

**SCUOLA METODO ADM del Dottor Angelo Granata®
“Armonia Del Movimento “**

**Scuola di formazione per
Istruttore ginnastica posturale
con Metodo ADM**



**L'INTEGRAZIONE DEL METODO ADM
CON ALTRE DISCIPLINE**

TESI di

Claudia Meregalli

Matricola: 1015051948

Discussa nel 2007

INDICE

Cap. 1 - ARMONIA DEL MOVIMENTO: DEFINIZIONE DEL METODO E SUOI PRINCIPI

Il metodo
I principi

Cap. 2 – POSSIBILITA' DI INTEGRAZIONE CON ALTRE DISCIPLINE

Cap. 3 - ALTRE DISCIPLINE

Stretching

- collegato all'allenamento sportivo
- collegato alla pratica sportiva fine a se stessa

Danza

Cap. 4 - L'INTEGRAZIONE

A cosa serve lo Stretching

Come avviene l'allungamento muscolare

Quale tecnica scegliere

Integrazione tra ADM e Stretching

- Analogie e differenze tra Stretching e Stretching integrato col Metodo ADM
- Analogie e differenze tra lo Stretching nella danza e quello integrato col Metodo ADM

Integrazione tra ADM e Danza

Cap. 5 - Conclusioni

Cap. 1 - ARMONIA DEL MOVIMENTO: DEFINIZIONE DEL METODO E SUOI PRINCIPI

Il metodo

L'Armonia del Movimento (ADM) è un metodo personalizzato di educazione motoria che evidenzia le problematiche derivanti dall'uso limitato delle articolazioni conseguente a modelli di comportamento standardizzati dall'abitudine, dalla ripetitività e dall'imitazione o ad eventi traumatici.

Consente, a chi lo apprende e lo applica, di riscoprire o recuperare e quindi mantenere le possibilità motorie fisiologiche intrinseche di tutte le articolazioni e si prefigge di portare le funzioni articolari ai parametri di normalità e libertà loro proprie.

Attraverso esercizi mirati e personalizzati l'individuo viene educato al mantenimento (il bambino) o al recupero (l'adulto) della mobilità articolare fisiologica; in tal modo, gli è possibile mantenere o riacquisire progressivamente la naturalità del movimento propria di ogni articolazione; ne consegue un arricchimento nell'espressività (intesa come capacità e possibilità di esprimere sfumature nel linguaggio sia corporeo che lessicale) in tutti i casi in cui non vi sia un danno anatomico o neurologico irrecuperabile.

Il metodo ADM è diretto a:

Adulti, e più precisamente:

- a chi soffre di patologie osteo-articolari, come supporto terapeutico;
- a chi intende recuperare e poi mantenere l'elasticità articolare a seguito di posture scorrette o traumi;
- a tutti quelli che intendono esprimersi in modo armonico, recuperare e mantenersi agili anche nella mente, oltre che nel corpo, riconoscendo quindi l'essere umano come unità psico-fisica, cioè dando alla mente la possibilità di esprimersi liberamente e, quindi, la possibilità di scelta.

Bambini, come prevenzione, affinché mantengano l'elasticità articolare propria dell'età.

I principi

- L'ADM si basa sul seguente principio:
Tutto ciò che viene usato appieno produce gioia, benessere e libertà;
- sul seguente corollario:
Tutto ciò che non viene utilizzato appieno per lo scopo per cui è stato creato, si deteriora e produce un danno;

ed inoltre sui concetti:

- Essere umano come unità psico-fisica. Il corpo è il mezzo attraverso il quale ci esprimiamo: qualunque uso ridotto delle potenzialità motorie limita la libertà espressiva. Liberare il corpo dai limiti che subentrano negli anni o in conseguenza di eventi traumatici, dona libertà anche alla mente.
- Metastasi articolare. Un'articolazione non usata nel rispetto della sua fisiologia determina l'uso improprio di quelle contigue.
- Normalità articolare. Usare le articolazioni in modo fisiologico cioè normale significa usarle al 100% delle loro possibilità meccaniche. La perdita della normalità articolare può essere
 - fattore meccanico: legato alla perdita dell'uso proprio delle potenzialità delle articolazioni. fattore neurologico: la perdita di movimenti semplici si traduce nel tempo nella incapacità di integrare movimenti complessi.
 - Coordinazione motoria. Il movimento è sempre complesso. Solo lavorando sulle singole articolazioni (comprendendone la componenti muscolare,neurologica,e meccanica) possiamo acquisire la consapevolezza della fisiologia motoria e, quindi, controllare e coordinare il movimento in modo armonico.

- Omogeneità. Il corpo umano, per esprimersi in modo armonico e funzionale, deve poter usare in modo ottimale e omogeneo tutte le articolazioni.
- Simmetria e asimmetria. Quando non viene rispettato il criterio d omogeneità ne consegue il determinarsi di un modello asimmetrico. L'ADM è finalizzato a ridurre tali asimmetrie restituendo all'individuo l'omogeneità delle simmetrie naturali (alto-basso, destra-sinistra, davanti-dietro).
- Stretching in isometrica attiva. Riattivazione di percorsi neuromotori.
- Recupero funzionale articolare. L'ADM consente un recupero e un mantenimento delle funzioni articolari fisiologiche.

Nella pratica il metodo ADM si attua all'interno di seminari teorico-pratici, che forniscono gli elementi fondamentali per la conoscenza del principio della metodica, del come e del perché questa è nata e si è

evoluta, di elementi base della fisiologia e dell'anatomia e di alcuni esercizi, e di sessioni pratiche per l'attuazione di quanto sperimentato nei seminari, sotto la guida di un operatore. Gli esercizi sono stati codificati in quanto tengono conto e manifestano l'essenza del metodo, il suo principio ed i concetti che lo definiscono.

Cap. 2 - POSSIBILITA DI INTEGRAZIONE CON ALTRE DISCIPLINE

Praticando l'ADM e seguendo la scuola triennale per operatori del metodo ADM ho capito che il pregio maggiore di questo metodo è la libertà.

Occorre definire il termine "libertà".

Sul dizionario al termine "libertà" vengono date le seguenti definizioni:

- la condizione di chi è libero (in opposizione a "schiavitù");
- (in senso figurato) la schiettezza nel parlare o nell'agire;
- lo stato di chi non è legato, non è prigioniero;
- (detto di cosa o di parte del corpo) possibilità di muoversi senza intralci o impicci; ad esempio "mettersi in libertà";
- (più generico) la condizione di chi nella vita di ogni giorno non deve sottostare a controlli o a restrizioni di sorta;
- la padronanza di fare o di dire una cosa;
- l'essere privo di un disturbo, di una contrarietà, di un pensiero spiacevole, ecc.;
- la condizione di chi è esente da un obbligo o da un impegno.

In ADM si lavora su di sé per recuperare e poi mantenere la libertà delle articolazioni e, attraverso questo lavoro, si recupera la libertà della mente dai legami delle cattive abitudini, dei luoghi comuni e delle costrizioni che ci siamo creati nell'evitare di pensare con la nostra testa per non fare fatica.

L'ADM è anche un metodo che, dopo una fase iniziale più o meno lunga a seconda delle persone, non lega il fruitore all'operatore, ma lo rende libero di utilizzare esercizi e principi portandoli nella quotidianità per farli fruttare al massimo possibile, e non limitatamente all'ora di pratica o alla giornata di seminario.

Questa libertà è sintomo di universalità; intendo dire che il metodo

ADM può essere applicato a tutto.

E allora, perché non applicarlo?

Ho iniziato sperimentando su di me, seguendo i consigli ricevuti dagli insegnanti ed integrando pian piano i principi del metodo nella vita di tutti i giorni; poi, praticando da molti anni danza, ho pensato di integrarli anche in questa disciplina. Più precisamente, oltre a portare nel mio modo di danzare tutto quanto avevo già integrato, ho inserito gli stessi principi del metodo nella parte di stretching della lezione di danza. Per modificare le abitudini ci vuole costanza e attenzione; all'inizio occorre fare uno sforzo; poi ci si rende conto di aver automatizzato modalità e posizioni corrette. Così ho notato che, pur non essendo da un pezzo una ragazzina, i miei miglioramenti nella resa erano notevoli ed i tempi per raggiungerli molto più brevi.

Dopo due anni di lavoro su di me, ho perciò pensato di utilizzare i principi del metodo ADM anche in un corso di Soft Stretching che ho proposto di tenere presso la scuola di danza che frequento, dopo aver ovviamente chiesto l'autorizzazione, essendo l'ADM un marchio registrato.

Quanto ne è scaturito è l'oggetto di questa tesi.

Cap. 3 - ALTRE DISCIPLINE

Le discipline prese in considerazione sono: lo Stretching e la Danza

LO STRETCHING

Lo stretching (dall'inglese to stretch: allungare, stendere) si identifica con quei gesti naturali di allungamento che fanno parte della nostra quotidianità: tutti noi compiamo, in maniera del tutto spontanea, azioni di stiramento, allo scopo, per esempio, di prepararci al movimento o di cercare sollievo dalla fatica. Sono gesti istintivi, che spesso facciamo senza rendercene conto.

Da anni, grazie ad una sempre maggiore applicazione della ricerca scientifica alla pratica sportiva, lo stretching è divenuto parte integrante della preparazione per tutte le discipline sportive: in fase di riscaldamento, nel defaticamento e come prevenzione alle lesioni. Infatti è stato riconosciuto che, per esempio:

- aiuta nella prevenzione dei traumi;
- accorcia i tempi della riabilitazione post infortunio;
- accelera il recupero dalla fatica;
- facilita la ripresa del lavoro atletico dopo un periodo di inattività;
- favorisce il rilassamento.

Lo stretching ha pertanto assunto modalità sia teoriche che pratiche molto differenti a seconda della disciplina sportiva a cui viene applicato, alle esigenze specifiche dell'atleta ed alla specifica visione, preparazione ed esperienza di chi lo fa applicare (allenatore, preparatore atletico, fisioterapista, medico sportivo, ecc.).

Caratteristica comune è che può essere eseguito in modo:

- attivo (l'allungamento viene raggiunto attraverso la contrazione dei muscoli antagonisti);
- passivo (vi è il ricorso all'aiuto di attrezzi specifici o di un partner);

e quasi sempre con molleggio, cioè alternando allungo e contrazione della muscolatura.

Stretching collegato all'allenamento sportivo

Da un punto di vista pratico, ciascun allenamento si compone di 3 parti. Una fase di *riscaldamento*, una di *lavoro* vero e proprio, ed una di *stretching*.

Il riscaldamento prima dell'attività sportiva è fondamentale per preparare l'organismo all'allenamento vero e proprio, richiamando sangue nei muscoli ed attivando con gradualità muscoli, tendini ed articolazioni in modo da evitare strappi e stiramenti. La durata usualmente è di 10-15 minuti con l'esecuzione blanda e tranquilla di movimenti preparatori e senza carico esterno. Inoltre, il riscaldamento consente al cuore di adattarsi ed incrementare la sua frequenza cardiaca in maniera graduale, sino a raggiungere quello che sarà il ritmo cardiaco in allenamento. Per talune discipline il riscaldamento è stretching. Il riscaldamento cosiddetto passivo non può sostituire il riscaldamento attivo compiuto dall'atleta, che porta globalmente l'organismo nel migliore stato fisico e psichico per affrontare l'impegno sportivo.

Il lavoro vero e proprio è diverso a seconda della disciplina e suscettibile di tutti gli elementi utili ad ottenere le finalità prefissate con un carico di intensità differente a seconda del soggetto cui viene applicato. Pertanto, il carico deve essere individualizzato alle reali potenzialità (ed esigenze) dell'atleta. Conclusa la parte centrale dell'allenamento, prima di iniziare lo stretching, possono essere eseguiti esercizi a bassa intensità, finalizzati a riportare la frequenza cardiaca al suo ritmo fisiologico in maniera altrettanto graduale.

A fine seduta d'allenamento vengono dedicati di norma 10-15 minuti allo stretching dei muscoli sollecitati; questo eviterà fastidiose contratture e consentirà di avere dei muscoli sempre elastici e pronti ad eseguire gli esercizi con la massima escursione possibile, compenserà inoltre situazioni posturali squilibrate per effetto dell'accorciamento muscolare. L'esecuzione dello stretching post allenamento migliora anche la condizione psichica dell'atleta, e questo è un fattore favorente il recupero fisico.

Stretching come pratica sportiva fine a se stessa

Lo stretching (anche se naturale ed istintivo) deve essere eseguito in modo corretto, in sintonia con il proprio corpo, senza mai eccedere. Risponde alle necessità di tutti, ma, per avere risultati, servono regolarità e capacità di rilassamento.

Negli ultimi anni la pratica dello stretching ha assunto una sua identità anche da sola, cioè non legata ad altre discipline. Ne sono state codificate varie modalità.

Eccone alcune:

- STATICO
- STATICO ATTIVO
- DINAMICO
- BALISTICO

- P.N.F.

- C.R.A.C.
- C.R.S.
- GLOBALE ATTIVO o DECOMPENSATO (Pancafit)
- CONTACT STRETCHING – TANSU
- STRUTTURALE
- GLOBALE – MEZIERES
- POWER FLEX
- ZEN STRETCHING
- SOFT STRETCHING

Non intendo entrare specificamente nell'analisi di ciascuna di queste tipologie, ma desidero riepilogare quanto già espresso e definire due modalità di base per la pratica dello stretching:

- stretching dinamico, caratterizzato da una estensione graduale che arriva ai limiti dell'allungamento stesso, la cui nota evidente è il molleggio, cioè si alternano fasi di incremento dello stiramento a fasi di diminuzione;

- stretching statico, che consiste nel mantenere per un certo tempo una determinata posizione; questo può essere attivo, con il mantenimento volontario dell'allungamento, o passivo, con il ricorso ad attrezzi specifici o ad un operatore.

Importante è sottolineare la differenza tra stretching attivo e passivo:

- l' allungamento attivo di un muscolo è finalizzato a superare il

proprio limite (mai quelli fisiologici delle articolazioni) sfruttando la contrazione dei muscoli antagonisti per ottimizzare l'allungo;
- l' allungamento passivo di un muscolo è finalizzato a superare il proprio limite sfruttando attrezzi, un partner o anche solo la forza di gravità.

LA DANZA

Le origini della danza si perdono nella notte dei tempi; si possono far risalire al Paleolitico con le danze in circolo, probabilmente legate al culto, e via via si trovano in tutte le culture, dalle più primitive (danze in circolo, animali, lunari, mascherate, funebri, ecc.) alle più evolute. Ne cito alcune del passato: danze ritmiche rituali dell'antico Egitto, Baccanali Romani, danze popolari e aristocratiche del Medioevo, danze Rinascimentali, Minuetto settecentesco, balli ottocenteschi, danze folkloristiche, ecc.

Esistono studi sulle origini delle danze e sull'analisi della forma e dei contenuti culturali con un approccio antropologico e sociologico o politico. Ogni danza è un fenomeno artistico e sociale storicamente rilevante in quanto è sempre frutto di una interazione culturale coinvolgente una determinata popolazione in un determinato periodo storico.

Le danze praticate oggi sono le più disparate; le più diffuse sono:

- DANZA CLASSICA (balletto)
- CONTEMPORANEA (maggiori esponenti: Martha Graham, José Limón, Pina Baush, Carolyn Carson)
 - MODERN JAZZ (danza moderna, con innumerevoli varianti)
 - TIP TAP e CHARLESTON
 - STREET DANCE (Break Dance, Hip Hop)
 - BALLI DA SALA (Tango, Valzer, Mazurka, Polka, Foxtrot, Quick Step, Flamenco, Paso Doble, Jive, Boogie Woogie, Rock and Roll)
 - BALLI LATINO AMERICANI (Merengue, Rumba, Mambo, Cha Cha Cha, Salsa, Tango Argentino, Vals, Milonga, Samba)
 - DANZE ETNICHE, POPOLARI E DI CARATTERE (balli tradizionali, folkloristici, Tap Dance, danze orientali e mediorientali).

Argomento a parte è la Danzaterapia, nata dall'incontro tra le progressive conquiste della danza occidentale e le pratiche della meditazione orientale, mirata al recupero dell'armonia interiore così come le altre “Art Therapy” che agiscono attraverso la musica, la pittura, il teatro.

Lo Stretching fa parte della pratica preparatoria sia della danza classica che di quella contemporanea che di quella moderna, con tempi e metodiche differenti per la tipologia di danza, grado di preparazione del ballerino, metodi seguiti e scelta dell'insegnante.

Per la mia esperienza più che ventennale nella pratica amatoriale di queste tre discipline, lo stretching utilizzato è sempre stato di tipo dinamico, attivo, con molleggio, organizzato a tempo di musica su base quattro quarti con esercizi studiati per ciascuna disciplina.

In una lezione tipo di danza moderna, precisamente di Modern Jazz Dance, le caratteristiche fondamentali sono: il controllo del corpo sia a livello globale che di tutte le sue parti; l'allungo muscolare e la scioltezza articolare; la tecnica (passi, pirouette, salti, slanci, ecc.); la coreografia, che implica capacità di concentrazione, di memorizzazione, tecnica e orecchio musicale, oltre che capacità di gestione dello spazio.

Il controllo del corpo (dalla ricerca dell'equilibrio alla possibilità di scindere i movimenti nelle sue singole componenti unitarie e controllarli per giungere, in tal modo, ad un movimento armonioso, complesso e completo), l'allungo muscolare e la scioltezza articolare si ottengono attraverso lo stretching, che è quindi la componente cui viene dedicata la maggior parte del tempo della lezione (più della metà).

Cap. 4 - l'integrazione

Come ho già indicato, l'integrazione che ho sperimentato è quella tra i principi del metodo ADM e lo stretching, sia inteso come metodica a se che come preparazione nella danza, in particolare nella danza moderna.

A cosa serve lo stretching

Ho già evidenziato quali siano i benefici dello stretching (Cap. 3 STRETCHING); più in dettaglio sono:

Per il sistema muscolare e tendineo:

- Aumenta la flessibilità e l'elasticità dei muscoli e dei tendini.
- Migliora la capacità di movimento.
- È un'ottima forma di preparazione alla contrazione muscolare.
- In alcuni casi diminuisce la sensazione di fatica.
- Può prevenire traumi muscolari ed articolari.

Per le articolazioni:

- Attenua le malattie degenerative.
- Stimola la "lubrificazione" articolare.
- Mantiene "giovani" le articolazioni, rallentando la calcificazione del tessuto connettivo.

Per il sistema cardiocircolatorio e respiratorio:

- Diminuisce la pressione arteriosa.
- Favorisce la circolazione.
- Migliora la respirazione.
- Aumenta la capacità polmonare. Per il sistema nervoso
- Sviluppa la consapevolezza di sé.
- Riduce lo stress fisico.
- Favorisce la coordinazione dei movimenti.
- È rilassante e calmante.

Ma occorre approfondire cosa viene attivato a livello neuro muscolare per capirne il funzionamento e quale sia il modo migliore per utilizzarlo.

Come avviene l'allungamento muscolare

Per comprendere meglio l'effetto dello stretching occorre precisare alcuni concetti relativi al sistema neuro- muscolare, iniziando dal riflesso di allungamento o riflesso estensorio.

Con tale termine si indica un meccanismo di autodifesa che, quando un muscolo è allungato eccessivamente, per salvaguardarlo da possibili traumi, ne provoca la contrazione senza l'intervento della volontà. I muscoli sono dotati di diversi tipi di recettori che ne sovrintendono il funzionamento. L'integrità del sistema muscolare è affidata ai FUSI NEURO-MUSCOLARI e agli ORGANI DEL GOLGI. I fusi neuro- muscolari sono dei corpuscoli collegati in parallelo alle fibre muscolari, delle quali seguono passivamente i movimenti, per cui ad un allungamento delle miofibrille se ne accompagna sempre uno identico dei fusi, che, in pratica, sono dei sensori che funzionano registrando la tensione a cui sono sottoposte le fibre del muscolo. Quando si verifica un eccessivo allungamento, tale da far temere dei possibili danni, questi "sensori" inviano un impulso al midollo spinale, che, autonomamente, senza l'intervento dei centri cerebrali, trasmette un segnale di ritorno che provoca la contrazione del muscolo. I riflessi estensori più sviluppati sono quelli dei muscoli posturali, cioè di quei muscoli che assicurano l'equilibrio del corpo.

Ecco spiegato il motivo per cui quando si arriva ad allungare un muscolo all'eccesso, fino al dolore, si avverte una decisa resistenza. Stirarsi troppo è pericoloso e controproducente, infatti, vi è un forte rischio di infortunio abbinato ad una perdita, piuttosto che ha un miglioramento, di elasticità.

Il riflesso estensorio è caratterizzato:

- da una rapida entrata in azione;
- da una forza direttamente proporzionale a quella dello stiramento subito dal muscolo;
- dalla cessazione in contemporanea con quella dell'eccessivo

allungamento.

Viceversa, gli organi del Golgi, che sono localizzati nella zona intermedia tra muscolo e tendine, entrano in azione quando si verifica una contrazione particolarmente intensa (tale da far temere lesioni) adducendo quale risposta il completo rilassamento del muscolo (inibizione autogena).

I riflessi spinali, che costituiscono il primo livello dell'organizzazione motoria, si basano sulla risposta diretta a stimoli recettoriali. I recettori specializzati del muscolo sono i fusi neuromuscolari e gli organi muscolo tendinei del Golgi. Entrambi questi recettori sono connessi con fibre nervose rapide, rispettivamente di tipo Ia e Ib, che inviano segnali sia a livello spinale che a livelli superiori. La conformazione e la posizione di questi due tipi di recettori permette di controllare la tensione e la lunghezza del muscolo in modo molto preciso.

I fusi neuromuscolari, posti in parallelo tra le fibre muscolari, hanno un ruolo importante nel mantenimento della postura in quanto garantiscono il tono ottimale dei muscoli della statica. Quando il muscolo viene teso eccessivamente inviano, al midollo spinale ed al sistema nervoso centrale, informazioni relative alla velocità e all'ampiezza dello stiramento al quale sono sottoposte le fibre muscolari. Come risposta, il muscolo stirato si contrae (riflesso miotattico fasico) mentre il suo antagonista si rilassa (fenomeno della inibizione reciproca). Questo permette di evitare un ulteriore pericoloso allungamento.

Il riflesso miotattico è un riflesso di regolazione della muscolatura e può essere attivo o passivo. Quello passivo si ha quando il neurologo batte il martelletto sul tendine patellare: lo stiramento del tendine provoca lo stiramento muscolare. La fibra IA porta l'impulso al midollo spinale dove, in maniera monosinaptica, si attivano i motoneuroni α . Un collaterale della fibra invece blocca il muscolo antagonista per evitare il blocco del movimento (paralisi spastica). Il riflesso miotattico attivo prevede la stimolazione contemporanea di motoneuroni α e γ . Perché il riflesso miotattico attivo si prolunghi, le cellule di Renshaw devono essere inibite e si devono anche stimolare gli interneuroni

IA, per inibire il muscolo antagonista. Il muscolo si contrae, ma i fusi non diventano silenti perché, insieme ai motoneuroni alfa sono stimolati anche i motoneuroni γ , che provocano lo stiramento delle fibre muscolari intrafusali, mentre il muscolo, contraendosi, si accorcia. I corpi di Golgi sono in serie rispetto al muscolo. Se si ha una tensione eccessiva, si attivano questi recettori. Essi, mediante interneuroni (il processo è bisinaptico), provocano il rilassamento del muscolo e la contrazione del muscolo antagonista: si ha quindi la flessione di un muscolo e l'estensione del muscolo antagonista o viceversa.

Quale tecnica scegliere

La possibilità di scegliere presuppone la conoscenza di più tecniche, le loro modalità di applicazione e le basi (i principi) su cui lavorano. L'applicazione della tecnica sarà poi differenziata a seconda della disciplina cui viene applicata e le possibilità delle persone con cui si lavora.

Purtroppo avviene spesso che non vi sia questa conoscenza, e che la scelta cada sul metodo più in voga.

Per quanto mi riguarda, invece, la conoscenza e la verifica dei risultati sono gli elementi base della mia scelta, che è caduta, per quanto già esposto, sullo stretching statico, attivo, integrato con il metodo ADM, sia per i corsi di soft stretching che per i corsi di danza. Infatti, il metodo ADM, attraverso la contrazione massima e volontaria del muscolo antagonista, consente la variazione del dato relativo all'allungamento muscolare che viene registrato dal cervello ed il cervello resetta il rapporto precedentemente archiviato.

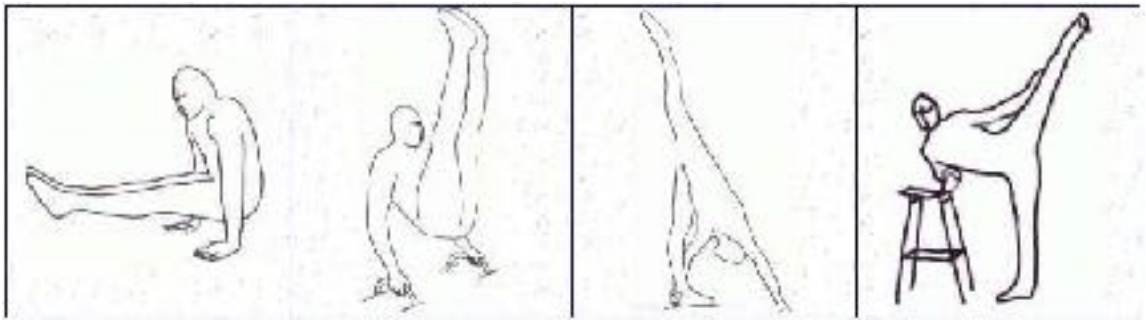
Integrazione tra ADM e stretching

Riporto alcuni esempi di varie tipologie di stretching tradizionale, al solo fine di analizzare le differenze con quello da me implementato:

Stretching dinamico

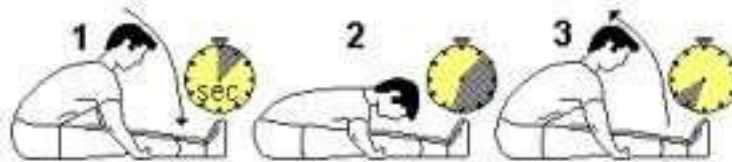


Stretching dinamico attivo



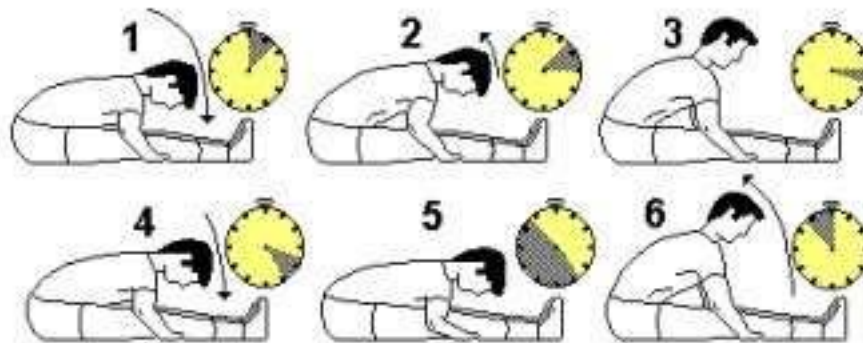
Stretching statico





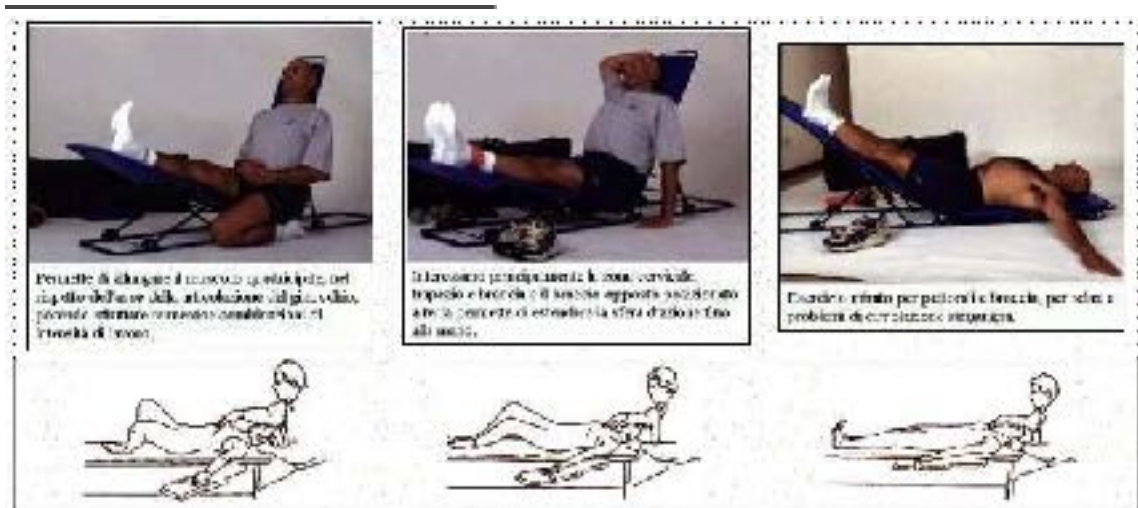
- 1 - andare in posizione di massimo allungamento in 6/8 secondi.
- 2 - mantenere la posizione da 10 a 30 secondi.
- 3 - ritornare alla posizione iniziale in 6/8 secondi.

P.N.F.



- 1 - andare in posizione di allungamento in 6/8 secondi.
- 2 - effettuare una contrazione isometrica per 15/20 secondi.
- 3 - rilassare i muscoli contratti per 5 secondi (circa).
- 4 - andare in posizione di massimo allungamento in 6/8 secondi.
- 5 - mantenere la posizione di massimo allungamento per 30 secondi (circa).
- 6 - ritornare in posizione iniziale il 6/8 secondi.

Stretching globale attivo o decompensato



Soft stretching e metodo ADM

Come ho esposto sopra, lo stretching si è evoluto e diversificato nel corso del tempo.

Malgrado ciò, ancora oggi viene spesso praticato con modalità non del tutto consone al conseguimento dei fini che si prefigge (basta vedere in giro per la città chi fa jogging o alla televisione alcuni esercizi durante gli allenamenti dei calciatori) e spesso viene percepito come una possibilità di fare ginnastica senza tanta fatica, una ginnastica adatta alla terza età.

La lezione di soft stretching che ho proposto quest'anno (un'ora alla settimana) prende in considerazione l'allungamento di tutte le articolazioni con un approccio morbido e graduale in modo da consentire anche a persone che non praticano o non hanno mai praticato alcuna attività fisica, indipendentemente dall'età - purché non esistano handicap strutturali - di riappropriarsi della libertà articolare e, se necessario, di riacquisire le funzionalità articolari, a loro misura.

Il lavoro di allungamento prende in considerazione: collo, spalle, polsi, anche, basculamento del bacino e caviglie, mentre sulla schiena non si interviene direttamente, ma attraverso lo stretching della muscolatura, ad esempio di quella posteriore degli arti inferiori.

Analogie e differenze tra Stretching e Stretching integrato col Metodo ADM

Analogie

Stretching statico: Stretching statico e P.N.F. seguono il criterio di acquisire la posizione raggiungendo il massimo allungo, di tenerla per un certo tempo e poi lasciarla.

Stretching attivo: l'allungamento viene raggiunto attraverso la contrazione dei muscoli antagonisti.

Differenze

L'integrazione del metodo ADM allo stretching si è realizzata nell'applicazione del principio del metodo attraverso l'attuazione dei concetti che lo definiscono. Non si tratta pertanto solo di scelta degli esercizi, aspetto comunque fondamentale, ma anche e soprattutto di un modus operandi che consenta a ciascuno, nel rispetto e secondo i suoi tempi e le sue possibilità, di riacquistare mobilità articolare, elasticità muscolare, omogeneità, simmetria e coordinazione attraverso la riattivazione di percorsi neuromotori.

Gli elementi fondamentali sono:

- classi con un numero limitato di elementi, per consentire il miglior rapporto insegnante/allievo;
- attenzione posta nell'assumere la corretta posizione dell'esercizio il che significa impiegare tutto il tempo necessario sia per assumere la posizione che per percepirla;
- guida costante dell'insegnante che ricorda i parametri fondamentali dell'esercizio, in modo da eseguirlo tenendo conto della simmetria, dell'omogeneità, ed eliminando posizioni e atteggiamenti non necessari o dannosi, non solo relativamente all'articolazione su cui si agisce, ma anche a quelle contigue ed alla persona intera;
- raggiungere il massimo allungo possibile, ma senza pretendere troppo da se stessi, con una ricerca personale e senza "copiare", ma sfruttando l'osservazione di se stessi e dei compagni per migliorare;
- soffermarsi volontariamente nella posizione (stretching in isometrica attiva);

- l'informazione sulle finalità dell'esercizio al fine di fornire consapevolezza e comprensione delle dinamiche articolari;
- la respirazione;
- l'attenzione posta anche nello sciogliere la posizione;
- la non ripetitività che fa di ogni lezione una lezione diversa, tenendo conto delle situazioni particolari degli allievi, ampliando la gamma degli esercizi e, soprattutto, evitando che gli esercizi divengano una ripetizione meccanica e consentendo soprattutto un approfondimento personale e continuo.

Il tempo dell'esercizio viene deciso dall'insegnante, con la possibilità di interrompere prima, purchè nella modalità corretta, o di prolungarlo.

Si utilizza la musica, strumento estremamente utile per creare un ambiente accogliente e per la sua azione di rilassamento, ma solo come sottofondo per consentire una maggiore libertà, rispetto al dover seguire un tempo musicale.

Si tiene conto della persona nella sua unità, delle sue problematiche, delle sue possibilità, delle sue motivazioni. Non si richiedono prestazioni particolari come avviene spesso in qualsiasi disciplina, non c'è altro fine che far acquisire o riacquisire – attraverso l'allungo della muscolatura – maggiore mobilità articolare, maggiore percezione e consapevolezza di sé e quindi maggiore libertà nella vita quotidiana.

Inserisco alcune fotografie, per mostrare le differenze dopo pochi mesi di attività.



Questa immagine mostra l'allievo prima di iniziare il corso di soft stretching. Notare lo spostamento in dietro del bacino a causa della muscolatura posteriore "corta" degli arti inferiori.



In questa immagine, si può notare come dopo pochi mesi lo spostamento in dietro del bacino sia diminuito, a riprova dell'inizio dell'allungamento della muscolatura posteriore degli arti inferiori.



Anche in questo caso, si può notare come l'allievo all'inizio del corso di soft stretching mostri lo spostamento in dietro del bacino a causa della muscolatura posteriore "corta" degli arti inferiori, anche se la flessibilità del soggetto è maggiore rispetto a quello delle foto precedenti.



Nella foto scattata a distanza di pochi mesi si evidenzia un miglioramento che si può considerare interessante alla luce del fatto che l'allievo ha più di 60 anni.



La fotografia di questo allievo all'inizio del corso mostra un minor spostamento in dietro del bacino , rispetto alle foto precedenti;



e la foto successiva mostra il suo miglioramento dopo pochi mesi rispetto sia alla posizione del bacino che all'allungo della catena muscolare posteriore degli arti inferiori.

Dal confronto di queste due immagini risulta evidente come in questo allievo sia migliorato il controllo della schiena e l'allungamento degli adduttori.



Anche il confronto di queste due fotografie mostra il miglioramento dell'allievo, sia pur meno evidente rispetto alle fotografie precedenti.



Queste due fotografie sono state scattate a due mesi di distanza, la prima a marzo e la seconda a maggio. Dal confronto si evidenzia il miglioramento rispetto alla chiusura tra petto e cosce.



Prendo ad esempio proprio quest'ultima fotografia per spiegare come viene eseguito questo esercizio:

Esecuzione nello stretching tradizionale:

- in posizione eretta a piedi paralleli
- flessione della testa e della schiena rilassate in otto tempi piegare leggermente le ginocchia, che devono essere sulla perpendicolare dei piedi, portando gli ischi verso l'alto
- tenere la posizione per otto tempi
- ritorno in otto tempi in posizione eretta.

Esecuzione nello stretching integrato con il metodo ADM:

- in piedi
- senza guardare porre i piedi paralleli (indicativamente distanti quanto la larghezza delle spalle), purchè in posizione comoda
- verifica del parallelismo, in modo da porre l'attenzione sulla propria percezione di sé
- attenzione a dove "cade" il peso sui piedi
- flessione della testa e della schiena rilassate, sino a dove è possibile
- raggiunta la posizione massima, senza forzare, piegare leggermente le ginocchia, che devono essere sulla perpendicolare dei piedi
- cercare di appoggiare il petto sulle cosce, cioè chiudere lo spazio tra l'addome e la coscia, portando gli ischi verso l'alto
- (verifica della posizione da parte dell'insegnante)
- tenere la posizione respirando per qualche respiro
- appoggiare le mani a terra e piegare completamente le ginocchia
- da questa posizione, sollevare il busto
- alzarsi usando i quadricipiti e facendo attenzione che le ginocchia siano sempre sulla verticale del piede

Nell'evoluzione dell'esercizio si tende a far fare sempre più attenzione al controllo del baricentro (il peso che non cade sui talloni o sulle dita

del piede) e a percepire la differenza dell'azione attiva di allungo spingendo gli ischi più in alto.

Credo che queste fotografie dimostrino quanto sia risultato efficace integrare il metodo ADM allo stretching tradizionale.

Ma altrettanto importante, secondo me, è il fatto che a tutti coloro che hanno avuto la possibilità di provare sia piaciuta questo tipo di lezione e che tutti si siano iscritti ed abbiano frequentato con interesse sempre crescente, testimoniando il piacere di praticare (in alcuni casi di ripetere anche a casa gli esercizi) e la gioia di “ricquistare” pian piano il proprio corpo.

Integrazione tra ADM e danza

Riporto alcuni esercizi di stretching consigliati per la danza classica.

L'obiettivo dello stretching nella danza classica è la riduzione della tensione muscolare e non il raggiungimento della massima flessibilità, che spesso è causa di “sovrastiramenti”. E' una tecnica su base individuale strettamente correlata alla struttura muscolo-scheletrica individuale, alla flessibilità ed ai vari livelli di tensione.

Lo stretching può essere praticato ogni volta ci piaccia ma principalmente prima (riscaldamento) e dopo (raffreddamento) dell'attività fisica.

La tecnica concentra l'attenzione sui gruppi muscolari che vengono coinvolti e specifica diversi tipi di tensione: tensione facile; media; di sviluppo; drastica.

La tensione facile si trova entro i primi gradi dell'arco di movimento, quando cioè si inizia a percepire una tensione. E' qui che bisogna fermarsi per 20-30 secondi e non molleggiare.

Arrivare sino al punto in cui si avverte una tensione media e rilassarsi mantenendo la posizione. La sensazione di tensione dovrebbe diminuire durante il mantenimento della “postura”.

Questa fase “prepara” il muscolo riducendone l'opposizione alla fase successiva di tensione di sviluppo. Aumentare i gradi di movimento e ancora una volta non molleggiare mantenendo la tensione per altri 30 sec. La respirazione dovrà essere ritmica e controllata non trattenere il respiro durante l'allungamento, se la postura che stiamo tenendo ci impedisce la normale respirazione vuol dire che il movimento che stiamo eseguendo è scorretto.

La tensione drastica avviene oltre la soglia del dolore: mantenere la posizione in questo “range” può provocare delle lesioni a livello della fibra muscolare e indurre il muscolo a contrarsi per difendersi dallo stimolo potenzialmente lesivo. In questo caso la regola “più fa male più fa bene” non vale. Concludo col dire che l’allenamento della flessibilità deve essere sempre orientato a soddisfare le esigenze del gesto di scena. Abbandonando la teoria, vediamo praticamente i principali esercizi che un ballerino si trova a svolgere prima e dopo la sua attività.

Stretching del polpaccio.

Il muscolo del polpaccio (gastrocnemio), ha due funzioni: la principale è quella di estendere il piede verso il basso, la seconda di flettere il ginocchio. Per eseguire lo stretching più efficace è sufficiente far compiere al polpaccio i due movimenti inversi, estendere il ginocchio e flettere il piede verso l’alto.

POSIZIONE SCORRETTA



POSIZIONE CORRETTA



Di fronte alla sbarra appoggiandovi le due mani, tenersi ad una distanza tale da permettere al corpo di inclinarsi in avanti.

Tenere una gamba tesa e mettere la seconda gamba in 'cuo de pied' e, facendo attenzione a non alzare il tallone da terra, stare in questa posizione per alcuni secondi.

Per ottenere l'allungamento del retto del femore (parte del muscolo quadricipite) si "iperestende" la coscia come da figura.

In questo caso la tensione si avvertirà più verso il bacino.

Stretching della coscia (quadricipite)

POSIZIONE SCORRETTA



I muscoli ischio crurali, hanno anch'essi una duplice funzione: la flessione del ginocchio ed il sollevamento della gamba da dietro (estensione dell'anca) come nella posizione dell'arabesque.

Anche in questo caso l'allungamento migliore si ottiene facendo il movimento contrario, ossia estendendo il ginocchio e sollevando la gamba davanti.

POSIZIONE CORRETTA



Importante in questo tipo di allungamento è il corretto posizionamento del bacino che deve essere mantenuto come quando si è in piedi. Notate nella foto come sia mantenuta la posizione “quadrata” del bacino rispetto al resto del corpo, e si evince nessuna forzatura meccanico-scheletrica.

Osservate come il bacino “segua” la curvatura della colonna ottenendo così l'allungamento della muscolatura estensoria della colonna vertebrale.

POSIZIONE SCORRETTA



Le frecce blu indicano i punti di maggior tensione mentre le linee verdi indicano i muscoli interessati.

Stretching dei muscoli posteriori dell'arto inferiore: ischio crurali

POSIZIONE SCORRETTA



Gli adduttori sono quei muscoli che permettono di chiudere le gambe e in taluni casi permettono di sollevarle.

POSIZIONE CORRETTA



La figura mostra come allungare i suddetti muscoli. Questa postura è spesso utilizzata anche come rilassamento dopo uno sforzo, permettendo l'allungamento della colonna vertebrale.

POSIZIONE SCORRETTA



Per ottenere l'allungamento di entrambi gli arti si compie questo movimento.

Osservate quanto il bacino “segua” la curvatura della colonna ottenendo l’allungamento della muscolatura posteriore degli arti inferiori, ma a scapito della colonna.

Le frecce blu indicano i punti di maggior tensione, mentre quelle verdi i muscoli interessati all’allungamento.

POSIZIONE CORRETTA



In questa posizione, invece, si aumenta l’allungo muscolare sulla catena posteriore dell’arto inferiore, senza penalizzare la colonna.

Stretching degli adduttori

POSIZIONE CORRETTA (per i danzatori)



Gli adduttori (indicati nella figura) sono quei muscoli che concorrono alla extrarotazione dell'anca.

POSIZIONE SCORRETTA



La figura mostra come allungare gli adduttore e l'extrarotazione dell'anca, ma a scapito della schiena.

POSIZIONE CORRETTA



Qui invece ci concentriamo sulla muscolatura della colonna in allungo escludendo qualsiasi movimento degli arti inferiori ai quali permettiamo che l'allungamento sia favorito dalla forza di gravità escludendo qualsiasi pericolo per la testa del femore.

Stretching dell' Ileo-psoas

POSIZIONE CORRETTA



In questa immagine il danzatore agisce sul retto del femore e sull'ileo- psoas.

Questo è un muscolo profondo in realtà formato da due muscoli che si uniscono: Il muscolo Ileo ed il grande psoas.

L'ileo ha origine nella fossa iliaca (bacino), lo psoas dalle vertebre lombari e si uniscono entrambi sul piccolo troncatore del femore (parte interna della coscia).

Ha due funzioni: la prima flettere l'anca (la gamba) e la seconda aumentare la lordosi lombare.

Dalla posizione della foto diminuendo la lordosi ed estendendo l'anca abbiamo un allungamento del suddetto muscolo e una certa tensione sul retto del femore.

POSIZIONE SCORRETTA



Abbiamo qui estremizzato la posizione, così facendo abbiamo diminuito la tensione sull'ileo-psoas (notare l'aumento della lordosi lombare), ma aumentato quella sul retto del femore, la freccia blu indica il punto di maggior tensione.

POSIZIONE SCORRETTA



Notate il completo disassamento del bacino rispetto alla colonna.
In questo caso non avremo nessuna tensione degna di nota.

Stretching del piede e della parte anteriore della gamba.



Questo è un esercizio per allungare passivamente la muscolatura del piede e della parte anteriore della gamba, con la mano bisogna esercitare una pressione uniforme su tutto il collo del piede ponendo attenzione a non avvertire eccessivo dolore nel punto segnato di rosso (capsula anteriore della tibio tarsica).

La maggior tensione viene avvertita nei punti indicati dalle frecce blu.

Queste immagini mostrano come eseguire lo stretching che nella danza classica. Per le foto è stata utilizzata una ballerina professionista, con particolari doti naturali, che le permettono “range” articolari notevolmente superiori alla norma.

Non entro in polemica con la tecnica su esposta, ma porto l’attenzione su alcune posizioni che sono assolutamente pericolose (ad esempio lo stretching del quadricipite), tanto è vero che i ballerini classici professionisti accusano molto spesso gravi problematiche.

Una delle tecniche più diffuse di stretching, che viene utilizzata per molti tipi di danza, è la “Sbarra a terra”, un metodo nato per il riscaldamento nella danza classica che, introdotto verso la metà

del secolo scorso fornisce una serie di esercizi da eseguirsi distesi a terra. Gli esercizi preparano l'apparato muscolo scheletrico ad affrontare i livelli più avanzati della tecnica allineando il corpo, ricercando l'equilibrio, il controllo e la precisione, sfruttando la posizione a terra per non prendere "vizi" e cattive abitudini come a non distribuire il peso del corpo in maniera scorretta. Esercizi di potenziamento per il mantenimento della postura, per l'extra rotazione dell'anca, per l'estensione del piede, per la mobilità articolare, la forza e equilibrio. La sbarra a terra si dedica completamente al corpo del ballerino e alla sua costruzione "pezzo per pezzo", concentrandosi sulla muscolatura sia fasica che tonica. Ai nostri giorni spesso questa tecnica viene sostituita dal metodo Pilates.

L'obiettivo dello stretching nella danza contemporanea e moderna, pur essendo assai vario a seconda delle tecniche specifiche, mira ad allungare e rafforzare la muscolatura, rendere flessibili le articolazioni, perfezionare l'equilibrio. Elementi di questo percorso sono la coordinazione, i concetti di centro (equilibrio) e di flessibilità insieme ad un potenziamento muscolo-scheletrico fondamentale per poter ballare, mettere l'apparato muscolare di ogni individuo nelle condizioni di iniziare una lezione in "sicurezza".

Analogie e differenze tra lo Stretching nella danza e quello integrato col Metodo ADM

Analogie

Esercizi eseguiti a tempo musicale, poiché la lezione di danza è sempre a tempo di musica.

Differenze

Lo stretching nella danza è sempre codificato all'interno di sequenze che seguono il tempo musicale. Molto spesso le sequenze sono sempre le stesse ed anche la musica. Questo porta a meccanizzare gli esercizi, il cui fine è di allungare la muscolatura, ma tenendo conto di canoni specifici. Questi canoni sono molto

diversi a seconda della tipologia della danza: dalla etereità della danza classica (come se si volesse far scordare che il corpo ha delle possibilità limitate dalla sua fisiologia e che esiste la forza di gravità) all'estrema durezza della street dance, erede del connubio tra break-dance e musica hip-hop, dove gli artisti di strada seguono una sorta di combattimento senza contatto, che ha trasformato lo scontro violento tra le bande giovanili in un confronto positivo e creativo.

Anche per quanto riguarda lo stretching nella danza, l'integrazione del metodo ADM si è basato sul principio di stretching statico ed attivo. Ma in questo caso, in qualità di allieva e non di insegnante, ho dovuto trovare il modo per adeguare la mia esigenza di utilizzare il metodo ADM nell'eseguire gli esercizi a tempo di musica e precisamente nel tempo musicale previsto per quell'esercizio. Ho eliminato il molleggio, utilizzando tutto il tempo musicale per raggiungere il massimo dell'allungo; ho evitato di ripetere meccanicamente le sequenze prestando un'attenzione consapevole a quello che facevo a come lo facevo, alla respirazione ed al mio fine, che è il piacere di seguire una disciplina che amo ma nel rispetto delle mie possibilità fisiologiche percependo il mio corpo, anzi i singoli muscoli attivati, nella lenta ma significativa conquista di ogni piccolo miglioramento.

Devo fare alcune considerazioni:

La prima è che le insegnanti della scuola che frequento hanno una esperienza ed una preparazione tale da aver messo a punto un riscaldamento estremamente curato, che tiene conto delle differenze dei singoli. Questo mi ha consentito di poter lavorare "a modo mio" senza problemi, riuscendo ad ottenere risultati migliori e condividendo con loro la gioia del miglioramento.

La seconda è che la differenza tra il mio modo di lavorare e quello delle altre allieve non ha un grande impatto esteriore.

La differenza sostanziale è di approccio interiore: nel sapere cosa fare e come farlo, nella ricerca del massimo risultato senza ossessione ma con costanza, nel lavoro consapevole e volontario, nell'osservazione di me stessa e degli altri.

Non so se sarei riuscita a portare avanti questa mia esperienza all'interno di una lezione di danza classica, che è estremamente codificata. Questa potrebbe essere la prossima sfida.

Come esempio pratico di esercizio "integrato" descrivo l'esercizio, che prende origine dallo Joga, che viene utilizzato in molte discipline con la definizione di "Farfalla".

Nella sequenza di danza la posizione è meno "definita" che in ADM, ma è la stessa:

- seduti a terra con le piante dei piedi avvicinate
- antiversione del bacino e spalle rilassate con rachide dorsale e cervicale rilassato in avanti per otto tempi molleggiando, poi con rachide dorsale e cervicale allineato a quello lombare per otto tempi molleggiando
- stessa posizione per quattro tempi + quattro, sempre molleggiando
- stessa posizione per due tempi + due (due volte), sempre molleggiando.

Il mio modo di effettuarlo è il seguente:

- posizione della farfalla ADM con i piedi che non si toccano, ma cercano di aprirsi nella parte mediale
 - mantengo il conteggio di otto + otto tempi, poi quattro + quattro tempi e poi di due + due tempi (per due volte) sempre senza molleggio
- pongo attenzione allo scioglimento con inversione della posizione del bacino.

RESPIRAZIONE

Sostenere l'importanza della respirazione non solo nella pratica di una qualsiasi disciplina, ma in qualsiasi momento della nostra vita sembra una banalità perché il respiro avviene per riflesso, spontaneamente ed autonomamente. Ma La respirazione non è affatto una banalità perché è indispensabile per vivere ed è importante prenderne coscienza.

Possiamo respirare facendo fare ciò che desideriamo al nostro respiro, oppure ignorarlo lasciando che il corpo inizi

istintivamente a respirare. Abbiamo perduto la consapevolezza della respirazione, ma la consapevolezza può ridivenire parte costante del nostro modo d'essere.

Essere consapevoli del nostro respiro ci fornisce la possibilità di gestirlo sotto sforzo o sotto stress (evitando le apnee), di cambiare il modo di respirare a seconda delle esigenze, di utilizzare appieno la propria capacità polmonare e di prendere coscienza della muscolatura respiratoria.

Nel metodo ADM, e nella sua integrazione in altre discipline, la respirazione è un elemento a cui viene data importanza perché esserne coscienti fa parte integrante dello stretching in isometrica attiva (atto consapevole e volontario) ed occorre conoscere modalità e tecniche.

Non va dimenticato che esistono vere e proprie ginnastiche respiratorie, studiate ed utilizzate per rilassare, curare (dall'asma all'ansia) , recuperare energia e per conoscere e gestire meglio il proprio corpo e la propria psiche, ecc.

5. Conclusioni

Quanto ho esposto è il frutto delle mie esperienze personali sull'integrazione del metodo ADM con lo stretching e con lo stretching usato come "riscaldamento" nelle lezioni di danza.

La mia passione per il movimento mi ha portato, dopo aver praticato molte attività sportive, a studiare danza e la danza mi ha consentito di iniziare a conoscere meglio il mio corpo. Un problema muscolare mi ha fatto incontrare il dott. Granata e poi ho conosciuto la dott.ssa Braghieri. La loro frequentazione, ad un certo punto, mi ha fatto scoprire l'ADM. Era sicuramente il momento giusto per me. Ho iniziato con un seminario e mi sono iscritta alla scuola.

In questi tre anni la mia vita è cambiata perché lavorare su di me con questo metodo mi ha permesso di incrementare la conoscenza di me stessa sotto molti punti di vista.

Ciò che avevo iniziato a fare con la danza è stato estremamente ampliato dall'ADM attraverso la pratica, l'osservazione di me e degli altri, la percezione delle possibilità di muscoli ed articolazioni e dallo studio.

Il supporto della teoria e delle spiegazioni del dott. Granata, che utilizza concetti e pratiche della realtà quotidiana per esemplificare e schematizzare, sono stati per me fondamentali, soprattutto perché la struttura della scuola ha consentito un apprendimento graduale a ciascuno degli allievi con i suoi tempi. Cioè la Scuola ADM ha espresso il principio stesso del metodo, con un'attività tale da stimolare tutti in tanti modi diversi, per consentire a ciascuno di capire ed integrare sia sul piano fisico che mentale.

La sempre maggiore conoscenza del corpo è stata per me di stimolo ad una più intima conoscenza interiore. Riuscire a migliorare, poco per volta, nella libertà articolare ha facilitato la strada alla definizione dei miei intenti, alla conferma delle mie motivazioni e, alla fine, ha migliorato la percezione di me stessa nel mio complesso.

Il fatto, poi, di aver portato questo atteggiamento nella vita e nella pratica di danza e stretching mi porta a sostenere che non solo è

possibile integrare il metodo ADM con altre discipline, ma è anche auspicabile perché le arricchisce e le rende più produttive.

E questo avviene perché si porta all'interno di una tecnica un principio.

Ma anche perché si tiene conto dell'individuo da tutti i punti di vista (essere umano come unità psico fisica), perché quando – ad esempio – teniamo presenti i concetti di simmetria ed omogeneità, non ci riferiamo solo al rapporto tra destra e sinistra, sopra e sotto e avanti e dietro, ma ad una simmetria e, soprattutto, ad una omogeneità complessiva della persona, che tiene conto cioè delle sue possibilità fisiche e psichiche, e dei suoi tempi nella conquista di mobilità, di recupero articolare e di coordinazione motoria e psicofisica.

Il principio: tutto ciò che viene usato appieno produce gioia, benessere e libertà fornisce un elemento aggiunto assolutamente fondamentale; è un ingrediente che dà sostegno e contenuto.

Il principio, il suo corollario ed i concetti che sono alla base del metodo ADM, la formazione della scuola triennale e le esperienze acquisite sono divenute parte integrante del “mio” stretching perché fanno ormai parte integrante di me, cosa che è stata resa possibile solo perché ho vissuto pienamente questa esperienza.