

**SCUOLA METODO ADM del Dottor Angelo GranataÒ
“Armonia Del Movimento “**

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



**“ADM E AIKIDO DUE PERCORSI CHE INTEGRANDOSI
CONCORRONO ALLA CONSAPEVOLEZZA DEL SE’ ”**

TESI di

Claudio Vianini

Matricola: 2201061965

Discussa nel 2015

INDICE GENERALE

PAG.6

1. DEFINIZIONE E DESCRIZIONE DEL METODO ADM

PAG.11

2. COS'E' L'AIKIDO

PAG.15

3. LA PERCEZIONE COME ESPRESSIONE DEL POTENZIALE DI SCELTA IN ADM E AIKIDO

PAG.23

4. LA RESPIRAZIONE IN ADM E IN AIKIDO

PAG.25

5. RICERCA DELL'ARMONIA TRA MENTE E CORPO IN ADM/AIKIDO

PAG.31

6. LIBERTA' DEL MOVIMENTO

PAG.35

7. EDUCATORE ADM E AIKIDO

PAG.36

8. TESTIMONIANZE

PAG.53

9. ESPERIENZA PERSONALE

ABSTRACT

1. DEFINIZIONE E DESCRIZIONE DEL METODO ADM

In questo capitolo si definiscono le caratteristiche del Metodo ADM e il Principio a cui fa riferimento.

Per utilizzare in modo ottimale e quindi omogeneo le articolazioni del corpo umano, bisogna comprendere e rispettare la correlazione esistente tra struttura e funzione.

Il lavoro di stretching in isometrica attiva, inoltre aiuta la crescita dell'individuo che impara a percepirsi, a diventare consapevole ed autonomo, in grado di superare i propri limiti, lavorando anche a livello neurologico.

2. COS'E' L'AIKIDO

Vengono riassunte le caratteristiche fondamentali dell'arte marziale AIKIDO, fondata da M. Ueshiba. Si evidenzia come lo scopo vero dell'AIKIDO sia la scoperta e lo studio delle leggi di natura che regolano le relazioni e le dinamiche fra gli individui. Obiettivo è ricercare l'armonia dell'energia che muove e dirige dall'interno il nostro corpo (inteso come sistema mente/corpo).

3. LA PERCEZIONE COME ESPRESSIONE DEL POTENZIALE DI SCELTA

Il lavoro sulla percezione di sé è alla base sia del metodo ADM che dell'AIKIDO.

Recuperare questa capacità di percezione è necessario perché non ci rendiamo conto delle limitazioni che il nostro corpo ha accumulato negli anni. Con AIKIDO il concetto di percezione si allarga, comprendendo anche gli altri individui intorno a noi. Dobbiamo imparare ad identificare il nostro essere nello spazio, adattandolo alla relazione con l'ambiente e con gli altri.

4. LA RESPIRAZIONE IN ADM E AIKIDO

La respirazione contribuisce a nutrire il corpo e a tenerci in vita. Recuperare la consapevolezza delle modalità con cui respiriamo ci permette di comprendere se rispettiamo anche in questo caso il binomio struttura/funzione.

In AIKIDO essere vivi vuole dire riconoscere l'essenza dell'energia che viene trasportata dalla respirazione come forza vitale. Quando il Ki è usato in modo corretto, mente e corpo divengono una cosa sola.

5. RICERCA DELL'ARMONIA TRA MENTE E CORPO IN ADM E AIKIDO

Si evidenziano gli elementi comuni tra ADM e AIKIDO in rapporto alle articolazioni principali, che consentono al corpo umano di esprimersi in modo armonico e funzionale. Nell'arte marziale la libertà di movimento serve per affrontare l'eventuale aggressore. In ADM è importante conservare la libertà articolare per impedire che le limitazioni si trasformino in blocchi che impediscono la naturale funzione fisiologica.

6. LIBERTA' DEL MOVIMENTO

Conservare o recuperare libertà di movimento consente di mantenere un equilibrio psico-fisico migliore. Libertà significa possibilità di scegliere: questo riguarda svariati ambiti della vita umana.

Riconquistare consapevolmente l'allungabilità muscolare e quindi l'escursione articolare ci aiuta a superare le paure che ci bloccano.

7. EDUCATORE ADM E AIKIDO

Il percorso educativo proposto dal Metodo ADM vuole rendere l'individuo più libero, ma richiede una crescita personale attiva e responsabile per libera scelta.

Similmente avviene per AIKIDO, la capacità di apprendere è legata alla volontà di assumerci la nostra responsabilità.

8. TESTIMONIANZE

Vengono riportate le considerazioni ricavate dall'esperienza di alcune persone che si sono avvicinate al Metodo ADM e ad AIKIDO.

9. ESPERIENZA PERSONALE

Viene raccontata la vicenda personale dell'autore, un incidente durante una partita di pallavolo, da cui ha inizio un lungo cammino di crescita personale, attraverso l'esperienza del dolore, delle limitazioni fisiche, della necessità che mente e corpo lavorino assieme per superare sconfitte e scoraggiamento. La scienza medica mostra la sua incapacità a risolvere tutti i problemi, solo la perseveranza e la partecipazione attiva e consapevole dell'individuo può arrivare a migliorare la propria situazione. Gli incontri, non casuali, di medici e non, durante questo cammino gli hanno permesso di conoscere il Metodo ADM.

La pratica del Metodo ha permesso il recupero di una sufficiente libertà di movimento e di ritrovare interesse e gioia per la vita. La possibilità di seguire la scuola del Metodo e conseguire il diploma sono stati momenti importantissimi in questo cammino di crescita sempre aperto a nuovi sviluppi.

ADM E AIKIDO DUE PERCORSI CHE INTEGRANDOSI CONCORRONO ALLA CONSAPEVOLEZZA DEL “SE”

Cap.1 - DEFINIZIONE E DESCRIZIONE DEL METODO ADM

E' un metodo di educazione motoria personalizzato.

Permette a chi lo pratica di vedere, o meglio di leggere, i problemi che il corpo opportunamente ascoltato evidenzia, derivanti dall'uso limitato delle articolazioni, conseguenti a posture o modelli gestuali non corretti, non fisiologici ma anche ad incidenti traumatici più o meno violenti subiti nei vari anni di vita.

L'ADM permette inoltre d'intervenire educando o rieducando alla piena consapevolezza di tutto il corpo, giungendo fino al più piccolo e singolo movimento, consentendo così il suo impiego al meglio, nella vita di tutti i giorni.

Il Principio unico di cui questo metodo è un'applicazione dice che “tutto quello che viene utilizzato per ciò per cui potenzialmente è stato creato, genera gioia e benessere”.

Questo significa rispettare i parametri di omogeneità rispetto ai 3 piani alto/basso, destra/sinistra, davanti/dietro sia in statica che in dinamica.

Proprio per rispondere al Principio e per esprimersi in maniera armonica e funzionale, il corpo umano deve utilizzare in modo ottimale ed omogeneo tutte le sue articolazioni.

La comprensione della correlazione che esiste tra struttura e funzione è di grande rilevanza quasi di importanza vitale: la struttura di un'articolazione ne determina la funzione e la funzione è l'espressione di quanto la struttura consente di manifestare. Quando un'articolazione esprime il suo massimo grado di libertà, allora viene rispettato il binomio struttura/funzione.

Molto importante da considerare è che il mancato rispetto di questo binomio può sfociare, soprattutto se protratto nel tempo, in una vera disfunzione articolare.

L'ADM consente a chi lo apprende e lo applica, di riscoprire o recuperare e quindi mantenere le funzioni fisiologiche e peculiari di ogni articolazione.

La perdita della normalità articolare può avvenire per due cause:

- perdita dell'uso proprio delle potenzialità meccaniche dell'articolazione stessa
- perdita del movimento semplice e conseguente incapacità di integrare i movimenti complessi del corpo.

Al fine di ottimizzare al meglio la funzionalità articolare, sia per il suo recupero che per il suo mantenimento viene utilizzato uno stretching in isometrica attivo: si intende allungamento di un muscolo corto ottenuto con il lavoro attivo in tenuta del suo antagonista specifico.

Questa modalità di allungamento consente di creare una nuova via neurologica o di recuperare una col tempo andata dismessa. La

nuova via che per stimolo verrà registrata necessiterà di una fase di scioglimento lento, molto importante per il corretto fissaggio del nuovo stimolo a tal punto che diviene parte fondamentale ed integrante dell'esercizio stesso. Nella successiva ripetizione dell'esercizio si potrà così usufruire del miglioramento ottenuto.

Con l'ADM l'individuo viene educato a percepirsi ed osservare i propri limiti e attraverso un processo progressivo di integrazione, potrà raggiungere la giusta consapevolezza che con pazienza e volontà gli permetterà di superarli.

Quindi in sintesi la meta fondamentale di questo metodo è rendere autonome le persone che lo praticano, grazie ad una attenta percezione e conoscenza dei propri limiti, ma anche grazie ai mezzi che vengono suggeriti per aiutarle a ritrovare la loro giusta armonia e bellezza psico-fisica.

Questi concetti sono condensati e ben rappresentati nel Logo dell'ADM dove i 4 triangoli rappresentano i 4 arti con le tre articolazioni principali; i loro vertici confluiscono verso la parte centrale e ciascuno insiste sul triangolo contiguo a significare il movimento. I colori sono a loro volta molto importanti e stanno ad indicare energia e fiducia nelle proprie capacità (rosso), libertà e autosviluppo (giallo), soddisfazione armonia e stabilità (azzurro).



ADM[®]

COMPENSO E METASTASI ARTICOLARE

Il termine metastasi articolare in ADM viene utilizzato per indicare il trasferimento del lavoro proprio di una articolazione, quando questa presenta una riduzione della sua escursione, ad un'altra contigua (a monte o a valle) e il compenso ne è la evidente manifestazione. Per compenso il dizionario intende “l'annullamento di una differenza o deficienza generalmente per ovviare ad un precedente difetto”

In pratica tutte le limitazioni motorie hanno un grosso costo per il corpo stesso, ovvero quando un'articolazione non svolge appieno la sua funzione, ci sarà di certo un costo a livello meccanico, ma ci sarà un costo anche a livello muscolare con maggior affaticamento dei muscoli che dovranno così lavorare molto di più ed in modo meno efficiente, e un costo molto oneroso ci sarà anche a livello di sistema neurologico per gestire le molteplici informazioni che riceverà di volta in volta nel governare stress e compensi vari.

ADM E NEUROLOGIA

Il sistema nervoso lavora raccogliendo le stimolazioni provenienti dall'ambiente esterno o generate all'interno dell'organismo.

Consente sia l'adattamento costante dell'individuo all'ambiente circostante (sistema nervoso di relazione) sia l'adeguamento alle variazioni dell'ambiente interno (sistema nervoso vegetativo).

Ecco le due funzioni caratteristiche del Sistema Nervoso:

Specifici recettori sensoriali consentono alle fibre afferenti del sistema nervoso periferico, (SNP rappresentato principalmente dai nervi distribuiti in tutto il corpo) di portare informazioni al sistema nervoso centrale (SNC per semplicità l'insieme delle formazioni nervose contenute nella cavità cranica e nel canale vertebrale)

E viceversa.

Il SNC (sistema nervoso centrale) elabora le informazioni e genera delle risposte adeguate alla natura dello stimolo percepito, che vengono inviate alla periferia tramite fibre efferenti del SNP (sistema nervoso periferico).

Il sistema nervoso nel suo insieme, risulta costituito da catene neuronali che sono sempre più numerose e complesse partendo dagli organismi più semplici arrivando a quelli più evoluti.

Le catene neuronali sono costituite da cellule nervose, i Neuroni, la cui caratteristica è l'eccitabilità, come risposta agli stimoli fisici e chimici che ricevono. I Neuroni hanno il compito di trasmettere segnali ad altre cellule nervose attraverso zone di contatto specializzate dette Sinapsi.

L'impulso nervoso si propaga come un'onda che porta ad una modificazione dei potenziali elettrici di membrana da neurone a neurone lungo le catene.

Il Neurone è in grado di modificare continuamente la qualità e la quantità di questi impulsi consentendo al SNC di adeguarsi nel tempo a nuove esperienze.

Abbiamo già avuto modo di evidenziare quanto sia importante operare in modo tale che le informazioni vengano non solo percepite ma anche correttamente immagazzinate dal sistema nervoso, infatti abbiamo già spiegato che in ADM è parte integrante dell'esercizio stesso un corretto scioglimento svolto lentamente che permette al sistema nervoso di far propria la nuova informazione.

Restando nell'ambito Neurologico un altro aspetto importante per acquisire e mantenere nel tempo la nuova informazione è la ripetizione volontaria, con determinazione e soprattutto con consapevolezza. Infatti negli esercizi di ADM, il lavoro necessita di almeno 21 giorni consecutivi di ripetizioni affinché il messaggio venga fissato a livello neurologico.

La persona va sostenuta nel tempo perché è un lavoro profondo e impegnativo, soprattutto all'inizio di una fase di recupero. E' un'educazione in cui procedono parallelamente i due aspetti fisico e mentale (ove per mentale si intende l'aspetto conoscitivo, l'aspetto volitivo e la durata nel tempo). Per ottenere buoni risultati servono conoscenza, informazione, volontà e infine consapevolezza.

Le moderne Neuroscienze hanno ormai dimostrato che un'azione ripetuta più volte e sistematicamente per almeno 21 giorni determina, a livello del sistema nervoso, la formazione di vie e connessioni neurologiche nuove e riattiva quelle già perse.

Le Neuroscienze studiano struttura, funzione, sviluppo del sistema nervoso centrale e periferico.

Il complesso di discipline oggi note come "neuroscienze" rappresenta una scienza sempre più interdisciplinare, che attinge da matematica, fisica, chimica, nanotecnologie, ingegneria, informatica, psicologia, medicina, biologia, filosofia, e va in senso opposto rispetto al confinamento specialistico dello studio del cervello e alla delimitazione del sapere tecnico degli anni passati.

Un ampio spettro di problematiche rientra nell'indagine delle neuroscienze: lo sviluppo, la maturazione ed il mantenimento del sistema nervoso, la sua struttura anatomica e funzionale con un'attenzione particolare al cervello e al ruolo che esso riveste nel comportamento e nella cognizione. Le neuroscienze cercano di comprendere non solo i normali meccanismi del sistema nervoso, ma anche quello che non funziona adeguatamente nei disturbi dello sviluppo, psichiatrici e neurologici, con l'intento di trovare nuove strade per prevenirli o curarli.

Il premio Nobel Eric Kandel dichiara: "Il compito delle neuroscienze è di spiegare il comportamento in termini di attività del cervello. Come può il cervello dirigere i suoi milioni di singole cellule nervose per produrre un

comportamento, e come possono essere queste cellule influenzate dall'ambiente? L'ultima frontiera della scienza della mente, la sua ultima sfida, è capire le basi biologiche della coscienza, ed i processi mentali attraverso cui noi percepiamo, agiamo, impariamo e ricordiamo."

Cap 2 - COS'E' L'AIKIDO

Il nome aikido è formato da tre caratteri sino-giapponesi

Ai significa armonia

Ki significa spirito nel significato del vocabolo latino spiritus, cioè soffio vitale, energia vitale

Do significa disciplina vista come percorso, via, cammino, in senso non solo fisico ma anche spirituale.

Quindi Aikido significa innanzitutto disciplina che conduce all'unione e all'armonia con l'energia vitale e lo spirito dell'universo.

Il fondatore Mohrihei Ueshiba sviluppò questa disciplina partendo dallo studio del tradizionale Budo giapponese, evolvendosi nel corso degli anni e maturando il convincimento che anche nelle arti marziali si potesse elevare la spiritualità dell'uomo fino a portare l'armonizzazione del Sé individuale con il Sé dell'Universo.

La sua pratica delle arti marziali si modificò assumendo quei connotati di forme che definì appunto Ai Ki Do.

FINALITÀ DELL'AIKIDO

Pur discendendo direttamente dal Budo giapponese e utilizzando tutto il bagaglio tecnico di un'arte marziale, non è tuttavia finalizzato al combattimento e quindi ad un risultato di tipo militare o di difesa personale, come apparentemente sembra osservando la sua pratica sul piano tecnico.

Il vero risultato a cui mira è la scoperta e lo studio delle leggi di natura che regolano le dinamiche e le relazioni che sorgono nel rapporto fra gli individui, quando si instaura un conflitto o un combattimento tra di loro.

Utilizza il patrimonio tecnico delle arti marziali giapponesi, simula circostanze di conflitto e combattimento, ma non condivide la finalità dell'uccisione e neanche dell'offesa dell'avversario per realizzare una difesa personale.

Ciò a cui mira è la corretta vittoria che consiste nella padronanza di se stessi cioè la vittoria su se stessi, possibile solo con una profonda conoscenza della propria natura interiore.

Per cambiare il mondo occorre prima cambiare se stessi: per acquisire la capacità di padroneggiare l'attacco proveniente da un potenziale avversario esattamente nell'istante e nella circostanza della sua insorgenza (qui ed ora), occorre acquisire preventivamente la capacità di padroneggiare pienamente se stessi. Osservando l'esecuzione delle tecniche si nota la possibilità reale di impiego nel combattimento e nella difesa personale, ma non è il

principale scopo della disciplina, sarebbe completamente fuorviante dalla finalità perseguita dal fondatore.

Chi pratica correttamente l'Aikido, compie un percorso evolutivo: lo spirito di competizione che inizialmente si lascia spronare dal gusto e dal desiderio di confrontarsi con gli altri, si trasforma nel gusto e desiderio di confrontarsi con se stessi.

Di fatto si deve interiorizzare la propria pratica, si lascia lo spirito di competizione e ci si concentra su se stessi, per impegnarsi a superare i propri limiti a prescindere dagli altri: questo è il significato della frase un animo che non si confronta, lo spirito di competizione si è spostato al confronto interiore verso sé stessi.

AIKIDO E RISOLUZIONE DEI CONFLITTI

Il tipico concetto orientale del principio di non resistenza trova piena applicazione nell'Aikido.

E' esattamente il contrario del noto principio occidentale, vanto della fermezza romana antica, *frangar non flectar*, cioè resisto fino a spezzarmi, ma non mi piegherò mai.

Questo non significa per gli orientali restare imbelli nei confronti di un avversario. Ma significa che la scelta prioritaria fra tutte le opzioni possibili per risolvere un conflitto consiste innanzitutto nella ricerca della conservazione della propria integrità fisica, che è possibile solamente quando si riesca a far scivolare via di dosso il peso del conflitto senza subire le conseguenze che derivano dalla contrapposizione forza contro forza.

Il tipico esempio orientale è quello del salice che flettendosi sotto il peso della neve se la fa scivolare di dosso lasciando che cada a

terra per effetto della stessa azione del suo peso e così si mantiene integro e vegeto. Al contrario il ramo della quercia, non potendo sopportare lo stesso carico di neve e non volendosi piegare, si spezza e muore.

Il concetto della non resistenza non porta ad accettare supinamente gli eventi e il compimento dei fatti, ma educa e favorisce lo svilupparsi della capacità di sottrarsi agli eventuali effetti negativi delle azioni altrui, lasciando che queste si esauriscano naturalmente senza che ne derivi un danno.

Solo in questo modo si può arrivare a rendere vana la volontà aggressiva di un avversario e rimuovere all'origine il presupposto del suo attacco.

Infatti rimanendo nella logica occidentale, anche se si riuscisse a sconfiggere l'avversario, poiché anche costui è nella stessa logica, avendo sicuramente subito dei danni, avrà ancora di più la voglia di rifarsi alla prima occasione.

Si tratta invece di cercare il miglior comportamento difensivo per evitare la contrapposizione, favorire il disimpegno e rimanere incolumi da danni e offese.

Questo è il vero ambizioso traguardo spirituale, morale e sociale dell'Aikido: la difesa diventa perfetta quando si riesce a non essere coinvolti in un combattimento o una volta coinvolti, si riesce a vanificare l'attacco dell'avversario e a farlo desistere dai suoi propositi aggressivi ed offensivi.

Il bagaglio tecnico dell'Aikido consente in primo luogo di stornare gli effetti potenzialmente dannosi dell'azione avversaria, in secondo luogo consente l'eventuale recupero della relazione con

l'avversario, in quanto non essendo riuscito nell'iniziale intento offensivo e non avendo subito danni è ancora in tempo per scegliere non solo di desistere, ma anche di lasciarsi condurre verso una pacificazione prima inconcepibile.

IL CORPO COME STRUMENTO COGNITIVO

La conoscenza viene trasmessa dal maestro attraverso le parole con la spiegazione alla mente e alla comprensione intellettuale (visualizzazione razionale), con l'insegnamento attraverso il corpo, con l'esempio della pratica sul tatami (visualizzazione concreta e fisica).

Il corretto impulso interiore e la corretta postura della mente e dell'animo sono il presupposto e il fondamento dell'efficacia dei movimenti.

La conoscenza non si trasmette solo a parole o concetti, ma per partecipazione diretta del proprio animo, nel medesimo sentire, attraverso la dinamica del proprio corpo, nell'azione fisica e concreta.

L'allievo arriva ad emulare il maestro, non con la mente e la memoria del pensiero ma nel corpo stesso: l'azione eseguita dal proprio corpo con la ripetizione sistematica dei movimenti si sedimenta finché non diventi un'azione spontanea, senza necessità del ricordo mentale e del pensiero.

Riassumendo l'Aikido si insegna con l'esempio del maestro, si memorizza fisicamente nel corpo e nella sfera istintuale.

IL KI NELLE ARTI MARZIALI

Il termine cinese qi, in giapponese ki o anche ci in coreano è il nome dato all'energia interna del corpo umano, in tutte le aree geografiche soggette all'influenza culturale cinese.

Il ki esprime il concetto delle energie fondamentali dell'universo, di cui fanno parte la natura e le funzioni della mente umana.

Viene utilizzato sin dai tempi dell'antica Cina nella medicina tradizionale cinese, nelle arti marziali e in molti altri aspetti della vita: è la forza che origina tutte le funzioni fisiche e psicologiche.

E' l'energia che muove dall'interno del nostro corpo (inteso come un sistema Mente/Corpo) e gli permette di interagire con la realtà.

Nella disciplina dell'aikido e nelle arti marziali giapponesi ed orientali, l'essere umano è vivo, pieno di vita, di coraggio, di energie fisiche finché è percorso dal ki dell'universo e lo scambia con la natura circostante in maniera vigorosa e abbondante. Senza ki l'essere umano è debole, codardo, rinunciatario, cessa di vivere e fisicamente si dissolve.

La realizzazione dell'ai ki è la manifestazione di uno stato di totale controllo del corpo che vive ed agisce in armonia con le leggi naturali e cosmiche.

Nell'ai ki do con il termine istintualità si intende l'istintività non naturale, quella che nessuno possiede in modo innato e spontaneo, ma che soltanto con un'abitudine frutto dell'allenamento può far penetrare nei meccanismi istintivi naturali e consolidarli ad essi, radicandoli nell'istinto naturale come se fossero presenti sin dalla nascita.

L'esempio più facile è considerare come reazioni istintuali quelle che compiamo alla guida di un autoveicolo in situazioni di emergenza: esercitiamo contemporaneamente azioni sincronizzate su freno, frizione, cambio, acceleratore e volante senza pensare ai gesti che compiamo, per l'esperienza e la pratica che abbiamo fatto negli anni.

Gesto istintivo è invece ritrarre la mano se questa è scottata da una fiamma.

Quindi in conclusione, il ki è l'energia vitale che percorre i centri vitali e li rende funzionali e capaci di svolgere il loro compito essenziale per il mantenimento in vita dell'essere umano.

Cap 3 - LA PERCEZIONE COME ESPRESSIONE DEL POTENZIALE DI SCELTA IN ADM E AIKIDO.

Desidero rendere onore ad un grande campione di recente scomparso, Pietro Mennea, dopo aver visto un toccante documentario sulla sua vita. Con i suoi record, rimasti insuperati per anni, ha dato lustro al suo paese d'origine l'Italia.

Come è stato possibile che un essere umano con le sue caratteristiche fisiche sia riuscito ad ottenere risultati così eclatanti?

Già da piccolo Mennea aveva compreso di avere delle qualità fisiche particolari, tra le quali la velocità, infatti era più veloce degli altri ragazzi. I suoi compagni sfruttavano questa sua capacità per vincere le scommesse con gli amici.

Egli avrebbe potuto utilizzare questa sua risorsa come un gioco, per vantarsi con gli altri, davanti alle ragazze, limitandola nel tempo della giovinezza, non riconoscendole il giusto valore.

Pietro Mennea invece ha percepito, ha riconosciuto e ha coltivato questa sua grande potenzialità.

Per raggiungere i livelli mondiali a cui è arrivato, indubbiamente sono stati necessari sacrifici, duri allenamenti, rinunce, ma con la piena coscienza, il giusto intento ed abnegazione di portare il suo potenziale ai massimi livelli.

Oltre a Mennea, saranno esistiti molti altri uomini con le stesse o anche maggiori potenzialità atletiche nella corsa, che però non ebbero la sua stessa costanza e spirito di sacrificio (dedizione). Non scelsero di dedicare la loro vita a sviluppare il loro talento.

L'ADM dimostra che potenzialmente il corpo umano è concepito per manifestare i talenti naturali di ognuno di noi. Infatti chi pratica ADM potrà più facilmente comprendere l'insegnamento che Mennea ci ha lasciato.

Come lo fa? Insegnandoci a percepire chi potenzialmente siamo, sul piano fisico.

Oggi si parla tanto di cellule staminali, la cui caratteristica è di avere la potenzialità di trasformarsi in qualsiasi cellula umana specializzandosi. Così è per l'uomo: nei primi anni di vita, potenzialmente si può sviluppare al massimo della sua espressione

psicofisica, al massimo della sua libertà articolare cioè del movimento.

Come l'ADM ci aiuta a cogliere le nostre potenzialità fisiche?

Con la percezione di sé stessi. La percezione è portare attenzione sui propri muscoli, le articolazioni, su come ci posizioniamo nell'ambiente dove viviamo, sia nella postura che nel movimento, in pratica prendere coscienza di sé.

Questo lavoro di recupero della percezione di sé è necessario perché non ci rendiamo conto di quante limitazioni il nostro corpo ha accumulato negli anni.

Non ci rendiamo conto di quanta disomogeneità corporea abbiamo e quanta armonia nei movimenti abbiamo perso.

La percezione parte dall'attenzione dei piedi, che sono la nostra base di appoggio sulla Terra.

Un appoggio scorretto comprometterà la postura e il movimento di tutto il corpo.

L'attenzione risale dai piedi alle articolazioni della caviglia, del ginocchio, dell'anca, importanti non solo per la deambulazione, ma anche perché sostengono il peso del corpo.

Risalendo ancora, percepiamo la colonna vertebrale, fondamentale sia come struttura portante del corpo umano sia come canale di passaggio del sistema nervoso.

Possiamo paragonarla al parafulmine della maggior parte delle limitazioni/blocchi che le articolazioni più periferiche subiscono e che scaricano su di essa.

Continuando poniamo l'attenzione sulle articolazioni degli arti superiori, spalle, gomiti e polsi non tralasciando neppure la cassa toracica.

In questa parte superiore del corpo avviene una funzione vitale importantissima, la respirazione, di cui spesso non siamo appieno coscienti e che utilizziamo in maniera inadeguata.

La percezione ci aiuta a capire i diversi tipi di respirazione, addominale, toracica, laterale per riconoscere le implicazioni che essa ha sul piano fisico ed emozionale.

Quando non riusciamo a gestire un'emozione o uno sforzo fisico subentra l'apnea.

La respirazione aiuta a rilassare il corpo, allenta le tensioni. Per questo capita che all'inizio di una palestra ADM, di Aikido ma anche di Yoga, si sbadigli: ciò non è negativo, ma è segno che eravamo tesi, contratti, in ansia.

Esiste una relazione importante tra respiro, suono e movimento.

Tutto deve avvenire in maniera calma ed armoniosa, per far sì che il diaframma cominci a muoversi correttamente.

L'ADM ci insegna a percepire e sviluppare la gestione delle varie tipologie di respirazione al meglio.

Se paragoniamo il corpo umano ad uno strumento musicale, come di fatto lo è, esso è costruito con una cassa armonica di legno pregiato senza difetti, senza nodi.

La presenza di un solo nodo/blocco, non permette più la risonanza, cioè il fluire armonioso delle vibrazioni.

Come nello strumento musicale imperfetto, il suono riesce a fluire, ma distorto, non armonioso, così nel corpo umano bloccato il movimento può avvenire, ma solo attraverso il compenso e quindi a sua volta in maniera più rigida, meno armoniosa.

Il paradosso è che ci viene insegnato a ascoltare la musica e a riconoscere e criticare le distorsioni sonore, mentre nessuno ci insegna, né da piccoli né da adulti, a percepire il nostro corpo, per riconoscere se vibra in maniera armoniosa oppure no.

Il nobile scopo dell'ADM è proprio contrastare la mancanza di attenzione alla percezione di sé.

LA PERCEZIONE IN AIKIDO

In Aikido, il concetto di percezione si allarga, comprendendo oltre al sé anche gli altri.

Si esce dallo spazio personale per entrare in uno spazio allargato, dove tenere conto della presenza di altri individui.

La postura che noi assumiamo, dipenderà dalla relazione che instaureremo con l'altro, con il mondo esterno in generale.

Dobbiamo imparare a percepire tutto il mondo che ci sta attorno, al di là dei comuni sensi e a far sentire al mondo la nostra presenza per il solo fatto che ci siamo.

Nel mondo animale percepire e farsi percepire è naturale, è alla base del comportamento sociale.

Quando un essere umano incontra un animale, pensiamo ad un cane, animale domestico per eccellenza, esso ci percepisce in maniera più profonda, al di là della nostra presenza fisica e ci fa capire immediatamente se vuole entrare in relazione con noi e

come lo vuole fare (pacificamente o in maniera minacciosa) anche senza manifestazioni corporee.

Altrettanto evidente è questo comportamento all'interno dei rapporti di branco, dove c'è una gerarchia rispettata solitamente senza azioni aggressive.

Cos'è questo elemento che differenzia l'animale dall'uomo?

E' qualcosa che l'essere umano ha, ma che l'uomo moderno non sa più utilizzare?

E' l'attenzione, il senso della propria presenza, di esserci tutto, a 360 gradi, qui e in questo momento.

Ogni parte del corpo dell'animale, occhi, orecchi, pelo, zampe, manifesta l'insieme di cui essi sono parte, facendo così percepire in maniera chiara la sua presenza, anche senza muoversi.

Al contrario, noi uomini, siamo diventati troppo mentali, abbiamo perso la percezione delle singole parti come componenti di un insieme.

Così facendo la nostra presenza è frammentata, di conseguenza la nostra presenza diventa meno efficace nello spazio e nella relazione con gli altri.

“Fissare la mente” produce un effetto negativo sulla nostra postura. Più la mente si sofferma su un problema (una difficoltà, su qualcuno con cui abbiamo un rapporto conflittuale) più questo ci apparirà grande, insormontabile, tanto da condizionare completamente il nostro stato d'animo e a indurre il nostro corpo ad assumere posizioni di protezione, di scudo rispetto all'aggressione esterna.

Quindi il nostro adattamento posturale è determinato e influenzato dal nostro rapporto con il mondo circostante.

Tale rapporto corrisponde ad una sfida tra noi e il mondo esterno che può risolversi con un conflitto, con un dialogo oppure un compromesso.

Quanto più la nostra mente si manterrà libera senza fissarsi sulle difficoltà, tanto più la percezione di noi stessi e quindi la nostra postura risulterà vicina a quella ottimale.

Nella maggior parte dei casi, una cattiva postura è frutto di una relazione conflittuale o con noi stessi o con il mondo esterno.

Realizzare e mantenere una relazione con lo spazio che ci circonda sarà fondamentale per non fissare la mente, non subire la difficoltà e trovare il modo per superarla.

Di fatto, l'orientamento nello spazio è una funzione fondamentale per tutti gli esseri viventi.

Quando perdiamo l'orientamento, avvertiamo un senso di ansietà. L'ansia sparirà progressivamente quando la mente e gli occhi ritroveranno il contatto con l'ambiente circostante.

La nostra società moderna ha enormemente sviluppato gli strumenti artificiali, frutto della tecnologia, apparentemente per renderci la vita più facile, comoda e sicura.

Ma tutto ciò ha un costo che si sta rivelando sempre più pesante.

La dipendenza da queste comodità tecnologiche ha snaturato l'uomo moderno.

Usiamo le macchine senza conoscere il loro funzionamento.

Gli strumenti sono prolungamento del nostro corpo, ma noi rischiamo di essere negli strumenti e non in noi stessi.

Crediamo di avere tutto sotto controllo per merito della tecnologia: il navigatore ci indica il percorso da seguire in auto, il guard-rail ci protegge da uno scontro frontale, ma se si guasta il navigatore non siamo più capaci di leggere una carta stradale e il guard-rail ci illude di poter viaggiare sicuri a velocità elevata e ci fa abbassare il livello di attenzione.

Abbiamo perso il nostro orientamento naturale nello spazio, cioè la capacità di percepire noi stessi e noi stessi nello spazio.

Viviamo solo con informazioni e istruzioni per l'uso.

L'abitudine, ormai generalizzata, di essere sempre connessi via internet, è l'esemplificazione quotidiana del non essere qui ed ora, con la persona che hai davanti, con te stesso, con l'attività che stai svolgendo e nello spazio in cui ti trovi: sei in metropolitana ma chatti con New York e non ti accorgi neppure del vicino che ti sta sfilando il portafoglio!

In Aikido questa perdita di coscienza di sé viene definita stato di mente confusa.

Perso l'orientamento nello spazio aumenta l'ansia, lo stress, la depressione perché la mente si congela in un unico punto.

Invece bisogna recuperare la mente corretta, che significa mantenere la mente libera, con riferimenti ben precisi, ad esempio percepire noi stessi nello spazio che ci circonda e trovare l'armonia con noi stessi e con il mondo.

Mantenere lo stato percettivo di noi stessi in uno spazio più grande (oltre le pareti, oltre la carrozza della metropolitana) ci permette di

identificare il nostro essere nello spazio, recuperando la mente corretta, adattandolo nella relazione con gli altri e superando ogni fase conflittuale senza subirla, trovando così il nostro “essere nel mondo”.

L’obiettivo è mantenere una mente libera in uno stato di presenza. Secondo il fondatore dell’Aikido, Morihei Ueshiba, non esiste un confine tra mente e corpo, come tendiamo a immaginare.

In principio era l’Unità e per raggiungere uno stato completo di benessere e serenità dobbiamo tornare all’origine, quando non esisteva dualità e differenziazione tra mente e corpo.

La prima non ha alcun vincolo ed è libera di vivere i luoghi e in tempi totalmente differenti dal nostro corpo (si può dire che per la mente non esiste il tempo e lo spazio).

Il corpo invece, è soggetto alle leggi naturali dello spazio tempo e per tale motivo non può fare tutto ciò che fa la mente.

Ma se noi smettiamo di considerarli due elementi separati, possiamo mettere in pratica grandi cose. Ecco cosa ci insegna l’Aikido.

Ci sono alcuni semplici test che ci aiutano a capire meglio cosa si intende in Aikido con la frase essere presenti nel qui e ora, in quello che si sta facendo, con tutto il nostro essere, mente e corpo.

1. Questa semplice prova può essere eseguita da chiunque a casa e dimostra come la mente possa influenzare la forza e la potenza di un corpo fisico. Provate ad unire pollice e indice a formare un cerchio. Teneteli ben stretti, utilizzando tutta la vostra forza, dopodiché chiedete a qualcuno vicino a voi, di provare a staccare le due dita con tutta la forza che gli è necessaria.

E' certo che chi vi è accanto ci riuscirà, perché la forza di due mani è superiore a quella di due dita.

Ripetete la stessa prova pensando che, anziché due dita, abbiate a disposizione un anello di ferro, senza inizio e senza fine.

E' un anello indistruttibile: nessuno potrà romperlo. Vedrete che così facendo, se la vostra concentrazione è buona, nessuno potrà separare le vostre dita.

2. Un'altra prova, semplice e divertente è la seguente: posizioniamoci in piedi, comodi, con le braccia lungo i fianchi, con la testa inclinata in avanti a guardare i nostri piedi che sono ben radicati a terra tramite delle radici immaginarie che fuoriescono da essi. Chiediamo ad una persona di abbracciarci da dietro e provare a sollevarci. Inizialmente solleviamo la testa e guardiamo verso l'alto e vedrete che riuscirà a sollevarci con una certa facilità.

Nel secondo caso, invece la testa la terremo abbassata guardando i nostri piedi e richiediamo di ripetere la prova: sicuramente la persona difficilmente riuscirà a sollevarci o solo con grande sforzo.

3. Un'altra prova ancora, sempre in piedi con le braccia lungo i fianchi, chiediamo di tenere, da dietro, due dita appoggiate sulle nostre spalle, all'altezza della clavicola, trattenendoci, mentre noi cercheremo di avanzare.

Scopriremo come due semplici dita ci impediranno l'avanzamento, se proveremo a spostare in avanti solo le gambe o solo la testa e il busto.

Solo quando faremo partire il movimento in avanti dal nostro baricentro, cioè dal nostro addome, riusciremo facilmente ad avanzare, trascinando con noi chi ci tratteneva da dietro.

4. Un'altra prova consiste nello stare in piedi con le braccia davanti a formare un cerchio, circa all'altezza delle nostre spalle. Chiediamo ad una persona di fronte a noi di staccare le nostre braccia, di rompere il cerchio che abbiamo formato.

Con facilità ci riuscirà.

Nel secondo caso, ripetiamo la stessa posizione, ma pensiamo di avere tra le nostre braccia un grosso pallone, che riempie lo spazio tra le braccia e che non vogliamo assolutamente lasciar cadere. L'altra persona, questa volta, avrà grosse difficoltà nel rompere il nostro cerchio fatto con le braccia.

5. Infine una prova che ci permette di percepire la relazione che intercorre tra noi e le altre persone è la seguente: usiamo i lunghi bastoni di legno che solitamente si utilizzano nelle palestre, ponendoli al centro della mano aperta, tra due persone, sia da un lato che dall'altro.

Creeremo un cerchio di persone collegate tra loro dai bastoni.

Ciascun, muovendosi dovrà tener conto del movimento che vuole trasmettere ai suoi vicini, ma nel contempo dovrà percepire i movimenti che riceve, impressi dagli altri e quindi calibrare le sue risposte, per non far cadere i bastoni e rompere il cerchio di persone.

Cap. 4 - LA RESPIRAZIONE IN ADM

Da un punto di vista funzionale, respiriamo ossigeno che contribuisce a nutrire il corpo e a tenerci in vita. L'ossigeno, immesso nei polmoni e trasportato dai globuli rossi del sangue ai vari tessuti, interviene nel metabolismo del glucosio e fornisce energia alle cellule. L'anidride carbonica quale prodotto ultimo di questo processo viene eliminata come scoria durante l'espiazione.

In ADM si è scelto di definire tre modalità di respirazione fondamentali, in quanto sono quelle più comunemente usate in maniera più o meno consapevole:

- Toracica, tipica degli stati ansiogeni o che accompagna le manifestazioni emozionali. Le donne ne usufruiscono con maggior frequenza;
- Laterale, conosciuta ed usata, dagli sportivi o da coloro che lavorano dovendo assumere posture che rendono più difficoltoso l'impiego spontaneo delle altre (es. accovacciati o proni);
- Addominale, utilizzata in modo spontaneo dai neonati, dai bambini e durante il sonno. Viene anche suggerita nelle tecniche di rilassamento, nelle pratiche di meditazione e in molte discipline orientali.

Le modalità respiratorie sono di fatto connesse al binomio struttura funzione. Una volta che lo schema corporeo avrà acquisito la consapevolezza di quando e come utilizzare le differenti modalità respiratorie, sarà in grado di scegliere in modo spontaneo quale impiegare singolarmente o quali utilizzare in modo sinergico.

Il muscolo più importante per la respirazione, il diaframma è una lamina muscolo-tendinea, estesa a forma di cupola che funge da base per la cavità toracica, dove si trovano cuore e polmoni e da volta per la cavità addominale, dove sono posizionati tutti gli organi della digestione e dell'evacuazione.

Tramite l'orifizio o "iato esofageo" il diaframma è attraversato dall'esofago e dai nervi vaghi, tramite l'orifizio o "iato aortico" preposto al passaggio dell'aorta e il "foro della vena cava" specifico per il passaggio della vena cava inferiore.

Irrigidire il diaframma impedisce il passaggio corretto delle stimolazioni nervose.

Il diaframma, in condizioni ottimali funziona sinergicamente alle strutture ad esso connesse in modo ritmico.

Il diaframma se contratto o in disfunzione può rendere difficoltosa, alterare o addirittura compromettere, le dinamiche funzionali delle strutture ad esso connesse.

LA RESPIRAZIONE IN AIKIDO

L'energia vitale è la forza che sposta il vento e le nuvole, dona il canto agli uccelli e trasforma un seme in un giovane e verde germoglio. Ognuno di noi è attivamente legato a questa forza ogni volta che respira.

Se passiamo ad un livello più profondo, essere vivi vuol dire anche riconoscere l'essenza dell'energia che viene trasportata dalla respirazione come forza vitale che anima tutti gli esseri viventi.

In Cina tale energia viene detta Chi, in Giappone ki, gli yogi la definiscono Prana, gli hawaiani Mana.

In tutte le tradizioni antiche, il respiro è sinonimo di vita, di potenza animata e ineffabile dell'universo.

In Aikido, questa si chiama non respirazione, il maestro dice "Quando sentirai come se il tuo respiro si fosse fermato, solo

allora scorgerai nel tuo corpo il profondo silenzio, la percezione totale”.

Il respiro silenzioso avviene quando non vi è attrito, il corpo non fa resistenza alcuna al fluire in lui, dell'aria ricca di ossigeno, ma tutto diventa come un normale e armonioso scorrere di energia.

Quando il Ki è usato in modo corretto, la mente ed il corpo divengono una cosa sola e così anche l'individuo e l'universo si fondono in Unità.

Diversamente se il Ki è usato in modo scorretto la mente e il corpo si ammaleranno e non vi sarà più unione con l'universo.

Cap 5 - RICERCA DELL'ARMONIA TRA MENTE E CORPO IN ADM E IN AIKIDO

Per accogliere nuove conoscenze è opportuno creare lo spazio per lasciarle entrare.

Questa regola vale in tutti gli aspetti della vita.

La ruota del mulino girando, riempie d'acqua il secchio vuoto, lo porta a destinazione e lo svuota per poterlo riempire nuovamente.

Il suono si sente, perché prima c'era il silenzio (è nata un'onda sonora).

Il linguaggio usato nei computer, il sistema binario, è composto da un pieno -1- e da un vuoto -0-.

La corrente elettrica scorre tra un polo positivo ed uno negativo.

Yin e Yang sono complementari, dove finisce il vuoto inizia il pieno e viceversa.

Non puoi appendere un quadro dove ce n'è già un altro.

Il principio maschile-femminile è la sintesi naturale del vuoto e del pieno.

Anche per comprendere appieno l'ADM e l'AIKIDO bisogna creare il giusto spazio, affinché la nostra conoscenza ed esperienza fino ad oggi acquisita non siano di ostacolo e di blocco al fluire di queste nuove conoscenze.

Il principio di non resistenza in Aikido educa e favorisce lo sviluppo della capacità di sottrarsi agli eventuali effetti negativi delle azioni altrui, lasciando che queste si esauriscano naturalmente. Significa non dare modo alla forza attaccante di trovarti, ma di trovare solo vuoto.

Come si può creare questo vuoto agendo sul piano fisico ovvero con il corpo?

Per creare il vuoto o il pieno con corpo fisico bisogna agire su articolazioni e fasci muscolari utilizzandoli consapevolmente per generare con movimenti appropriati resistenze (pieni) o non resistenze (vuoti).

L'ADM ci insegna che il corpo umano ha sei coppie di articolazioni principali, speculari tra parte superiore ed inferiore del corpo.

Sono caviglie e polsi, ginocchia e gomiti, anche e spalle.

Le articolazioni periferiche ed intermedie hanno principalmente movimenti di flessione estensione.

Le due articolazioni prossimali alla colonna vertebrale, hanno la

caratteristica di semisfera, che consente una maggiore ampiezza di movimenti e quindi di libertà.

L'Aikido sviluppa il movimento sulla rotazione sferica, in quanto l'articolazione sferica consente maggiore libertà su più piani.

La caratteristica strutturale di un'articolazione sferica è di essere costituita da un osso di forma sferica, convessa, e un osso concavo: pensiamo alla testa del femore e all'acetabolo dell'anca. La stessa considerazione se osserviamo la spalla, con la testa dell'omero e la cavità glenoidea della scapola.

Per Aikido questo movimento completo e libero serve per affrontare l'eventuale aggressore.

Per ADM il recupero o il mantenimento della libertà articolare di spalle ed anche permette di controllare e coordinare il movimento in modo armonico.

ADM consente un lavoro sulle singole articolazioni, siano esse limitate sotto l'aspetto meccanico (perdita dell'uso proprio delle potenzialità di quella specifica articolazione, a causa di ossa fuori asse, muscoli corti e contratti), o sotto l'aspetto neurologico (la perdita di un movimento semplice si traduce nel tempo nell'incapacità di integrare movimenti più complessi).

Il corpo umano si esprime in modo armonico e funzionale solo se usa in modo ottimale ed omogeneo tutte le articolazioni.

Quando l'articolazione è limitata nella sua espressione motoria, si crea una resistenza al movimento stesso, con il conseguente non corretto utilizzo: la sua funzione viene trasferita all'articolazione contigua, che è costretta a svolgere la funzione dell'articolazione

limitata. Abbiamo visto che in ADM questo trasferimento di funzione si chiama metastasi articolare.

Una limitazione articolare è pericolosa soprattutto se di grado elevato perché la si può paragonare ad un vero blocco con tutte le conseguenze caratteristiche di questo ovvero costringe la persona a non essere più completamente padrona di se stessa, in quanto non potrà far svolgere alla sua articolazione “bloccata” la sua naturale funzione fisiologica.

In Aikido l’impedire all’avversario il movimento di un’articolazione diventa una tecnica difensiva, se ti blocco o meglio immobilizzo l’articolazione, ti tengo in pugno e l’effetto di questa azione di immobilizzazione è immediatamente visibile.

CREARE IL VUOTO

Di seguito vediamo come in Aikido si utilizza il corpo per creare il vuoto.

Di fronte ad un aggressore, facendo perno su uno dei due arti inferiori, l’altro arto si libera dal peso corporeo e ciò permette la rotazione esterna del piede, con spostamento esterno del ginocchio ed apertura dell’anca.

Nel vuoto che abbiamo creato, possiamo canalizzare, l’energia proveniente dall’aggressore che si troverà sbilanciato. Il nostro movimento può proseguire ulteriormente in questa rotazione, impedendo all’aggressore di ritrovare punti fissi su cui caricare la sua forza.

Attraverso l'esempio appena riportato è possibile intuire quanto la gestione del baricentro costituisca un elemento importante soprattutto nel movimento.

In Aikido, la gestione del proprio baricentro è essenziale e funzionale alla pratica marziale.

La base di appoggio, nella fattispecie i nostri piedi, sono volutamente nascosti alla vista dell'avversario con una gonna pantalone molto larga e coprente, per non far comprendere attraverso la posizione da loro assunta, la direzione del movimento scelta. Inoltre non vedere la base d'appoggio e quindi dove è ubicato il baricentro, impedisce all'avversario di sfruttare i vuoti e i pieni a suo favore.

Imparare a sviluppare un movimento circolare permette a colui che si difende da un'azione offensiva di stabilizzare il proprio baricentro a discapito di quello dell'avversario sfruttando così a proprio vantaggio l'energia prodotta dall'azione aggressiva fino a neutralizzarla.

La pratica dell'ADM aiuta la persona a sviluppare la percezione, a scoprire e a ritrovare il proprio baricentro in ogni movimento.

Conoscere ed utilizzare consapevolmente il proprio baricentro, consente di rispettare ancora una volta il binomio di struttura - funzione, funzione - struttura, quindi di usare in maniera efficiente l'apparato scheletrico e muscolare del proprio corpo.

Il metodo ADM costituisce un valido supporto per destrutturare le abitudini sedimentate che ci limitano nell'espressione corporea, ma anche mentale ed emozionale, contribuendo a creare "il

vuoto”. Il rapporto che spesso si crea tra paziente e medico, tra praticante ed allenatore è spesso di vera dipendenza.

Il medico spesso tende a limitarsi a prescrivere medicine od attuare azioni più di natura tecnica come le operazioni chirurgiche, per l’allenatore impostare e controllare che gli specifici esercizi impostati vengano ripetuti.

Con la pratica dell’ADM si può imparare a svuotare questo pieno di dipendenza da altri o dai nostri stessi schemi (mentali, comportamentali ecc.) e abitudini, convinzioni..

Sviluppando la nostra conoscenza personale possiamo evolvere ad un livello di equilibrio psicofisico più elevato e libero.

IL BARICENTRO UMANO IN ADM

Il baricentro, o centro di massa è il punto in cui si può immaginare concentrato il peso del corpo (il peso semplificando è il risultato della forza di attrazione terrestre, la gravità).

Il baricentro dipende dalla forma geometrica del corpo che stiamo considerando e dalla distribuzione della sua massa (per massa prendiamo la definizione di quantità di materia di cui macroscopicamente il corpo si può considerare costituito). Non necessariamente cade sempre all’interno di un corpo: lo è in una figura geometrica piana, lo è in un solido geometrico, ma nei corpi estesi dipenderà dalla distribuzione delle masse e potrebbe anche essere esterno all’oggetto. In una ciambella il baricentro cade nel centro di simmetria, ma in quel punto non c’è nulla!

Nel corpo umano in piedi, in posizione eretta il baricentro è all’incirca all’altezza dell’ombelico, sopra il centro del bacino.

Se la perpendicolare del baricentro rimane entro la base di appoggio tra i due piedi, il corpo è in equilibrio, se si sposta fuori dalla base, cade.

Il cervello umano durante tutta l'evoluzione, ha imparato a calcolare velocemente il baricentro del corpo e a spostarlo in modo tale che tutto il peso si scarichi verticalmente sugli arti inferiori, garantendo così la posizione eretta.

Perché il corpo stia in equilibrio è necessario che la spinta esercitata sul baricentro sia verticale rispetto alla superficie di appoggio. Maggiore è la base di appoggio, maggiore è l'equilibrio.

Possiamo fare alcune osservazioni.

Quando siamo seduti su una sedia il baricentro è molto spostato rispetto alla base dei piedi: è la sedia che ci impedisce di cadere.

Alzarsi senza mettere i piedi sotto la sedia (cioè riportare la nostra base sotto il baricentro) e tenere le braccia lungo i fianchi è impossibile. L'unico modo per alzarsi da quella posizione imposta dalla sedia è portare i piedi sulla verticale del bacino o mettere le braccia in avanti (quindi spostare il busto sulla verticale dei piedi).

I bambini piccoli fanno fatica ad alzarsi perché hanno una base d'appoggio piccola

Un bambino è più soggetto a cadere a terra quando inciampa rispetto ad un adulto, perché i baricentri sono diversi. Nell'adulto, poiché il suo baricentro è più in alto rispetto a quello di un bambino, quando cade non toccherà immediatamente il suolo

come per l'appunto farebbe un bambino e questo gli consente di aver più tempo per riprendere e gestire la caduta.

Per un alpinista, il terreno non è orizzontale: ciò comporta una difficoltà maggiore per mantenere il centro del bacino sulla verticale dei piedi/base d'appoggio. Se avviciniamo troppo il busto e le anche al terreno inclinato, tenendo i piedi nella stessa posizione (in condizione di perfetta aderenza), la direzione bacino/piedi sarebbe inclinata, causando perdita di equilibrio e scivolamento del corpo indietro. All'estremo, se il terreno diviene verticale, non basta l'appoggio dei piedi, per mantenere l'equilibrio dobbiamo aggiungere l'appiglio delle mani o addirittura l'uso dei ganci.

Una coppia di ballerini in cui l'uomo sorregge la compagna appoggiata in piedi sulle cosce e tenuta con una mano, singolarmente presi, cadrebbero, perché i singoli baricentri sono fuori dalla loro base. Ma il baricentro complessivo è in equilibrio: si trova sulla verticale passante per il piede della ballerina appoggiato sulla coscia che la sostiene e che cade sulla base tra i due piedi del ballerino.

Un pilota d'auto da corsa guida quasi sdraiato all'interno dell'abitacolo, infatti la vettura viene costruita in modo che il suo baricentro sia una cosa sola con quello del pilota per consentirgli di percepirne prontamente ogni variazione di traiettoria allo scopo di migliorare la prestazione richiesta dalla corsa.

Per l'essere umano conquistare la stazione eretta significa imparare a percepire e a modificare il proprio baricentro.

I muscoli flessori ed estensori si contraggono o si-allungano alternativamente.

Se porto avanti il piede destro, sto contraendo i muscoli estensori quadricipiti e Il neonato non è in grado di camminare: non ha ancora i muscoli sufficientemente sviluppati e l'apparato scheletrico non adeguato a sostenerlo.

I primi movimenti sono fatti strisciando, rotolandosi, successivamente gattonando, a quattro zampe, come i quadrupedi. Tutti questi movimenti sono un allenamento per sviluppare i muscoli posteriori del corpo, detti antigravitazionali, che gli permetteranno di stare eretto.

Inarcare la schiena allargando ed alzando braccia e gambe, facendo perno sulla pancia è un sistema per rafforzare questi muscoli.

Con la camminata a quattro zampe l'equilibrio è più sicuro, perché la base di appoggio creatasi tra gli arti inferiori e superiori è ampia e permette di gestire meglio il baricentro.

Il passaggio alla stazione eretta comporta una base di appoggio più ristretta che richiede un maggior controllo del proprio equilibrio. La verticale del baricentro cadrà nell'area compresa tra i due piedi: il controllo necessario deve tenere conto sia dell'oscillazione avanti/indietro che di quella laterale, destra/sinistra.

L'equilibrio teoricamente è instabile, perché le articolazioni preposte a mantenere la posizione eretta (articolazione coxofemorale) sono due sfere.

Una volta conquistata la postura eretta, il traguardo successivo è la camminata, che consiste nell'imparare a non cadere. Camminare è una continua caduta controllata, interrotta dall'avanzamento dell'arto inferiore opposto che effettua il passo successivo.

Il meccanismo che il corpo utilizza nel camminare è l'alternarsi di arto inferiore in avanti assieme all'arto superiore del lato opposto e viceversa nel passo successivo.

allungando i flessori posteriori ischio peroneo tibiali. L'arto superiore del lato opposto (sinistro) contrae il muscolo estensore tricipite brachiale e allunga il muscolo flessore bicipite brachiale.

Il piede che sta dietro, in questo caso il sinistro, avrà i muscoli flessori contratti e estensori allungati, con l'arto superiore opposto (destra) parimenti con flessori contratti ed estensori allungati.

Cap. 6 - LIBERTA' DEL MOVIMENTO

Libertà è la condizione per cui un individuo può decidere di pensare, esprimersi ed agire senza costrizioni, usando la volontà di ideare e mettere in atto un'azione, ricorrendo ad una libera scelta dei fini e degli strumenti che ritiene utili a metterla in atto.

Libertà significa quindi possibilità di scegliere: può riguardare svariati ambiti della vita umana.

La nostra attenzione si concentrerà sul corpo umano, la cui tipicità essenziale si manifesta attraverso il movimento.

Mantenere un appropriato grado di libertà del movimento corporeo, consente di conservare un equilibrio psico-fisico migliore.

Vogliamo dimostrare come un corpo più libero nei movimenti, non costringe la mente ad un lavoro aggiuntivo e quindi inutile, per gestire le limitazioni muscolo articolari.

Il punto fondamentale a cui fa riferimento l'ADM è che ogni struttura del corpo umano è prevista per svolgere una specifica

funzione e quella specifica funzione deve essere svolta dalla struttura preposta.

Quando non viene cioè rispettato questo rapporto essenziale, nascono i problemi. Le limitazioni si manifestano nei nostri movimenti (nella fase dinamica) e nelle posture (fase statica)

Pensiamo alle differenze nei movimenti tra un bambino ed un anziano.

Potenzialmente il bambino è completamente libero: scende al pavimento con facilità, si rotola da ogni lato, si rialza altrettanto facilmente, non ha paure che lo limitano. Non è solo una questione di forza, quindi di energia vitale disponibile perché è giovane, ma dipende proprio dalla libertà della mente che sa di avere a disposizione un corpo libero, potenzialmente con grande escursione articolare, grande estensibilità muscolare, in aggiunta all'in-coscienza riguardo ai pericoli (finché l'educazione degli adulti non modificherà questo stato iniziale).

La mente dell'anziano, al contrario, ha soprattutto conoscenza dei rischi e dei pericoli, sia per memoria di quanto già vissuto, sia per conoscenza delle conseguenze che derivano dai movimenti che si compiono.

Questa paura generalizzata può incidere sulla limitazione dei movimenti, anche quando la struttura fisica sia ancora in grado di svolgere in maniera sufficiente i suoi movimenti.

La mente amplifica la paura di inciampare, di cadere, di sentire dolore, di non riuscire ad alzarsi da terra.

Di conseguenza la mente invia al corpo messaggi che rallentano il passo, che portano sempre lo sguardo fisso al terreno, con una

camminata a passi brevi e incerti, con le spalle anteposte e quindi con una respirazione meno ampia. Per afferrare un oggetto da terra, invece che piegarsi sulle gambe e sfruttare i potenti muscoli quadricipiti, incurva solo la schiena, rischiando di cadere in avanti, per paura di fare più fatica, non ricordandosi che invece ne farebbe meno. Paradossalmente una mente non cosciente, non perfettamente presente, lascia il corpo più libero: in stato di ebbrezza, a pari gravità di un incidente, sia esso una caduta o addirittura uno scontro in automobile, la vittima ubriaca si procura meno traumi di quanti ne subisce una persona in perfetta coscienza, perché i muscoli sono meno contratti, non c'è lo spavento che li irrigidisce.

La mente conserva memoria dei traumi subiti in passato dall'apparato muscolo scheletrico. Questo ricordo, se non opportunamente rimosso, sia a livello fisico-meccanico, sia a livello del sistema nervoso, continuerà a limitare la funzionalità dell'articolazione considerata.

La mente agisce come un freno, che impedisce l'allungamento, la completa estensione o viceversa la corretta contrazione. Questo per la mente è un vero lavoro che richiede grande consumo di energia: è come muoversi e vivere con il freno a mano sempre tirato.

Gestire una limitazione significa subire un costo meccanico (a livello articolare), muscolare (affaticamento) ed anche neurologico (stress da gestione dei compensi).

QUANDO LA TENSIONE MUSCOLARE DIVENTA DANNOSA

Il lavoro normale di un muscolo è di contrarsi e poi rilassarsi, finito il movimento.

Il benessere del muscolo è il giusto equilibrio tra forza, allungabilità e resistenza.

I felini usano energia solo quando necessario, nella caccia, all'inseguimento della preda: raggiunto lo scopo del movimento (la cattura), si riposano.

Un gatto che incontra un cane, inizialmente potenziale pericolo, si inarca, rizza il pelo, è al massimo della tensione. Se però nell'arco di pochi minuti non c'è un attacco del cane, la tensione del gatto cessa e ritorna allo stato di quiete precedente, pur restando il cane ancora di fronte.

Questo accade perché in natura, tutta l'energia impegnata più del necessario in un'azione risulta inutile, se non addirittura dannosa.

Rapportato al comportamento umano, significa che tutte le tensioni non necessarie, siano esse fisiche (nei muscoli) o siano esse mentali (elucubrazioni, manie di persecuzione, paure), tensioni che la mente deve comunque gestire, sono non solo inutili ma anche pericolose.

Un antico detto tibetano ricorda che ogni singola paura è una perdita di energia.

Quando la contrazione muscolare è continua diventa dannosa.

Le fasce muscolari non sono previste per mantenere una tensione prolungata nel tempo.

Tonicità significa avere reattività cioè il naturale passaggio di impulsi elettrici stimolanti e inibenti.

La tensione invece coinvolge l'intero fascio muscolare, è dannosa perché protratta nel tempo logora la fascia stessa e danneggia le sottostanti articolazioni

Quando l'articolazione non riesce a svolgere la funzione a cui è preposta, sopraggiunge una limitazione articolare, una perdita di mobilità e quindi di escursione.

Questa perdita comporta l'insorgenza di una metastasi articolare con conseguente compenso ovvero il movimento non svolto dall'articolazione limitata sarà effettuato dall'articolazione contigua (a monte o a valle). Questa articolazione che supplisce alla carenza dell'altra, non è deputata a quel movimento e ciò comporta un suo utilizzo improprio evidenziato dal compenso.

Poiché le articolazioni hanno inoltre gradi di libertà diversi, cioè capacità di movimento (in gradi) differenti sui tre piani di riferimento (orizzontale, verticale e sagittale), il conseguente utilizzo non corretto, improprio dell'articolazione, a seguito dei compensi, diventa nel tempo sicuramente dannoso.

ARMONIA DEL MOVIMENTO PER CONOSCERE SE' STESSI

Quello che ADM vuole aiutarci a raggiungere è una riconquista cosciente dell'allungabilità muscolare e di conseguenza dell'escursione articolare, per superare le paure che ci bloccano.

Come l'educazione civica, materia oggi poco alla moda, mirava ad educare o rieducare il cittadino al rispetto delle regole sociali per

un migliore vivere collettivo, così potremmo dire che ADM educa o rieduca all'usarsi al meglio nel movimento corporeo.

I parametri utilizzati in ADM per impostare correttamente le posizioni sono i tre piani di riferimento: orizzontale, verticale e sagittale.

Piano orizzontale è quella linea ideale che divide il corpo a metà, in una parte sopra ed una sotto. Il piano a livello dei piedi è detto caudale, a livello della nuca, craniale.

Piano verticale è quella linea ideale che divide il corpo nella metà davanti e metà dietro. Il piano davanti al viso sarà frontale, sulla schiena sarà dorsale.

Piano sagittale è quella linea ideale che divide il corpo in una metà sinistra e una metà destra.

Indicare i parametri significa posizionare ossa e muscoli, quindi le articolazioni, nella condizione fisiologicamente più corretta per svolgere la funzione, quindi il movimento a cui sono preposte.

Scopo del rispetto dei parametri è recuperare e mantenere omogeneità e simmetria.

Così facendo, apparato scheletrico e neuromuscolare lavorano al meglio, con minor dispendio di energia e quindi maggior efficienza.

E' la legge di natura in ADM, il Principio basilare del rispetto tra funzione – struttura e struttura – funzione: “tutto ciò che svolge correttamente il compito per cui è stato creato, genera gioia e benessere”.

2. EDUCATORE ADM E AIKIDO

Il percorso educativo che propone l'ADM ha come valore fondante il recupero della libertà dei movimenti ovvero ridare libertà articolare.

Facendo questo vuole rendere l'individuo libero, anche dalla dipendenza dell'altro che lo cura, sia esso medico, istruttore, terapeuta.

Questo passaggio è difficile e richiede una crescita personale ulteriore.

E' un passaggio da una fase puramente passiva, in cui si demanda all'altro la cura di noi stessi, in maniera acritica, senza un vero coinvolgimento personale e costruttivo, ad una fase attiva, nella quale ogni singolo individuo si è reso responsabile della propria salute psicofisica.

Una volta trasmesse le conoscenze di base e dopo averle integrate, il paziente, solo allora diventerà il vero medico di sé stesso.

Sarà responsabile per libera scelta, di portare in ogni momento della sua giornata gli insegnamenti appresi per vivere sempre più in armonia con se stesso e con l'ambiente che lo circonda.

Quando consapevolmente sentiamo di aver fatto nostri gli insegnamenti ADM nel vivere quotidiano e ci rendiamo conto del benessere riacquistato, è quasi un'esigenza, un bisogno il trasmetterli insegnandoli agli altri.

Non si può vedere ciò che non si conosce. Spesso guardiamo senza vedere: il maestro è colui che dopo aver vissuto il proprio percorso di conoscenza aiuta gli allievi a vedere a loro volta.

Il maestro aiuta a recuperare la giusta attenzione sulla vita, in ogni suo aspetto, permettendo una conoscenza consapevole, tale da riuscire così a vederli nella loro interezza.

Tutto questo ha valore sia in ADM che in Aikido.

Aikido non è ripetizione di pratiche o figure marziali. Non è la loro perfetta esecuzione a portare la conoscenza, ma la ripetizione è una forma visibile che favorisce la comprensione dei meccanismi più profondi che sono alla sua base, come ad es. la ricerca dell'equilibrio/disequilibrio o il vuoto/ pieno.

La ricerca dell'Aikido percorre la via di sviluppo della responsabilità verso l'intero universo per vivere in maniera piena e consapevole la nostra vita. Come in ADM vale il principio che tutto ciò che viene utilizzato più dello stretto necessario è inutile se non anche dannoso.

La capacità di apprendere è direttamente collegata alla volontà di assumerci la nostra responsabilità.

Pensiamo a quando si impara ad andare in bicicletta: non è seguendo un corso di fisica su come la bicicletta si mantiene in movimento su due sole ruote per effetto della conservazione del momento angolare, che si riesce ad andare in bicicletta.

Abbiamo imparato quando ci siamo montati sopra, vincendo la diffidenza ed abbiamo provato a pedalare, accettando di essere responsabili di quello che stavamo facendo, ovvero di essere noi a guidarla mettendo in conto anche eventuali cadute.

Abbiamo imparato quando abbiamo accettato che l'eventuale insuccesso sarebbe dipeso solo da noi e da nessun altro.

L'importante è anche capire che bisogna “occuparsi” di qualcosa, nel qui ed ora, e “non preoccuparsi” di fare qualcosa giusta o sbagliata o delle possibili conseguenze: altrimenti non c'è vita, non c'è crescita, non c'è evoluzione.

Ogni pensiero per essere efficace, deve tramutarsi in un'azione, altrimenti rimane sterile e genera soltanto elucubrazioni mentali che bloccano il nostro vivere.

3. INTERVISTE E TESTIMONIANZE

Qui di seguito riporto le interviste fatte al Dott. Angelo Granata e al M^o. Guglielmo Masetti e alcune considerazioni ricavate da esperienze di persone che si sono avvicinate al metodo ADM e ad

AIKIDO, alcune in risposta a domande specifiche ed altre con commento libero.

INTERVISTA AL DOTT. ANGELO GRANATA

D.1 Che relazione c'è tra Aikido e ADM?

R.1 Tutt'e due si occupano del movimento, come espressione del corpo e quindi della mente.

Un movimento dovrebbe essere il più libero possibile. Quindi ADM si occupa prevalentemente di conoscere e studiare e quindi di liberare tutta una serie di blocchi.

La prima tappa è la percezione di eventuali minus: non parlo di handicap, ma di riduzioni motorie, perché ogni riduzione motoria di un'articolazione impone un compenso. Più compensi ci sono, più la gestione del movimento perde in armonia, in libertà, in scioltezza, anche in bellezza, direi.

Più compensi ci sono, più lavoro c'è per il sistema nervoso nel gestirli, quindi diventa un impegno neurologico, una fatica notevole quindi uno spreco.

Sia ADM che Aikido cercano di ottimizzare.

ADM attraverso la conoscenza e il lavoro sui limiti, con la percezione, l'approfondimento eccetera.

Aikido sull'efficienza del gesto, non va vista come marzialità, secondo me, più come arte, come studio del movimento bello, efficace, economico. Nel rapporto tra costi benefici, tra consumo energetico ed efficacia del gesto, ripeto non necessariamente nel combattimento, ma anche nella vita normale.

Uno dei motti dell'ADM è: tutto ciò che è in più del minimo indispensabile, prima o poi ha un costo, è uno spreco. E' la stessa cosa per Aikido.

Si occupano di conoscere il movimento nelle sue parti e nel suo insieme.

D.2 L'ADM opera partendo dal piano fisico per giungere ad altri piani? Se si, quali? Vale anche per Aikido?

R.2 Parlare di piani significa già fare delle distinzioni. L'essere umano, la persona, di fatto è un tutt'uno.

Il movimento è un'espressione e già il movimento, la postura ci possono dire un sacco di cose della persona. Chi sa leggere certi atteggiamenti, capisce tante cose del vissuto, della storia di una persona.

Quindi è evidente che migliorare il modo di esprimersi nella gestualità, consente di manifestare cose che prima non si potevano esprimere.

L'italiano è un popolo con una mimica, una gestualità che altri popoli non hanno. Quindi è fondamentale avere la possibilità di scelta di poter esprimere o non esprimere quello che si vuole, non essere solo vittime dei propri sentimenti o emozioni, perché non sempre può essere saggio manifestarli. Importante è avere la scelta, altrimenti un'emozione ti comanda.

ADM diventa un sistema per imparare a conoscersi e a controllarsi. Una volta c'era il galateo che ti imponeva certi modi di comportamento, formali.

Questo metodo è più sostanziale, perché se uno ha dei blocchi legati a situazioni emotive, se ci sono atteggiamenti legati all'educazione che uno ha avuto o traumi, psichici e non, che ha subito, tutto ciò si radica in una postura.

Correggere una postura, dà un giovamento su situazioni passate che non sono più una cicatrice devastante, entra a far parte della storia, punto e basta. Non sono più condizionamenti, sono cose successe e sono là. Il passato non si modifica, ma non è il caso di passare una vita a subirlo. Bisogna andare avanti.

Quelle che sono manifestazioni fisiche, posturali e non, non devono accompagnarci tutta la vita.

Claudio: Quindi portare consapevolezza per poi liberarle.

D.3 Adesso domando se c'è una differenza tra ADM e Aikido?

R.3 ADM è forse l'abc dell'Aikido. E' lo studio dei propri limiti e l'operatività a scioglierli, a lavorarci. La prima tappa è prenderne conoscenza, poi lavorarci, applicando determinati principi.

Aikido è come lo yoga, come buona parte delle espressioni della cultura orientale, è la manifestazione. La differenza è che, in termini generali, le arti orientali vengono iniziate da piccoli, richiedono poi solo il mantenimento nel tempo.

ADM oltre che sul mantenimento, lavora molto sul recupero, quindi sul lavoro per persone che hanno già acquisito dei limiti, più che sul bambino. Quindi elettivamente è più di recupero, poi di mantenimento e poi di miglioramento. E' applicabile non solo all'Aikido, ma a tutte le espressioni ginnico corporee, tutte le espressioni del movimento. Per attività sportive intendo quelle

dilettantistiche, non quelle esasperate di tipo agonistico, ma ADM porta miglioramento anche a quelle, perché ha proprio la specificità del recupero!

Infatti è nata più come aspetto riabilitativo, di recupero, perché la nostra realtà è il paziente adulto, con problemi, la persona che ha già una storia di limiti, cosa che non dovrebbe avere il bambino. Soprattutto che non ha il bambino orientale, per abitudini di vita, alimentari e socio-culturali. Un altro aspetto è che l'ADM è un lavoro individuale. Aikido può essere il gradino successivo, perché è l'espressione del lavoro di coppia, con un interlocutore, avversario nella forma marziale o uno chiunque. Anche in ADM c'è un lavoro integrato con l'altro, però in una fase successiva. Per questo ho detto che ADM può essere propedeutico all'Aikido e non viceversa, perché si parte dall'adulto, dalla persona già arrugginita, con dei problemi. ADM è nata per esigenze clinico sanitarie piuttosto che esigenze di sopravvivenza come la marzialità in oriente, tutte le arti marziali erano basate sulla sopravvivenza, in una relazione di pericolo. Il pericolo che abbiamo adesso è diverso, non è fisico, si instaurano problematiche completamente diverse. In oriente quando sono nate le arti marziali era prioritaria la sopravvivenza, la lotta, il combattimento, quindi in situazioni completamente diverse dalla nostra realtà. Ma questo non vuol dire che non abbiano una base comune che è il benessere psico fisico, la libertà di espressione del movimento corporeo.

D4. Se Aikido è una via, vale anche per ADM? E cosa si intende per via?

R4. Per via si intende qualunque cosa che ti consente di avere un prima e un dopo, quando il dopo è migliore del prima. Significa acquisire qualcosa che ti faccia genericamente stare meglio. Cosa vuole dire stare meglio? Vuol dire avere meno limiti, meno problemi. Potersi esprimere meglio, in maniera più efficiente/efficace come fa l'Aikido. Avere meno dolori, avere più libertà del corpo, poter affrontare richieste motorie più ampie, affrontarle e risolverle, come insegna l'ADM. Tutti noi sappiamo che un bambino è più sciolto di un vecchio. Quindi non dobbiamo perdere la capacità espressivo motoria del bambino: intendo le capriole, andare sull'albero a rubare le ciliegie, salire sulla giostra o saltare la corda. Perché si deve perdere tutta una serie di cose, di semplici movimenti? E' vero che non sono fondamentali ed indispensabili, però perché dobbiamo accorgercene solo quando c'è un dolore? Il dolore è inutile, soprattutto quando si può prevenire.

Claudio: Quindi è la via per ricreare la libertà di scelta.

D5. Ci vuole una predisposizione particolare per queste due pratiche e poi come si possono portare nella vita di tutti i giorni?

R5. L'unica cosa necessaria è la curiosità. La voglia di stare meglio, la curiosità di sapere cosa si potrebbe esprimere con un corpo più libero. Chiaro che lo sai dopo. Ma la curiosità è quella spinta che ti fa fare cose nuove per vedere cosa succede, perché

pensi che il dopo possa essere meglio del prima. Quindi in un certo senso, la curiosità è un azzardo, vado a vedere, vado a provare, perché ci sono buone probabilità che vada a stare meglio, che abbia qualcosa in più. Questa è la curiosità. L'ambito in cui lavora è la libertà di espressione.

Claudio: Serve anche coraggio

Angelo: Assolutamente sì o incoscienza, ma l'incoscienza ce l'ha chi è libero. Chi non è libero non ha né coraggio né incoscienza. Saremmo ancora fermi a prima dell'invenzione della ruota.....

Claudio: Quindi queste discipline si possono portare nella vita di tutti i giorni?

Angelo: Se la meta è la normalità, meglio che la vita di tutti i giorni sia normale, non limitata!

INTERVISTA AL M° GUGLIEMO MASETTI

D1. Che cos'è l'Aikido, cosa vuole dire?

R1. Nella traduzione, che come tutte le traduzioni è relativa, si spiega il significato dei tre ideogrammi: AI che vuol dire armonia, unione, amore, donna; KI la vita, lo spirito, l'essere vivo; DO la ricerca, la via, il perseguimento di un approfondimento di sé attraverso questi elementi, cioè l'unione di mente e corpo che si armonizzano, diventando una costante via di ricerca.

D2. Che differenza c'è tra arte marziale o/e arte orientale? Se c'è questa differenza.

R2. Sì, c'è differenza. L'arte orientale, va bene, può essere un approccio che avevano gli orientali sul concetto del corpo, dell'essere, dello spirito. L'arte marziale non è altro che la finalità, l'obiettivo finale è ottenere un risultato marziale, leggi combattimento, leggi guerra, utilizzando i principi che ispirano l'arte orientale. Nascono tutti dalla Cina, dove la miglior vittoria era il non combattimento, ma è una filosofia di pensiero, l'arte marziale diventa un'applicazione del pensiero, per cui è più limitata perché è solo in funzione dello scopo che mi prefiggo.

D3. Il tuo Aikido è marziale o orientale?

R3. Il mio Aikido è una ricerca. Nel momento in cui l'uomo riesce ad essere padrone, ad essere consapevole degli strumenti che ha a disposizione, il diventare marziale dipende semplicemente dall'obiettivo che si prefigge. Tradotto: nessun coltello è pericoloso, ma può essere utile o diventare pericoloso, è l'utilizzatore che lo fa diventare uno strumento da cucina o un'arma di offesa.

D4. Quanto è importante la tecnica in Aikido. C'è solo tecnica o va anche oltre il tuo Aikido?

R4. La tecnica non è altro che uno strumento che si applica nel momento in cui io riconosco come applicare lo strumento. Traduco: la tecnica non esiste, esiste un coordinamento psicomotorio che si esplica attraverso un coordinamento di questi due esseri, per finalizzarlo ad uno scopo, per cui fare una tecnica

non è altro che rendere efficiente il corpo e la mente per ottenere quel risultato in base alle risorse del corpo.

D5. L'Aikido in pratica, agisce solo sul piano fisico o va oltre, anche su altri piani?

R5. In Aikido si opera su più piani, il primario è quello fisico perché se non ho una buona capacità gestionale del corpo, diventa difficile esprimermi, se mi fanno male i piedi è difficile che faccia una passeggiata. E' una parte primaria, ma che non finisce, se no diventerebbe meccanicismo, ma opera, e qui diventa la finezza, sul piano psicologico ed emozionale, per cui nel momento in cui applico qualcosa, che va a disattivare la mente, diciamo del compagno o dell'avversario, io lavoro su più piani e questo diventa la difficoltà che trascende la tecnica o quantomeno non si lega ad essa, ma la usa per andare su altri piani, in altre parole: se conosci la musica, puoi suonarla come se tu fossi con uno spartito, puoi diventare un jazzista che improvvisa...conosci la musica, poi come la applichi dipende da te.

D6. L'Aikido per noi uomini normali, serve per creare superuomini o superdonne, serve per una difesa personale o, a quanto pare va oltre?

R6. Aikido paradossalmente va oltre, nel senso che l'obiettivo finale è di creare uomini normali e per normali si intende un uomo che è consapevole di cosa è, che cosa ha a disposizione e lo usa al meglio.

D7. Quindi l'Aikido è consigliato per tutti e per tutte le età o ha dei limiti particolari, visto che porta una persona ad essere normale?

R7. Aikido come tutte le cose è uno strumento, ovviamente in caso di patologie invalidanti, si può fare però tenendo conto di questa realtà. Altrimenti Aikido è la vita, se uno vuole vivere può fare Aikido, tenendo conto che una persona di 60 anni non può pretendere di fare i 100 metri in 10 secondi, però per il fatto di poter correre non gli è vietato correre, ma gli è concesso di correre in base alle sue possibilità. Per cui va bene per tutti.

D8. Secondo te per cosa è utile Aikido a chi fa ADM?

R8. Io nella mia esperienza, non ho visto, non vedo questa separazione, perché questo è un problema occidentale che diventa la polverizzazione dei saperi e non l'unificazione di essi, per cui non c'è differenza, perché l'uomo è uno, che poi sappia giocare a tennis o a.....nel momento che ha la padronanza del proprio essere, lo può chiamare ADM, lo può chiamare Aikido, lo può chiamare quello che vuole!

D9. Quindi a questo punto c'è una relazione tra Aikido e ADM?

R9. Difatti lo vedremo, la relazione tra Aikido e ADM, io, attraverso l'ADM comincio a conoscere cosa ho a disposizione, chi sono, come utilizzarmi al meglio. Nell'Aikido, c'è un meccanismo che tenendo conto di questo, opera su un'aggiunta, una componente in più, che blocca l'uomo, l'emozione, l'emotività, per cui nel momento che nasce una relazione non più

solo con il mio corpo, con il mio essere, ma entro in relazione con un corpo ed un essere dell'altro, con l'altro si va a stabilire questa emotività, questa emozione, che a volte può diventare veramente invalidante.

D10. Secondo te quali sono gli scopi di entrambe le discipline? Se c'è uno scopo.

R10. Lo scopo è la conoscenza di sé per il miglior utilizzo dell'essere vivo, per cui non è che siano diverse, io ho sempre detto nel mio convincimento personale, che non ho mai visto differenze tra ADM e Aikido, nel senso che Aikido tradizionale non pone, se non a livello nominale, l'accento sulla conoscenza del sé, l'ADM nasce proprio con questo principio, conoscersi, e se, e dico proprio se, l'Aikido è vero, la differenza non esiste, è la stessa cosa.

D11. L'ADM opera partendo dal piano fisico per giungere ad altri piani, quali poi lo chiederemo ad Angelo, vale anche per Aikido?

R11. Sì, in pieno.

D12. Se l'Aikido è una via, vale anche per ADM? E cosa si intende per via?

R12. La via è la vita, cioè l'essere vivi e avere voglia di avere la conoscenza, la consapevolezza, una ricerca permanente sul miglior utilizzo di sé. Traduco: in tutto questo dimentichiamo una cosa importante, un principio, il principio della miglior efficienza,

minor dispendio di energie e l'armonia di tutte le parti, per cui quando noi ricerchiamo questi valori, possiamo chiamarlo ADM, AIKIDO o qualunque altra cosa, purché questo sia la ricerca di un principio unificatore, le terminologie sono relative.

D13. Ci vuole una predisposizione particolare per fare queste due pratiche o non è necessaria?

R13. No, è solo la volontà di volersi mettere in gioco, non c'è nessuna predisposizione, il bambino che nasce non è predisposto a vivere, vive.

D14. Come possiamo portare queste due discipline, nella vita di tutti i giorni?

R14. Vivendo, non è sopravvivere o vegetare. E' vivere. Esserci.

D15. Vuoi aggiungere qualcos'altro?

R15. No, potremmo andare avanti, ma sarebbe una complicazione, una sovrastruttura, non credo sia utile.

D16. Quindi Aikido e ADM sono due cose semplici.

R16. Semplici si, ma non facili. Semplici: la semplicità è molto più costosa, la semplicità è inappellabile, nient'altro.

Claudio: Grazie Maestro.

Daniela Garlando

Devo dire che per quanto riguarda l'ADM, è stata una vera e propria scoperta, un'esperienza nuova assolutamente totale e positiva.

Mi è piaciuta moltissimo perché mi ha aiutato a capire che non ci sono limiti all'espressione motoria del nostro corpo e che questa pratica può aiutare tantissimo anche e soprattutto col passare degli anni ad evitare dolori e blocchi alle articolazioni, alla colonna vertebrale, alla muscolatura, contribuendo quindi ad un miglioramento costante del nostro stato di benessere fisico e sicuramente di conseguenza anche psichico.

Sinceramente quando per la prima volta ho accettato di partecipare allo stage ADM qui a Riccione, non avevo una idea chiara di cosa si trattasse anche se mi era stato spiegato a grandi linee, ma ovviamente vedere e come si suol dire toccare con mano è tutta un'altra cosa, ecco perché sarebbe bene partecipare, provare, sperimentare sul proprio corpo per poter capire realmente e bene di cosa si tratta e del beneficio che se ne può trarre.

A questo punto non posso che dire che le mie aspettative sono state di gran lunga soddisfatte, molto più di quanto io stessa pensassi.

Si è sempre un po' scettici quando per la prima volta si affronta qualcosa che non si conosce, qualcosa di nuovo, ma devo ammetter che già dopo la prima lezione e maggiormente ancora dopo la seconda, ho avvertito dei miglioramenti a livello fisico

con conseguente calo dei dolori e una maggiore elasticità nel movimento, e ciò mi è sembrato incredibile, tanto che sulle prime quando guardavo Angelo, Daniela, Sara e tutti i fisioterapisti mi sembrava quasi impossibile pensare di riuscire a fare certi movimenti e invece

Tra l'altro si tratta di personale altamente qualificato, competente e assolutamente disponibile ad aiutarci prima a capire e poi a compiere i movimenti giusti.

L'ADM direi che è un metodo di espressione ed educazione motoria del nostro corpo che ci può sicuramente aiutare a prevenire dolori muscolari e alle ossa, permettendoci una elasticità ed un movimento più libero, e che aiuta anche chi come me si è ritrovata con un'ernia cervicale e due lombari, con conseguenti dolori pesanti e forte mal di collo, spalle e schiena, soprattutto nella zona lombare, che mi inibivano certi movimenti.

Ora posso dire che riesco a fare quei movimenti che proprio non pensavo e mi sento molto più sciolta tanto che più faccio gli esercizi, più ne traggo beneficio.

Assolutamente per questi motivi la consiglieri a chiunque, può solo fare bene e penso che ce ne accorgeremo sempre più col passare degli anni.

Zachary Chow

Vi è piaciuta la scoperta dell'ADM se sì perché, se no perché?

La scoperta dell'ADM è un vero piacere.

Mi piace molto perché alla differenza di altri sport non è stressante.

Io non devo pensare di diventare più forte o veloce o avere più stamina ma solo pensare di stare bene con me stesso.

Cosa vi aspettavate prima di cominciare e se le vostre aspettative sono state soddisfatte o disattese

Veramente non avevo nessuna aspettativa perché non sapevo di cosa si trattasse, sapevo solo che deve fare qualcosa con la biomeccanica e come un curioso mi sono iscritto allo stage.

Posso dire che sono soddisfatto, ho scoperto tante cose che faccio o non faccio a me stesso per limitare i miei movimenti.

Infatti dopo 28 anni sto recuperando i movimenti nella mia gamba destra dove mi sono fatto male facendo un altro sport e questa è già una soddisfazione immensa.

Come descrivereste l'ADM e perché lo consigliereste ad un amico, oppure perché non lo consiglieresti?

Io penso che l'ADM sia la ricerca della libertà dei movimenti del corpo. La ricerca su se stesso per scoprire cosa limita la libertà e cosa possiamo fare per riaverla. Consiglierei l'ADM agli amici perché non fa certo male, non richiede strumenti speciali, si possono fare gli esercizi ovunque e fa capire loro a quanto cose rinunciano perché stanno male e quante cose possono recuperare conoscendo la disciplina.

Che analogia avete trovato tra l'ADM e l'Aikido?

Io credo che l'ADM e l'Aikido siano più o meno la stessa cosa. Tutte e due hanno come base il concetto di libertà del movimento, entrambe richiedono di dialogare con noi stessi per capire come funziona il nostro corpo in varie situazioni. Entrambe richiedono di essere rilassati e lavorare anche sul nostro respiro, richiedono che i nostri movimenti siano coerenti e in armonia se non vogliamo far male a noi stessi. L'unica differenza è che nell'Aikido c'è anche l'altra persona con cui dobbiamo imparare a dialogare attraverso i movimenti del nostro corpo.

Claudia Vescovi e Paolo Lazzari

Vi è piaciuta la scoperta dell'ADM se sì perché, se no perché?

Scoprire e sperimentare la pratica ADM ci ha fatto riflettere sul fatto di non essere consapevoli del proprio corpo e delle sue potenzialità.

Questa è una attitudine pigra del vivere moderno. L'uomo moderno si affida al dottore come se il corpo non fosse suo, con una certa nonchalance prende farmaci, che sedano e danno sollievo immediato, non interrogandosi realmente sull'origine del problema e se questo è veramente curato.

Al contrario il corpo è una macchina estremamente sensibile e complicata che bisogna imparare ad ascoltare. Chi è capace di ascoltare i messaggi che esso manda, può spesso prevenire una malattia più che curarla, così facendo i farmaci non servono ed i vantaggi non sono solo monetari.

La scoperta dell'ADM è stato l'inizio di un percorso di sensibilizzazione che porta alla consapevolezza.

Cosa vi aspettavate prima di cominciare e se le vostre aspettative sono state soddisfatte o disattese

Prima di cominciare le sedute di ADM abbiamo consultato il sito web per capire di cosa si trattasse e abbiamo partecipato fiduciosi. Le posizioni viste nei seminari si sono dimostrate un'ottima palestra per imparare ad ascoltarsi e a comprendersi, sensibilizzando il corpo nel muoversi.

Il mantenere delle posizioni anche piuttosto scomode a causa di muscolature ed articolazioni non proprio elastiche hanno anche una componente spirituale oltre che salutista.

Si potrebbe dire, ricorrendo alla nostra tradizione “mens sana in corpore sano”.

Quindi possiamo dire che le nostre aspettative non sono state solo soddisfatte, ma aumentate con la fiducia di fare sempre qualche piccolo miglioramento.

Come descrivereste l'ADM e perché lo consigliereste ad un amico, oppure perché non lo consiglieresti?

Lo consiglieremmo ad amici e conoscenti per i motivi elencati sopra

Che analogia avete trovato tra l'ADM e l'Aikido?

La pratica dell'Aikido è fatta di esercizi che portano ad apprendere una educazione basata sull'assorbimento della forza

dell'avversario, all'equilibrio e alla coordinazione armonica del corpo che porta ad una sensibilizzazione nella conoscenza del proprio dell'asse.

La ricerca dell'equilibrio richiede una grande attenzione a non utilizzare la forza, la quale bloccherebbe la relazione tra il nostro corpo e quello dell'avversario.

Quindi prima dell'apprendimento delle tecniche di Aikido è necessario prendere consapevolezza di tutte quelle parti del corpo che spesso sono trascurate, della postura sbagliata che inconsapevolmente assumiamo, il tutto per ottenere la massima libertà del movimento osservando equilibrio e asse.

Pertanto riteniamo che l'ADM in alcuni principi sia analogo all'Aikido (simmetria del corpo, movimenti armonici) ma sia a questo complementare in quanto gli esercizi fisici di autoterapia consentono di recuperare o mantenere un buon livello di estensibilità muscolare necessaria all'esecuzione corretta dei movimenti del corpo.

Inoltre essendo riconosciuto scientificamente che l'esercizio fisico è molto importante per il mantenimento di una buona salute sia con L'ADM che con l'Aikido gli esercizi e le tecniche sono scarsamente traumatiche e fanno muovere ogni segmento del corpo in modo pari, sia a destra che a sinistra, con tutti i vantaggi per l'apparato locomotore, con il mantenimento della calcificazione ossea, della tonicità muscolare e dell'elasticità delle articolazioni.

A vostro piacere (rif. Dott. Luigi Cova)

“Dove l’Aikido si dimostra superiore ad uno sport qualsiasi nella salvaguardia della salute e nell’essere un punto di contatto con la medicina tradizionale orientale, secondo le cui conoscenze il benessere psicofisico dell’uomo dipende dall’equilibrio tra l’energia vitale che permea ogni individuo e l’energia cosmica che lo circonda.

L’Aikido va alla ricerca proprio di questo. I suoi movimenti, le sue tecniche, le prese, le cadute, non sono altro che messaggi e stimolazioni su punti di comando dei canali di scorrimento dell’energia che gli agopuntori cinesi da secoli hanno codificato e descritto sul nostro corpo come meridiani energetici.

Ne consegue che ogni organo ogni apparato collegato a questi meridiani riceve una sollecitazione salutare durante la pratica, un arricchimento energetico con riflessi positivi anche sull’equilibrio psichico.

Il discorso ovviamente potrebbe continuare a lungo; certo è che difficilmente si può immaginare un’altra attività fisico-sportiva che possa offrire benefici maggiori per la propria salute dell’Aikido. E il fatto stesso che, statistiche alla mano, questa arte marziale annoveri tra i suoi praticanti numerose persone non più giovani, ma in perfetta forma fisica, è la prova della validità di quanto detto finora

Barbara Mussoni

L’ADM è una scoperta recentissima per me ed è avvenuta in modo casuale. A portarmi a conoscenza di questo metodo è stato mio

marito che frequenta un corso di Aikido e che ne è venuto a conoscenza durante uno stage.

In principio non ho preso in considerazione la possibilità di parteciparvi, pensando fosse l'ennesimo corso di ginnastica posturale che mi hanno proposto più volte in palestra.

Vedendo crescere il suo entusiasmo per questa disciplina, mi sono lasciata convincere a fare un tentativo ed in effetti si è rivelata subito un'esperienza altamente positiva, una prova inaspettatamente gratificante. E così è continuato il mio percorso fino ad oggi.

Nella maggior parte dei casi, quando in precedenza ho frequentato corsi di questo tipo, è stato dato per scontato che io fossi a conoscenza della fisiologia del corpo umano, di come si muova nello spazio e perché nascano le più comuni patologie ossee dei tessuti molli di sostegno.

Niente è più errato, fino ad oggi vagavo nel vuoto e mi muovevo senza neppure sapere con quali meccanismi complessi il mio corpo mi consentisse di fare anche i movimenti più banali.

Presto mi sono resa conto che tutte le pratiche che avevo svolto prima dell'ADM non erano mai state supportate da una conoscenza di base del mio corpo, dei suoi limiti e delle sue possibilità e questo è stato anche il motivo del mio disinteresse e dello scarso coinvolgimento alle stesse.

Con l'ADM è stato diverso perché sin dal primo incontro ho capito che mi trovavo in una situazione del tutto nuova: come premessa a tutto c'era la volontà degli operatori di trasmettere una serie di informazioni di base e di delucidazioni assolutamente

necessarie per avere un primo approccio positivo con questa disciplina.

Affinché mi fosse trasmessa la motivazione utile ad affrontare questo tipo di attività, se vogliamo impegnativa dal punto di vista fisico e mentale, era necessario che io partissi dalla cognizione della struttura del corpo umano, in modo semplice e basilare, alla portata della mia comprensione.

Questo metodo nuovo ed unico nel suo genere presuppone ed attua una forte presa di coscienza e una grande volontà di cambiamento, e fa perno su quella motivazione di cui parlavo sopra, che viene rinnovata di continuo dagli operatori, per permettere di affrontare meglio e senza traumi un cambiamento che è raggiungibile solo attraverso fasi impegnative e a volte dolorose.

Lo scopo principale di questa disciplina è quella di portare armonia nei movimenti e di rendere libero il corpo ridandogli l'elasticità che è tipica dei bambini in tenerissima età.

Con lo scioglimento del corpo da vincoli fisici si avrà come diretta conseguenza lo svincolo della mente da qualsiasi forma di costrizione psicologica, retaggio culturale o forma di educazione, costrittiva e vincolante.

Insomma si potrebbe affermare che “mens sana in corpore sano” traduce l'ADM in “mens sana in corpore libero”.

La percezione della professionalità e della profonda conoscenza che ho riscontrato negli addetti ai lavori, nonché l'elasticità fisica degli stessi nella replica degli esercizi da loro programmati e studiati ad hoc, il loro approccio positivo verso tutti i partecipanti

al corso, la loro simpatia e pacatezza, la loro capacità di ascoltare, di tenere alto il livello della mia attenzione stimolando in me grande curiosità, la loro capacità di replicare con dolcezza alle mie iniziali messe in dubbio al loro operato, mi hanno dato subito un grande senso di sicurezza e mi hanno dato soprattutto certezze sull'attesa dei risultati dei miei sforzi.

Durante gli esercizi, la progressione continua che si avverte nello sblocco di alcune resistenze fisiche e che si perpetua in crescendo durante le ore di stage, rappresenta uno stimolo fisico ed emozionale fortissimo, che ti carica e ti fa desiderare di continuare nonostante le difficoltà oggettive, per poter sperimentare sempre di più i limiti del tuo corpo.

Una volta che capisci quali sono i meccanismi del funzionamento di articolazioni, tendini e muscoli non ti meravigli più dei tuoi incessanti progressi, anzi ne ricerchi altri ed altri ancora.

In automatico si crea una sorta di “volontà di non ritorno”, una presa di coscienza e una propensione fortissima al cambiamento, si innesca un meccanismo quasi involontario che impossibile frenare, del tipo che ti è impossibile anche solo pensare di poter lasciare andare il tuo corpo incontro ad un futuro di declino ed autodistruzione.

Già dopo pochissimi incontri ho preso consapevolezza del mio modo di muovermi e di atteggiare il mio corpo, cerco di fare attenzione durante l'arco della giornata e operandomi nelle più svariate attività del quotidiano, ai cambiamenti che devo mettere in atto per raggiungere quel tanto agognato senso di benessere

psicofisico che ora, grazie all'ADM, sono convintissima di poter conquistare.

Non sono ancora arrivata ad avere dei movimenti armonici, la strada è ancora lunga e costellata di momenti di crisi, ma sono fiduciosa perché questo cammino è iniziato con ottimi presupposti.

Sicuramente consiglierei un corso di ADM a tutti i miei amici, anzi ne faccio una divulgazione continua, anche se ammetto che non sia facile trasmettere completamente le sensazioni positive che si provano durante gli stage, bisognerebbe sperimentarle sempre sulle propria pelle o assistere ad una prima presentazione fatta dai preparatissimi operatori del metodo, convincenti capaci ed insostituibili nella trasmissione del valore di questa nuova disciplina sportiva.

Per il futuro vorrei avere una palestra che si occupi di ADM vicino a casa, che mi consenta di praticare questo metodo più volta alla settimana e dietro la diretta supervisione di un operatore specializzato.

Spesso ho la sensazione di non eseguire correttamente gli esercizi che faccio a casa ed inoltre, per mancanza di costanza, discipline e determinazione, seguo con discontinuità le indicazioni sugli esercizi che mi sono stati indicati allo stage per il perseguimento del mio obiettivo, pur non avendo dubbi sull'efficacia degli stessi.

Per questi motivi avere la possibilità di proseguire il lavoro in palestra con un personal trainer qualificato che ti motivi e ti tenga sotto osservazione, sarebbe veramente utile ed auspicabile per ottenere progressi continui e consolidati nel tempo.

Cap. 7 - ESPERIENZA PERSONALE

Tutto ha inizio in una sera di novembre del 1993.

Mi sto recando in palestra come tutti i martedì e i giovedì per gli allenamenti di pallavolo che iniziano un po' tardi, generalmente dopo le 21,30.

Mentre sto raggiungendo il centro sportivo, pregustando già le 2 ore di sano svago e divertimento con i compagni mi accorgo che c'è qualcosa di diverso quasi insolito ed inaspettato, nel buio serale la palestra mi appare stranamente tutta illuminata.

Sento da lontano voci concitate che provengono dal suo interno, poi delle urla, ed inizio anche a sentire il fragore di palle schiacciate con forza sul campo da gioco, la violenza è tanta che rimbalzano fino all'altezza dei finestroni della palestra creando effetti sonori molto particolari, come se un temporale si stesse preannunciando all'orizzonte con dei forti tuoni in un cielo però stellato. Questa è l'immagine che ad oggi è rimasta impressa nei miei ricordi in modo ancora molto vivido e reale. In una notte stellata dei fragorosi tuoni segnalano il brutto temporale che sta lentamente ma inesorabilmente arrivando

Che cosa sta succedendo? mi chiedo. Stringo con forza fra le mani la corda della sacca con i cambi che ho in spalla e affretto il passo

in direzione del centro sportivo. Arrivo finalmente alla palestra, entro e mi accolgono le urla concitate delle persone presenti sugli spalti, che gridano, incitano, applaudono. Non nego di essere quasi intimorito e per un attimo una “strana sensazione” di essere, fuori posto in quel momento, mi avvolge e addirittura mi spinge a girarmi su me stesso e far ritorno a casa, senza se e senza ma, senza cioè neanche voler capire cosa sta succedendo.

Mi faccio forza e cerco di allontanare da me questa sgradevole ma forse saggia sensazione, e mi faccio invece vincere e convincere dalla curiosità di capire e vedere.

Qualche passo in più supero le gradinate sul lato e finalmente butto lo sguardo all'interno della palestra. Sul campo da gioco ci sono schierati dei giocatori in divisa nera, molto giovani ma soprattutto molto alti, pronti ad iniziare la partita contro la mia squadra.

In quel preciso momento un fischio dà inizio alla competizione. Il fischio dell'arbitro che dà il via al “movimento” della partita in me ha l'effetto opposto mi “mi ferma e blocca” nel preciso punto in cui mi trovo. Per qualche istante credo di non aver avuto alcun pensiero e alcuna volontà, come se fossi sospeso in un'altra realtà che stava osservando la realtà che stavo vivendo. Osservavo con attenzione ciò che avveniva ma senza giudizio e senza alcun tipo di pensiero/azione presente in me, fino a che, riecco ricomparire dal nulla la strana sensazione di “essere fuori posto”, ora però era molto più forte, determinata e chiara, questa volta non c'era curiosità che poteva vincerla. Un pensiero stava prendendo forza e consapevolezza, era pronto per diventare azione, non era una fuga

era ora chiaro che io non dovevo essere lì quella sera, quindi mi giro e me ne vado. Ma purtroppo ho fatto qualche passo di troppo quando sono entrato in palestra e mentre io “osservavo da un'altra realtà” qualcuno in questa mi ha invece notato, modificando così la mia azione di “go back”.

Lo sguardo fugace ma perentorio del mio allenatore mi raggiunge come un fulmine risvegliandomi da quello stato catatonico che si era impossessato di me, mi riporta in questa realtà e mi indirizza bruscamente verso gli spogliatoi.

Capisco che vuole che mi cambi in fretta per andare al più presto possibile in panchina.

Mentre mi cambio entra un compagno di squadra e gli chiedo cosa stia succedendo.

La sua risposta è rapida e suona un po' come un rimprovero “Ma come, non sai che abbiamo una partita amichevole con una squadra di una serie superiore, il Segrate che gioca in serie C? E con un arbitro ufficiale!”

Inizio a preoccuparmi, non sapevo nulla come mai nessuno mi ha avvisato? E adesso cosa faccio?

L'unica cosa che riesco a pensare è che devo cambiarmi in fretta.

Faccio tutto in maniera concitata, credo di essere pronto, mi controllo. Corro in panchina, incrocio nuovamente lo sguardo scocciato e di rimprovero dell'allenatore. È forse l'unico che mi nota, i compagni in campo stanno già giocando e non possono distrarsi.

Mi siedo in panchina e penso a come poter fare un po' di riscaldamento. Il rumore è assordante, il pubblico grida, le palle schiacciate sono veramente delle fucilate e non aiutano a pensare.

Cerco di valutare in quale spazio della palestra potrei fare un po' di allungamento e nel frattempo incito i compagni che sono già in difficoltà contro un avversario che si capisce da subito di molto superiore.

Sento il fischio dell'arbitro, si ferma il gioco, il mio allenatore ha chiesto il timeout.

Invita i compagni a fare attenzione a queste schiacciate potenti in prima linea, che scavalcano i nostri muri difensivi e chiede maggiore copertura alla seconda linea.

Sta per riprendere il gioco, mi sto risedendo in panchina con l'intenzione di trovare lo spazio per fare almeno un breve riscaldamento.

Senza preavviso vedo che l'allenatore chiede un cambio, mi guarda e mi dice di portarmi in prossimità della rete per la sostituzione.

Esce un compagno in prima linea ed entro io.

Non ho neanche il tempo di capire cosa sta avvenendo, sento che non sono pronto ad entrare in partita, sono freddo, non ho fatto riscaldamento né stretching. Ma penso che la mia presenza in campo durerà poco, dovrò rafforzare il muro della prima linea e quando passerò in seconda mi sostituirà con un altro giocatore.

Sono pronto, alzo le braccia in prossimità della rete e aspetto il fischio dell'arbitro che fa riprendere la partita. Fischio, battuta

dell'altra squadra, salto per intercettare la palla ma essendo alta, arriva alla seconda linea.

È il momento del nostro palleggiatore, che alza la palla per il nostro schiacciatore, la palla viene murata ma riusciamo comunque a rimandarla debolmente nel campo avversario.

Chi imposta il gioco dell'altra squadra, alza una bella palla allo schiacciatore che ho di fronte, giocando sul fatto che sono appena entrato e soprattutto ancora freddo. Il gesto della schiacciata è potente ma il mio muro unito a quello del compagno a me vicino riescono a fermare nuovamente l'azione.

La palla torna nel campo avversario e l'alzatore ripete la stessa identica azione.

Il nostro muro in combinata riferma di nuovo la loro giocata. Capisco che vogliono giocare su di me, come è peraltro naturale che sia.

Cambiano il gioco spostandolo di poco verso il centro ma ancora riusciamo in due, seppure a fatica, a murare.

Questa azione mi ha fatto muovere leggermente verso il centro, lavorando in modo scoordinato, sospeso in un volo obliquo, obbligandomi così a spostare il peso di ricaduta di tutto il corpo su una gamba sola, con meno coordinazione e quindi gestendo con grande difficoltà l'equilibrio.

Sto riappoggiando al suolo i piedi, ma in quella frazione di secondo in cui la gamba che deve sostenere il peso principale della ricaduta fa appoggiare per primo il piede sinistro, appena questo tocca il suolo precedendo di pochissimo il piede destro, sento chiaramente il mio femore che stranamente non si ferma ma è

come se proseguisse la sua corsa e scivolasse in avanti contro la rotula del ginocchio, per poi ritornare indietro nella sua posizione fisiologicamente corretta. La gamba improvvisamente non mi sostiene più, cede ed io cado.

La sensazione che ho è sgradevole, mi prendo il ginocchio con entrambe le mani, come per sentirlo e contenerlo, lo sento, sembra integro, ma un improvviso dolore lancinante lo attraversa dall'interno verso l'esterno.

Non voglio urlare dal dolore, un sottile senso di “vergogna” di “imbarazzo” ha ancora la forza di bloccare qualcosa che vuole invece uscire all'esterno. Piano piano la mente che fino ad ora ha seguito l'evento dall'alto in pratica da spettatore, ora si annebbia, si arrende, non riesce più a controllare quello che sta succedendo, sta perdendo velocemente il controllo della situazione.

Il freno inibitore si sgancia, lascia le sue morse. Un profondo urlo di dolore finalmente trova la sua strada ed esce fuori.

Tutto questo da me vissuto emotivamente e raccontato dal profondo del mio essere come una storia, nella realtà è come se avesse viaggiato su 2 binari diversi in 2 tempi diversi. Il mio viaggio interiore, emozionale più lento con la presa di coscienza dei singoli momenti e stati d'animo collegati e il mio viaggio esteriore in campo durante la fase di gioco che è avvenuto in una frazione di pochi secondi. Mentre io sono a terra i compagni continuano a giocare come se nulla sia successo, mi rendo conto che nessuno si è accorto di quello che è accaduto, neppure l'arbitro che sta assiso proprio sopra di me con il braccio disteso sulla rete per sentire il pur minimo tocco, non dà segno di fischiare

per interrompere il gioco. Finalmente il gioco si ferma, non per il mio “comunque contenuto urlo di dolore”, ma perché la palla toccando il suolo decreta il punto agli avversari e la fine dell'azione.

Solo a partita ferma i compagni capiscono che mi è successo qualcosa, di poco piacevole ed iniziano ad avvinarsi titubanti ed increduli perché non riescono comunque a comprendere cosa sia avvenuto in campo mentre seguivano tutti l'azione in corso.

Qualcuno che si era accorto in realtà c'è stato ed era il compagno che stava seduto in panchina, a poco più di un metro da me, il quale poi avrà modo di raccontarmi che ha assistito a tutto l'incidente in presa diretta.

Aveva visto perfettamente il mio femore scivolare in avanti, spingendo il ginocchio oltre la tibia e poi per mia fortuna lo ha anche visto ritornare in sede, capendo subito che era avvenuto qualcosa di grave ed irreparabile.

Anche lui ha vissuto l'evento al ritmo del mio tempo interiore, infatti quando mi racconterà i suoi stati d'animo, le sue preoccupazioni, queste sue emozioni e i tempi coincidevano esattamente con le mie, come se anche lui avesse vissuto l'intero incidente con me in tutto e per tutto tranne l'aver provato (ma ben immaginato) il dolore fisico.

Anche lui si era accorto che stranamente nessuno dava segno di vedere ciò che succedeva in campo come se vivessimo in 2 realtà per un attimo separate fra loro. Il suo rammarico è che sebbene presente al triste fatto che mi è successo, anche lui si è bloccato, fermo sulla panchina quasi incollato a tal punto che non solo non

ha fermato il gioco, ma addirittura sembra che si è poi avvicinato a me solo quando ero già attorniato da tutta la squadra, prima non riusciva a farlo, e comunque non è riuscito a dare il segnale agli altri della gravità di ciò che aveva visto.

Le successive fasi concitate di primo soccorso mi vedono trasportato a braccia dai compagni nello spogliatoio, con borse di ghiaccio intorno al ginocchio.

La partita è ripresa come da prassi, nessuno in effetti aveva al momento intuito la reale portata dell'incidente, tant'è che qualcuno mi ha aiutato a cambiarmi e poi mi sono avviato zoppicante e dolorante verso casa da solo.

Una volta a casa, ho cercato di sdrammatizzare l'accaduto con i miei familiari, raccontando di un normale incidente di gioco che sarebbe passato con una notte di riposo, e a dire il vero anche io nel mio profondo speravo tanto che così fosse.

In realtà, quella notte non chiusi occhio dal dolore sopportando nel silenzio della notte in attesa della mattina, per lasciare riposare tutti.

Al mattino, vista la notte insonne e il dolore ancora intenso, decisi di andare al Pronto soccorso per un controllo. Ho parcheggiato l'automobile e a piedi sono entrato in ospedale, accompagnato dalla zia.

Alla prima visita, mi hanno subito obbligato e sedermi sulla carrozzella e a non muovermi, in attesa di ulteriori indagini.

Dopo la visita ortopedica e la lastra, si è concretizzato il sospetto della lacerazione di un legamento, probabilmente il crociato anteriore.

Da qui ebbe inizio il calvario delle visite ortopediche, esami, TAC, risonanze magnetiche, per capire il danno subito e cosa fare per rimediare.

Nei mesi successivi, dopo TAC e risonanze varie, ho consultato ben sette specialisti in ortopedia in sette strutture differenti, private e pubbliche, avendo la stessa diagnosi ma con sette approcci di soluzioni differenti, creandomi una confusione totale e demoralizzandomi completamente.

Unico risultato, totale indecisione su cosa fare.

Chi era favorevole all'intervento ricostruttivo, chi consigliava di rinforzare prima la muscolatura che trattiene il ginocchio, chi entrambe le cose. Decisi di rinviare l'intervento per seguire prima un approccio non invasivo, di rinforzo del muscolo quadricipite, con il rischio però di rovinare la cartilagine dell'articolazione stessa.

Una volta decongestionato il ginocchio, ricominciando a camminare in maniera più o meno normale, mi accorsi che non avevo più il controllo dell'appoggio del piede. La cosa mi impressionò ma non mi spaventò, convinto che come alcuni medici mi dissero, una volta che i muscoli sulla tibia si fossero rafforzati, avrei ripreso un controllo normale dell'appoggio del piede.

Inizia a frequentare una palestra specializzata nel recupero di traumi, seguito da fisioterapisti, sotto controllo di personale medico.

Trascorsi mesi dedicandomi solo a questo lavoro di recupero funzionale dell'arto inferiore. Avevo comunque ripreso il mio

lavoro in banca e proprio in quel periodo mi attendeva una ulteriore sorpresa: il trasferimento dell'ufficio in toto da Milano a Bologna per un tempo non definito.

Non potendo rifiutare questo spostamento colsi l'occasione per fare controlli presso il famoso centro ortopedico Rizzoli di Bologna. Anche qui confermarono la diagnosi e sostennero l'opportunità di proseguire in primis con il recupero muscolare.

Anche a Bologna frequentai fin da subito una palestra, sempre con il medesimo intento.

Passarono otto mesi e poiché non c'erano miglioramenti sostanziali, decisi di optare per un intervento chirurgico. La scelta della struttura non era facile. Mi misi in lista presso più istituti ospedalieri tra cui il Gaetano Pini, con tempi di attesa molto lunghi.

Grazie ad un conoscente che aveva subito un intervento simile, mi misi in contatto con un professore che operava presso la clinica Madonnina, Il Galeazzi e al Policlinico San Marco di Zingonia, il quale mi prospettò un intervento risolutore in tempi molto rapidi in ricovero semi privato.

Dopo tutti i controlli del caso, mi garantì che dopo l'intervento avrei recuperato il 95% della funzionalità originaria, potendo quindi riprendere tutte le attività sportive sospese in questi ultimi mesi.

Un particolare che il luminare non mi specificò era il tipo di intervento che avrebbe effettuato.

All'epoca già si utilizzava il tendine rotuleo per la ricostruzione in laparoscopia del crociato anteriore con risultati molto buoni, per

sportivi professionisti come sciatori e calciatori e tempi di recupero veramente impensabili.

Io speravo in quell'intervento, anche se a mie ripetute domande, il luminare rispondeva di fidarsi ciecamente di lui, ed io alla fine stanco del mio peregrinare così feci, mi affidai a lui.

Dopo due settimane di pre-ricovero completamente inutile, dove l'intervento veniva rinviato di giorno in giorno, adducendo motivazioni strane ed inspiegabili (ma essendo con camera a pagamento il dubbio che si insinua è chiaro) infatti solo quando dissi in modo perentorio che non sarei stato oltre 2/3 giorni massimo in quell'ospedale, arrivò il fatidico giorno dell'intervento.

Entrai in sala operatoria tranquillo e fiducioso della buona riuscita. Mi risvegliai molte ore dopo nel letto della stanza e ricordo fin da subito un fortissimo dolore alla gamba sinistra operata.

Quando chiesi un antidolorifico gli infermieri un po' agitati mi dissero che nel mio caso sarebbe stato meglio non utilizzare ulteriori farmaci perché l'intervento era durato molto più tempo del previsto.

Infatti scoprii in seguito che rimasi in sala operatoria per oltre sette ore, inspiegabili per una ricostruzione del legamento.

Soltanto mesi dopo uno dei dottori dell'equipe che mi aveva operato e poi preso in cura riabilitativa, mi raccontò cosa era successo realmente in sala operatoria la mattina durante il mio intervento.

Ve lo racconterò tra breve, ma prima vi voglio ancora dire cosa provai quando vidi il mio arto operato. Una volta tolta la

fasciatura alla gamba per effettuare la medicazione, mi aspettò una amara sorpresa: due enormi cicatrici lunghe quasi trenta centimetri ciascuna, sulla destra e sulla sinistra del ginocchio ricucito con punti talmente grossi che sembravano le cuciture di salami nostrani mal riusciti.

Restai allibito e spaventato; mai avrei immaginato un simile disastro. Forse avere tre piccoli buchi in laporascopia era pretendere troppo, ma un tale scempio era per me totalmente inspiegabile.

Mi spiegarono che era stata utilizzata una tecnica ricostruttiva del legamento detta Lindeman-Bousquet, che consisteva nel recidere una parte della fascia di un muscolo sulla parte esterna della coscia la fascia lata, inserendola poi in appositi fori praticati nella tibia, in maniera tale da fissare e unire così le 2 parti femore e tibia e far così in modo che scomparisse il famoso “cassetto”.

Scoprii che questa tecnica era già stata abbandonata da tanti anni in America in quanto ritenuta superata.

Perché usarla con me?

Non ho mai avuto una risposta in merito a questo; il professore luminare era come scomparso non si fece più vedere tranne che per una fugace apparizione un giorno dove mise solo la testa nella mia stanza e senza neanche accertarsi su come stavo mi salutò e senza attendere il mio saluto se ne andò richiudendo velocemente la porta dietro di se, lasciando ai suoi collaboratori l'onere della mia riabilitazione.

Partirono subito con l'utilizzo del Kinetec, uno strumento meccanico per aiutare passivamente il movimento dell'arto interessato e soprattutto del ginocchio.

Dopo una settimana di Kinetec era giunto il momento di togliere il tutore per vedere quanto il ginocchio flettesse. Il grado di flessione era insufficiente per condurre una vita normale e si passò all'intervento duro: mi misero prono sul letto con le gambe penzoloni. Mentre due infermieri mi bloccavano spalle, busto e la gamba sana, il dottore da dietro mi piegò il ginocchio con estrema forza e con mio enorme dolore, finchè ottenne la flessione da lui ritenuta idonea.

Una volta dimesso dall'ospedale, iniziò un nuovo calvario di riabilitazione, fatto di mattinate presso l'ospedale di Melzo in prima battuta e successivamente presso il S. Raffaele al DIMER, in quanto la struttura frequentata in precedenza ammetteva di non essere più in grado di aiutarmi e mi consigliava un passaggio presso altri centri più specializzati. Il tutto sotto supervisione del medico ortopedico collaboratore del chirurgo/luminare che aveva fatto l'intervento, e fu proprio lui alcuni mesi dopo che mi svelò cosa era successo nel giorno dell'intervento, in sala operatoria.

Mentre ero sotto i ferri, ad intervento già iniziato, la paziente operata prima di me per una ricostruzione di anca, che era stata posizionata nella saletta di risveglio a fianco della sala operatoria, cadde dal lettino in quanto, si sganciò il telo di sostegno della barella dove lei giaceva in quanto fissato male da un infermiere.

In sala operatoria si scatenò il finimondo, il Professore ebbe una crisi di nervi, gridando e urlando contro tutti, come un folle

dovettero riportare la signora in sala operatoria al mio posto per valutare cosa era successo e in tanto trambusto si dimenticarono di me, tenendomi sedato per ore, prima che ritornasse il mio turno di intervento.

La mia operazione fu completata dopo ore e con grande tensione e disattenzione da parte di tutto il personale presente in sala quel giorno. Causandomi problemi irreparabili sia sul piano della funzionalità dell'arto, sia sul piano fisico generale.

Infatti, una volta dimesso dal policlinico S. Marco, fui ricoverato a Rivolta d'Adda per problematiche all'apparenza non connesse con il precedente ricovero, soffrendo di febbre alta, fortissima sinusite e macchie strane apparse sulla gamba operata, per sospetta sarcoidosi.

Trascorsi altri mesi di visite specialistiche, fisioterapie, piscina e palestra, si rese necessario un secondo intervento in laparoscopia, per cercare di rimediare a ciò che ormai era evidente ai vari specialisti consultati, cioè che l'intervento non era andato a buon fine.

Durante l'intervento il chirurgo mi rese partecipe dei passaggi che stava effettuando sul mio ginocchio, attraverso lo schermo mi spiegò che non c'era più spazio sulle ossa per cercare di fare ulteriori innesti tendinei di tenuta. Si limitò a togliere la vite inserita in precedenza e pulire le numerose aderenze tra la fascia di muscoli e le ossa. Il danno era irreparabile.

In conclusione, passati due o tre anni mi accorgevo sempre più che il banale intervento di ricostruzione del legamento si era tramutato

in una tortura psicofisica, causandomi gravi sofferenze ed un fisico debilitato e fragile.

Un fisico debilitato e fragile è più soggetto ad incorrere in malattie, dal raffreddore alla sinusite, alla polmonite e ad infezioni varie. Stanchezza ed affaticamento diventano cronici.

L'altra grave conseguenza, molto evidente anche all'osservatore esterno, è una asimmetria posturale dovuta principalmente alla impossibilità della completa estensione dell'arto operato.

Paradossalmente, l'arto sinistro che rimane comunque leggermente flesso, risulta più lungo di quello destro.

Ciò comporta non solo la necessità di livellare la lunghezza dei pantaloni (circa 1,5 cm) , ma soprattutto un disallineamento tra destra e sinistra a livello delle anche.

Questa lateralizzazione genera una rotazione del bacino con conseguenze sulle vertebre, che hanno nel tempo degenerato in scivolamenti vertebrali, schiacciamenti e successive protrusioni ed ernie discali, evidenziate su tutta la lunghezza della colonna, dalla lombare alla cervicale.

L'incidente originario localizzato sul ginocchio ha trasferito gli effetti negativi alla colonna vertebrale ed in generale, a tutto l'apparato muscolo scheletrico, modificando progressivamente e negativamente la mia postura.

Iniziano i dolori lombari alla schiena per arrivare a dei veri blocchi, superati con terapie antidolorifiche ed antiinfiammatorie.

I blocchi si manifestavano con frequenza ravvicinata e le cure avevano sempre meno effetto.

Per fronteggiare queste problematiche iniziai la ricerca di specialisti con la speranza di trovare giovamento.

Concretamente iniziai a cercare l'aiuto di massaggiatori e massofisioterapisti.

Successivamente sperimentai i chiropratici, anche molto famosi e costosi, per poi passare agli osteopati ed infine ai chinesologi. Tutto questo mi costrinse a spostamenti tra Milano, Bergamo, Brescia e Como in orari anche impossibili e con costi sempre più elevati.

Inizialmente ogni nuova terapia portava giovamento, ma era temporaneo e col tempo i benefici di queste sedute avevano una durata sempre minore.

Addirittura il chiropratico di fama che curava sportivi a livello nazionale, dopo circa due anni di incontri, onestamente ammise di non potermi aiutare ulteriormente e mi consigliò di cercare altre terapie.

Lo feci ma si ripresentò sempre la stessa dinamica ed ormai erano passati nove anni dall'intervento e le condizioni fisiche peggioravano invece di migliorare.

Iniziavo a cedere anche sul piano psichico, emozionale. Mi sentivo sfinito e disorientato.

Continuavo a lavorare sul mio fisico da solo a casa, a ricercare in biblioteca e nelle librerie testi e manuali, per conoscere altre metodiche che mi aiutassero a ritrovare l'equilibrio nel corpo e nella mente, come Feldenkreis, ginnastica medica, l'hata yoga, training autogeno e stretching.

Tornato a casa dal lavoro, provavo fino a tarda ora di apprendere queste tecniche dai vari manuali.

Una sera nella mia camera, mentre praticavo questi esercizi di rilassamento e stretching, improvvisamente arrivai ad un punto tale di saturazione per cui esplosi in un “basta”, non faccio più niente.

Non ho più la forza di oppormi a nulla, se mi blocco succeda quel che succeda, mi arrendo.

In un attimo vidi il film dei miei ultimi dieci anni di vita; erano stati occupati da visite mediche, palestre, massaggiatori, ginnastica in casa, alternati ai miei blocchi articolari.

Ripiegai i tappetini come se fosse l’ultima volta, così dicevo addio anche a loro.

Il giorno successivo andai al lavoro come sempre, con una nota di fondo che suonava nel mio animo malinconico e triste: era rassegnazione per tutto ciò che non ero riuscito a modificare e migliorare.

Mi resi conto di quante energie avevo consumato sia sul piano fisico sia in termini di tempo e denaro. Ora non ero più in grado di fare tutto ciò. Le mie batterie erano completamente scariche.

La luce si riaccese qualche giorno dopo, mentre ero al lavoro. Qualcuno rimise l’interruttore su “on”, un cliente che da anni conosceva i miei problemi fisici e da tempo mi invitava ad incontrare un medico di sua conoscenza, il maestro di Aikido Guglielmo Masetti.

Finora non avevo accettato in quanto sovraccarico di visite e terapie. Quel giorno la sua proposta fu diversa; mentre in

precedenza era un invito, senza impegno, questa volta entrò in agenzia solo per comunicarmi che la domenica successiva mi voleva ospite ad una lezione di Aikido che avrebbe tenuto ai dottori di cui mi aveva parlato e voleva farmi conoscere.

La sua richiesta fu posta in maniera essenziale e risoluta, che non ammetteva un rifiuto. Detto questo mi salutò e uscì.

Passai qualche giorno nel dubbio se accettare o meno l'invito, anche per il mio stato d'animo stanco e depresso. Solo il giorno precedente la lezione trovai la forza di telefonare e di confermare la mia presenza.

La domenica pomeriggio arrivai in anticipo ad Imbersago dove si sarebbe svolta la lezione. Trascorsi l'attesa seduto in auto, chiedendomi cosa facessi lì, perché fossi lì, sentendomi fuori posto.

Cosa c'entravo io con l'Aikido e con i dottori. In me c'era molta soggezione, quasi paura di questo incontro.

Non lo sapevo ancora, ma stavano per verificarsi nella mia vita una serie di strane ma piacevoli coincidenze.

L'incontro con i dottori fu assolutamente informale, mi accolsero in maniera sinceramente amichevole, senza alcun disagio da parte mia.

Mi limitai ad assistere alla lezione di Aikido che il maestro Masetti tenne ai due medici Angelo Granata e Daniela Braghieri ed alla giovanissima collaboratrice Sara Tironi.

Alla fine della bellissima lezione, Masetti presentò il mio difficile caso al dottor Granata il quale fu stimolato professionalmente e mi fissò una visita per valutare la mia situazione.

Effettuata qualche giorno dopo la visita, mi propose un percorso in palestra individuale per imparare il suo metodo finalizzato al recupero dell'equilibrio posturale, chiamato Armonia Del Movimento o A.D.M.

L'incontro con il dott. Granata mi diede nuove speranze e stimoli ed infuse in me le energie necessarie per intraprendere questo nuovo cammino.

La prima palestra fu un'esperienza emblematica; mi trovai di fronte a Sara, la fisioterapista, che era giovanissima e mi chiesi come avrebbe potuto aiutarmi dove esperti luminari non erano riusciti.

Il suo sorriso, la sua dolcezza e la sua sincera e caparbia ricerca della soluzione al mio problema, cancellarono ogni mio dubbio e resistenza.

Dopo qualche incontro, compresi una prima differenza di questo metodo rispetto alle altre tecniche.

Nelle altre pratiche si subisce passivamente l'intervento dell'operatore, con un massaggio, una manipolazione, e anche quando fanno fare esercizi, vengono proposti per imitazione, seguendo solo una tecnica, le indicazioni dello specialista.

Invece con Sara capivo che mi stava insegnando a percepirmi: lo stimolo di Sara era per ascoltare il mio corpo, per rendermi conto di come reagire alle sollecitazioni date con quella postura, quell'esercizio.

In pratica capivo che voleva darmi gli spunti e gli strumenti per far sì che io potessi comprendere ciò che mi faceva bene e ciò che era invece inutile.

Il mio ruolo non era solo passivo, da paziente, ma attivo come operatore di me stesso, in autonomia, per arrivare a non dipendere necessariamente da un professionista che mi controlla e mi guida.

Sara e il dottore operavano a stretto contatto scambiandosi ogni informazione sull'andamento dei miei progressi.

Quando Sara ritenne che avrei iniziato a percepirmi e ad operare correttamente, vedendo i primi buoni risultati, iniziai la palestra di gruppo.

Io stesso ero consapevole dei miei miglioramenti, visibili ad occhio nudo, con una postura più equilibrata, e soprattutto sul piano del dolore, perché stavo dimenticando i blocchi della colonna che per anni mi avevano accompagnato.

Mi sentivo più libero nel corpo e anche più sereno e in armonia con la mente. Frequentare la palestra era diventato un piacevole momento dedicato a me stesso, dove ritrovavo gioia, serenità ed equilibrio.

Forse la fase più cupa stava finendo, stavo ritrovando la gioia di vivere.

Ripensando a ciò che mi era successo, mi sono accorto che gli incontri con nuove persone che sono importanti nella tua vita non avvengono a caso, ma è come se ci fosse dietro un disegno prestabilito.

A noi sembrano strane coincidenze e qualcuno la chiama sincronicità; per me è accaduto con il maestro Masetti.

Il primo incontro avvenne nell'agenzia dove lavoravo, perché doveva aprire un conto corrente. La cosa che di lui mi colpì sin

dall'inizio fu che ogni volta che entrava in agenzia si sentiva la sua presenza.

Non era una questione visiva ma si percepiva proprio che lui c'era, sia che l'ufficio fosse vuoto o pieno di gente. Vestiva in maniera semplice, jeans e giubbino ma era impossibile non notarlo.

La sua voce usciva dal rumore di fondo senza bisogno di alzare il tono, in modo naturale.

Si sentiva la vibrazione della sua voce distinta dalle altre.

Era una persona sempre estremamente corretta, seria, gentile ed essenziale.

Curiosamente quando fui trasferito in un'altra agenzia, un bel giorno entrò il maestro Masetti e subito pensai che volesse salutarmi. In realtà in quella agenzia era cliente l'anziana madre.

Quindi ebbi modo di incontrarlo di frequente. Ancora più curiosamente, fu quando trascorso qualche anno cambiai nuovamente filiale e lo ritrovai ancora con la moglie, cliente in quell'agenzia.

Tutto ciò sembra quasi incredibile ma è avvenuto realmente.

Oggi posso comprendere meglio che questa sua continua presenza nel mio ambiente di lavoro non era casuale, ma seguiva un disegno superiore, teso a creare circostanze ed incontri favorevoli alla mia evoluzione.

Si è rivelato un cardine che mi ha permesso di aprire porte nuove nella mia vita e successivamente a me di farle aprire ad altri.

Curioso è anche il fatto che dopo avermi introdotto all'A.D.M., per qualche anno ci siamo persi di vista. Sul lavoro non mi ha più

seguito come cliente nelle nuove filiali, egli stesso trasferitosi a Rimini ha diradato la collaborazione con i dottori.

Mi aveva lasciato in buone mani, il suo compito per ora era terminato.

SCUOLA ADM

Dopo alcuni anni di frequentazione della palestra di gruppo, da cui continuavo a trarre giovamento, vista la mia costante presenza mi fu fatta la proposta di seguire il nuovo ciclo triennale di scuola che andava ad iniziare a breve, tenuto dal dott. Granata, dalla moglie Daniela e da Sara.

Mi proposero un percorso scolastico di conoscenza perché, visti i progressi fatti sul piano fisico, volevano che io integrassi anche con conoscenza teoriche che avrebbero potuto aiutarmi nella mia crescita complessiva.

Per vincere miei dubbi e ritrosie ad iniziare questa nuova esperienza, la proposta fu molto aperta, senza impegno, ma a loro giudizio, da provare come un'occasione da non perdere.

E così feci, mi iscrissi alla scuola.

Il percorso della scuola A.D.M. si è rivelato un'esperienza molto stimolante. Il corpo, liberati dai blocchi, mi permetteva di aprire la mente a nuove conoscenze per me prima impensabili.

Mi riferisco a tutto ciò che è dentro di noi, al funzionamento della nostra meravigliosa macchina umana.

Se conoscessimo meglio il nostro motore, gli organi di trasmissione, l'impianto elettrico, riusciremmo a guidare meglio, a spostarci in maniera più efficace e sicura.

Con una buona manutenzione del mezzo, questo manterrà nel tempo le migliori prestazioni dandoci gioia e piacere nella guida.

Angelo nell'insegnamento, ha la capacità di svelare i meccanismi sottostanti al funzionamento del corpo umano, come se fosse un vero meccanico che opera con la genialità dell'artista.

La scuola ha permesso di conoscere meglio i meccanismi che regolano il movimento, il rapporto tra muscoli ed apparato scheletrico, quindi tra articolazioni e il funzionamento del sistema nervoso.

Questo mi ha fatto capire il principio di base dell' A.D.M., il rapporto tra struttura e funzione, intendendo che una specifica struttura con la sua forma può e deve svolgere solo quella funzione, per la quale è stata creata.

In egual modo, quella funzione può essere svolta soltanto da quella struttura con quella forma.

La scuola è strutturata in modo da rendere questo principio chiaro, di farne il fondamento per ogni ulteriore sviluppo.

Nel tempo, purtroppo ho riscontrato che mi risultava più difficile l'apprendimento delle conoscenze tecniche, perché avevo tralasciato di praticare con costanza gli esercizi del metodo su me stesso.

Mi sono ritrovato con blocchi fisici meno intensi che un tempo, ma che mi riproponevano le stesse dinamiche di prima, insicurezza e mancanza di autostima, che pensavo superate.

Ho capito che se gli insegnamenti teorici della scuola A.D.M. mi stava dando, non venivano seguiti da un effettivo e costante lavoro sul piano fisico, c'era una involuzione.

La conoscenza di certi meccanismi aiuta a superare e prevenire i blocchi ma richiede consapevolezza di sé cioè presenza, sia a livello teorico che fisico, per evitare che la teoria resti astrazione e non si concretizzi nella materialità del corpo.

Per fare questo serve tanta buona volontà, il giusto intento per dirigere la propria crescita su tutti i piani. Ho terminato l'iter scolastico previsto, ma non mi sento di aver concluso, in verità, il mio percorso. Sento la necessità di lavorare sul piano energetico.

Quando si lavora sull'energia, già si previene ciò che potrebbe seguire a livello inferiore, cioè la trasformazione della disarmonia energetica in ultima analisi in malattia fisica, che può manifestarsi in maniera evidente nei blocchi muscolo articolari.

C'è un modo "perfetto" di prevenire ed è quello di non aspettare la disarmonia energetica per riparare, ma di mettere in atto degli accorgimenti e delle abitudini che impediscano che essa si instauri. Questo è un discorso bellissimo, ma forse è anche vero che rimane nell'ideale, perché vita significa continuo squilibrio e cura è continuo riequilibrio. È però reale la possibilità di lavorare per ridurre al minimo gli squilibri, verso l'uno o l'altro piatto della bilancia.

Dalle passate esperienze negative ci portiamo dietro dei "talloni d'Achille" cioè delle zone deboli che attirano nuove esperienze dello stesso tipo.

Queste si trovano a tutti i livelli, mentale, psicoemozionale e fisico.

Ciò che possiamo fare per risolvere la questione è agire su due fronti contemporaneamente.

Da una parte esaminare le nostre credenze, lo stile di vita e le abitudini, per cambiare quelle che favoriscono le disarmonie che aprono le porte alle malattie e ai blocchi.

Dall'altra per ritrovare l'armonia è bene destrutturare nel fisico i blocchi esistenti, ciò che nostro malgrado è diventata base solida e stabile su cui poggiano e si sviluppano i nostri disequilibri; in pratica togliere ad essi la terra sotto i piedi.

L'energia materiale è molto densa e quindi ha bisogno di tempi più lunghi per il cambiamento.

Se penso ad un luogo conosciuto, in un attimo sono già lì con la mente mentre per arrivarci con il fisico impiegherò del tempo, tanto più lungo quanto più il luogo è distante e per tutto il viaggio dovrò mantenere costante l'intenzione di andarci senza farmi distrarre da altri suggerimenti.

Così se è vero che l'A.D.M. è un metodo ottimo per chi vuole cambiare, dirigendosi verso una salute e benessere maggiori, ho capito che occorre anche immetterlo in una "strategia personale" di cambiamento, dandogli il giusto tempo perché strato dopo strato, per gli aspetti che servono la vita intera, liberi ciò che noi vogliamo liberare.

Facciamo l'esempio del modo di respirare: l'A.D.M. ci insegna di respirare lentamente dal naso e con l'addome.

Ma se noi dedichiamo solo pochi minuti al giorno per praticare questa tecnica corretta e magari non tutti i giorni, ma ogni tanto solo quando ci ricordiamo, e per il resto del tempo si respira con la parte alta con la bocca e non profondamente ma in fretta, allora

domandiamoci: quanto ci rimarrà del cambiamento effettuato con una pratica breve e sporadica?

Occorre allora fare nostro il suggerimento.

Dopo aver verificato quanto si è stati meglio in quei pochi momenti, sarà più facile iniziare ad applicare la volontà ed il giusto intento a respirare correttamente, lentamente dal naso e con il diaframma per tutta la giornata.

Certamente non ci riusciremo subito e con la giusta continuità, perché l'abitudine che risiede nel nostro subconscio appena distogliamo da lì attenzione, cercherà di riprendere il sopravvento.

A tratti ci si ricorderà, per poi scordarsene presi da altre cose, per poi ricordarsene di nuovo quando saremo più presenti a noi stessi.

Poco a poco cominciamo ad avvertire che la qualità della vita cambia in meglio: siamo più calmi, riflessivi, abbiamo più energia e voglia di fare cose nuove e la nostra motivazione diventa sempre più forte.

Nel tempo le parti si invertono, la nuova abitudine soppianderà la vecchia e sarà alla fine il corpo stesso ad avvertirci quando non stiamo respirando come dovuto. Così scopriamo che come per il computer, un programma continua sempre uguale come è stato creato, fintanto che non c'è l'intervento dell'operatore che lo cambia, così l'uomo sopravvive nell'abitudine finché la coscienza non lo sveglia.

Avevamo lasciato il maestro Masetti trasferito a Rimini, per alcuni anni la sua presenza ad Imbersago si era limitata al contatto telefonico con i dottori. Nel frattempo a Rimini, aveva aperto una scuola per aikidochi, con parecchi allievi. Dopo un incontro con il

dott. Granata, decisero che era il momento di far collaborare le due scuole come in un gemellaggio.

Trasmettere gli insegnamenti di A.D.M. agli allievi di Aikido e quelli di Aikido ai praticanti di A.D.M. diventava un completamento reciproco di conoscenze.

Questo perché A.D.M. è l'abc del movimento, che trova completa realizzazione nell'azione di Aikido, vista non solo come arte marziale.

Il risultato di questo gemellaggio è stata la nascita di seminari di A.D.M. tenuti a Rimini e viceversa di Aikido ad Imbersago. Con cadenza mensile i dottori ed alcuni allievi si recavano a Rimini dove incontravano gli aikidochi facendo un weekend di lezioni A.D.M.

Lo scopo era portare l'attenzione su quello che c'è prima del movimento, prima dell'azione ovvero svelare i collegamenti che esistono tra le leve ossee, tra le articolazioni ed i muscoli.

Ritrovare il giusto equilibrio e la corretta postura come base per iniziare un movimento che arrivi ad una bella azione armoniosa ed efficace.

Di contro, nei seminari tenuti ad Imbersago dal maestro Masetti, integrati all'interno della stessa scuola di A.D.M., veniva svelato come portare la giusta presenza in ogni azione.

L'azione è sempre il risultato finale di tanti movimenti svolti in maniera corretta, con la giusta sequenza.

L'integrazione delle due discipline A.D.M. e AIKIDO dona una maggiore consapevolezza a tutti coloro che hanno la fortuna di incontrarle lungo il loro personale percorso di vita.

Un pensiero una volta elaborato è vuoto e sterile se rimane solo astrazione ed alla fine non si manifesta e concretizza in un'azione, ovvero in un movimento. Quando il movimento è libero, completo e soprattutto consapevole, quindi scelto, darà il massimo del benessere, di armonia e di gioia nell'effettuarlo. Per poter giungere a questo bisogna operare su più piani per sciogliere ed eliminare tutte le cause degli eventuali "blocchi" che impediscono questa libertà di poter scegliere cosa, quando e come fare una scelta consapevole. Operare a questo scopo partendo dal piano materiale agendo su compensi e metastasi sarà magari all'apparenza meno semplice, più difficoltoso ma in realtà se sostenuti da buona volontà e chiaro intento sicuramente dopo gli scogli iniziali si comincerà a veleggiare in acque più tranquille e a cogliere i benefici di tutto questo gran lavoro sul piano fisico.

La mia esperienza personale mi ha aiutato a comprendere tutto questo, elaborando in seguito tutto ciò che nei vari anni trascorsi in uno stato "catatonico" in modalità di "sopravvivenza", quello che in passato era stato dolore e sofferenza causato dai vari "blocchi" fisici, si era poi dimostrato invece utile maestro e guida nell'aiutarmi a percepire sempre più chi ero e ciò che andavo ricercando, inizialmente in maniera totalmente inconsapevole. L'incontro con l'A.D.M. mi ha permesso di andare con pazienza e costanza a sciogliere i miei blocchi fisici che mi hanno così permesso di andare dolcemente a liberare anche il mio cervello

non più totalmente impegnato a gestire i mille stimoli che ha lui pervenivano per gestire i vari compensi fisici che ogni mio movimento causava. Il cervello più libero vuol significare mente più serena e libera di elaborare pensieri più armoniosi e luminosi in grado di creare nuove realtà. Quando mi è stato proposto di iniziare un percorso di conoscenza teorico pratica di A.D.M. inconsapevolmente l'ho potuto accettare perché la mia "mente liberata" dopo circa due anni di pratica della stessa mi permetteva di iniziare con gioia una nuova avventura creandomi così una nuova e stimolante realtà. Se avessi ricevuto la stessa proposta solo un anno prima quando ancora il mio cammino di "liberazione" non era completo avrei sicuramente rifiutato in quanto non potevo permettermi di utilizzare spazi cerebrali già totalmente impegnati a gestire la mia triste e dolorosa sopravvivenza nei mille compensi. L'ADM mi ha invece nel tempo permesso di liberare ovvero disimpegnare tali aree creando così il vuoto che poteva solo ora essere nuovamente riempito con nuove realtà, permettendomi di iniziare a vivere consapevolmente e non a sopravvivere inconsapevolmente.

Detto questo voglio però sottolineare che quella che è stata la mia esperienza personale nella ricerca e scoperta della consapevolezza non deve per forza essere tappa obbligata per tutti coloro che stanno facendo o faranno un percorso di vita simile, ovvero non è necessario passare attraverso dolore e sofferenza per apprendere conoscenza e consapevolezza, anzi oggi può essere vero e possibile l'esatto contrario.

Si può fornire a dei bambini in fase di crescita i giusti criteri perché si possano sviluppare in modo corretto, armonico e funzionale senza che perdono le potenzialità in loro insite fin dalla nascita? E' Possibile aiutare i bambini preventivamente a non sviluppare blocchi articolari o altro facendo in modo che così crescendo avendo la mente più libera possibile da compensi e metastasi siano in grado di poter scegliere con consapevolezza ciò che vorranno essere??

Se discipline come A.D.M. e AIKIDO anziché apprenderle quando è il dolore che ci spinge a ricercare quello che ci possono donare, venissero insegnate già nei primi anni di crescita come altre discipline già nella scuola primaria, forse eviterebbero la via della sofferenza certamente utile in alcuni casi ma anche altrettanto inconfutabilmente inutile in tanti altri.

Concludendo il racconto di questa parte della mia esperienza personale posso dire che comunque non può dirsi di certo finita, ma che continua nella vita di ogni giorno con nuovi incontri, nuove sorprese, nuove scoperte, nuove conoscenze, ma anche nuovi dubbi, nuove domande come vale per ogni essere umano che sta facendo questa bellissima esperienza di vita terrena dove nulla è statico ma tutto è in un continuo divenire.

In un mondo dove oggi sembra più che mai che nulla è assoluto ma tutto dipende, dalle nostre libere scelte, quello che posso dire è cercate di essere in grado di fare scelte il più possibili libere e consapevoli, quindi responsabili, diversamente non potrete dire di aver veramente scelto. Fate in modo di crearvi i giusti vuoti per

poter essere così nuovamente riempiti dalla nuova realtà che andrete sempre più creando, in una modalità dinamica e continua, nel massimo rispetto di voi stessi, di tutti gli altri individui e di tutto quello che è al di fuori di voi.

Auguro a tutti voi di trovare ciò che desiderate intensamente nel profondo del vostro cuore, l'amore incondizionato verso voi stessi, gli altri e il mondo intero.

Un abbraccio di luce vi accompagni sempre. Claudio

BIBLIOGRAFIA

G.L.Buffo, Aikido, una via dello spirito, Xenia edizioni

B.Calais-Germain, Anatomia del movimento, Ed. L'Arciere

S.Fiocca/Netter, Fondamenti di anatomia e fisiologia umana,
Ed.Sorbona

A.M.Granata e D.Braghieri, ADM come scoprire e mantenere il
benessere e l'armonia del proprio corpo, Edizione Mansei

M.Panatero e T.Pecunia, Bushido, la via del guerriero, edizioni
Feltrinelli

G.Ruglioni, Aikido, l'arte della percezione di una pratica di pace,
Erga Edizione

A cura di J.Stevens, L'arte della pace di Morihei Ueshiba, ed.
Mediterranee

G.Tomnialovich, Lo stretching dei meridiani, ed. Il punto
d'incontro

Itsuo Tsuda, La scuola della respirazione- il non fare, Sugarco
edizione

B.Walker, Anatomia dello stretching, Macro Edizione

RINGRAZIAMENTI

Ringraziare è bello ma anche complicato, perché di certo si può ringraziare chi ti riempie un bicchiere d'acqua per dissetarti; ma colui che continua a riempirti il bicchiere appena si svuota, basta un ringraziamento? Non è forse riduttivo?? Forse sì, ma se il ringraziamento arriva dal profondo del cuore, penso possa bastare, perché sicuramente saprà comprendere.

Fatta questa breve premessa, posso ora iniziare a ringraziare i due Maestri che mi hanno permesso di scrivere questa mia tesi esperienziale:

al Maestro di Aikido Masetti G. detto "Mimmo" che con tenacia e determinazione a lui tanto congeniali un bel giorno di alcuni anni fa, mi ha preso per mano e mi ha condotto all'incontro con l'A.D.M. dandomi così l'opportunità di iniziare un nuovo percorso di vita e conoscenza.

al Maestro di A.D.M. dott. Granata A.M. che con infinita pazienza dopo avermi svelato e rivelato più e più volte i segreti, le leggi che sottostanno al funzionamento di quella "macchina" meravigliosa di cui tutti noi siamo proprietari, che è il nostro corpo fisico, ad un certo punto di un bellissimo ed interessantissimo percorso formativo mi ha a sua volta accompagnato all'incontro con l'Aikido.

Il viaggio così intrapreso, con due veri Maestri, che amo definire artisti/artigiani quali sono Angelo e Mimmo, si è rivelato ogni volta sempre più entusiasmante ricco di nuovi stimoli e

conoscenze. Ma in questo cammino di ricerca della consapevolezza i due maestri non sono soli ma coadiuvati ed accompagnati da altre due persone molto speciali, a cui vanno i miei più vivi e sentiti ringraziamenti, per tutto quello che stanno facendo:

la dott.sa Braghieri Daniela e Sara Tironi

Come posso dimenticare il sorriso e la dolcezza della giovane Sara quando ho iniziato i primi timidi incontri individuali di A.D.M. e come non riconoscergli una volontà ed una tenacia di “ferro” impensabili in una ragazza così giovane e minuta, che l’hanno fatta diventare addirittura la responsabile didattica della scuola del Metodo A.D.M. Complimenti e ancora grazie.

La moglie del dott. Granata ovvero la dott.sa Braghieri Daniela dopo una sua iniziale ricerca su come percepire il proprio fisico, superate le prime difficoltà e dopo aver piano piano compreso cosa era l’A.D.M. nella vita di tutti i giorni a tal punto da riuscire a modificare “vistosamente” la postura del proprio corpo, ne è diventata il primo vero testimonial per tutti noi.

Inoltre la grande sensibilità di cui è dotata l’ha portata a sviluppare ed integrare insieme a Sara anche conoscenze su altri piani, completando e ridefinendo così il quadro dell’A.D.M. che comunque grazie anche a loro è sempre in continuo divenire. Complimenti e ancora grazie.

Un grazie va a tutta la “squadra” di coloro che hanno fatto la scuola ADM nei vari anni, che mi hanno sempre sopportato e

supportato. Grazie a tutti i docenti che ci hanno pazientemente seguito in questo piacevole percorso scolastico. Grazie all'aiuto e al sostegno di tutti loro, sia i compagni di studi sia i docenti mi è stato permesso di essere qui oggi con questo mio scritto. In particolare vorrei ricordare le preziose ed integerrime Claudie per il prezioso lavoro svolto a tutti i livelli e piani. Il "rosso" Pietro per tutte le volte che aiutandomi nel trovare una posizione e postura corretta, si addormentava beatamente e comodamente sdraiato sulla mia schiena, mentre io sotto sudavo e soffrivo.

Un grazie anche agli Akidoki di Rimini per la simpatia e le testimonianze fornite.

Vorrei concludere con un grazie particolare a due amici e compagni di vita, che mi hanno aiutato tantissimo nella stesura di questa mia tesi, mettendo a disposizione il loro prezioso tempo e ospitandomi nelle loro abitazioni.

Grazie di cuore a Robi e Gigi perché senza il loro aiuto non sarei riuscito a concludere questa mia testimonianza scritta. Un abbraccio fraterno ad entrambi. Un grazie anche alla mia famiglia che mi ha sempre sostenuto. Claudio