanza del ruolo che questa disciplina educativa ha nell'influenzare positivamente tramite strumenti conoscitivi lo sviluppo cognitivo, motorio ed emotivo equilibrato del bambino.

La Riconquista

Lo studio e l'osservazione del binomio struttura/funzione integrati con le recenti scoperte delle neuroscienze hanno costituito il valore aggiunto che caratterizza il Metodo nel suo ruolo di recupero funzionale.

Le posture scorrette non sono necessariamente legate all'età.

Che siano conseguenti ad abitudini di vita, utilizzo dei distretti muscolari peculiari alle attività svolte, piuttosto che conseguenti a traumatismi, costituiscono una delle principali cause dei dolori che affliggono un numero considerevole di persone. Nel percorso rieducativo il primo passo sarà una valutazione posturologica e una serie di test finalizzati ad identificare quali siano le articolazioni maggiormente compromesse nella loro escursione, spesso non direttamente coinvolte dalla sintomatologia dolorosa.

La raccolta dati fotografica consentirà di monitorare a distanza i cambiamenti che conseguiranno al lavoro svolto su indicazione di un Professionista del Metodo. Si inizierà facendo assumere alcune posizioni grazie alle quali sarà possibile condurre la persona alla percezione delle sue limitazioni articolari. Ciascuno riceverà le indicazioni sull'esecuzione

degli esercizi utili che condurranno al miglioramento. Sono stati i fruitori del Metodo che, negli anni, hanno fornito le chiavi per comprendere di che entità sia per ciascuno l'impegno necessario per determinare il tempo di recupero.

Il Recupero

Il Metodo ADM, nei casi di recupero post interventi chirurgici, offre un percorso riabilitativo particolarmente efficace. Le modalità con cui vengono eseguiti gli esercizi consentono di ridurre notevolmente i tempi del percorso stesso. Presenza, attenzione, lentezza, precisione, rispetto dei parametri di simmetria accompagnate da un respiro consapevole sono necessari per garantire l'efficacia del lavoro.

Il ruolo del Professionista del Metodo è di essere di supporto e di guida; quindi lavora con la persona e non sulla persona, la vera e consapevole protagonista.

Sono stati studiati percorsi formativi specifici per chi già opera nel settore sanitario con tempi di formazione ridotti rispetto al percorso quadriennale perché il Metodo si presta ad essere impiegato come supporto integrante per le pratiche già conosciute e utilizzate.

Mantenimento in autonomia

Una volta acquisita la consapevolezza di come sia possibile modificare lo schema corporeo, agendo sull'immagine corporea, diviene possibile mantenere un buon livello di benessere psico-fisico. Quest'ultimo sarà comunque presente in entrambe i casi: ossia, l'educazione al movimento e la riconquista delle potenzialità di escursione dei distretti articolari e di allungabilità di quelli muscolari.

Gli sportivi, in particolare, trarranno grande beneficio sia nel periodo in cui dedicano molto impegno all'attività svolta sia quando decidono di interromperla.

L'introduzione del Metodo ADM, durante gli anni di pratica sportiva, consente loro di evitare sovraccarichi muscolari e articolari legati all'utilizzo settoriale e prevalenti dei distretti coinvolti dalla pratica prescelta. In seguito, potranno mantenere una buona forma fisica proprio grazie alle conoscenze acquisite di autonomia.



Scuola primaria: una classe in palestra.

Si ringrazia per il contributo la Dott.ssa Daniela Braghieri Granata, www.studiogranatabraghieri.com (studio-granata@tiscali.it) e Douglas Gattini ex Presidente della Federazione Italiana ed Europea Shiatsu, istruttore e Direttore Didattico della scuola professionale Shambàla Shiatsu, www.shambalashiatsu.com