

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

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



**METODO ADM: UN PERCORSO DI CRESCITA PER  
IL CORPO E PER LA MENTE**

**TESI di**

**Roberto Cavaliere**

**Matricola: 2429041960**

**Discussa nel 2015**

# INDICE

## CAP. 1- IL RAPPORTO MENTE CORPO: I PERCHE' DI UN RINNOVATO INTERESSE

1.1

1.2

1.3

1.4

1.5

## CAP. 2- IL CERVELLO E IL MOVIMENTO

2.1

2.2

2.3

2.4

## CAP. 3- A.D.M.: LE TAPPE DI UN RISVEGLIO

3.1

3.2

3.3

3.4

## CAP. 4 - COME GUARDARE AL CORPO CON OCCHIO NUOVO

4.1

4.2

4.3

4.4

4.5

## CAP. 5 - L'APPLICAZIONE DEL METODO

5.1

5.2

5.3

5.4

## CAP. 6 - ALLA RICERCA DI UN'ARMONIA GLOBALE

6.1

6.2

6.3

## CAP. 7 - UNA CONCLUSIONE TEMPORANEA

# METODO ADM: UN PERCORSO DI CRESCITA PER IL CORPO E PER LA MENTE

“Unless you try to do something beyond what you have already  
mastered, you will never grow.”

Ralph Waldo EMERSON

Se non cerchi di fare qualcosa oltre ciò che già conosci,  
non crescerai mai

# CAP. 1- IL RAPPORTO MENTE CORPO: I PERCHE' DI UN RINNOVATO INTERESSE

Si parla spesso delle coincidenze, il curioso verificarsi di fatti e di incontri con persone da cui scaturiscono cambiamenti per la nostra vita.

Co-incidenze, appunto, eventi o incidenti che accadono insieme. Ognuno di noi li ha sperimentati, li si dà per scontati come fatti un po' bizzarri ma senza importanza.

Di solito si tratta di piccoli eventi, la maggior parte delle volte non comportano grandi conseguenze: pensiamo per esempio a quando incontriamo per caso in mezzo a migliaia di turisti, un conoscente in vacanza come noi a Parigi. Inizia a piovere ed incontriamo un vicino che ci accompagna a casa riparandoci con il suo ombrello. Generalmente consideriamo queste esperienze come frutto imprevedibile del caos che regna nel mondo.

Più raramente avvengono coincidenze che meritano maggiore attenzione, che ci trasmettono messaggi o indicazioni più significative.

Nella vita quotidiana di solito vediamo solo i rapporti di causa ed effetto (questo ha provocato quest'altro, che a sua volta è all'origine di questo e questo, secondo una traiettoria lineare). Spesso siamo schiavi dell'abitudine, ci comportiamo in maniera prevedibile, giorno dopo giorno. Siamo prigionieri di determinati modelli mentali, procediamo in maniera automatica e anche passiva, subendo gli eventi.

Le coincidenze devono diventare per noi, secondo una visione meno materialistica della vita, degli indizi sul nostro destino, che va inteso correttamente nel senso del nostro cammino terreno, da non confondere con gli accidenti; il destino è strategico, gli accidenti sono tattici, il destino è macro, gli accidenti sono micro. Il significato di una coincidenza inoltre, non deriva dalla coincidenza in sé, ma dal soggetto che vive l'esperienza: questo vuol dire che senza la nostra partecipazione qualunque incidente è senza significato, siamo noi a dare un senso a ciò che ci accade.

Le coincidenze sono messaggi per aiutarci a manifestare i nostri sogni e le nostre intenzioni.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Deepak Chopra, Le coincidenze, p.90

Cosa dobbiamo intendere per intenzione? E' il pensiero di qualcosa che vogliamo realizzare nella vita o che desideriamo acquisire per noi stessi. L'intenzione è un pensiero che formuliamo per raggiungere un obiettivo come un bene materiale, una relazione interpersonale, un traguardo spirituale o intellettuale.

In parole povere, lo scopo di tutte le nostre intenzioni consiste nell'essere felici o realizzati.

Ecco, da alcune coincidenze prende inizio il mio cammino di conoscenza del Metodo ADM e delle persone che lo insegnano e lo praticano.

## 1.1

“Nel mezzo del cammin di nostra vita, mi ritrovai per una selva oscura, ché la dritta via era smarrita....” . Si dice spesso che i Sommi Poeti sono tali, proprio perché colgono e trasformano in forme auliche il sentire comune.

Fuor di metafora, anche a me è accaduto, superato da poco il traguardo dei 50 anni di volgere lo sguardo sul presente e soprattutto sul futuro, cogliendo con una certa apprensione che l'orizzonte temporale a disposizione per arricchire la vita di nuove conoscenze ed esperienze non è più illimitato. Da giovani il tempo è una variabile trascurabile, illusoriamente senza limiti, decisioni e cambiamenti si possono rimandare a dopo, senza problemi.

Quando l'età avanza, se nasce l'esigenza di sperimentarsi in qualcosa di nuovo, è meglio accelerare i tempi della decisione. Impegnarsi nel volontariato o seguire un corso di pittura che non siamo mai riusciti ad iniziare o rimettersi a studiare per conseguire una competenza professionale diversa da quella che ha caratterizzato finora la nostra vita: sono solo alcuni esempi.

Se il nostro lavoro è anche diventato poco gratificante, la spinta a trovare qualcosa di nuovo, soprattutto più coinvolgente, che stimoli nuove energie positive, che ci aiuti a crescere ulteriormente, a riempire alcuni vuoti che la routine e gli schemi seguiti fino ad ora hanno lasciato, è fortissima ed incontenibile.

Ma come rispondere a questa domanda urgente, cosa posso fare?

Ecco che si presenta la famosa coincidenza. Il mio collega ed amico C., a cui confido questo mio nuovo stato d'animo, mi offre la soluzione. Mi ricorda che egli stesso, a causa dei problemi fisici patiti al ginocchio e alla

schiena, ha seguito un efficace metodo di ginnastica posturale, come paziente ed anche come allievo, in quanto questa associazione sportiva promuove anche un corso di scuola professionale. Sì, adesso ricordo, quando mi raccontava di seminari, di fine settimana impegnati. Anch'io avevo partecipato ad una presentazione di questo metodo, ma non avevo approfondito. Per me era una delle tante iniziative più o meno interessanti, a cui C. partecipava e in cui a volte mi coinvolgeva.

Ma adesso la questione è differente, io sono pronto a cogliere il messaggio: se vuoi apprendere nuove competenze, se vuoi rimetterti in gioco e uscire dalla palude in cui ti senti sprofondare, muoviti, cogli l'opportunità, sta per iniziare un nuovo corso di scuola metodo ADM, sembra fatto apposta per te!

Qualche dubbio sull'opportunità di impegnarmi seriamente per quattro anni a seguire un corso, magari solo per illudermi di vincere la mia insoddisfazione di bancario, c'è stato, ma l'ho superato quando ho sperimentato la fatica sì, ma anche il sollievo di dedicarmi ad argomenti di studio il cui scopo è ritrovare e riportare l'armonia, non solo nel corpo ma anche nella mente. L'altro motivo che mi ha convinto di aver fatto una buona scelta è che ho avuto la possibilità di incontrare delle persone luminose ed accoglienti, ricche di esperienza e umanità, impegnate a trasmettere un messaggio di armonia che va ben oltre la pratica di posizioni ed esercizi per il corpo.

## 1.2

Perché quella mia esigenza di cambiamento, di crescita, ha trovato la risposta giusta nel seguire un corso di ginnastica, il cui argomento principale riguarda il corpo e le sue interazioni con il mondo che ci circonda?

Una prima spiegazione la posso ricercare nel desiderio di rimettere in armonia i due elementi fondamentali di ogni essere umano: mente e corpo. Il termine mente viene normalmente utilizzato per descrivere le funzioni superiori del cervello: siamo dotati di libero arbitrio, di una coscienza in grado di discernere il bene dal male e di produrre continuamente pensieri, emozioni e giudizi.

Il cervello è un sistema biologico molto specializzato, capace di permettere il funzionamento e la sopravvivenza del corpo fisico

attribuendo significati e producendo reazioni alla percezione sensoriale dell'ambiente e del corpo stesso, coordinando l'attività delle cellule. Questo congegno fatto di miliardi di cellule nervose ci permette di saper di sapere, immagazzina milioni di informazioni in ogni momento e nello stesso tempo può realizzare milioni di connessioni tra i dati memorizzati.

Dal cervello e dal sistema nervoso ad esso collegato dipendono l'intelligenza, i ricordi, le intuizioni e le immaginazioni, le elaborazioni speculative e le rappresentazioni simboliche e artistiche. I sensi sono finestre aperte sul mondo, ci fanno sentir parte dell'universo e ci relazionano con gli altri.

I sentimenti, con la loro carica di sensazioni, di sensibilità e di desideri riempiono la nostra esistenza corporea: tenerezza, gioia e dolore, voglia di vivere e capacità di condividere la sofferenza e la felicità altrui, intuizione artistica e voglia di realizzarsi in armonia.

Il corpo in se stesso è una comunicazione vivente: parla il nostro volto, manifestando gioia, accettazione o rifiuto, amore, stanchezza o sofferenza. Parlano gli occhi ( ridono, piangono, gioiscono, trafiggono, implorano). Parla la nostra gestualità, parlano le nostre mani quando stringono quelle di un altro, parla il nostro modo di camminare e parlano le nostre posture, parla il modo in cui ci poniamo di fronte agli altri o ci esprimiamo con le parole e i gesti. Il nostro corpo è linguaggio, rivela i nostri stati d'animo.

Idealmente, la collaborazione perfetta tra mente e corpo consente sia la sopravvivenza fisica della specie umana sia la sua crescita spirituale, intesa in senso lato, come armonia con noi stessi e con tutto ciò che vivente o inanimato ci circonda.

### 1.3

Quando parliamo della relazione tra mente e corpo, non possiamo dimenticare quanto nel corso dei secoli si sia sviluppata la discussione a livello filosofico e soprattutto religioso sulla considerazione dell'essere umano.

In passato, l'attenzione era soprattutto posta sul dualismo anima e corpo, se l'essere umano fosse costituito in modo inseparabile dalla dimensione spirituale e dalla dimensione corporea oppure una delle due prevalesse sull'altra. Si produce in un caso una visione spiritualista, se il corpo è considerato un peso, una realtà negativa, fonte di male e nemico da combattere. Una visione materialista se si vuole ridurre la persona umana solo al suo corpo e ai suoi bisogni.

Possiamo dire che nel mondo filosofico greco prima e successivamente, per il suo influsso trasmesso nel pensiero cristiano, si introduce una forte separazione tra attività intellettuale e lavoro corporale, tra anima e corpo, quasi fossero due realtà complete e a sé stanti.

Si manifesta nei secoli una sopravvalutazione dell'anima a scapito del corpo: compito dell'anima è di dominare il corpo, usandolo come strumento da sottomettere alle proprie facoltà ed esigenze. Si rafforza una considerazione pessimistica del corpo, come luogo in cui compare e si esprime il peccato. Si svalutano il corpo e i beni materiali, come ostacolo alla perfezione che risiede nell'anima.<sup>2</sup>

In realtà, gli sviluppi della considerazione sul corpo attraverso il medioevo, il tempo della controriforma e fino all'epoca moderna sono molto complessi e alternano momenti di ricerca di sintesi a momenti di ritorno al pessimismo corporeo o al contrario ad una celebrazione del corpo di stampo pagano.

Ricordiamo per i riflessi sulla cultura occidentale e sulla visione cristiana del corpo, innanzitutto il pensiero di Tommaso d'Aquino (sec. 13°). L'uomo integrale è uno spirito incarnato nel corpo, il corpo è la condizione di esistenza dell'anima, l'anima ha bisogno del corpo per operare e realizzarsi.<sup>3</sup> Ciò significa che il corpo non è un ostacolo alla perfezione dell'anima, il corpo può essere fonte di scelte per il bene, così come per il male, il male non sta nel corpo ma nelle scelte egocentriche che l'uomo può fare. Infine il corpo consente alla persona umana di entrare in comunicazione con gli altri e di accogliere la loro comunicazione grazie al linguaggio corporeo e ai sensi.

Il filosofo Cartesio (sec.17°) accentua il dualismo della persona umana come mai in passato. Il principio da cui egli muove per definire l'essere umano è l'io pensante, il famoso "cogito, ergo sum". L'essenza della persona è interamente nel pensiero, il quale in linea di principio, non ha bisogno del corpo. Io sono, equivale a dire io sono la mia capacità di pensare, il mio pensiero. La spiritualità dell'uomo è ritenuta come indipendente dalla corporeità: corpo e anima sono due realtà autonome.<sup>4</sup>

Questa visione antropocentrica si è sviluppata lungo due linee filosofiche fondamentali: l'idealismo ed il materialismo. Il primo assolutizza

---

<sup>2</sup> Carlo Rocchetta, Per una teologia della corporeità, p.53

<sup>3</sup> Carlo Rocchetta, Per una teologia della corporeità, p.54

<sup>4</sup> Ibid. p.61

l'importanza dell'io che pensa a tal punto, da riportare tutta la realtà ad esso, minimizzando il valore del corpo e la consistenza del mondo materiale (tutto è spirito). Il secondo assolutizza l'importanza della materia da ridurre tutto l'esistente ad essa, negando il valore della coscienza pensante, ridotta solo a un riflesso di forze materiali (tutto è materia).

In entrambi i casi, il corpo umano è solo un oggetto come gli altri e come tale è manipolabile, senza alcun limite, può essere prodotto e programmato a piacere o secondo la propria utilità e le esigenze dello sviluppo tecnologico. Sono già concrete molte forme di manipolazione al giorno d'oggi da parte dello Stato, delle ideologie imperanti, dei sistemi di comunicazione di massa, delle sperimentazioni cliniche, dell'ingegneria genetica e di altre forme di intervento medico.

## 1.4

Meritano un accenno anche alcuni orientamenti molto significativi degli ultimi decenni tra cui, l'esistenzialismo, la filosofia neo-marxista e le nuove scienze sull'uomo.

Per i filosofi dell'esistenzialismo come Heidegger e Sartre, il corpo si afferma come campo espressivo e realizzativo della totalità della persona.<sup>5</sup> Il corpo non è qualcosa che possediamo, ma il corpo che viviamo siamo noi stessi. Il corpo partecipa alla realizzazione dell'io spirituale e la consente.

I filosofi neo-marxisti superano la visione del marxismo classico, che rimandava ad un domani che non arriva mai, la valorizzazione dell'esistenza corporea dell'uomo in nome della collettività socialista. Il cambiamento non passa più per la lotta di classe, ma per il corpo umano.<sup>6</sup> Solo se l'uomo è liberato dall'alienazione del corpo, in qualunque forma essa si esprima, si potrà parlare di liberazione della società. Ogni logica di dominio si nutre dell'alienazione dell'uomo dalla sua vita psichica e dal suo rapporto con gli altri e con la natura. La considerazione del corpo e il suo benessere sono punto di passaggio per ogni rinnovamento della società.

---

<sup>5</sup> Carlo Rocchetta, Per una teologia della corporeità, p.63

<sup>6</sup> Ibid. p.65

Le nuove scienze umane, dalla psicologia alla sociologia, l'antropologia culturale ed anche la linguistica, manifestano oggi un rinnovato interesse per il corpo umano.

Lo studio del corpo non è più considerato solo come una curiosità, come quando si studiavamo gli atteggiamenti dei primitivi nei confronti del corpo (ad esempio le danze, la nudità, i tatuaggi).<sup>7</sup> Gli studi cercano di ridare al linguaggio del corpo la giusta importanza rispetto al linguaggio verbale. Il corpo è fonte di rivelazioni, di messaggi e di linguaggi.

Come spunto per altri approfondimenti, citiamo due nuove scienze in riferimento al corpo, la prossemica e la cinesica. La prossemica studia il rapporto uomo-corporeo con lo spazio, concentrandosi sulle dinamiche della comunicazione fisica: la distanza o la vicinanza mantenuta tra gli individui, il calore del corpo o le sensazioni che passano tra i corpi, l'andatura e le posture. La cinesica studia più direttamente la comunicazione gestuale e i suoi contenuti, cioè quei messaggi che ogni persona trasmette con i segnali del suo corpo (le occhiate, l'alzare le spalle, fare segni con la mano, muovere la testa, arrossire).

Il ritorno al corpo caratterizza tutta la cultura occidentale a partire dalla seconda metà del XX secolo. L'attenzione e la cura del corpo vivono un vero boom a ogni livello, privato e pubblico.

Il ritorno al corpo è un fenomeno massiccio, che riguarda ogni livello della cultura contemporanea.

Le riviste che parlano del corpo, le scuole di ballo, di culturismo, i centri sportivi e ginnici si moltiplicano. Il corpo è al centro della medicina psicosomatica e nella psicoterapia.

Anche l'organizzazione della vita sociale, a partire dal posto di lavoro, dalle strutture sanitarie, il problema della casa e anche la viabilità delle strade, si incentra, almeno in teoria, sui diritti della persona umana e sul valore del corpo.

Questo ritorno al corpo è un recupero autentico della corporeità e del suo significato al servizio della vita umana e della sua evoluzione costruttiva?

Purtroppo il corpo diviene spesso, nella nostra società dei consumi, una merce di scambio. Il corpo è usato per trasmettere messaggi pubblicitari, è strumentalizzato nello sport solo per battere nuovi primati con il massiccio impiego di stimolanti chimici. L'organizzazione del lavoro tende a ridurre il corpo ad un oggetto a servizio della produzione e del profitto.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Ibid. p.66

<sup>8</sup> Carlo Rocchetta, Per una teologia della corporeità, p.68

Nonostante gli sviluppi delle filosofie e delle scienze umane contemporanee, la visione dualistica del corpo predomina ancora. Non è più il corpo sacrificato in nome dello spirito, ma piuttosto il fenomeno contrario e il risultato è sempre una dissociazione dell'essere umano.

## 1.5

Vorrei iniziare a trarre qualche conclusione da questa galoppata storico filosofica.

Le scienze umane studiano il corpo umano secondo differenti approcci.

La filosofia riflette sul corpo in termini di razionalità e in rapporto a particolari matrici culturali e ideologiche.

Antropologia culturale e sociologia lo considerano in relazione alla cultura o ai rapporti di scambio vissuti dai singoli all'interno della società.

L'ecologia esamina il corpo in dipendenza dal suo rapporto con l'ambiente naturale.

La psicologia considera il corpo sotto l'aspetto del comportamento e del rapporto di interdipendenza tra psiche e soma.

Biologia e medicina infine considerano il corpo sotto l'aspetto vitale, organico e funzionale.

I diversi approcci delle moderne scienze umane dovrebbero aiutarci a capire meglio le interrelazioni tra corpo e mente, superando una contrapposizione che non c'è.

Il termine mente, si utilizza per descrivere le funzioni superiori del cervello. Quindi il cervello è la struttura corporea prevista per consentire alla mente di sovrintendere innanzitutto alla sopravvivenza del corpo e successivamente di applicare il libero arbitrio, discernere il bene dal male e produrre continuamente pensieri, emozioni e giudizi.

Ognuno di noi sperimenta nella vita di ogni giorno, concretamente, nei nostri gesti e pensieri quotidiani, tutto ciò che le scienze e le filosofie cercano di spiegare, da punti di vista e con metodologie diverse. E questa ricerca non finirà mai, fintanto che la specie umana esisterà.

Per merito della psicoanalisi nata nel 20° secolo, i conflitti dell'uomo con sé stesso, con gli altri e con la realtà attorno noi, potrebbero derivare dalla confusione generata sia dalle credenze prodotte dalla repressione sessuale (Freud) sia da quelle prodotte dalla razionalizzazione della spiritualità (Jung). Religioni nate e sviluppatesi in diversi contesti sociali, periodi storici e aree geografiche, hanno prodotto differenti interpretazioni

razionali della spiritualità che sono state imposte agli uomini come credenze con carattere di verità. L'immagine di un Dio superiore ed esterno all'uomo ha permesso alle chiese e ai suoi interpreti di ottenere ed esercitare un enorme potere sugli altri uomini.<sup>9</sup>

Tutto questo è solo un accenno all'interno di questo lavoro sul rapporto corpo mente, uno stimolo a futuri ulteriori approfondimenti.

L'opportunità che tutti abbiamo, anche se non siamo scienziati o filosofi, è di vivere il più possibile consapevolmente: ciò significa imparare a conoscerci, ad amarci per quello che siamo e come tali vivere in armonia con gli altri esseri umani e soprattutto trasmettere armonia a chi incontriamo lungo il nostro cammino.

Oggigiorno siamo arrivati a considerare l'essere umano sotto vari aspetti, un insieme composto di vari livelli. Si definisce un livello fisico, il corpo; un livello emozionale; uno mentale ed uno spirituale-creativo. L'equilibrio di questi quattro livelli ci permette di crescere e realizzarci meglio, per noi stessi e nella relazione con gli altri.

Questa parola armonia ha acquisito per me un nuovo significato: vuol dire liberarsi dagli schemi precostituiti, dai pregiudizi, dai blocchi mentali sedimentati sin dall'infanzia. Significa affrontare le difficoltà pratiche e soprattutto quelle con le persone che sicuramente preferiremmo evitare, in maniera costruttiva, quasi come un'opportunità per noi stessi, per cambiare, crescere ed evolverci. Armonia è qualcosa di dinamico, non statico. L'armonia deve diventare un metodo di lavoro, non si conquista una volta per sempre e basta.

---

<sup>9</sup> Fabio Marchesi, Io scelgo, io voglio, io sono. P.53

## CAP. 2 - IL CERVELLO E IL MOVIMENTO

Ora che abbiamo condiviso, almeno a grandi linee, alcuni aspetti del dibattito filosofico e scientifico che riguardano il rapporto mente –corpo, cominceremo a ragionare su come, una maggior conoscenza del nostro corpo e di come funziona la nostra mente, può aiutarci a vivere meglio, con noi stessi in primis e poi con gli altri esseri umani.

Stare bene, cioè benessere, è il nuovo mito della nostra epoca, e in quanto bisogno collettivo, potenziale fonte di enormi guadagni, viene strumentalizzato ad ogni livello, dalla politica, dalla medicina, dall'industria.

Per ricercare un corretto benessere psicofisico, senza lasciarci condizionare dalle mode, possiamo crescere in conoscenza e consapevolezza: in questo cammino ci faremo aiutare dal Metodo A.D.M. “Armonia Del Movimento”.

Il punto centrale da cui partiremo è il Movimento: tutti gli esseri viventi hanno la capacità di muoversi. In particolare, se ci limitiamo a pensare soltanto a quelli appartenenti al mondo animale, abbiamo a disposizione una vastissima gamma di strutture corporee adatte alle più diverse possibilità di movimento. Bipedì, quadrupedi, striscianti, nuotatori, volanti. La natura li ha dotati di strutture specializzate che consentono ad essi di muoversi in ambienti diversi, secondo il loro istinto e garantendo la possibilità di sopravvivenza.

Il movimento è una espressione fondamentale della vita. E' garanzia di libertà. Libertà di cacciare o pascolare per procurarsi il cibo. Libertà di scappare dall'aggressore. Libertà di spostarsi in un nuovo territorio da colonizzare e dove riprodursi.

Tutto questo vale per gli animali e vale anche per l'essere umano. L'essere umano si distingue per la postura eretta, sui due piedi. Questa caratteristica gli ha consentito di avere le mani libere ed esse sono diventate strumenti specializzati ed essenziali: basti pensare che nel cervello, il 50% delle aree riservate al movimento sono destinate all'uso della mano e di questa quota il 50% è riservato al pollice!

Rifletteremo più volte, nel corso di questo scritto sul significato della libertà del movimento e sul costo che può avere, in termini di qualità della vita, limitare o perdere questa libertà, a causa di traumi o per semplice pigrizia ed errate posture.

Per consentire il movimento, la natura ha previsto una serie di strutture, che possiamo ritrovare in quasi tutte le specie animali, che servono da impalcatura del corpo.

Lo scheletro osseo, costituisce l'elemento portante dei corpi (deve contrastare la forza di gravità). Le articolazioni di questa struttura poi, fungendo da leve, permettono alla forza muscolare di trasformarsi in movimento. Quindi, possiamo dire che per svolgere la funzione fondamentale del movimento ci sono strutture specifiche, specializzate, previste per uno o per alcuni movimenti, ma non per altri.

Determinate strutture sono previste per compiere specifiche funzioni.

Mettiamo assieme queste due parole, in rapporto tra loro: Struttura-Funzione, ma anche Funzione-Struttura.

Questa relazione è un criterio fondamentale per il metodo A.D.M.

Una struttura può e deve svolgere una o alcune determinate funzioni, quella funzione può e deve essere svolta solo da quella specifica struttura.

Se il principio viene rispettato, se cioè "ogni cosa viene correttamente usata per il fine per cui è stata creata, il risultato sarà sempre gioia e felicità, ossia benessere a 360°".

L'A.D.M. è un'applicazione del principio.

Se riuscissimo ad utilizzare al meglio e vedremo anche cosa si intende per meglio, tutte le strutture previste per il movimento, avremmo raggiunto l'Armonia.

Il principio Struttura-Funzione si può ovviamente applicare anche a tutti gli altri sistemi ed apparati che formano il corpo umano. Consente di ottenere il miglior compromesso tra consumo di energia e mantenimento della vita, con l'utilizzo delle strutture a disposizione. Per fare qualche esempio, basti pensare al cuore, che svolge il lavoro di pompa, trasformando stimoli elettrici in forza muscolare che spinge il sangue. Al fegato e ai reni che con la loro struttura consentono il passaggio e il filtraggio del sangue.

Perché è così importante l'armonia del movimento? Perché il movimento è la modalità fondamentale con cui ci manifestiamo nel mondo. Se il nostro movimento è ridotto, se risulta limitato, anche la nostra manifestazione sarà limitata.

Da neonati, il nostro corpo gode di una potenzialità assoluta: la struttura muscolo-scheletrica si rinforza via via nella crescita, permettendo la conquista della posizione eretta e della capacità di camminare.

Ogni movimento è un gioco, alzarsi da terra, rotolarsi sul pavimento, portare l'alluce in bocca, mettere una gamba sopra la testa, arrampicarsi su un albero, tutto è libero, tutto è flessuoso, tutto è armonico. Non è solo una questione di forza, di energia vitale disponibile perché si è giovani, ma dipende dalla libertà della mente che sa di avere a disposizione un corpo libero, potenzialmente con grande escursione articolare, con grande estensibilità muscolare, in aggiunta all'incoscienza riguardo ai pericoli.

Possiamo dire che finché siamo nella fase di crescita legata all'istinto, quindi da piccoli, non abbiamo ancora schemi comportamentali che ci impediscano di muoverci liberamente. Il corpo si sviluppa progressivamente e di pari passo la mente apprende come utilizzarlo per camminare, correre, prendere gli oggetti. Questa fase dura poco, perché i modelli di movimento che l'adulto trasmette influenzano inevitabilmente la crescita dei bambini. Se l'ambiente familiare e scolastico non saranno troppo limitanti con le proibizioni legate a modelli di paura o di disciplina, saremo in grado di conservare la libertà nei movimenti, mantenendo cioè la completa escursione delle articolazioni e quindi l'efficienza nella funzione che esse devono svolgere, anche se non diventeremo mai degli acrobati del circo.

Il problema di tutti è che nel corso della vita, perdiamo in parte, in alcuni settori del corpo, l'efficienza della struttura muscolo scheletrica.

La prima causa è il non uso. Già nell'età scolare siamo abituati a stare fermi in banchi più o meno ergonomici. Scrivere e leggere significa spesso assumere posture sbagliate, che se non corrette, si trasformano nel tempo in vere patologie, al collo, alle spalle, alle dita delle mani con le conseguenti limitazioni di libertà di movimento. Nella nostra era del computer, anche molti giochi, che entusiasmano grandi e piccoli, ci costringono davanti ad uno schermo e l'unico movimento lo fanno le dita delle mani, ripetendo all'infinito i gesti necessari per comandare la play station.

Diventati adulti, saranno le ore passate in automobile o quelle sul luogo di lavoro, dove siamo sempre seduti o viceversa sempre in piedi, a

costringerci ad un uso disarmonico dei nostri movimenti. Potranno essere limitati e ripetitivi od anche violenti e stressanti per le articolazioni coinvolte.

Una seconda causa, paradossalmente, è l'eccessivo uso della nostra struttura muscolo-articolare, soprattutto se pratichiamo uno sport. Il lavoro sportivo, concentrato soltanto in alcuni settori della struttura corporea, produce inevitabilmente una disarmonia tra le parti ed una loro usura differente. Un prolungato allenamento per ottenere risultati sportivi appaganti, ha come conseguenza una continua contrazione dei muscoli, che irrigidisce le articolazioni e limita nel suo complesso la libertà dei movimenti, a vantaggio solo dell'obbiettivo sportivo perseguito. In pratica, la ripetizione eccessiva dei movimenti in funzione solo del risultato sportivo, ci fa perdere la visione d'insieme del nostro benessere correttamente inteso, non ci accorgiamo neppure di avere perso molti altri movimenti.

Infine, da anziani, oltre alle oggettive limitazioni dovute all'usura dell'età, siamo maggiormente soggetti alla paura del dolore, di cadere, di non farcela e queste paure influiscono sulla volontà di muoversi liberamente e ci bloccano sempre più. Addirittura queste paure tendiamo a trasferirle sugli altri, magari sui figli o nipoti a cui ordiniamo di non correre, di non saltare perché potrebbero cadere e farsi male. Ma è la nostra paura che mascheriamo da preoccupazione amorevole. E' la nostra mente che ricorda le esperienze di dolore o di fatica e piuttosto che riviverle ci fa scegliere la rinuncia. La mente amplifica la paura di inciampare, di cadere, di sentire dolore, di non riuscire a rialzarsi da terra. La mente conserva memoria dei traumi subiti in passato dall'apparato muscolo scheletrico e di conseguenza invia al corpo i messaggi collegati alla paura. Rallentare il passo, portare lo sguardo al terreno, effettuare una camminata con passi brevi e incerti, avere le spalle anteposte, incurvate in avanti, sono considerati comportamenti prudenziali, rispetto alla conoscenza di rischi e pericoli e al ricordo di quanto già vissuto e delle conseguenze che derivano dai movimenti che si compiono. Questo ricordo, se non opportunamente rimosso, sia a livello fisico-meccanico, sia a livello del sistema nervoso, continuerà a limitare la funzionalità delle articolazioni.

Questa paura generalizzata porta ad una crescente limitazione dei movimenti, anche quando la struttura fisica sia ancora in grado di svolgere il suo lavoro in maniera soddisfacente.

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 consumo di energia: è come muoversi e vivere con il freno a mano sempre tirato. Gestire queste limitazioni significa pagare un costo a livello articolare (ossa che non rispettano la loro meccanica), a livello muscolare (in termini di affaticamento) ed anche neurologico generando uno stress da gestione dei compensi articolari. (Per compenso articolare si intende che l'articolazione svolge il lavoro che un'altra articolazione non è in grado di compiere: riesce quindi a svolgere la funzione richiesta, si sostituisce a quella con problemi, ma la sua struttura non è esattamente prevista per quella funzione e il sistema nervoso è impegnato a coordinare le vie neuronali alternative che la gestiscono).

Paradossalmente, una mente non cosciente, lascia il corpo più libero. In stato di ebbrezza, a pari gravità di incidente, in una caduta o anche in uno scontro di auto, 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. Analogamente, somministrando l'anestesia in sala operatoria, i muscoli si rilasciano, non sono contratti né per una comprensibile paura del dolore, né per mantenere una determinata postura: il chirurgo troverà un corpo rilassato, per raggiungere gli organi interni o le ossa su cui deve intervenire lavorerà su fasce muscolari non contratte, quindi il suo lavoro sarà facilitato. Il sistema nervoso centrale risulta quindi artificialmente scollegato da quello periferico.

## 2.2

Con queste ultime considerazioni, si evidenzia l'importanza che il nostro cervello ha per la nostra vita e quindi anche per il movimento.

Il cervello umano è una struttura di materia organizzata estremamente complessa. Non è un'unica struttura, ma possiamo identificare alcune parti che si sono sviluppate via via nel corso della nostra evoluzione. Semplificando, possiamo identificare una parte chiamata sistema limbico, che è coinvolta nella modulazione delle emozioni, nella formazione della memoria recente e nella regolazione delle risposte comportamentali e viscerali immediate, soprattutto quelle che rispondono allo stress, di fuga o attacco.

I due emisferi che formano il cosiddetto telencefalo, sovrintendono invece alle funzioni cognitive superiori. Sono in comunicazione tra loro, quindi

c'è uno scambio di informazioni e la memoria delle esperienze vissute viene depositata in entrambi gli emisferi, anche se presentano funzioni che risultano dominanti per quello sinistro o quello destro.

Schematicamente ci sono aree sensitive, aree motorie ed aree associative. Queste aree associative svolgono le attività mentali superiori, elaborano il flusso delle informazioni sensoriali che è fondamentale per eseguire il gesto motorio e per manifestare gli stati emozionali, che a loro volta influenzano il movimento e l'immagazzinamento di nuovi dati nella memoria.

Il funzionamento del cervello si basa su regole semplici ed elementari. E' in grado di memorizzare e di recuperare una quantità enorme di informazioni, ma lo fa attraverso sole associazioni, dà cioè valore alle informazioni solo in base alla facilità con cui riesce a recuperarle e questa facilità dipende unicamente da quanto le utilizza. La logica elementare che usa il nostro cervello è: se utilizzando certe informazioni sono ancora vivo, significa che sono giuste.<sup>10</sup>

Il vantaggio di questo sistema è di essere estremamente dinamico: può gestire un'enorme quantità di informazioni, riconfigurandosi continuamente, aggiungendo nuove associazioni a quelle vecchie o producendone di nuove per memorizzare nuove informazioni. Il cervello presenta un'anatomia neurale molto complessa, i miliardi di neuroni collegati reciprocamente tra loro, vengono quindi influenzati dal segnale elettrico generato altrove nel sistema. Questo può spiegare le capacità autoadattanti del sistema cervello.<sup>11</sup>

Queste caratteristiche presentano anche degli inconvenienti: se una persona è ignara del modo elementare con cui il suo cervello produce le sue credenze, le sue verità e le conseguenti emozioni, corre il rischio di pensare e produrre giudizi su se stesso e sulla realtà che sono solo ripetizioni di propri pensieri e giudizi precedenti, prodotti nel suo passato. Soprattutto può convincersi che siano giusti nonostante possano essere sbagliati, o superati o adeguati alla sola sopravvivenza, impedendosi così di cambiare, di aggiornarsi.

Il cervello è un sistema biologico dinamico molto sofisticato capace di permettere il funzionamento e la sopravvivenza del corpo fisico attribuendo significati e producendo reazioni alla percezione sensoriale

---

<sup>10</sup> Fabio Marchesi, *Io scelgo, io voglio, io sono*. p.39

<sup>11</sup> Paul Davies, *Il cosmo intelligente*, p.236

dell'ambiente e del corpo, coordinando l'attività di tutte le cellule, indipendentemente dal suo padrone, in maniera involontaria.<sup>12</sup>

Per quanto riguarda la parte volontaria del lavoro che fa il cervello, essa avviene nella parte esterna del cervello, la corteccia, costituita da cento miliardi di neuroni. Ogni neurone può avere a sua volta fino a 10000 ramificazioni, le cui terminazioni sinaptiche lo possono collegare ad altrettanti neuroni.

Si ritiene che ogni connessione sinaptica costituisca un'associazione tra informazioni diverse e che siano queste associazioni a permettere di memorizzare e recuperare le informazioni stesse.

I neuroni, attraverso le sinapsi e le cellule gliali, avrebbero la sola funzione di realizzare tali connessioni associative e tenerle vive perché possano produrre reazioni chimiche quando vengono semplicemente attivate da un pensiero che le attraversa.<sup>13</sup> Ogni volta che questo avviene, inoltre ne vengono prodotte di nuove. Le reazioni chimiche prodotte vengono percepite come emozioni. Ogni nostro pensiero è il semplice effetto dell'aver seguito un certo percorso associativo tra neuroni collegati tra loro da sinapsi.

La capacità del cervello di memorizzare una quantità praticamente infinita di informazioni, deriva dal fatto che queste non vengono memorizzate, ma solo dedotte all'occorrenza. Le reazioni successive, i pensieri, le emozioni, i giudizi e le azioni che noi consideriamo effetto di nostre scelte o di informazioni presenti nella nostra memoria sono invece l'effetto di come le associazioni, stimolate sensorialmente dall'esterno o dalla nostra stessa immaginazione interna, combaciano con quelle acquisite in sé nel passato. Per capirci meglio facciamo l'esempio di un bambino che interagisce per la prima volta con un cane. Se l'esperienza è negativa, il cane lo morde, si creerà un'associazione tipo cane-cattivo-dolore-pericolo. Se il cane invece gioca col bambino e viene da lui coccolato, l'associazione sarà cane-buono-gioia-piacere.<sup>14</sup>

Se le informazioni negative, assumono nel cervello carattere di verità, se non vengono modificate da nuove esperienze, il bambino resterà condizionato ad avere paura di tutti i cani, (mentre altri ci giocano felicemente), anche se ormai diventato adulto.

---

<sup>12</sup> Fabio Marchesi, *Io scelgo, io voglio, io sono*. p.40

<sup>13</sup> *Ibid.* p.41

<sup>14</sup> Fabio Marchesi, *Io scelgo, io voglio, io sono*. p.43

La cosa sconcertante è che per la mente l'elemento più importante per attribuire un carattere di verità ad un'informazione, non è il suo contenuto, ma la facilità con cui riesce a recuperarla dalla sua memoria.

La facilità di recupero dipende solo dal numero di associazioni mentali, di connessioni sinaptiche che portano ad essa e queste dipendono unicamente da quante volte si è confrontata con essa. Che sia stata vissuta, letta, ascoltata, pensata, immaginata o sognata è indifferente.

Se un'informazione si è presentata nella propria mente molte volte, molte saranno le associazioni mentali che sono state prodotte e che possono ricondurre ad essa. Allora quell'informazione sarà considerata dalla propria mente una verità assoluta.<sup>15</sup>

L'importanza di conoscere questo meccanismo di associazioni del nostro cervello è che conoscendolo possiamo intervenire per modificarlo, soprattutto se le nostre credenze, i nostri pensieri e le nostre esperienze sono tristi, dolorose, infelici.

Il funzionamento della mente è caratterizzato inoltre da due livelli fondamentali di attività: quella consapevole, di cui ci si accorge consapevolmente e quella inconsapevole, di cui si è incapaci di accorgersi consapevolmente. Anche le informazioni a cui i due livelli di attività accedono per produrre qualsiasi reazione fisiologica, emotiva e di pensiero sono descrivibili come consapevoli e inconsapevoli.<sup>16</sup>

Vediamo un esempio classico per capire le differenze. Se so di conoscere la lingua inglese ed incontro una persona inglese, parlerò consapevolmente con lui in inglese, utilizzando le informazioni relative alla lingua inglese di cui sono consapevole. Mente e informazioni sono consapevoli.<sup>17</sup>

Se invece, ignorando come la mia mente produce emozioni, incontro un estraneo che mi dà una sensazione negativa, la mia mente consapevole cercherà di capire razionalmente cosa c'è che non va in lui. Non trovando una spiegazione tutto il mio comportamento sarà teso a sentire o a vedere la causa di quella sensazione. Ma potrebbe essere la mente inconsapevole ad aver prodotto quella sensazione solo perché quell'estraneo indossa un indumento od assomiglia ad un compagno di classe antipatico di vent'anni prima.

---

<sup>15</sup> Ibid. p.61

<sup>16</sup> Ibid. p.54

<sup>17</sup> Ibid. p.54

In questo caso la mente consapevole cerca motivazioni inesistenti per spiegare un'emozione legata ad associazioni mentali inconsapevoli del passato.<sup>18</sup>

In un adulto, qualsiasi giudizio mentale consapevole è comunque l'effetto delle sue emozioni e sensazioni che derivano dalle associazioni che la sua mente ha percorso partendo da ciò che ha percepito o pensato nel presente e ciò che ha memorizzato nel passato, che è nella sua memoria inconsapevole.

Riuscire ad accorgersi di quali siano le nostre verità, le nostre credenze è il primo passo per riuscire a cambiarle.

Le nostre credenze e i nostri pensieri condizionano la nostra realtà a produrre proprio le esperienze che corrispondono alle proprie credenze e pensieri ricorrenti.

Le nostre credenze diventano modelli mentali che lasciano passare soprattutto ciò che è in relazione alle proprie credenze, su cui focalizziamo l'attenzione e offuscano ciò che è nuovo o diverso da esse.

Vivere o rivivere le medesime esperienze ma evidentemente in tempi diversi e con persone diverse, deve essere una opportunità di cambiare, di aggiornare le credenze della propria mente, di trovare nuove soluzioni e nuovi pensieri, di produrre un ciclo di retroazione cerebrale evolutivo.

Il cervello infatti, lavora attraverso il ciclo di retroazione, il cosiddetto feedback, che tanta importanza ha acquisito da quando le scienze cognitive e comportamentali ci hanno fornito una nuova comprensione del cervello umano, con scoperte che hanno messo in evidenza la plasticità cerebrale.

Significa che si verificano modificazioni a livello neuro-chimico, nella forma e nelle dimensioni delle sinapsi, i punti di collegamento tra neuroni che permettono il passaggio dei neurotrasmettitori (come dopamina, serotonina e glutammato).

Quindi, è possibile allenare il cervello a fare cose prima ritenute impossibili, come abituare il cervello a rimediare ad una paralisi di un arto, ricablandosi in maniera tale da controllare l'arto attraverso sentieri neuronali diversi.

Per arrivare a risultati così spettacolari bisogna imparare a ribaltare gli schemi che il nostro cervello preferirebbe seguire. Se per il cervello, un movimento è conosciuto, è considerato comodo, se è comodo significa che è corretto. Viceversa se per il cervello un movimento è sconosciuto, è considerato scomodo, quindi se è scomodo significa che è scorretto.

---

<sup>18</sup> Ibid. p.55

Dobbiamo imparare a rovesciare questa logica. Per utilizzare al meglio le potenzialità di movimento del nostro corpo, dobbiamo focalizzarci proprio su quella parte di movimenti sconosciuti, che abbiamo perso per varie cause. Dobbiamo comprendere perché siamo diventati limitati, lavorare su ciò che ci sembra scomodo e recuperare quanto più possibile la libertà di scegliere un movimento o un altro, senza la costrizione impostaci dalle errate posture o dalla pigrizia della vita quotidiana. Ancora più importante è questo lavoro in caso di rieducazione, dopo un trauma ad esempio: il principio è lo stesso, il movimento che è diventato sconosciuto si può riconquistare, sarà forse più faticoso, ma la possibilità di aprire o riaprire i percorsi neuronali è la stessa.

Come metafora possiamo pensare ad un viaggio in automobile, dove per abitudine o per pigrizia, scegliamo sempre e soltanto di prendere l'autostrada, pensando che sia l'unica scelta, la migliore. In verità, se vogliamo conservare una vera libertà di scelta, non dobbiamo dimenticarci che potremmo anche scegliere di viaggiare sulle strade statali o provinciali, gustando panorami diversi e magari vivendo il viaggio con meno fretta. L'importante è mantenere aperte entrambe le possibilità di scelta, volontariamente, senza essere costretti a scegliere l'una o l'altra per costrizioni esterne, perché il nostro motore o i nostri freni non sono in grado di superare i dislivelli o i tornanti.

L'analogia con il movimento è questa: se non usiamo tutte le potenzialità delle articolazioni, vuoi per pigrizia, per errate posture, per i dolori a seguito di traumi, è come subire una limitazione nella scelta delle strade che potremmo percorrere. Lasciamo decidere alla parte inconsapevole della mente come usare la nostra spalla o il nostro polso o le nostre anche. La mente sceglierà il modo apparentemente meno doloroso, più sperimentato in passato, che sembra meno faticoso, ma che non sempre è il più efficiente, il più rispettoso degli assi su cui lavorano le nostre articolazioni. Soprattutto se non rispettiamo il principio struttura/funzione, inizieremo a coinvolgere le articolazioni non deputate a quel movimento, innescando un circuito vizioso di ulteriori limitazioni e nuovi dolori.

## 2.3

Riprendiamo il discorso di come lavora il nostro cervello.

Una capacità che solo noi umani possediamo e che utilizziamo in continuazione è quella di riflettere sui propri pensieri. Lo facciamo dalla mattina alla sera, anche se spesso senza criterio, intuitivamente, spesso

andando fuori dal seminato e finendo non di rado a girare in cerchio, senza fine, senza trovare una soluzione.

L'allenamento aiuta ad acquisire questa capacità, chiamata oggi dagli studiosi meta-cognizione e a sviluppare la disciplina necessaria per restare focalizzati sulla risoluzione dei problemi, cioè correggere i nostri pensieri e migliorare gli esiti dei nostri ragionamenti.<sup>19</sup>

Tutto questo viene riassunto nell'espressione ciclo retroattivo, feedback-loop in inglese: i cicli retroattivi rappresentano il motore del cervello adattivo dell'essere umano.<sup>20</sup>

Secondo la migliore terminologia finora utilizzata per descrivere questi cicli, essi si possono riassumere in quattro fasi.

Fase dell'evidenza: ogni ciclo inizia dai dati, ossia le informazioni che vengono osservate, raccolte, misurate e archiviate. Queste informazioni possono derivare dall'interno o dall'esterno di un individuo.

Fase della rilevanza: perché in un ciclo retroattivo i dati siano utili, devono essere significativi. Le informazioni che non arrivano, non si trasformano in input, sono trascurate. Deve scattare un click emozionale che mantiene in funzione il ciclo.

Fase della conseguenza: ottenute informazioni ricche di significato, il ciclo si alimenta. Dobbiamo sapere cosa farne di quell'informazione. Bisogna stabilire quali saranno le conseguenze se l'informazione verrà sfruttata o se non se ne farà nulla.

Fase dell'azione: soddisfatti i requisiti di rilevanza e conseguenza, non resta che agire. Una volta che l'azione è avviata, la si valuta e si fanno nuove osservazioni e il ciclo retroattivo ricomincia da capo. Ciclo dopo ciclo, ci avviciniamo sempre di più ai nostri obiettivi.

Facciamo un esempio banalissimo per chiarire questo meccanismo in quattro fasi: 1. sentiamo uno strano rumorino proveniente dalla ruota anteriore destra mentre guidiamo l'auto; 2. Il rumore aumenta quando freniamo, potrebbe ridurre l'efficienza della frenata, scatta un click emotivo, che alimenta il ciclo; 3. bisogna stabilire quali saranno le conseguenze se l'informazione verrà sfruttata o se non se ne farà nulla; in previsione di un lungo viaggio nel prossimo fine settimana potremmo avere dei fastidiosi imprevisti; 4. Se non andremo dal meccanico a controllare appena sarà possibile, potremmo causare l'usura completa dei dischi dei freni con conseguente pericolo e maggiore costo alla

---

<sup>19</sup> David Di Salvo, Come cambiare la propria vita, p.38

<sup>20</sup> David Di Salvo, Come cambiare la propria vita, pp.39-42

riparazione. Ecco la spinta decisiva a prenotare subito un controllo in officina. L'azione è avviata, si possono fare nuove osservazioni che modificheranno o rafforzeranno la decisione presa, il ciclo retroattivo ricomincia daccapo.

I cicli retroattivi occupano un posto centrale in molte discipline: l'ingegneria usa i cicli di retroazione per la pianificazione, il progetto, lo sviluppo e il collaudo di qualunque cosa. Il management strategico li utilizza per proporre business-plan e campagne di marketing. L'epidemiologia per sviluppare vaccini e nuovi trattamenti antivirali.

A noi interessa come i cicli di retroazione fungano da motore del cervello.

## 2.4

La meta-cognizione non è un concetto teorico, ma una vera funzione del cervello umano che ha ampie basi a livello neuronale. Le strutture cerebrali che contribuiscono alla meta-cognizione comunicano attraverso connessioni neurali come una rete che occupa diverse aree cerebrali, in particolare quella chiamata corteccia prefrontale, la parte del cervello di più recente evoluzione, che sovrintende alle abilità cognitive superiori e al ragionamento.<sup>21</sup>

Il ciclo retroattivo con cui lavora il nostro cervello comprende sia le componenti cosce che quelle inconse della mente.

I neuro-scienziati partono dalla descrizione di un sistema dove si genera un gran numero di processi inconsci.

L'identità di sé, cioè il senso dell'io come forza che agisce, io possiedo il mio corpo

La consapevolezza dei nostri stati corporei

L'omeostasi, equilibrio tra sistema simpatico e parasimpatico, tra stato di riposo e stato di stress

Emozioni sociali, come l'empatia o viceversa l'indignazione per qualcosa di moralmente ripugnante che non ci spieghiamo

Il controllo dei movimenti involontari, come il battito cardiaco e la pressione sanguigna ed anche dei movimenti volontari come la coordinazione muscolo scheletrica.

---

<sup>21</sup> David Di Salvo, Come cambiare la propria vita, p.43

Portiamo qualche esempio partendo proprio da quest'ultimo processo, che è il più vicino all'argomento centrale del nostro ragionamento, il movimento.

Se volessimo controllare consciamente ogni movimento del nostro braccio e mano destra, poi della gamba sinistra e poi della testa e via via di ogni altra parte del corpo, sarebbe impossibile e soprattutto dispendioso in termini di lavoro del cervello.

Quello che facciamo è decidere di compiere questi movimenti, ma non dobbiamo pensare a come si compiono. All'interno del sistema cervello c'è un modulo di controllo della funzione motoria che mette in atto i movimenti in automatismo, senza uno sforzo consapevole diretto.

Quindi la coordinazione muscolo scheletrica che consente di mantenere l'equilibrio ed effettuare l'azione e ancor più il controllo delle funzioni vitali e degli organi interni avvengono inconsapevolmente all'interno del sistema.<sup>22</sup>

Il livello successivo, la meta-cognizione superiore, è lo spazio mentale conscio.

Alcune di queste informazioni possono raggiungere la consapevolezza cosciente. Può accadere nel caso di emozioni sociali, dove arriviamo a dare una spiegazione alla nostra indignazione verso l'azione di una persona, perché scopriamo ci ricorda un fatto di prepotenza accaduto anni prima: capito il motivo non scatterà più l'indignazione se incontreremo di nuovo questa persona.<sup>23</sup>

Possiamo elaborare coscientemente persino una informazione corporea come la pressione sanguigna e cercare in un secondo tempo di influenzarla: un misuratore di pressione fa arrivare l'input che ci spingerà a controllarla consapevolmente con tecniche di rilassamento o con la decisione consapevole di assumere un farmaco.

Comunque questo spazio mentale conscio è secondo gli studi più recenti molto limitato rispetto all'enorme potenza di elaborazione del cervello, forse l'uno per cento.<sup>24</sup>

Non rientra nella nostra ricerca come e quanto l'essere umano possa apprendere nuovi o antichi metodi di introspezione per ottenere ciò che vogliamo dalla nostra mente inconscia.

---

<sup>22</sup> David Di Salvo, Come cambiare la propria vita, p.44

<sup>23</sup> Ibid. p.45

<sup>24</sup> Ibid. p.48

Ci importa sottolineare come l'evoluzione ha perfezionato per il nostro cervello un sistema di automatismi, senza interventi consapevoli, fondamentali per la vita.

Importante è diventare sempre più consapevoli di come le nostre esperienze, sia interiori che non, influenzano il cervello e di come si aprono nuove possibilità per modificare la risposta a livello cerebrale.

Riprendendo la definizione iniziale di meta-cognizione, quanto più bravi diventeremo a pensare il nostro pensiero, tanto migliore sarà il nostro adattamento al cambiamento e la nostra capacità di scegliere strade che ci consentiranno di ottenere risultati migliori nella vita.

### 3 A.D.M.: LE TAPPE DI UN RISVEGLIO

Quando mi sono avvicinato al Metodo A.D.M. non avrei mai immaginato quanti e quali insegnamenti ne avrei tratto.

La prima aspettativa che abbiamo quando iniziamo una nuova metodica che si rivolge al corpo è quella di apprendere delle tecniche che opportunamente utilizzate diano dei benefici o in termini di prestazione muscolare (più forza, più resistenza) o in termini di riduzione di rigidità e quindi di sintomi dolorosi di varia natura.

Ognuno di noi ha vissuto in qualche momento della propria vita il conflitto tra l'aspirazione a riuscire più che bene in un'attività sportiva e le limitazioni oggettive date dalla struttura muscolo scheletrica di cui madre natura ci ha dotati.

Con il passare del tempo questi limiti si sono ulteriormente ristretti a causa della vita sedentaria che inevitabilmente conduciamo.

La nostra epoca contemporanea ci fa sentire molte volte al centro di una contraddizione esistenziale. Da un lato siamo abbagliati da modelli culturali che ci vogliono sempre alla ricerca del benessere fisico attraverso mille proposte miracolose. Dall'altro lato, le esigenze imposte dalla professione che ognuno svolge, richiederebbero un orario dilatato, relegando la cura del fisico a momenti residuali, perché considerati spreco di tempo.

Da giovani praticare uno sport sembra l'unico toccasana per rinforzare muscoli e personalità, magari a discapito della preparazione culturale ed intellettuale. Da adulti, con uguale esagerazione, si vorrebbero scaricare stress ed effetti indesiderati della sedentarietà in quelle poche ore di sport o di ginnastica, ritagliate tra impegni di lavoro e doveri famigliari.

Per il nostro benessere psicofisico è arrivato il momento di fare un passo avanti, di acquisire e di trasmettere agli altri una nuova consapevolezza.

Il nostro corpo è la struttura tangibile, concreta che ci fa interagire con il mondo. Riceviamo ed elaboriamo i messaggi dall'esterno, ma anche inviamo a nostra volta messaggi al di fuori di noi. Pensiamo che il principale linguaggio sia quello vocale, ma non meno importante è quello del nostro corpo. Addirittura il 55% della nostra comunicazione avviene in maniera non verbale, tramite la gestualità, la mimica, gli atteggiamenti, contro un 7% che si trasmette con il contenuto che esprimiamo con le parole.

L'espressione verbale è sicuramente predominante e la utilizziamo in tutte le sue sfaccettature, riuscendo anche a dire ciò che non pensiamo e far credere che ciò sia vero.

I messaggi che inviamo con il corpo spesso ci sfuggono, perché in pochissimi casi ci è stato insegnato a considerarli e quindi ad usarli correttamente. Ad un occhio allenato difficilmente il nostro corpo riesce a nascondere il messaggio che la nostra mente sta inviando, consciamente o inconsciamente.

Il suono della voce è una frequenza generata dagli organi della fonazione, si trasmette nell'aria e viene raccolta e tradotta dagli organi deputati del senso dell'udito.

Il messaggio corporeo si può sintetizzare in un pensiero che si fa movimento. E' la trasformazione di una energia elettrica, intangibile, in energia meccanica, molto concreta.

Il corpo quindi ha come sua manifestazione peculiare il movimento.

Imparare a conoscere meglio i messaggi del corpo è importante non solo in relazione agli altri, alla realtà esterna a noi in cui siamo immersi, ma anche per comprendere se il nostro corpo ci sta inviando dei segnali e perché.

Nuovamente ci troviamo a lavorare con il nostro cervello e con il suo metodo che ormai conosciamo, il ciclo di retroazione.

### 3.1

Nel corso di studi per apprendere il metodo A.D.M. mi sono trovato a rimettere in discussione la mia concezione del benessere corporeo, grazie al nuovo approccio che mi è stato proposto.

Il punto di partenza di questo percorso di conoscenza è rimettere al centro della nostra attenzione ciò che sentiamo del nostro corpo, riaccendendo tutti i sensori che la ripetitività dei gesti quotidiani ha in gran parte sopiti. E' come se noi ci muovessimo come automi, alzandoci, sedendoci, camminando, correndo, praticando sport, utilizzando i mille strumenti ed oggetti che la nostra intelligenza ci ha messo a disposizione con la tecnologia, svolgendo il nostro lavoro più o meno sedentario, convinti di comandare il nostro corpo e di utilizzarlo al meglio, ma senza conoscere veramente la nostra meravigliosa macchina e soprattutto senza capire i segnali che essa continuamente ci invia.

Partirò con un esempio concreto, di vita vissuta, per descrivere il primo cambiamento di prospettiva che il metodo vuole insegnare.

A fine gennaio 2014 ho iniziato a provare uno sconosciuto senso di malessere che si irradiava internamente dal fianco destro, zona del rene, passava anteriormente somigliando ad una infiammazione del colon e terminava scendendo nella zona inguinale. Non c'erano sintomi specifici né a livello intestinale, né per quanto riguardava il sistema urinario. Il fastidio più preoccupante per me era una certa fiacchezza e scarsa resistenza fisica proprio nei giorni della tanto agognata settimana bianca sulle nevi della val di Fiemme!

In questi casi, confidando ancora nelle mie buone condizioni fisiche di base, prima di chiedere aiuto a farmacisti o medici, cerco di ragionare su cosa può essere cambiato nelle mie abitudini, vuoi alimentari o comportamentali, che possa aver causato il malessere inaspettato. Ho impiegato alcuni giorni per mettere a fuoco tutti gli elementi necessari, ma fortunatamente alla fine, si è accesa la lampadina della soluzione.

Come molti, mi reco tutti i giorni sul posto di lavoro in automobile, passando circa 40 minuti al mattino e altrettanti la sera seduto al mio posto di guida. Questa poltrona diventa un oggetto rilevante ai fini del mio benessere corporeo: mi può aiutare a sopportare bene la prolungata postura seduta oppure causare alla lunga affaticamento e magari anche qualche disturbo muscolo scheletrico. E' facile ritrovarsi con un indolenzimento alle gambe, un fastidio alle ginocchia, un affaticamento alle vertebre lombari, una tensione alle spalle.

Per evitare questi fastidi, cerchiamo di posizionare il sedile alla giusta distanza, con la corretta inclinazione e impugniamo il volante in modo che busto, spalle e braccia possano lavorare al meglio.

Nel mio caso, il punto di inizio è stata una sensazione di tensione ai muscoli della coscia e della caviglia, che poi si trasmetteva al ginocchio della gamba destra, quella con cui utilizziamo l'acceleratore. Il mio pensiero è stato di modificare la distanza del sedile ed anche l'inclinazione dello schienale. Dopo qualche prova ho trovato una nuova posizione che mi sembrava più confortevole.

Invece proprio questa nuova posizione dello schienale è stata la causa del malessere che mi aveva preoccupato. Mi sono reso conto che avevo modificato in questo modo l'inclinazione del mio bacino, avevo in pratica chiuso maggiormente l'angolo tra le cosce e il busto. La vittima impreveduta di queste mutate condizioni della mia postura seduta è stata un muscolo profondo, forse poco conosciuto e dal nome un po' strano come l'ileo psoas. Nell'arco di circa due settimane di questa nuova postura in automobile, il muscolo si era infiammato e proprio ragionando sul suo

decorso all'interno del mio corpo, mi sono convinto che fosse stato la causa del mio recente fastidio. Speranzoso in un pronto recupero ho preso la decisione più facile e risolutiva: ho riposizionato il sedile e lo schienale come prima della modifica. Fortunatamente è stata la soluzione giusta: in pochi giorni ogni senso di malessere è passato!

Non solo avevo risolto un disturbo fisico quasi misterioso ed inaspettato senza bisogno di visite mediche e di farmaci, ma soprattutto avevo messo in pratica il primo insegnamento fondamentale del metodo, la percezione. Non si tratta soltanto di una forma di introspezione rivolta al nostro corpo. L'etimologia di percezione è l'atto del prendere coscienza di una realtà che si considera esterna a noi. Quindi nel nostro caso e nel nostro metodo, se l'oggetto siamo noi stessi, dobbiamo prendere coscienza del nostro corpo. In particolare, poiché ci occupiamo del movimento, di come siamo nello spazio, sia dal punto di vista statico che dinamico.

## 3.2

Perché è così necessario ed importante riscoprire la capacità di percepire il nostro corpo?

Innanzitutto dobbiamo constatare che difficilmente ci viene insegnato ad ascoltare il nostro corpo. Già da piccoli il nostro apprendimento corporeo è lasciato alla sperimentazione spontanea di ciascuno e all'imitazione di chi abbiamo intorno, adulti o coetanei. Pensiamo a come ci viene proposta l'attività sportiva già nella scuola: lasciar sfogare le energie represses durante le ore alla scrivania o far emergere talenti da indirizzare quanto prima all'agonismo.

Movimento corporeo non è soltanto lo sport, è anche imparare a scrivere. Un tempo il progresso nella scrittura era scandito da tappe ben precise, prima un pennino ad inchiostro poi la penna a sfera, prima la ripetizione di lunghe serie di lettere dell'alfabeto copiate dalla lavagna e scritte singolarmente, poi unite tra loro a comporre le prime parole, passando da quaderni a quadri e a righe grandi ad altri via via più piccoli, da pagine con margini larghi e poi senza margini. Ci siamo forse dimenticati che il processo di apprendimento della scrittura riguarda più livelli: la scrittura comune si chiama corsivo perché ci permette di scrivere velocemente. Le lettere si scrivono partendo da sinistra, imprimendo pressione mentre la penna discende, si chiude la lettera, si risale con pressione più leggera, pronti a collegarci alla lettera successiva con un tratto che ci permette di non staccare la penna dal foglio. Il pollice e le altre dita si alternano, ora

imprimendo una pressione, successivamente rilasciandola, mantenendo sempre la presa della penna, mentre polso e avambraccio scivolano per raggiungere il margine esterno del foglio.

Il formato di righe e quadri sul foglio cambia man mano che l'apprendimento avanza, perché riusciamo a gestire lo spazio sempre meglio.

Tutto questo è un vero lavoro per il cervello. Deve imparare a calibrare i comandi da trasmettere ai muscoli del braccio, della mano e delle dita, per mantenere busto, spalle e testa in una posizione che non produca fatica prima e problemi muscolo scheletrici poi. Deve sincronizzare l'atto grafico (il modello ideale) con lo spazio a disposizione e con le idee e concetti che vuole esprimere, per farlo diventare un gesto grafico, il nostro modo di scrivere personale.

Il senso del discorso è questo: al principiante, non si può lasciar scrivere secondo l'istinto. La scrittura va insegnata perché bisogna rispettare la struttura scheletrica che abbiamo a disposizione e il cervello deve memorizzare quali vie neurologiche sono più appropriate per svolgere la funzione della scrittura.

Questo approccio è valido per ogni tipo di movimento o di postura. Nella vita quotidiana raramente si insegna a muoversi, già a partire dalla nostra infanzia, abbiamo iniziato a muoverci secondo schemi di ripetizione, non sapendo se erano i più corretti, preferendo i movimenti più comodi e già conosciuti e subendo le limitazioni causate dalla sedentarietà.

Quali sono i riferimenti che il metodo ci dà per allenare la percezione del nostro corpo nello spazio?

Sappiamo che viviamo in un mondo a tre dimensioni, l'altezza, la lunghezza e la larghezza. Il nostro corpo è anch'esso tridimensionale, per facilitare il ragionamento lo possiamo considerare delimitato e attraversato da dei piani immaginari: il sopra-sotto, il davanti-dietro, sinistra-destra.

Cercheremo di percepire come sono le nostre articolazioni principali rispetto a questi piani, perché esse mantengono nel tempo la loro efficienza se le ossa e i muscoli che le compongono rispettano determinati angoli di lavoro.

La caviglia può sfruttare appieno la sua libertà di articolarsi con il piede e con la gamba? Il ginocchio lavora correttamente con caviglia e anca? Il bacino come sta in rapporto alla colonna vertebrale e ai femori? Le spalle sono libere di muoversi e quindi di far lavorare al meglio braccia e mani? La difficoltà principale è che non ci vediamo da un punto esterno a noi, scopriremo che in molti casi c'è differenza tra il movimento o la postura

del nostro corpo che i nostri sensi segnalano al cervello e come effettivamente siamo.

La mia esperienza di questo nuovo modo di percepire è maturata attraverso l'analisi di posizioni semplici, che possiamo prendere anche nella vita di tutti i giorni. Le spalle non sono alla stessa altezza: quando trasporto la borsa della spesa, istintivamente inclino busto e abbasso la spalla dal lato opposto a quello con la borsa, come dovessi bilanciare il peso. Se sto in piedi, fermo, comodo nella posizione di riposo, non sento che l'arco plantare dei piedi cede verso l'interno. Ancora fermo in piedi, dispongo le punte dei piedi leggermente divaricate. Mi sento normale, ma sono impettito, con lo sterno in fuori e in alto. Sono seduto comodo, ma sto accentuando la lordosi delle vertebre lombari.

Il lavoro di percezione può essere molto impegnativo all'inizio: in pratica ci aiutano alcune posizioni di base che fungono da test. Ognuno deve imparare a considerare dettagli, a volte millimetrici, che nella velocità della vita di ogni giorno ci sfuggono. Imparare i dettagli tecnici della struttura del corpo umano e applicarli a noi stessi ci aiuta a far affiorare una maggior consapevolezza.

### 3.3

Il metodo non si ferma all'insegnamento della percezione del proprio corpo. Mi sono trovato ad ampliare lo sguardo, il passo successivo è l'osservazione, intesa come atto di osservare, sia per notare ciò che si può percepire con l'occhio, sia applicando la mente per formulare considerazioni su ciò che si vede.

L'osservazione include l'elaborazione di collegamenti tra gli indizi rilevati e le cause che originano quanto osserviamo: questo approccio è valido sia quando rivolgiamo l'attenzione a noi stessi, sia quando osserviamo un'altra persona.

I parametri di riferimento sono gli stessi, i piani che abbiamo descritti in precedenza. L'osservazione delle asimmetrie è l'indizio per risalire alle cause della perdita di libertà articolare. La difficoltà è sempre collegare la disarmonia visibile alla vera causa scatenante. Non sempre è di aiuto la sensazione di dolore o la rigidità, posso osservarne la sua manifestazione a livello di asimmetria e di perdita nell'ampiezza del movimento.

La nostra osservazione è rivolta a controllare lo stato di rigidità delle articolazioni principali. Il lavoro è evidenziare i minus che possono esserci

a livello delle caviglie, sul bacino e le anche, sulla colonna vertebrale, a livello delle spalle e dei polsi.

E' un lavoro a cui ci si può allenare anche camminando per strada. Se sviluppiamo una sana curiosità e aumentiamo lo spirito di osservazione, ogni passante che incrociamo o abbiamo davanti può diventare oggetto di osservazione secondo i parametri appresi con il metodo.

Ecco il signore con le gambe arcuate. Molti camminano orientando ed appoggiando uno dei piedi con la punta verso l'esterno. Qualcuno appoggia il piede più sul lato interno, altri su quello esterno. Si vedono alcune ginocchia valghe, con la tendenza cioè verso l'interno, a x.

Alcuni hanno le spalle chiuse in avanti e la schiena ingobbita. Un ragazzino cammina sulle punte dei piedi, non appoggia il tallone. Un adolescente trascina i piedi, senza quasi piegare le ginocchia.

Una persona corre con le spalle incurvate in avanti, un'altra oscilla il busto mentre alterna i passi ma non fa oscillare le braccia.

Insomma abbiamo a disposizione un vero campionario in movimento da osservare.

Anche la sola osservazione di una persona ferma in piedi può dire molto sulle sue caviglie, il suo bacino e le sue spalle. Con alcune posizioni statiche, di riferimento, che fungono da test, si allena l'occhio a cogliere i punti deboli, gli squilibri già presenti in condizione di riposo.

In sostanza, occorre imparare a cogliere e dare significato ai compensi articolari. Il significato di compenso articolare, come anticipato in precedenza, è che una articolazione contigua, a monte o valle, supplisce alla funzione che l'articolazione deputata non è in grado di svolgere, sia a causa di un trauma meccanico, sia per una lesione neurologica o anche soltanto per aver memorizzato nel tempo il non utilizzo di quella specifica articolazione.

### 3.4

Ora, se guardiamo al lavoro svolto attraverso la percezione e l'osservazione come la intendiamo nel metodo A.D.M., possiamo dire che cerchiamo di raccogliere la maggior quantità di dati possibile. In pratica, stiamo applicando lo stesso sistema che utilizza il nostro cervello.

Le informazioni sono state osservate, raccolte, misurate ed archiviate. Queste informazioni sono sia di origine interna a noi (la percezione), sia esterna a noi (l'osservazione).

Queste informazioni, se diventano rilevanti e significative e conosciamo le conseguenze che otterremo utilizzandole, ci permetteranno di intervenire sulle limitazioni articolari nostre e altrui.

La definizione usata nel metodo è comprensione, cioè l'integrazione tra percezione e osservazione: una volta che abbiamo imparato a sentire come si muove il nostro corpo, libero o limitato che sia, saremo in grado di far comprendere ad un'altra persona come può sentirsi a sua volta, più o meno libera nelle articolazioni e nei movimenti, più o meno armonica ed omogenea.

Significa acquisire una nuova consapevolezza: non dobbiamo ambire ad una perfezione ideale impossibile, ma conoscendo i nostri limiti fisici, applicarci consapevolmente per ampliarli, per recuperare o mantenere la maggior libertà di movimento possibile, per il nostro benessere e la nostra armonia.

A completamento di questa crescita di consapevolezza, comunque legata alla concretezza corporea, viene proposto un passaggio ulteriore, un ulteriore salto qualitativo. Focalizzarsi sul corpo e sulla sua capacità di esprimersi attraverso il movimento, potrebbe limitare la nostra attenzione solo a combattere i dolori che derivano da errate posture o da pratiche sportive esasperate, oppure solo a concentrarci sul recupero funzionale di articolazioni traumatizzate per consentirci di riprendere una vita quasi normale.

Tutto questo è fondamentale e corretto, per una metodica che si occupa del corpo. Ma io posso testimoniare che A.D.M. non si occupa solo di questo.

## CAP. 4 - COME GUARDARE AL CORPO CON OCCHIO NUOVO

Sono andato a cercare alcune espressioni comunemente usate, dove le parole si trasformano facilmente in immagini e attraverso l'analisi di queste immagini arriviamo a cogliere qualcosa di più profondo, il corpo diventa metafora della nostra interiorità.<sup>25</sup>

L'espressione "è pieno di sé" ci evoca l'immagine di un individuo con il petto tronfio, la cui presenza è orientata verso la parte anteriore del corpo, (con il mento probabilmente sollevato in alto e la gabbia toracica rivolta all'indietro), pensiamo a quelle famose foto di Mussolini con le mani ai fianchi.

L'espressione "senza spina dorsale", "smidollato" ci evoca un'immagine diversa, di persona senza energia, senza volontà, con la gabbia toracica piegata in avanti e il bacino ruotato all'indietro.

Una persona può avere "una spina nel fianco", un tormento interiore, manifestato dal labbro ingrignito e impassibile; nel fianco, cioè all'altezza del fegato, perché da sempre è considerato un organo vitale e sensibile all'umore.

Può avere i piedi di argilla, la testa tra le nuvole. O ancora diciamo "ce l'ho sulla punta della lingua" per indicare che manca pochissimo a trovare una risposta ed ad esprimerla con la voce!

Non sono espressioni casuali, ma vere finestre del nostro corpo, che consentono di gettare uno sguardo sugli aspetti psicologici ed emotivi dell'essere di un individuo.

Il termine protervo, o l'espressione "avere la puzza sotto il naso", indicano persone arroganti con un atteggiamento altezzoso. Avere il mento sollevato implica guardare gli altri dall'alto in basso. La prima conseguenza fisica è che questa postura crea una compressione nella zona cervicale della colonna vertebrale e tensioni nei muscoli del collo. Certamente non tutti coloro che hanno il mento cronicamente sollevato sono arroganti, ma una postura di questo genere può contribuire a formare un particolare atteggiamento della mente o del corpo.

---

<sup>25</sup> Kathleen Porter, Colonna vertebrale senza età, pp.175-177

Pensiamo alla rappresentazione che diamo di noi stessi quando diciamo “sono a pezzi!” Abbiamo perso la nostra unità, i nostri organi sembrano sparsi tutt’attorno a noi, ognuno di essi cerca di lavorare separato dagli altri e quindi non ottiene nessun risultato, anzi consuma energia inutilmente. E’ l’esperienza di quelle giornate in cui costretti dalla necessità di fare mille cose, non riusciamo a concludere niente e facciamo male ogni cosa.

Ci sentiamo come un burattino i cui fili si sono attorcigliati e non riescono a trasmettere la giusta direzione da prendere. Non ha più postura umana né movimenti armonici.

Sicuramente abbiamo un aspetto diverso quando ci sentiamo depressi cioè “giù”, rispetto a quando siamo elettrizzati e quindi “su”. Gli attori esperti si basano sui dettagli dell’allineamento scheletrico per creare i personaggi nei quali si immedesimeranno.

Il termine atteggiamento, atteggiamento, curiosamente indica sia la posizione di un individuo circa i fatti della vita, sia anche la disposizione delle membra nell’interazione con gli altri. Riflettere sull’etimologia delle parole, ci suggerisce che il corpo riflette l’umore e l’orientamento della nostra personalità.

Tenere il petto in alto, ci dà l’impressione di alzare un fronte di sicurezza, come innalzare uno scudo per proteggerci dalla possibilità di essere feriti. Se invece teniamo la colonna vertebrale e il petto incurvati, assumiamo l’aspetto di chi ha ricevuto un pugno nello stomaco, come oppressi dai dolori del passato, da rimorsi. Guai se ciò diventa una condizione cronica.

Anche l’espressione “sentire con la pancia” cioè una forma di conoscenza intuitiva che va oltre il pensiero razionale, ci ricorda che i nostri antenati conoscevano le origini dei termini meglio di noi. Il punto di equilibrio del corpo, il nostro centro di gravità coincide con un punto preciso del centro della pancia, sotto l’ombelico e a metà strada tra parte anteriore e posteriore dell’addome.

Non è solo una realtà fisica chiamata centro di gravità, ma è dove nasce la respirazione con il movimento del diaframma. Il respiro non è solo inspirare ossigeno, ma è la metafora della vita quando l’aria entra, della morte quando invece esce.<sup>26</sup>

Viviamo in una cultura che venera i muscoli addominali, sodi e contratti. Molti esercizi studiati proprio per questo risultato, ottengono invece di rafforzare le tensioni sulla colonna vertebrale, di contrarre il diaframma e

---

<sup>26</sup> Kathleen Porter, Colonna vertebrale senza età, p.181

bloccare la respirazione naturale e rilassata. Se rafforziamo eccessivamente i muscoli addominali, cioè se sono cronicamente contratti, è come se tirassimo la chiusura a laccio di un sacchetto. Inoltre generalmente pensiamo soltanto al muscolo addominale più visibile, più superficiale, il retto dell'addome, mentre l'effetto di "tirare indentro la pancia" ossia di contrarre, riguarda anche lo strato più profondo (trasverso e psoas). La conseguenza è che andiamo a modificare l'inclinazione del bacino, portandola più indietro (in parole semplici portare il pube verso l'ombelico) interferendo con l'angolo necessario per sostenere la colonna vertebrale. Per controbilanciare l'inarcamento della colonna, tentiamo di sollevare il torace, tendiamo busto e collo, completando così il lavoro di sbilanciamento generale.

Siamo portati a credere che addominale più sodo equivale a più forte, più forte a meglio e per aumentare questo meglio si forza sempre di più. Il risultato di questo di più è un fuori asse delle nostre ossa, alla perdita dell'azione equilibrata, armonica ed efficiente di struttura e muscoli.

Infine, le ossa non sono soltanto la struttura di sostegno del nostro corpo, ma svolgono anche l'importante funzione di produzione delle cellule del sangue e sono un deposito di sali minerali. L'espressione "sentirlo nelle ossa" si riferisce all'intuizione del rapporto tra corpo fisico e mente.<sup>27</sup>

Ciò significa che, come ci liberiamo delle tensioni del corpo e della mente quando i pensieri e le emozioni si allineano, così saremo in grado di sciogliere le tensioni del corpo/mente quando l'apparato scheletrico sarà allineato alla realtà della nostra struttura biomeccanica.

Questo allineamento ideale è visualizzabile come un asse centrale che attraversa lo scheletro dall'alto in basso, lungo le articolazioni portanti in corrispondenza del punto di snodo, attraverso quei punti neutri che identifichiamo a partire da dove il capo poggia sulla I vertebra cervicale, al cambio di curvatura della colonna vertebrale tra vertebre cervicali e dorsali, tra dorsali e lombari, tra lombari e sacrali. Per proseguire al centro dell'anca, del ginocchio e della caviglia.

Ogni articolazione portante (come caviglia, ginocchio, anca e spalla) è fissata a questa linea e tenuta in equilibrio grazie ai muscoli. E' questo preciso allineamento delle ossa che ne sfrutta la forza di compressione e rende possibile a ciascuno di sollevare carichi anche pesanti. Non è la sola forza bruta dei muscoli a reggere il peso del carico, ma il supporto verticale di una colonna di ossa solide. Se le ossa lavorano nel rispetto del

---

<sup>27</sup> Kathleen Porter, Colonna vertebrale senza età, p.184

proprio asse di azione, sono dotate di solidità e rigidità per fronteggiare efficacemente le compressioni e di flessibilità per tollerare gli urti.

Lo scheletro umano è un miracolo di simmetria e funzionalità: una struttura apparentemente rigida è invece in grado di muoversi con libertà e fluidità. Questo purché sia rispettata la biomeccanica dell'impalcatura ossea umana, altrimenti i muscoli dovranno svolgere un lavoro eccessivo per sostenere la struttura, consumando energia inutilmente e generando dolori e fastidi. E' come combattere una battaglia contro la gravità, se non riusciamo a rispettare la realtà verticale della nostra impalcatura ossea e a capire il lavoro dei tiranti, i muscoli, sarà sempre la gravità ad avere la meglio, a curvarci verso il basso, a deviare dall'asse centrale.

Dobbiamo cercare di vivere in un corpo disposto fluidamente con l'asse centrale, con un petto rilassato, non contratto, senza le tensioni della schiena che accentuano la lordosi lombare, senza tenere la testa né troppo sollevata in atto di perenne sfida né piegata in avanti sotto il peso delle preoccupazioni.

Forse è questo il significato del "lasciarsi andare" consigliato in molte pratiche di ginnastica posturale: ritornare alla via di mezzo, a quel punto medio dove le tensioni svaniscono. Parliamo delle tensioni muscolari in primis, il lavoro di allungamento dei muscoli corti deve riportarli a percepire la posizione di riposo, dove non si combatte più la gravità né si è da essa sconfitti. Dopo aver raggiunto questo risultato sul piano fisico, cioè nell'apparato muscolo scheletrico del nostro corpo, sarà più facile arrivare a comprendere e sciogliere le tensioni emotive. Rilassarsi apparentemente ci rende più vulnerabili, ci sembra di avere abbassato le difese che ci proteggevano, abbiamo paura di non manifestare la nostra forza. In verità è il contrario: essere contratti e tesi è chiudersi e soffrire mentre lasciare le tensioni è aprirsi, provare nuovamente compassione per noi stessi e per gli altri.

## 4.1

Ricordo che da bambino spesso veniva pronunciato il comando "pancia in dentro, petto in fuori", magari in tono scherzoso, ma indicativo di una convinzione radicata nel pensiero comune.

Per mia indole naturale, non ho mai praticato sport a livello agonistico, preferendo provare differenti attività, senza cercare di competere per eccellere ma solamente per divertirmi e stare in compagnia.

Quindi non ho mai creduto nell'attività fisica portata all'eccesso, fino all'esaurimento delle proprie forze, per scaricare le tensioni nervose accumulate.

Non dimentichiamo che l'esercizio fisico spesso induce una sensazione di benessere, poiché le endorfine che il cervello produce per ridurre lo stress e alleviare il dolore, procurano anche la sensazione di euforia.

La vera forma fisica e la salute dovrebbero essere il nostro stato normale, non eccezionale, quando tutte le parti e i sistemi del nostro corpo funzionano bene, in un tutto naturale e integrato. Non dovremmo fare esercizio fisico solo per conformarci a standard imposti dalla cultura e dalla moda. C'è confusione nel significato di buona forma fisica, oggi forse si enfatizza troppo una caratteristica di forza, di prestanza fisica, di muscoli con forme pronunciate. Esercizi che si basino sul rafforzamento della forza e del volume di specifici muscoli contrastano con l'equilibrio naturale del corpo. Lo sviluppo di volume e densità nei muscoli altera la mobilità delle articolazioni, modifica l'asse di azione delle ossa, può contribuire nel tempo al deterioramento della cartilagine, a facilitare lussazioni e strappi dei tessuti molli, a limitare la libertà e l'ampiezza dei movimenti.

E' vero che l'attività fisica contribuisce a far sentire meno stressati e più rilassati. Ma è altrettanto vero che lo stress e l'incapacità di rilassarsi trovano un terreno fertile dove radicarsi, se il corpo ha un elevato livello di forma fisica, intesa come muscoli costantemente accorciati e tesi, se ha una colonna vertebrale compressa e non rispettosa delle sue curve naturali, se ha un diaframma che non aiuta a respirare in modo efficiente e rilassato. Personalmente, non sentivo il bisogno di modificare cosa significasse per me il concetto di "buona forma fisica" ma, piuttosto, di imparare a comprendere i messaggi che il mio corpo nel corso degli anni mi ha dato e mi sta dando ora.

## 4.2

Quando ho iniziato a vedere sotto una nuova luce il legame tra tensioni corporee e tensioni emotive è scattato in me qualcosa, ho capito che mi stavo avvicinando ad un passaggio importante.

La funzione naturale dei muscoli è di contrarsi per consentire all'apparato locomotore del nostro corpo di svolgere il suo compito, in statica e in dinamica.

La contrazione muscolare è provocata da uno stato di tensione elettrica comunicato alle cellule muscolari dalle cellule nervose del nostro cervello. Il sistema nervoso è molto efficiente e rapido: i segnali dalla periferia arrivano velocissimi al cervello che risponde altrettanto rapidamente.

E' nel cervello che si decide se attivare lo stato di contrazione muscolare: questo avviene primariamente per consentire il movimento, per camminare, per sollevare un carico ma anche per mantenere una posizione statica.

Questa tensione elettrica cellulare fa parte anche del nostro sistema d'allarme naturale, ideato con lo scopo di assicurarci la sopravvivenza. Esso entra in funzione ogni volta che a noi sembra di ravvisare un pericolo per la nostra incolumità: per migliaia di anni ci ha consentito di scappare come fulmini davanti ad animali feroci o ad assalitori nemici. Possiamo dire che la tensione elettrica muscolare è la risposta alla tensione emotiva, soprattutto alla paura.

Oggi giorno constatiamo che pur essendo diminuiti i pericoli esterni, l'allarme scatta ugualmente perché è il nostro cervello che decide cosa costituisce pericolo per noi e lo fa, come abbiamo visto in precedenza, sulla base della memoria del già vissuto, delle associazioni di dati che ha archiviato. Basta un pensiero e siamo nel panico. Specialmente i pensieri che contengono una preoccupazione o una paura, tendono a ritornare fino a diventare un'ossessione.

L'uomo civilizzato ha eliminato i pericoli fisici dell'ambiente, ma ha creato dei nemici più pericolosi dentro il suo cervello. La realtà, sinteticamente, è il nostro corpo e l'ambiente fisico che ci circonda, immediatamente attorno a noi. Ciò che la psicologia chiama "Io" si è esteso dal corpo (l'unica realtà) a una serie enorme di ruoli ed immagini, chiamati simboli, non reali. Il nostro "Io" è diventato enorme, comprende moglie, figli, amici, i nostri oggetti, le nostre attività, i nostri valori e convinzioni. Più possediamo cose e relazioni, più il nostro "Io" simbolico è esteso. Più è esteso, più esso è vulnerabile agli attacchi. Le aggressioni reali, fisiche, sono relativamente rare. Ma il nostro sistema d'allarme non distingue fra aggressioni fisiche reali e aggressioni simboliche pensate.<sup>28</sup>

L'impulso alla sua attivazione proviene dal cervello, non dal mondo esterno. Il nostro cervello decide invariabilmente che le aggressioni simboliche sono aggressioni a tutti gli effetti. Così noi entriamo continuamente in tensione e la tensione è vissuta come sofferenza.

---

<sup>28</sup> Giulio. C. Giacobbe, Come smettere di farsi le seghe mentali e godersi la vita, p.23-24

Questa sofferenza, sia fisica che mentale, fisiologicamente consiste in uno stato di contrazione muscolare in qualche parte del nostro corpo.

Perché il pensiero si tramuta in sofferenza?

Il pensiero è un risultato dell'evoluzione biologica, il cui scopo è sempre lo stesso: la sopravvivenza. Quando a causa di una qualsiasi aggressione ambientale, lo stato di tensione (di malessere) raggiunge un livello insopportabile che non si può scaricare attraverso l'azione reale, per salvaguardare la sopravvivenza dell'individuo, si può scaricarlo parzialmente attraverso l'azione pensata. L'attivazione del pensiero è in grado di simulare l'azione capace di scaricare la tensione, riporta ad uno stato di benessere, ripristina uno stato di equilibrio fisiologico, l'omeostasi.

Materialmente nel cervello, la produzione di neurotrasmettitori adrenergici (causano lo stato di tensione) viene sostituita con la produzione di neurotrasmettitori noradrenergici (causano lo stato di distensione).

Con l'evoluzione della neocorteccia nel cervello umano, il pensiero è diventato una potente arma di controllo, perché mediante il pensiero l'essere umano è capace di risolvere i problemi dell'ambiente che lo circonda.

Le azioni simulate dal pensiero, non sono solamente consolatorie nei confronti delle condizioni ambientali negative, ma consentono di eliminare quelle stesse condizioni ambientali negative che hanno attivato il pensiero. Il pensiero è diventato un potente sistema di risoluzione dei problemi, attraverso la simulazione delle azioni atte alla loro soluzione.

L'unico intoppo, l'unico vincolo da superare è che le azioni pensate vengano attuate. Le azioni simulate devono diventare reali, il pensiero deve dar luogo all'azione. Solo così si eliminano le condizioni ambientali negative, si scaricano le tensioni, si ristabilisce l'equilibrio omeostatico, cioè lo stato di benessere.

Ma quante volte traduciamo il nostro pensiero in azione? Più facilmente constatiamo che la maggior parte del nostro pensiero è rivolta a contenere la tensione, simulando azioni immaginarie sostitutive delle azioni reali non compiute, piuttosto che a risolvere, con l'azione reale, problemi reali.

Se poi, l'azione simulata del pensiero non riesce ad eliminare le aggressioni ambientali neppure sul piano dell'immaginazione, la tensione non solo non diminuisce, ma anzi aumenta e con essa la sofferenza.

Il pensiero, da sistema di difesa dalla tensione, si trasforma in un sistema di incremento della tensione, cioè della sofferenza, scatenando un processo autolesivo.

Il pensiero rimane un surrogato dell'azione.<sup>29</sup> Soltanto l'azione può risolvere un problema reale.

Solo il pensiero che dà luogo all'azione capace di eliminare le condizioni ambientali negative assolve alla sua funzione di difesa dalle aggressioni ambientali.<sup>30</sup>

In termini psicologici, il pensiero se non difende dalla tensione, ma la incrementa, se si trasforma in un processo autolesivo protratto nel tempo, se si accresce indefinitamente in quanto si autoalimenta, alla fine diventa nevrosi.

Per alcuni studiosi, la nevrosi è la condizione normale dell'uomo, poiché ciascuno vive o ha vissuto un'esperienza educativa condizionante. A nessuno è consentito di essere semplicemente quello che è. Ognuno deve essere plasmato secondo un particolare modello. Questo modello, qualsiasi modello crea la nevrosi.<sup>31</sup> Paradossalmente, solo i filosofi, gli scienziati e gli artisti sono autorizzati a pensare inutilmente, ad essere nevrotici, perché proprio questo pensiero scientifico filosofico artistico (sostanzialmente nevrotico in quanto applicato a problemi non personali, non contingenti e neppure reali ma soltanto immaginari) è alla base di tutto il progresso tecnologico, cioè reale dell'umanità.<sup>32</sup>

Infine, un'altra sconvolgente scoperta è che il pensiero si produce automaticamente, indipendentemente dalla nostra volontà.<sup>33</sup> Anche il pensiero, come tutte le nostre funzioni, può essere involontario o volontario.

Essere coscienti del nostro pensiero non vuole dire che esso sia volontario: soltanto quando volontariamente pensiamo a qualcosa, cioè quando studiamo, quando leggiamo, quando ci applichiamo volontariamente alla soluzione di un problema reale, allora il nostro pensiero è volontario.

---

<sup>29</sup> Giulio C. Giacobbe, *Come smettere di farsi le seghe mentali*, p.32

<sup>30</sup> *Ibid.* p.34

<sup>31</sup> Giulio C. Giacobbe, *Come smettere di farsi le seghe mentali*, p.38

<sup>32</sup> *Ibid.* p.40

<sup>33</sup> *Ibid.* p.44

E questo avviene poche volte in una giornata, tutto il resto è pensiero involontario, come i mille pensieri che ci scorrono instancabilmente davanti agli occhi, addirittura contemporaneamente a quelli volontari, anche quando siamo molto concentrati.

E' come se il nostro cervello costruisse da solo quasi tutto il nostro pensiero, e attraverso il pensiero costruisse anche la realtà attorno a noi e quindi la nostra vita.

### 4.3

Ho scritto che per la psicologia, il pensiero si deve tramutare in azione per non trasformarsi in nevrosi.

In precedenza avevo paragonato i messaggi che il corpo trasmette a pensiero in movimento.

Forse è il momento di riprendere il filo del discorso, di procedere nella ricerca di una nuova armonia del movimento.

Molte sono le strade che si possono seguire, filosofie orientali o metodi occidentali, ma tutte conducono al recupero dell'attenzione consapevole del proprio corpo.

Tutti abbiamo sperimentato nella nostra vita la preoccupazione, il timore, il rimpianto, a desiderare qualcosa che non possiamo avere o sperare di lasciare qualcosa di cui non riusciamo a liberarci.

In ognuno di questi casi, osservando il nostro corpo, avremmo scoperto che il respiro era accelerato, che il cuore batteva troppo veloce, che lo stomaco era contratto, le mandibole serrate, i muscoli delle spalle e del collo duri come acciaio.

Queste condizioni di tensione muscolare, purtroppo in molti casi perdurano oltre il momento critico cioè diventano croniche. In pratica non ci accorgiamo neppure che la tensione non torna al livello di riposo, diventa per noi una condizione naturale.

Il primo passo da compiere è il recupero dell'attenzione sulla respirazione. La respirazione è sicuramente un movimento perché coinvolge numerosi muscoli e le ossa della gabbia toracica. Inspirazione ed espirazione permettono l'afflusso nei polmoni dell'aria ricca di ossigeno e l'eliminazione di quella con anidride carbonica. E' un movimento involontario, che facciamo anche durante il sonno, è necessario per la vita. Una buona respirazione rispetta due parametri fondamentali: è fatta con il naso e deve essere diaframmatica. Il naso prepara l'aria per i polmoni in quanto la scalda e la umidifica, prima di passare attraverso trachea e

bronchi; inoltre trattiene eventuali piccole impurità. Usare bene il diaframma consente all'aria di raggiungere gli spazi più bassi dei polmoni, dove gli alveoli sono in maggior numero rispetto alla parte alta, agli apici. La possibilità di respirare con la bocca e con la parte alta del torace, dovrebbe limitarsi ad occasioni straordinarie, (in caso di uno sforzo particolare o per l'agitazione causata da un pericolo o perché il naso è ostruito per qualche motivo), perché se diventa ordinaria può innescare tensioni e stati ansiosi che potrebbero arrivare al patologico.

La respirazione consapevole tende ad essere più profonda e più bassa, in corrispondenza della pancia. La respirazione automatica ed inconscia tende ad essere più superficiale e più alta, a livello del petto.

L'ideale è una respirazione lenta ed una espirazione completa, che svuota completamente i polmoni.

L'addome si espanderà al giusto se la parete addominale non sarà troppo contratta da esercizi mirati solo a tenere la pancia piatta.

Per conoscere meglio il proprio corpo, utilizzare tutte le forme di respirazione a disposizione diventa un vero esercizio, un lavoro di percezione. Scopriremo cosa comporta respirare con il torace ma anche quale spazio c'è a disposizione per dilatare i polmoni anche all'altezza dei fianchi, spazi che non sapevamo di avere e che forse non usiamo mai! Dobbiamo imparare a percepire l'effetto dell'addome che si distende e si ritira ad ogni atto respiratorio. Ogni volta che esso avviene, effettua anche un benefico massaggio sugli organi interni in particolare quelli deputati alla digestione. Stomaco, fegato e colon trasverso sono tutti situati immediatamente sotto il diaframma. Quando respiriamo con l'addome, il massaggio che questi organi ricevono ne stimola le funzioni e facilita l'intero processo digestivo, compreso un effetto stimolante sugli intestini.

Per imparare a percepire le differenze può essere utile, inizialmente, accentuare la fase di tensione dei muscoli addominali e, dopo averli rilasciati, confrontare le differenze che rileviamo. La respirazione è più libera e rilassata? Il busto è aperto e disteso o contratto e teso? La colonna vertebrale rispetta le sue curve naturali o è compressa in maniera anomala? Le altre parti del corpo come collo, guance, spalle e schiena sono rilassate o tese?

E' importante come respiriamo anche quando parliamo e quando mangiamo: se respiriamo a scatti, l'aria può finire insieme al cibo nell'esofago, gonfiando la pancia.

La respirazione regolare e tranquilla ci dà un grosso aiuto per ridurre tensione e nervosismo. Ci dà un ritmo e come insegnano le tecniche

orientali, solo ascoltando l'aria che entra e che esce dal naso riusciamo a sgombrare la mente dalla miriade di pensieri che automaticamente ci scorrono davanti, come su uno schermo. Se non osserviamo e curiamo il nostro respiro, in molti sport ma anche nella pratica delle posture, può accadere che andiamo in apnea, cioè tratteniamo il respiro, senza rendercene conto. E' evidente che in questi casi, non riforniamo di ossigeno il sangue ed accumuliamo una tensione che ci vincola, ci logora e non permette di raggiungere e mantenere efficacemente, vuoi il gesto sportivo vuoi la corretta postura. Bisogna ricordarsi di respirare sempre! La respirazione deve essere sempre consapevole, è parte essenziale di ogni esercizio o pratica.

#### 4.4

Un altro ambito dove la respirazione è fondamentale è quello dell'uso della voce e di conseguenza del canto. Anche voce e canto necessitano di un uso appropriato del movimento: i muscoli della laringe regolano al passaggio dell'aria, l'apertura della rima della glottide, modulando l'emissione dei suoni, quando l'aria è spinta dal diaframma durante l'espiazione. Usare efficacemente il diaframma, senza affaticarlo con una tensione cronica ed eccessiva è il vero segreto dei cantanti.

“Avere un nodo alla gola”, ecco un'altra espressione comunemente usata che ben rappresenta una situazione di grande emozione che ci blocca, proprio nella manifestazione umana più tipica, la parola!

Parlare è probabilmente il modo di comunicare con gli altri più comune, praticato sin da bambini. Esso avviene a differenti livelli di complessità, passando dalle “chiacchiere” tra amici alle conversazioni complesse come durante una lezione universitaria. La sostanza è però sempre uguale: una struttura corporea predisposta per la produzione di suoni, una funzione, appunto l'emissione di suoni, suoni codificati e comprensibili ai propri simili.

Ci sembra naturale parlare e lo è, ma raramente analizziamo con attenzione la complessità di questo strumento e soprattutto se trasmettiamo effettivamente il messaggio che vogliamo oppure solo parzialmente.

Ciò che mi ha sempre incuriosito è come usiamo le parole, convinti di esprimere chiaramente un nostro pensiero, una nostra idea mentre chi ci ascolta recepisce qualcosa di diverso, in misura più o meno rilevante. Non è solo la volontà di mentire o di nascondere parzialmente le nostre vere convinzioni, ma è proprio una inevitabile perdita di chiarezza nella

trasmissione, come se la sequenza delle onde sonore non potesse essere completamente recepita e decodificata senza errori.

Viceversa, quando vogliamo dire poco, far sapere solo una parte di ciò che pensiamo, se l'ascoltatore è anche un attento osservatore dei nostri gesti, della nostra mimica, percepirà dei messaggi che le nostre parole non volevano far arrivare.

Ho già accennato a come la comunicazione non verbale sia ben più rilevante di quella verbale nella comunicazione.

Per comprendere meglio questo tipo di reazioni contrapposte, si possono praticare vari giochi di gruppo che gli esperti nel campo della voce sembrano divertirsi ad inventare.

L'obiettivo centrale di questi esercizi è di rompere gli schemi a cui siamo abituati, senza renderci conto che seguiamo dei modelli diventati per noi automatici, ma a volte limitati e limitanti della nostra libertà di espressione, sia vocale che motoria.

Partiamo ad esempio, inventandoci una filastrocca in cui descriviamo cosa è per noi la nostra voce, che sensazione ci dà emettere il nostro suono distintivo. E poi cantiamo questa filastrocca con la melodia che ci viene in quel momento, davanti a tutti.

Poi proviamo a raccontare una scenetta, non con parole vere, ma con parole inventate, senza senso; con suoni particolarmente espressivi quasi descrittivi e vedere se riusciamo a far capire agli ascoltatori di cosa stiamo parlando. E' come il famoso "gramelot" che Dario Fo ha usato in alcune sue memorabili esibizioni.

Ancora, pensiamo di far capire a quale movimento del nostro corpo ci riferiamo, utilizzando soltanto un suono ritmato, senza nessun altro aiuto, né visivo né descrittivo.

Pensiamo ad un momento della nostra giornata, ad esempio a tutte le attività che svolgiamo per prepararci ad uscire di casa, colleghiamole ad un suono che le rappresenti, che ci rappresenti ed esprimiamolo a voce alte, a tutti.

Ascoltiamo dei brani musicali e rappresentiamo con il disegno le sensazioni e le emozioni che ci trasmettono.

Perfino gridare il proprio nome rivolti al muro davanti a noi è un'esperienza interessante: pensiamo che quasi sempre sono gli altri a chiamarci per nome ed anche a voce alta! Noi pronunciamo il nostro nome quasi sempre in risposta ad un appello e tante volte, non solo da bambini, preferiremmo passare completamente inosservati.

Le reazioni che proveremo a questi giochi potranno darci nuovi spunti di conoscenza di noi stessi.

La prima osservazione che potremo fare è se abbiamo fatto fatica ad esprimerci davanti ad altre persone, se abbiamo provato imbarazzo o no.

La seconda è se siamo stati spontanei oppure abbiamo cercato di controllarci.

La terza è se abbiamo giudicato gli altri e se ci siamo sentiti giudicati.

Certamente le risposte saranno diverse a seconda del grado di conoscenza e confidenza con le persone del gruppo e della nostra abitudine ad interagire con gli altri.

In ogni caso, se abbiamo partecipato consapevolmente, disponibili ad aprire la mente a nuovi punti di vista e per conoscerci meglio, quasi sicuramente ci stupiremo di quante sensazioni abbiamo provato, di quali e quante tensioni ci siamo liberati. Se abbiamo imparato ad uscire dagli schemi usuali e abbiamo percepito quante possibilità espressive sono a nostra disposizione, sia a livello fisico (voce, gestualità) sia a livello emozionale (imbarazzo, fiducia), potremo capire l'importanza di riportare l'armonia dentro e fuori del nostro corpo.

## 4.5

Corpo come metafora della nostra interiorità: questo è l'argomento centrale su cui stiamo ragionando.

Abbiamo già definito in precedenza che la manifestazione fondamentale del corpo è il movimento. Cerchiamo di approfondire perché nel corso della vita non riusciamo a manifestare pienamente il nostro corpo e quindi il nostro "Io" e come possiamo invece, attraverso un percorso di recupero dell'armonia corporea, arrivare ad essere più liberi, sia nei movimenti che nella manifestazione delle nostre emozioni.

L'esempio che mi piace portare e condividere è la mia innata repulsione ad ogni tipo di ballo sin da quando ero bambino. Mi ricordo da sempre di avere avuto una sola convinzione a questo proposito: è un'attività da esseri primitivi, accettabile solo nella vita di una tribù. Un piccolo passo in avanti nel mio giudizio lo feci quando intuì che il ballo, in quanto attività socialmente accettata, poteva favorire la conoscenza e le relazioni tra i due sessi. Anche in questo caso decisi che comunque io preferivo utilizzare differenti circostanze ed occasioni per conoscersi e messaggi a mio parere più evoluti, convinto che avesse più importanza usare le qualità della mente per distinguersi.

Tranquilli, non ho deciso di diventare un ballerino professionista per recuperare il tempo perduto!

Però una scoperta importante l'ho fatta: nel modo in cui scegliamo di presentarci agli altri, fisicamente, con il nostro corpo, è scritto come ci sentiamo noi stessi in rapporto al nostro corpo.

Forse non vogliamo apparire, preferiamo passare inosservati, come mimetizzati in mezzo ad altri. Forse abbiamo bisogno di più tempo per reagire agli eventi in cui ci troviamo e quindi teniamo un basso profilo. Forse siamo cresciuti con la necessità di ricevere sempre l'approvazione di ciò che facciamo e nell'incertezza del risultato, meglio non cimentarsi, non rischiare. E' la paura di essere giudicati.

Non c'è nulla di grave in tutto questo, è il percorso naturale di formazione e crescita della propria autostima e della propria individualità.

Ciò di cui bisogna tener conto è che ogni volta che decidiamo di chiuderci al mondo, nelle piccole e grandi cose della vita, paghiamo un prezzo. Questo prezzo non viene segnato solo nel conto delle emozioni ma anche nel conto del nostro corpo. Ognuno reagisce in modo diverso e quindi paga un costo differente, ma tutti abbiamo solo un corpo materiale, questo corpo, proprio il nostro corpo.

Sembra una banalizzazione, ma non lo è. Le paure, lo stress che non riusciamo ad affrontare e risolvere, in un tempo ragionevole, si materializzano nel nostro corpo. Anche vivendo una vita mediamente normale, senza sofferenze esagerate e tragedie insopportabili, comunque dobbiamo scontrarci e superare gli ostacoli quotidiani. Abbiamo imparato che la prima reazione del corpo alle difficoltà della mente è la contrazione muscolare.

Il punto debole di ognuno di noi sarà la prima vittima dello stress non metabolizzato.

Faccio solo alcuni esempi personali: la contrazione dei muscoli delle scapole, dei muscoli del collo e della mandibola, dello sfintere anale. Sono zone dove si è localizzata una tensione di origine emotiva, che ha richiesto o ancora mi richiede tempo ed impegno per essere risolta.

Ma torniamo alla mia guerra contro il ballo. Posso finalmente dire di averla persa, in quanto dopo tante inutili battaglie, ho capito l'origine del conflitto e l'ho superata.

Il conflitto era al mio interno, la mia mente aveva paura che l'immagine che aveva costruito del mio "Io" non fosse compatibile con il suo corpo saltellante in pubblico. Era diventata quasi una fissazione e come tale non

considerava neanche più i vantaggi di una vita sociale più aperta, ma soltanto il rispetto della regola autoimposta.

Tutto qui, direte voi? E' la conferma che ciascuno si crea da solo la maggior parte dei suoi problemi.

La cosa importante è che per superare questo tipo di blocco, ho trovato l'interruttore giusto nel lavoro svolto con il metodo ADM.

I movimenti coreografici di gruppo in cui abbiamo cercato di inserire il lavoro delle articolazioni oggetto delle nostre lezioni; imparare a seguire il ritmo delle basi musicali opportunamente scelte, addirittura essere coinvolti in un ballo country davanti al pubblico sono stati i momenti più divertenti e liberatori che io ricordi da anni!

Le considerazioni che posso fare sono molte. Innanzitutto che il corpo non è né inferiore né superiore alla mente, devono collaborare sempre per l'armonia dell'insieme.

La paura di essere giudicati se mostriamo un corpo scoordinato o che crediamo non all'altezza dell'immagine che abbiamo di noi stessi è uno delle tante giustificazioni o alibi che nella vita ci creiamo.

I nostri limiti non sono una colpa, ma la linea dell'orizzonte che ci invita a raggiungerla. Parafrasando una citazione di Sant'Agostino, "solvitur ambulando" (cioè i problemi si risolvono camminando) faccio mio questo motto: "solo liberando il corpo dai suoi blocchi, liberiamo anche la mente".

## CAP. 5 - ADM: L'APPLICAZIONE DEL METODO

Le diverse tecniche moderne che si occupano del corpo vogliono dare la possibilità agli esseri umani di liberarsi dalle tensioni emotive e di allentare le rigidità del corpo.

L'uomo esprime e comunica con tutto il corpo. Il linguaggio parlato è movimento: cambiando l'intonazione, il ritmo e il modo di respirare modifichiamo il senso convenzionale loro attribuito. Un sì può essere pronunciato in mille modi, esprimendo messaggi diversi.

Anche gli animali comunicano mediante il corpo tra loro e con l'uomo. Un cane che abbia intenzioni aggressive verso un suo simile o verso l'uomo, ha un linguaggio corporeo eloquente, per essere captato da chiunque. In più mantiene una presenza vigile anche in condizioni di quiete. L'essere umano civilizzato sta invece perdendo questa coscienza di sé, travolto dai ritmi di vita moderni e dalle nuove tecnologie dei media digitali che ci fanno vivere in una realtà solo virtuale, le cui conseguenze a lungo termine sono imprevedibili.

Ogni movimento dovrebbe tradurre lo stato emotivo dell'uomo, nella sua andatura e nella postura immobile. Il nostro problema è che ci siamo inciviliti, cioè siamo condizionati e socializzati. Innanzitutto l'educazione, la vita sociale con le sue leggi e le sue convenzioni, ci impone numerose contrazioni che frenano e modificano le nostre possibilità di espressione. Soffochiamo molti comportamenti spontanei e anche l'espressione di alcune emozioni. In molti casi non abbiamo neppure coscienza del comportamento che ci viene imposto, esso finisce per essere così profondamente radicato in noi da venire considerato normale.

Se non abbiamo più la possibilità di esprimerci liberamente attraverso il corpo, perdiamo la coscienza del nostro universo corporeo. Non solo, possiamo arrivare all'incapacità di servirci correttamente dei nostri strumenti fisici di azione. I movimenti diventano impacciati e limitati nella loro ampiezza, l'atteggiamento del corpo scorretto, il respiro irregolare, artificiale. La mancanza di espressione fisica si riflette anche nella vita emotiva. Si inaridiscono le emozioni, diventiamo troppo cerebrali. La vita moderna inoltre genera moltissime situazioni ansiogene: non è più la paura che nell'uomo naturale e nell'animale si esprime nella fuga o nella lotta. Questo stress permanente nell'uomo moderno si manifesta come tensione localizzata in parti note non solo agli specialisti: nell'addome,

nell'apparato respiratorio, nei muscoli della nuca e del collo e da cui invade e modifica il sistema vegetativo, quello cioè che mantiene attive in maniera autonoma le nostre funzioni vitali.

## 5.1

Abbiamo sottolineato come, all'inizio della vita, abbiamo a disposizione una struttura muscolo scheletrica ottimale per effettuare ogni movimento in massima libertà, potenzialmente in grado di utilizzare ogni articolazione al massimo della sua escursione e con il minimo dispendio di energia.

Inevitabilmente, quando procediamo nella nostra vita, nell'ambiente familiare prima e subito dopo in quello scolastico, iniziamo a selezionare i nostri movimenti, quindi ad usare meno alcune strutture articolari e ad abusare di altre.

Sappiamo che la vita sedentaria o anche attività troppo ripetitive limitano settorialmente la libertà articolare complessiva, ci causano asimmetrie. Per convivere con queste asimmetrie mettiamo in atto dei compensi, facciamo fare a strutture limitrofe ciò che la struttura deputata non è più in grado di fare.

Il risultato complessivo è la perdita di ampiezza dei movimenti: le articolazioni di polsi, spalle, anche, ginocchia e caviglie non riescono più a svolgere il loro lavoro ottimale. Quando le problematiche arrivano a coinvolgere la colonna vertebrale tutto il corpo e la stessa vita quotidiana cambiano in peggio. Il primo segnale è l'insorgere di dolori muscolari che la medicina moderna purtroppo, in molti casi, combatte solo con i farmaci, senza risalire alla causa e senza incentivare un cambiamento dei comportamenti sbagliati.

Il cambiamento dei comportamenti è invece alla base di molte tecniche, sia orientali che occidentali, per il recupero della libertà di movimento e per la diminuzione e risoluzione dei dolori.

Portare nella vita quotidiana la percezione riconquistata grazie al metodo ADM è uno dei risultati più fruttuosi e duraturi.

Come si può spiegare questo a chi si avvicina per la prima volta al metodo?

Come può avvenire il recupero della libertà articolare, se imponiamo al corpo di rispettare determinate posizioni nell'immobilità, con un certo modo di respirare e, perché no, anche con un particolare atteggiamento mentale?

Per gli orientali tutto questo sarebbe facilmente comprensibile, per noi appare inizialmente come una forzatura, una stranezza di chi vuole seguire mode importate da altre culture.

Invece la semplicità del Principio è stupefacente e rispettosa sia delle conoscenze anatomiche occidentali che di quelle orientali. L'apprendimento del modo corretto di servirsi dei propri muscoli non è una moda, ma è valido sotto tutti i cieli. La struttura muscolo scheletrica è unica per tutti, le funzioni che deve svolgere sono uguali per tutti, le leggi fisiche e meccaniche da rispettare sono le stesse.

Ciò che cambia è l'approccio e l'insegnamento che viene trasmesso al fruitore del metodo. Il metodo vuole rendere consapevole chi lo pratica dei limiti e delle potenzialità a disposizione. Non è l'imitazione del maestro, ripetendo le posture fino allo sfinimento che viene insegnata. Non è la frequentazione obbligatoria e continua dell'educatore-trainer che produce i risultati.

Se siamo consapevoli dei limiti, possiamo cercare di superarli, di risolvere le cause che li hanno generati. E' un approccio che non si accontenta di ottimizzare le capacità articolari superstiti, ma vuole recuperare ciò che è andato perso nel tempo. Questo è possibile anche grazie alle nuove conoscenze di come funziona il sistema nervoso: con la pratica di determinate posture si insegna al cervello che si possono riaprire le vie neuronali dimenticate anche solo per pigrizia o aprirne di nuove ove esse erano perdute. Quindi si ottiene il recupero funzionale dell'articolazione inutilizzata nel primo caso o che era stata lesa nel secondo.

Conoscere la fisiologia significa stabilire cos'è la normalità: ottenuta questa conoscenza, si lavorerà con il fine di recuperare la migliore normalità possibile.

Normalità è il rispetto dell'omogeneità delle articolazioni, ovvero la loro simmetria nel corpo, tra alto e basso, tra davanti e dietro, tra destra e sinistra. Il primo passo è rendersi conto delle asimmetrie che abbiamo: un esempio semplicissimo è osservare come incrociamo le braccia, cioè quale braccio mettiamo sempre per primo sotto o sopra. Il primo braccio che ruotiamo, che mettiamo sotto, a contatto con il petto, è quello che ha meno libertà di intra rotazione dell'omero, l'osso che collega la spalla al gomito. Non ha l'ostacolo dell'altro braccio, il cervello lo sa già e quindi ci fa mettere sotto quel braccio prima dell'altro!

## 5.2

Abbiamo bisogno di definizioni per classificare, capire e ricordare: stiamo parlando di uno stretching (allungamento muscolare) in isometrica attivo.

Stretching significa allungamento dei muscoli corti, agendo con l'accorciamento dei muscoli antagonisti, cioè quelli che svolgono un'azione naturalmente opposta (flessori- estensori e viceversa).

Isometrica significa mantenere per tutta la durata del lavoro la posizione di allungamento raggiunta.

Attivo significa che la posizione voluta è raggiunta con un lavoro volontario, non passivamente come sarebbe con l'intervento di un terapeuta. Questo lavoro volontario consente di fissare l'informazione ottenuta a livello neurologico, anche grazie allo scioglimento lento della postura, parte integrante di tutti gli esercizi. Il risultato è che l'allungo ottenuto viene memorizzato dal cervello come possibile in quel momento. Inoltre è sempre migliorabile quando riproporrò l'esercizio.

Nella vita quotidiana è difficile percepire i propri fasci muscolari nella loro azione, perché la maggior parte della nostra attenzione è concentrata sul mondo esterno che ci circonda e la velocità dei nostri movimenti maschera i nostri minus. Possiamo renderci conto che siamo goffi nei movimenti, che manchiamo di abilità, ma non riusciamo ad identificare il punto esatto dove ci sono dei blocchi. Come possiamo diventare coscienti che un gruppo di muscoli è anormalmente e continuamente teso? I recettori che sono collegati ai fasci muscolari dovrebbero informarci sulla tensione esistente, ma la permanenza della tensione è stata così prolungata che non ne siamo più coscienti. Il primo lavoro è quindi riportare le contrazioni, le tensioni al livello di coscienza vigile, quello che chiamiamo percezione. Il lavoro di allungamento volontario, stimola proprio quei gangli nervosi che informano il cervello sullo stato della tensione dei muscoli, risvegliando delle ricezioni proprio dove non erano più avvertite. Lavoriamo quindi sul muscolo antagonista di quello contratto, ben attenti che il dolore avvertito sia sempre sopportabile, che anzi questo dolore diventi compagno istruttivo del recupero che stiamo cercando. Ognuno ha dei tempi diversi di recupero, ma la scoperta che il muscolo contratto accetta di rilassarsi, sarà sorprendente. Ciò che sembrava bloccato, che anzi sembrava normale e imm modificabile, riacquista gradi di libertà che non ricordavamo più.

Apprendere il modo corretto di servirsi dei propri muscoli, significa anche usarli in modo economico, senza spreco di energie, senza usare altri muscoli che non siano quelli deputati al tipo di movimento richiesto.

Pensiamo al mondo animale, che essendo più vicino di noi allo stato di natura, riesce a compiere imprese come le migrazioni , ad esempio gli

uccelli che attraversano i mari, sfruttando al massimo l'economia del lavoro muscolare. Anche noi dobbiamo migliorare questa efficienza, concentrare il lavoro sui muscoli che vogliamo accorciare, cioè gli antagonisti di quelli che vogliamo allungare. Non è facile, è un lavoro selettivo, all'inizio non ci rendiamo neppure conto della fatica inutile che facciamo contraendo muscoli che devono stare invece rilassati.

Un altro elemento importante per il nostro metodo, è che per sciogliere una tensione non bisogna lavorare necessariamente e subito nel punto dove essa si sta manifestando, ma piuttosto partire da più lontano, dalla periferia, per poi avvicinarsi. Il motivo è che le asimmetrie di cui soffriamo, abbiamo visto generano compensi nelle articolazioni limitrofe e i compensi si traducono in torsioni che confluiscono sempre sulle vertebre della colonna vertebrale, che non è assolutamente costruita per sopportare le torsioni. Con un esempio illuminante la nostra colonna vertebrale reagisce alle torsioni come accade ad una lattina di alluminio: cedendo, accartocciandosi, perdendo la sua forma e la sua resistenza!

Lavorare iniziando ad esempio dalle articolazioni periferiche, polsi o caviglie, per passare poi alle spalle o alle anche, consente di riportare la simmetria e quindi l'omogeneità. Il significato di questo lavoro è liberare le articolazioni lontane per liberare la colonna vertebrale, che è l'ultimo baluardo, non può scaricare ad altre strutture le asimmetrie che arrivano dalla periferia.

### 5.3

Man mano che si procede nell'apprendimento del metodo ADM, appare sempre più chiaro che può aiutarci nella vita di tutti i giorni, che può essere applicato anche nella pratica di ogni sport e di qualsiasi altra ginnastica o disciplina come potrebbe essere lo Yoga.

Questo è possibile perché la ricerca dell'omogeneità complessiva ci porta ad osservare come utilizziamo il corpo nello sport che stiamo praticando. Sappiamo che l'omogeneità si ottiene quando rispettiamo gli assi che idealmente attraversano il corpo umano, asse frontale, trasversale e sagittale. Rispettare il rapporto struttura /funzione per muoverci nello spazio, significa utilizzare scheletro, articolazioni e muscoli scheletrici per ciò a cui sono deputati e non altro. Spesso perdiamo di vista questi riferimenti, troppo presi dalla ricerca di un risultato legato alla forza o alla complessità contorsionistica di una posizione.

Se riusciamo a modificare il lavoro muscolare e articolare richiesto, rispettando il più possibile i parametri di riferimento, potrà capitare che eseguiamo una posizione di yoga non andando al di là dei nostri limiti, ma piuttosto controllando di non perdere l'orizzontalità, la verticalità e la simmetria che sappiamo fondamentali. Faremo nostra quella posizione non per imitazione o con la forza, ma perché siamo riusciti a tradurre nella nostra lingua ADM il messaggio Yoga. Ricordiamoci che per gli orientali che praticano sin da piccoli è più facile raggiungere e conservare l'armonia del corpo nella totalità, nell'insieme. Per noi occidentali, che iniziamo le pratiche orientali di solito da adulti, senza considerarne troppo l'aspetto spirituale, è necessario prima recuperare l'armonia e la funzionalità delle singole parti, delle singole articolazioni per poi arrivare alle forme più complesse.

Questo approccio è ugualmente valido e replicabile nella vita di tutti i giorni.

Se svolgiamo un lavoro che richiede una postura sedentaria, davanti ad un computer, possiamo analizzare quali sono le principali asimmetrie che subiamo. Se siamo ruotati soprattutto da un lato, dovremo cercare di cambiare la posizione di schermo e tastiera, almeno di modificarli periodicamente. Se non siamo mancini, è comunque possibile imparare ad usare il mouse anche con la mano sinistra, per affaticare in maniera più equilibrata i due lati.

Se viceversa, il lavoro si svolge prevalentemente in piedi, occorre percepire come posizioniamo il bacino, per evitare che ad esempio una continua retroversione (pube lontano dall'ombelico) a causa di muscoli lombari corti accentui una lordosi dorsale con conseguenti dolori e rigidità. Pensiamo alle posizioni scorrette in cui costringiamo il capo e le tensioni che si generano sul collo. Qualora risulti difficile modificare tali posture causa di malessere, dobbiamo acquisire la consapevolezza che è indispensabile iniziare un lavoro di stretching per rimediare alle posture sbagliate e alle tensioni inutili a cui sottoponiamo l'apparato muscolo scheletrico.

Gli atleti, che praticano sport a vari livelli, dovrebbero per primi essere educati a praticare esercizi di allungamento per compensare il lavoro di carico muscolare che compiono durante gli allenamenti.

Questo non sempre avviene, anzi è considerato una perdita di tempo. E' importante riuscire a comprendere che un muscolo capace di mantenere la sua allungabilità naturale non compromette l'eventuale ricerca del

risultato sportivo, ma aiuta a conservare la salute del muscolo che consiste nel contrarsi e nel distendersi in armonia con la struttura scheletrica.

## 5.4

Un ulteriore elemento che il metodo aiuta a recuperare e ad integrare nella vita di tutti i giorni è la capacità di essere presenti a se stessi, quello che le arti marziali e le pratiche orientali chiamano il “qui e ora”.

Partiamo da un semplice esempio per capire a cosa mi riferisco. Pensiamo di camminare di notte, quindi al buio, in un bosco, magari lo stesso bosco dove tante volte siamo andati, di giorno, a cercare funghi, ciclamini o refrigerio in una afosa giornata d'estate. Fateci caso, tutto sarà diverso: i nostri sensi automaticamente sono attivati al livello massimo, di guardia. Siamo attenti ad ogni rumore, acuiamo la vista per mettere i nostri passi in sicurezza, ma non solo, siamo anche attenti a non fare rumori inopportuni per non rendere la nostra presenza troppo evidente, sia verso gli animali del bosco che verso eventuali umani che non ci aspettiamo di incontrare a quell'ora e in quel luogo. Il nostro essere, mente e corpo, è totalmente attivo e presente a quanto stiamo vivendo.

Questo stato è normale negli animali, guidati solo dall'istinto, anche quando sono in condizione di riposo, senza necessità di difendersi o di attaccare. In noi esseri umani civilizzati questa condizione di presenza, è molto diminuita, sia perché abbiamo organizzato il nostro mondo rendendolo effettivamente più sicuro, sia perché siamo troppo distratti da mille congegni artificiali che ci illudono di essere più sicuri e di non aver più bisogno di tenere sempre desti tutti i nostri sensi.

Tra tutte le conseguenze di questo mutato atteggiamento di presenza di sé, a noi interessano principalmente quelle che influiscono sul corpo umano, sul modo in cui ci percepiamo e come di conseguenza concretizziamo la nostra capacità di muoverci nello spazio che ci circonda.

Concentrazione, padronanza sono termini oggi poco in voga, quasi fuori moda.

Concentrazione significa raccogliere e focalizzare tutta l'attenzione su un unico oggetto.

Padronanza significa avere la conoscenza e il controllo.

La concentrazione ci consente di indirizzare il comando nervoso ad un lavoro di fino, di precisione per quanto riguarda i nostri muscoli.

Partiamo come sempre dalla respirazione: iniziare una buona respirazione significa svuotare i polmoni a fondo. Infatti i polmoni si svuotano molto

raramente. Anche dopo una profonda espirazione, rimane ancora una quantità abbondante di aria residua. L'espirazione valorizza e condiziona l'inspirazione. Meglio si svuotano i polmoni, più grande sarà il volume di aria fresca che penetrerà in seguito, più ampia sarà la superficie di contatto polmonare offerta agli scambi.

Di solito non pensiamo che dobbiamo respirare, la respirazione accade da sola, automaticamente. Questo è naturale nella maggior parte dei momenti della vita, ma è necessario imparare a sentire come respiriamo, per evitare di andare in apnea quando siamo tesi o troppo concentrati ad esempio su un gesto sportivo.

Il percorso di apprendimento delle posture parte quasi sempre dall'imitazione dell'insegnante, nel nostro metodo dell'educatore e vale anche per molte altre pratiche, sia marziali che non.

I parametri di base devono essere descritti e mostrati, viene proposto uno svolgimento ed una posizione finale. L'educatore controlla l'esecuzione, ma soprattutto guida il fruitore a scoprire come il suo corpo, il corpo di ognuno, si adatta a poco a poco alla posizione indicata. In questo procedimento, l'educatore non corregge gli errori, perché non sono errori, ma aiuta a scoprire com'è la percezione di ognuno rispetto a quanto il corpo, in questo momento, si allinea ai parametri indicati.

In pratica concentrarsi sul proprio scheletro, sui legamenti, sui muscoli, sul respiro. Si impara ad osservare con attenzione quali sensazioni e tensioni comporta raggiungere la posizione e poi se e quali cambiamenti ci sono nel mantenerla. Il fruitore stesso fa proprie tutte le fasi della posizione, non ne fa una semplice imitazione. Non si aspetta di replicare una forma ideale: non c'è uno stampo da replicare, ognuno ha limiti differenti, ma che vanno conosciuti, fatti propri e col tempo ampliati per riconquistare maggiore libertà. Cosa sentiamo? Ci sono muscoli contratti? Altri sono rilassati? Non si tratta di guardarsi allo specchio per cogliere i limiti, ma di sentire il corpo che acquista o meglio riconquista una elasticità, una allungabilità prima perduta.

Ognuno di noi ha una propria morfologia, i propri muscoli e legamenti, un passato individuale di traumi muscolari sofferti, incidenti o lussazioni.

Questo significa che il cambiamento avviene non solo a livello fisico ma anche a livello di atteggiamento mentale. Si recupera l'importanza delle sensazioni corporee, si avverte il proprio corpo, si limita il fatto che l'esecuzione dei propri movimenti avvenga solo istintivamente o per abitudine, come capita.

Ogni apprendimento è faticoso, perché ogni gesto corporeo è sì programmato in qualche punto del nostro cervello, ma per riutilizzarlo occorre dare l'ordine giusto per recuperarlo dalla memoria, riattivare vie neuronali spesso atrofizzate. O creare nuove vie, come le più recenti ricerche delle neuroscienze confermano, in quanto il nostro cervello sembra in grado di utilizzare vie neuronali alternative a quelle non più funzionanti.

Si parte dal modello proposto dall'educatore, ma non si cresce con correzioni continue o forzando gli allungamenti per avvicinarsi ad un ideale più giusto, non c'è una perfezione da raggiungere. Si costruisce un dialogo con il proprio corpo, conoscendo meglio possibilità e limiti, per superarli a poco a poco, senza troppo sforzo.

Se la parola concentrazione ci sembra legata ad uno sforzo, usiamo in alternativa presenza di spirito: non significa che dobbiamo essere sempre in allarme per controllare ogni movimento che potremmo fare o non fare. Sarebbe impossibile e faticosissimo: ciò che dobbiamo riconquistare è una maggiore armonia, integrazione con l'ambiente e le persone con cui interagiamo, perché abbiamo imparato che ogni movimento, sia le espressioni del volto, sia la posizione delle spalle e del busto, sia i movimenti delle braccia inviano messaggi continui sulle nostre emozioni e stati d'animo.

Se riusciremo ad essere più liberi e armonici nei nostri movimenti, saremo più liberi, quindi meno timorosi di lasciar trasparire le nostre emozioni, vivendo meglio nel qui ed ora.

Essere presenti a sé stessi vuol dire sentire la presenza altrui e viverla con serenità, significa anche far sentire agli altri che ci siamo, con tutta la nostra interezza di corpo e sentimenti, senza aggressività ma anche senza timore. Riprendere coscienza del proprio corpo, del rispetto che merita e dei movimenti che la libertà articolare ci permette di compiere, innesca cambiamenti impensabili sia a livello fisico che mentale. E' un'esperienza che auguro di vivere a tutti!

## CAP. 6 - ALLA RICERCA DI UN'ARMONIA GLOBALE

In questo capitolo, cercherò di ampliare e portare a conclusione i ragionamenti che mi hanno aiutato a rimettere nella giusta prospettiva il rapporto mente/corpo, stimolato dagli insegnamenti ricevuti accostandomi al metodo ADM e dall'incontro con nuove persone le cui conoscenze ed esperienze in campi a me completamente ignoti, mi hanno consentito di vedere aspetti della vita con occhi diversi e sensibilità nuove.

Cercherò di sviluppare un'idea di armonia complessiva, globale, che ho inconsciamente cercato nel corso di tanti anni di letture sui più svariati argomenti e grazie alle tante persone che la vita mi ha fatto incontrare. Oggi mi appare più chiaro: il filo conduttore era cercare, nella parola scritta e negli esempi di vita offerti dai miei compagni di viaggio, la conferma della corretta direzione per la mia personale ricerca di un maggiore equilibrio psico-fisico, un lavoro di crescita personale che mi consentisse finalmente, un giorno non troppo in là negli anni, di scegliere consapevolmente cosa modificare della mia vita, cosa aggiungere e cosa togliere. Soprattutto come relazionarmi in maniera più aperta, positiva e costruttiva, con tutte le persone, sia quelle istintivamente amiche sia quelle inevitabilmente avverse.

Se è vero che alla base di tutto, c'è lo star bene con sé stessi e quindi "amare sé stessi", proprio allora, quando ci vogliamo veramente bene, scatta la scintilla, la comprensione della ragione per cui il passo successivo è inevitabilmente trasmettere il nostro ritrovato "ben essere" agli altri, portando la nostra testimonianza vissuta. Ciò non significa imporre agli altri regole o illusorie ricette miracolose, di cui il mondo intero è fin troppo pieno, ma trasmettere l'ottimismo di base necessario per diventare disponibili al cambiamento individuale, elemento propedeutico ed essenziale per ogni esperienza di crescita personale.

Questo cambiamento consapevole riguarda la mente, intesa come capacità intellettuale che va nutrita e mantenuta sempre viva. Riguarda il corpo, che va curato e correttamente valutato, perché è l'unica e insostituibile forma concreta che ci è data per manifestarci e per realizzarci in questa vita.

Ognuno di noi può arrivare ad intraprendere questo cammino, secondo modalità personalizzate, comprendendo ed utilizzando i propri talenti, secondo le qualità specifiche e le esperienze acquisite nel corso della vita fino ad oggi. Inoltre questo cammino non si concluderà mai, perché una

vera crescita non si pone dei limiti, non è un traguardo che una volta raggiunto segna la sua conclusione per sempre: piuttosto consente al nostro sguardo di intravedere la prossima meta.

L'importante è comprendere che solo uscendo dal nostro piccolo nido protetto, che ci siamo costruiti in tanti anni di battaglie non combattute, di ritirate strategiche, di decisioni procrastinate, staremo meglio noi e faremo stare meglio chi ci sta attorno, perché si accorgeranno che il nostro cambiamento è contagioso.

La difficoltà maggiore per tutti è che non sappiamo il momento esatto in cui avverrà o inizierà il cambiamento, ma questo non deve procurarci angoscia. Avverrà al momento giusto, opportuno. Il nostro impegno risiede nell'essere sempre disponibili a cogliere le coincidenze, ad imparare dagli incontri che facciamo nella vita di tutti i giorni. Essere sempre pronti, presenti, positivi, nutrendo e proteggendo le proprie idee, i propri sogni e lasciando che i nostri sentimenti migliori siano più visibili agli altri e il nostro agire si concretizzi il più possibile in compassione e benevolenza verso gli altri.

Non è una favola per gli sprovveduti, i pensieri positivi e l'agire benefico bilanciano il male e il brutto che sembrano sommergere il mondo intero. Ogni nostro pensiero, ogni nostro giudizio deriva dalle nostre credenze e verità, prodotte nel corso degli anni, rinforzate dalle esperienze positive o negative che abbiamo vissute. Essere costruttivi significa essere pronti a cambiare le nostre convinzioni, idee e concetti con altre più efficienti, utili e attuali. Le nostre credenze e pensieri sono proiettati all'esterno, quello che abbiamo immaginato e pensato nel passato ha condizionato ciò che ora stiamo vivendo e così accadrà allo stesso modo per ciò che pensiamo ed immaginiamo ora. Se crediamo che la realtà è un effetto dei nostri pensieri, sarà effettivamente così.

Possiamo restare tra gli indecisi, gli ignavi dell'Inferno dantesco, rinunciare a fare scelte autonome e consapevoli, o invece cambiare i binari del nostro percorso e pensare in modo felice ed ottimistico.

Questo cammino non è iniziato da poco tempo, ne ho ripercorso le tracce attraverso la rilettura di molti libri che in anni diversi mi avevano attratto per i loro contenuti, apparentemente disparati e poco attinenti alla mia vita quotidiana. Ora capisco che il senso di questo percorso andava costruito mattone dopo mattone, giorno dopo giorno, pazientando quando le circostanze della vita sembravano nascondere le indicazioni della via da seguire, conservando le emozioni preziose vissute attraverso gli incontri

con gli altri esseri umani e meditando serenamente sugli inciampi occorsi e sulle ferite ricevute.

Sentivo di dover capire perché mi sentivo attratto da tre parole in particolare, definite una volta virtù classiche, definizione in apparenza difficile, che invece viviamo, più o meno consapevolmente nella nostra vita di tutti i giorni: le virtù sono verità, bellezza e bontà. Accettiamo come verità sia ciò che percepiamo con i nostri sensi, sia conoscenze ed informazioni che quotidianamente ascoltiamo e utilizziamo. Applichiamo la nostra sensibilità estetica quando ascoltiamo musica in automobile, quando indossiamo un vestito invece di un altro, quando scegliamo un luogo di vacanza. La valutazione delle nostre relazioni personali e il giudizio dei comportamenti nostri ed altrui rientra nella casistica di buono o cattivo.

Il significato della parola virtù viene dal latino virtus, forza, coraggio, inteso come l'abitudine naturale a fuggire il male e fare il bene, perseguito come fine a sé stesso, fuori di ogni considerazione di premio o castigo. Indica quindi quella forza consapevole e perseverante per cui ogni individuo può operare al conseguimento di un fine, resistendo alle avversità della fortuna. Il virtuoso si impegna per costruire ed organizzare sé stesso, si dà delle regole e vi si attiene, ma non si sente obbligato a norme che lo costringono senza convincerlo. La virtù è realizzazione di sé, ricerca del bene per gli altri. Non è possesso, ma relazione, sia con le cose sia con le persone.

## 6.1

Se guardiamo alla storia umana, indietro per migliaia di anni e fino a pochi decenni fa, era più semplice sapere quali erano le verità. Re e sacerdoti, a volte coalizzati, spesso in lotta tra loro per la supremazia, hanno segnato con il sangue la vita di interi popoli, per proclamare e poi difendere le loro verità, spesso per innalzarle a Verità assolute. Il singolo individuo non aveva molta scelta, non rispettare le verità imposte dall'alto poteva portare solo a maggiori sofferenze. Non era poi solo questione di scegliere da quale parte stare, era proprio l'impossibilità di conoscere altre verità oltre a quelle accettate dalla comunità di cui facevano parte i nostri antenati. Già il grande Montaigne dedicava nei suoi Saggi riflessioni profonde ai concetti di consuetudine e di natura: "le leggi della coscienza, che diciamo nascere dalla natura, nascono dalla consuetudine. Ciascuno venerando le opinioni e gli usi approvati ed acquisiti intorno a lui, non può disfarsene

senza rimorso né conformarvisi senza soddisfazione”. Relativizzare i punti di vista aiuta a capire meglio. Ancora oggi peraltro, in molte parti del mondo l’accesso alla conoscenza di base è difficile e limitata. La strumentalizzazione delle idee e della fede religiosa è ancora al centro della storia moderna, ogni giorno ne vediamo gli effetti devastanti in ogni parte del mondo. Non mi riferisco soltanto agli estremismi religiosi di cui siamo tragicamente testimoni o vittime, ma anche alla deriva del consumismo moderno che plagia le nostre menti in nome del profitto di pochi.

Costruirsi le basi di una conoscenza il più possibile ampia e multiforme, che sviluppi un senso critico pacifico e costruttivo, richiede tempo, fatica e impegno continuo. La conoscenza non è un processo che si conclude in un dato momento, si deve continuare ad ampliare il proprio sapere, bisogna accettare questa relativizzazione, altrimenti risorgono i dogmatismi e la violenza contro chi la pensa diversamente. “ So di non sapere” recitava il paradosso dell’antico filosofo greco.

Proprio questa consapevolezza aumenta quando, superati gli obblighi scolastici che costituiscono la base, comprendiamo che l’apprendimento di nuove conoscenze dovrà essere e, per fortuna, sarà continuo.

Il medesimo approccio si può applicare alla ricerca della verità. Questa ricerca è ancora indispensabile oggi, anche se non le definiamo più Verità assolute: queste le lasciamo allo studio di altre discipline, dei teologi, perché esulano dall’argomento centrale di cui sto trattando. Mi riferisco alle verità, quindi alle conoscenze che è indispensabile avere per comprender meglio il mondo e il comportamento della nostra specie che si rapporta al mondo.

Cosa intendiamo per verità? Nella sostanza è una enunciazione che ci aiuta a capire come stanno effettivamente le cose. Nel mondo complicato di oggi, appare evidente che dobbiamo parlare di verità diverse a seconda della sfera a cui si riferiscono, ciascuna valida nel suo ambito, ma passibile di essere messa in discussione.<sup>34</sup>

Idealmente l’ambito scientifico è quello che esemplifica il corretto approccio: osservazioni scrupolose, esperimenti accurati e trasparenti consentono di creare modelli del mondo fisico, del mondo biologico, del mondo sociale umano. Ma i risultati non sono mai definitivi, i modelli costruiti in precedenza si possono confutare e modificare, in un continuo

---

<sup>34</sup> Howard Gardner, Verità, bellezza, bontà. p.30

affinamento e perfezionamento.<sup>35</sup> Non viviamo più con la certezza dei filosofi dell'Illuminismo in un progresso continuo verso la perfezione guidato dalla ragione.

Ci aiutano in questo percorso le discipline accademiche e le competenze professionali, che nel corso dei secoli hanno esplorato differenti realtà e cercato di stabilire delle verità: verità della conoscenza come in matematica, fisica, biologia fino alla psicologia e all'economia, verità della pratica a partire dall'agricoltura fino alle applicazioni tecnologiche dell'industria moderna, passando dalle professioni colte (ingegnere, architetto, medico).

Il pericolo principale che dobbiamo fronteggiare è quello dell'egemonia di una di queste verità rispetto alle altre: guardare la realtà e dare spiegazioni solo attraverso un punto di vista, per quanto ben argomentato è limitante. Ogni epoca ha i suoi modi di spiegazione privilegiati, spesso chi governa crea il modo di pensare del tempo.

Oggigiorno sono due i campi principali da cui provengono le spiegazioni di come funziona il mondo: le leggi della biologia e le leggi dell'economia.<sup>36</sup>

Chi esalta le leggi della biologia vuole convincerci che l'intera evoluzione umana dipende dalle reazioni chimiche che avvengono nel nostro corpo. I nostri giudizi di verità, il nostro senso estetico, i nostri codici morali sono prodotti dell'evoluzione biologica. Forse è meglio condividere il pensiero di chi invece ritiene che la caratteristica che distingue gli esseri umani è proprio la capacità di modificare e di superare tratti ed inclinazioni avuti come eredità iniziale. E' vero che alla base della nostra vitalità ci sono leggi biologiche, ma è altrettanto vero che la scelta degli obiettivi e il modo di raggiungerli viene effettuata ad un livello più alto, non meccanicistico. Sapere che il senso estetico si attiva in alcune aree del cervello e le scelte morali in un'altra, non cambia nulla e non porta spiegazioni nuove sul perché abbiamo gusti estetici differenti e comportamenti morali divergenti.

L'analisi economica è l'altro modo di dare spiegazioni del comportamento umano nelle scienze sociali che continua ad essere privilegiato. Applicare modelli matematici e statistici ad ogni problema del mondo reale rimane dominante. Nonostante le ricorrenti crisi economiche, a cui vengono spesso date spiegazioni solo a posteriori, il mito che il mercato abbia

---

<sup>35</sup> Ibid. p.34

<sup>36</sup> Howard Gardner, Verità, bellezza, bontà. p.24-25

sempre ragione è duro a morire. E' triste da dire, ma in economia, se un metodo di ordinare le cose, fino ad oggi ritenuto valido, non funziona più, si passa ad un altro, senza dare una spiegazione definitiva delle azioni e delle decisioni degli esseri umani.

Bisogna quindi mettere al centro del metodo conoscitivo la prospettiva multidisciplinare: non esiste una singola area di verità, ma verità diverse in sfere diverse. Le diverse scienze raggiungono livelli di sicurezza delle loro verità più o meno elevati: potremmo dire che le verità della fisica sono più in alto nella graduatoria, quelle della psicologia e dell'economia più in basso. Tutte le scienze dovrebbero lavorare con metodi accurati e trasparenti per raggiungere nuovi traguardi di conoscenza.

Questa visione di ragionevole progresso verso le versioni più vere che le verità raggiungeranno in futuro, si scontra oggi con due inaspettati sviluppi della nostra epoca: le idee definite post-moderne e i media digitali, sempre più diffusi e potenti. Questo cambiamento epocale si è verificato a partire dagli anni successivi alla fine della seconda guerra mondiale, diciamo dagli anni '50 in poi. Questa innovazione tecnologica, l'informatica, i cui effetti sono sempre in evoluzione e quindi di difficile valutazione e previsione, unita a quella che chiameremo visione culturale post-moderna, ha cambiato radicalmente ed in maniera definitiva, per molti senza possibilità di ritorno, la scala dei valori, delle verità che fino a pochi decenni fa erano rimaste immutate ed immutabili, forse da millenni.

Perché questi elementi sono così importanti?<sup>37</sup> Da un punto di vista filosofico, la visione culturale post-moderna è una posizione scettica estrema, che mette in discussione la legittimità di ogni affermazione o legge, in quanto frutto delle preferenze di chiunque detenga un potere in un dato momento, sia esso economico o culturale. In questo mondo multiculturale ogni affermazione è soggettiva. Qualsiasi tentativo di raggiungere verità scientifiche o storiche è vano. Anche a livello etico, questo relativismo suppone che l'etica di ciascuno sia altrettanto valida di quella degli altri e di conseguenza che, in una data situazione, tutto sia lecito. L'effetto estremo di una tale visione che pervada senza limiti una società, sarebbe un mondo in cui nulla ha valore, in cui tutto va bene.

Dal punto di vista tecnologico, i nuovi media digitali hanno creato un nuovo caos.<sup>38</sup> La produzione inesauribile e velocissima di informazioni, che vengono continuamente aggiornate e modificate da chiunque in

---

<sup>37</sup> Howard Gardner, Verità, bellezza, bontà. p.12

<sup>38</sup> Ibid. p.13

qualsiasi momento in questo nuovo mondo virtuale, rende estremamente difficile stabilire cosa sia la verità in qualsiasi campo. Il lavoro di ricerca delle fonti, che una volta si svolgeva in lunghi pomeriggi passati nelle biblioteche oggi naviga su internet, ma richiede un'attenzione particolare per valutare la correttezza dei dati e delle informazioni utilizzate. Le conseguenze dell'uso dell'informatica coinvolge e modifica anche il giudizio etico dei comportamenti, basti pensare alla facilità con cui si possono mettere in circolazione voci prive di ogni fondatezza sulla vita privata di altri e come sia cambiato il rispetto e quindi la tutela del diritto d'autore, quando chiunque può modificare produzioni intellettuali altrui, come testi, opere d'arte ed utilizzare musica scaricata illecitamente.

Vivere in un'era post-moderna e digitale sicuramente mette a dura prova la capacità dei singoli individui di raggiungere la conoscenza della verità come si intendeva un tempo. Ci è data però l'opportunità di imparare una pluralità di verità, valide per le molteplici discipline che consentono oggi di dare spiegazioni del mondo. Le discipline accademiche da un lato, le attività professionali dall'altro consentono la determinazione di verità su come è il mondo e su come agire nel mondo.

L'integrazione di queste verità parziali non è semplice, ma sicuramente è stimolante. Non vogliamo cadere nell'inganno né di chi propone l'assenza di verità ma solo la ragione della maggioranza sul blog, né di chi sogna un ritorno alle verità assolute, imposte dall'alto come nei regimi totalitari ed autoritari, atei o teocratici che siano.

Rileggere e far leggere alle giovani generazioni romanzi come 1984 di George Orwell e Fahrenheit 451 di Ray Bradbury può aiutare a mantenerci vigili nei confronti dell'intorpidimento intellettuale e delle coscienze che è sempre latente nelle società umane di ogni tempo. Nel libro di Orwell uno dei personaggi è addirittura il Ministro della Verità! In quello di Bradbury possedere libri è un reato, perché i libri sono armi, che accentuano le disparità fra gli uomini, che invece devono essere tutti uguali, si intende nell'ignoranza!

Il senso di queste considerazioni mi porta a formulare un vademecum ideale.

Se accettiamo il principio che il benessere della persona non può essere distinto tra corpo e mente, tra salute del fisico e della psiche, uno strumento fondamentale per mantenerci in salute è continuare il nostro processo di apprendimento durante tutta la vita.

La vita media si allunga costantemente? E' un'opportunità da non tralasciare. Se può sembrare negativo l'allontanarsi dell'età della pensione,

possiamo ritenere una fortuna la possibilità di acquisire una nuova professionalità, anche se diversa dalla precedente, praticata negli anni giovanili. Da adolescenti e poi nella maturità la capacità di pensare cambia, aumentando la capacità di valutare, confrontare e sintetizzare tipi di verità teoriche e pratiche diverse. Ugualmente avviene nel campo delle relazioni interpersonali: se siamo consapevoli della necessità di maturare, ci sforziamo di passare dall'egocentrismo verso posizioni di maggior distacco dalle proprie cose, di capire ed aiutare gli altri in maniera crescente. Il nuovo orizzonte dello sviluppo degli adulti è quello di un periodo fra i cinquanta e i settantacinque anni, dove l'adulto maturo cerca di porsi in maniera attiva rispetto al mondo.<sup>39</sup> Ha soddisfatto le ambizioni personali iniziali, ha compreso ed accettato i propri limiti, vuole porsi in modo nuovo. Nel migliore dei casi la persona trova in sé le potenzialità e il tempo per approfondire le verità in campi diversi. Riesce ad accrescere il proprio senso della bellezza. Si sente maturo per affrontare con maggiore sensibilità e buonsenso le questioni etiche che la società presenta.

L'apprendimento continuo diventa non solo una necessità ma anche un privilegio.

Sembra la conferma che il sistema nervoso adulto rimane capace di creare nuove connessioni neurali. Questo continuare a tenersi aggiornati e a espandersi anche in campi nuovi richiede un costante esercizio di sintesi, poiché il flusso di informazioni ottenibili oggi è enorme, bisogna essere in grado di valutare cosa è degno di attenzione e cosa va ignorato.

Il mio rapporto con la verità nel corso della vita finora? Le conoscenze pratiche sono state acquisite nel corso degli studi, senza entusiasmo ma per acquisire le competenze necessarie alla professione che volevo intraprendere. Come ho anticipato all'inizio di questo capitolo, le mie letture personali preferite, hanno sempre spaziato in molti campi, attratto soprattutto dalle storie e dalle idee che combattevano le ingiustizie, promuovevano la tutela degli indifesi e delle minoranze o di chi pensava in modo anticonformista, ponendomi sempre criticamente nei confronti del più forte, dell'idea dominante, convinto che niente e nessuno sia tutto nero o tutto bianco.

La mia difficoltà era accettare il confronto con chi non la pensava subito come me, avevo timore di espormi, non volevo certamente rispondere con la forza e quindi mi arroccavo nella mia presunta superiorità e sdegnosamente mi ritiravo.

---

<sup>39</sup> Howard Gardner, Verità, bellezza, bontà. p.159

Con il procedere degli anni e quindi con l'esperienza derivata dagli incontri di persone e di eventi, ho cambiato questo approccio. Il fattore vincente per me è stata la capacità di cogliere sempre nei fatti e nelle persone l'elemento nuovo che mi mancava e comprendere che farlo mio, cioè modificare il mio comportamento mi faceva stare meglio, con me stesso e soprattutto con gli altri.

In questo senso ho capito che i principi sono importanti, le verità sono necessarie ma bisogna anche essere capaci di cambiare le proprie convinzioni, di adeguarci se nuove conoscenze ed esperienze ci fanno capire che le verità valide fino ad oggi sono ora insufficienti e non producono più armonia tra noi e gli altri esseri umani. Il fattore illuminante è stato comprendere che la mia rigidità mentale, che io vivevo certamente a fin di bene, causava solo a me tensione e malessere mentre questo malessere era inesistente ed perciò incomprensibile per le persone a cui volevo far arrivare il mio messaggio, il mio "buon esempio". Questo malessere non era solo psicologico, oggi l'ho capito, si manifestava anche in una rigidità corporea, soprattutto in un atteggiamento fisico di chiusura: insomma tutte energie trattenute che impedivano una evoluzione, un'accettazione di sé e degli altri, un progresso nella relazione interpersonale.

E' come risvegliarsi, ti accorgi che chi credevi di essere, in realtà non lo sei. Questo è comprensibile, ognuno di noi cresce subendo una qualche pressione sociale. Non potrebbe essere diversamente, la ragione di tutto questo è che la nostra specie è sopravvissuta proprio grazie alla nostra appartenenza a gruppi: l'individuo singolo non sarebbe riuscito a sopravvivere di fronte alle difficoltà materiali della vita. Fame, freddo, malattie e guerre hanno sempre messo alla prova le società umane, chi non apparteneva ad un gruppo, aveva pochissime possibilità di farcela. Anche nelle nostre società moderne, relativamente più sicure e libere, il bisogno di appartenenza è presente, al massimo grado nel periodo dell'adolescenza ma anche nel resto della vita. L'importante è che la nostra individualità non rimanga soffocata per sempre, prima o poi tutti dobbiamo avere la possibilità di affrontare il drago e liberare il prigioniero che siamo noi, addormentati perché troppo immedesimati in una realtà illusoria che ci confonde e ci fa perdere di vista l'Essenza della vita.

## 6.2

Cosa intendiamo per bellezza? Perché è importante coltivare in noi stessi la percezione della bellezza e trasmetterla a chi ci sta attorno? A cosa serve la bellezza?

I nostri giudizi di bellezza sono soggettivi o rispecchiano qualcosa di preesistente, di ideale che noi dobbiamo solo liberare dal velo che lo nasconde?

La prima considerazione che possiamo fare è che la bellezza si mostra durante un'esperienza dell'oggetto, sia esso naturale, come una distesa di tulipani in fiori o una scultura piuttosto che un brano musicale creato dall'artista.<sup>40</sup> L'esperienza del bello è accomunata dal fatto che proviamo piacere, una sensazione interiore di soddisfazione, di calore, in termini della neurofisiologia, proviamo una scarica di serotonina. Se la nostra intelligenza estetica è ben allenata possiamo percepire bellezza dovunque attorno a noi: nella luce di un tramonto, osservando il cielo stellato di notte, ascoltando il canto degli uccelli all'alba, notando i colori delle foglie di un bosco d'autunno, ascoltando un brano musicale di Bach o Mozart, rimanendo affascinati davanti ad un quadro impressionista, ma anche nel design di un oggetto, nell'armonia di un cavallo in corsa e gli esempi potrebbero moltiplicarsi all'infinito.

Quello che cambia l'esperienza estetica sono i fattori storici, culturali e personali. Generalmente le scene della natura sono viste come belle in tutte le epoche, mentre le produzioni artistiche umane risentono maggiormente dei mutamenti di cultura e gusti, scatenando opposizioni e discussioni anche feroci. Mentre in passato la bellezza veniva definita in base al rispetto di forme ideali, si pensi al rapporto della sezione aurea, oppure a canoni di equilibrio, fedeltà alle forme della realtà, oggi bisogna individuare altri elementi per definirla.<sup>41</sup> Gli elementi fondamentali che costruiscono l'esperienza del bello sono sintetizzabili in primo luogo all'interesse suscitato. Ma da solo non è sufficiente, la forma o in generale il contenuto che stimola l'interesse dev'essere tale da farlo ricordare rispetto alle altre innumerevoli esperienze estetiche passeggera, deve diventare indimenticabile. Il terzo elemento è il desiderio di ripetere quella particolare esperienza, la voglia di rivisitare, riascoltare, rivedere. Se ci sono questi tre elementi può scattare l'emozione della vera esperienza del bello. E' la conferma, se mai ce ne fosse il bisogno, che la bellezza delle cose è nella mente di chi le osserva o come ricorda un aforisma di

---

<sup>40</sup> Howard Gardner, Verità, bellezza, bontà. p.49

<sup>41</sup> Howard Gardner, Verità, bellezza, bontà. p.57

R.W.Emerson: “Possiamo girare tutto il mondo in cerca di ciò che è bello, ma se non lo portiamo già in noi, non lo troveremo mai”.

In questo mondo post-moderno, che abbiamo visto ci inonda di stimoli e conoscenze, ma ci distrae e ci toglie punti di riferimento e valori profondi, pensiamo di poter avere tutto, ma in realtà faticiamo ad essere veramente noi stessi, la bellezza può esserci d'aiuto.

Perché molte persone ignorano la bellezza? La bellezza è considerata inutile, distrae dalle occupazioni produttive, è gratuita (almeno finché non parliamo del mercato dell'arte o degli oggetti di design, che non sempre rappresentano il bello). La bellezza non ha una immediata utilità pratica. Alcuni ritengono che possa essere apprezzata solo dalle persone colte, altri ne hanno paura perché pensano di non meritarsela o perché potrebbe scatenare emozioni tali da cambiare la propria personalità.

La bellezza diventa utile per la società moderna quando per ottenerla il consumatore compra un cosmetico o un vestito particolare per essere alla moda, si circonda di costosi oggetti che simboleggiano il raggiungimento di un desiderato stato sociale. La bellezza è ridotta a merce: se compri questo prodotto sarai come quella bellissima attrice famosa, se hai questa auto fuoriserie tutti capiranno che sei ricco e importante.

Paradossalmente mai come oggi le cose belle sono facilmente disponibili senza costare troppo: pensiamo come tutti i capolavori sia letterari che pittorici sono disponibili su internet o in libreria e come un viaggio verso mete naturali meravigliose sia alla portata di molti. Anche i beni di largo consumo, consentono di acquistare repliche di oggetti considerati belli a prezzo contenuto.

Quello che rischiamo di perdere di vista è che la bellezza non è un oggetto, ma un modo di essere.<sup>42</sup> La bellezza di un fiore reciso non dura, appassirà. Non soltanto nella nostra epoca moderna, ma anche in quelle passate, la precarietà della vita umana ha concentrato la nostra attenzione più sull'aver, sul possedere i beni materiali, piuttosto che non sull'essere e quindi vivere consapevolmente una vita in cui gli oggetti materiali siano degli strumenti e non il fine.

Questa ricerca del bello è nata nella specie umana già nella preistoria, pensiamo ai dipinti nelle caverne, agli ornamenti del corpo, alla musica, al canto, alla danza. L'emozione del bello ha quindi radici profondissime. Ancora di più, secondo vari esperimenti effettuati dai neuro-scienziati, sappiamo che parti specifiche del cervello reagiscono alla bellezza.

---

<sup>42</sup> Piero Ferrucci, La bellezza e l'anima, p.12

Addirittura hanno dimostrato come l'apprezzamento di alcune opere d'arte produca un coinvolgimento sia fisico che emotivo: le forme e i movimenti rappresentati nell'opera d'arte generano empatia e stimolano movimenti imitativi. Sono i neuroni specchio che, quando osserviamo un'azione, si attivano come se noi stessi dovessimo compiere quell'azione.

43

Il simbolo che spesso viene usato per indicare il valore universale della bellezza, dell'armonia è il famoso disegno dell'uomo vitruviano di Leonardo: un uomo al centro di un cerchio e di un quadrato, a gambe e braccia aperte, come per toccare il cosmo. Rappresenta per l'artista l'armonia, la bellezza dell'essere umano, che è il microcosmo. Esso rispecchia e contiene in sé tutta la bellezza dell'universo, del macrocosmo.

La bellezza è a nostra disposizione innanzitutto nella natura attorno a noi. Secondariamente è fruibile nella produzione artistica umana, nella poesia, nella pittura, nella scultura, nella musica. Queste rappresentazioni riempiono la nostra vita da millenni e già questa presenza costante nella storia umana significa che la bellezza ha un valore che supera la contingenza delle mode, delle consuetudini o dell'imposizione da parte di un potere dominante.

Il contatto con il bello non avviene sempre automaticamente, le fatiche e difficoltà della vita possono annebbiare la nostra percezione, perché i problemi materiali ci sembrano predominanti. In questo senso riscoprire le emozioni che la bellezza ci può dare è un tonico potente per navigare attraverso le inevitabili onde del mare della vita: possiamo scegliere di stordirci con vizi vari e consumi inutili, per non pensare. Possiamo trovare sollievo e dare significato alla vita attraverso le religioni e le filosofie.

La bellezza ci ricorda che l'armonia è un elemento naturale, che nonostante tutto è a nostra disposizione e ci può aiutare a superare gli inevitabili momenti bui.

Non saper riconoscere ed apprezzare il bello come un valore positivo, ci può rendere anche insensibili a cogliere la forza malefica del brutto.<sup>44</sup> Per capire cos'è la bellezza, dobbiamo anche imparare a vedere cos'è il brutto.

---

<sup>43</sup> Ibid. p.15

<sup>44</sup> Piero Ferrucci, La bellezza e l'anima, p.11

Solo sviluppando anche questa capacità potremo cogliere gli effetti rilevanti che possono avere sulla nostra psiche e quindi sulla nostra vita.

Per cogliere la bellezza occorre che noi ci sintonizziamo sulle sue lunghezze d'onda.

Non tutti sono in grado di captare tutte le lunghezze d'onda, in questo caso diciamo che abbiamo una gamma estetica limitata.<sup>45</sup> Non è una colpa in sé, ma è come vivere in un mondo limitato. La gamma estetica è un fattore fondamentale perché consente di allargare lo sguardo e quindi le emozioni in più direzioni, potenzialmente a 360°. Se rimaniamo ancorati sempre alle stesse limitate realtà estetiche rendiamo il nostro mondo piccolo, chiuso e soprattutto corriamo il rischio che i nostri pregiudizi ci condizionino. Il risultato sarà rinunciare all'arricchimento che il confronto con differenti realtà estetiche potrebbe darci. Questo meccanismo di chiusura lo vediamo tutti i giorni in innumerevoli campi della vita sociale, dalla politica allo sport, fino ai rapporti tra stati. Spesso l'avversione verso il nuovo ci blocca e ci rende impermeabili se non addirittura ostili verso le nuove forme artistiche che continuano a svilupparsi, oggi più che mai.

I cambiamenti di sensibilità non riguardano soltanto gli spettatori ma anche gli artisti, che vivono periodi diversi nella loro forza creativa, a volte faticando nella loro evoluzione, a volte aprendo all'improvviso nuove strade nella loro arte.

A livello educativo, se riuscissimo a sviluppare la percezione artistica anche di culture diverse dalla nostra, si allenerebbe la mente ad essere più aperta, ad avere sensibilità più ampia e multiforme. Il mondo globalizzato di oggi rende sempre più necessaria un'apertura verso altri modi di vivere e verso altre culture. Non possiamo accettare che l'unica strada percorribile sia lo scontro e l'eliminazione anche delle manifestazioni artistiche diverse dalle nostre. Già troppe volte questo si è verificato nella storia umana!

La nostra sensibilità estetica rischia di essere ridotta se ci lasciamo travolgere dalla spinta consumistica che coinvolge anche prodotti effettivamente belli che ci vengono proposti dalla moderna industria. Se obbediamo soltanto ai canoni di bellezza proposti per il nostro benessere e prestigio sociale, saremo spinti a sostituire frequentemente oggetti ancora

---

<sup>45</sup> Ibid. p.32

nuovi e validi nel loro funzionamento, producendo solo spreco. Anche in questo la società dei consumi non dà un buon esempio.<sup>46</sup>

Una bellissima soluzione a questo rischio è allargare la nostra gamma estetica: se vedremo il bello ovunque attorno a noi, non sentiremo la necessità di possedere il bello in maniera esclusiva, ma vivremo esperienze estetiche ad ampio raggio.<sup>47</sup>

Per aumentare la nostra gamma estetica è utile l'allenamento: in questo caso poiché la bellezza è un'emozione, che fa parte della nostra vita psichica, più dedicheremo attenzione e valore alla bellezza, più entrerà a far parte della nostra vita quotidiana.<sup>48</sup>

La bellezza ci aiuta a vivere nel qui e ora, a cogliere l'attimo, a non rimuginare sul passato o a sognare sul futuro. L'esperienza estetica è nell'attimo fuggente, non può durare, ma avremo la possibilità di ripeterla, di riviverla quando si ripresenteranno le stesse condizioni.

Impareremo anche a valutare autonomamente quali sono i nostri canoni di bellezza preferiti: non dobbiamo per forza conformarci al gusto dominante se non comprendiamo dove sia la bellezza, non dobbiamo lasciarci condizionare dalle decisioni di altri se non le condividiamo. Come il gusto per il cibo è individuale, così lo è anche il gusto estetico. Entrambi si possono affinare e sviluppare. Così attraverso nuove esperienze del bello, aumenteremo la forza e fiducia nel nostro giudizio estetico, quindi il rapporto con le nostre emozioni e acquisiremo il coraggio di esprimere ciò che proviamo e pensiamo, migliorando la nostra autostima.

L'evoluzione del nostro gusto aiuta lo sviluppo della nostra individualità. Se siamo più liberi dalle pressioni e dai tabù, saremo più consapevoli delle nostre emozioni e sensazioni.

La bellezza è quindi soggettiva, sui gusti non si può discutere, ma alcune esperienze artistiche come i capolavori, sono universali cioè belli per un gran numero di persone.

La bellezza ha la caratteristica di essere inafferrabile, scatena un'emozione intensa, quasi inspiegabile e travolgente, ma non si può misurare o catturare. Una volta cessata l'esperienza, quella esperienza è finita per sempre. La bellezza in sé è rimane nell'oggetto o nella scena naturale, ma

---

<sup>46</sup> Piero Ferrucci, *La bellezza e l'anima*, p.36

<sup>47</sup> *Ibid.* p.37

<sup>48</sup> *Ibid.* p.38

possiamo passarci accanto e non coglierla perché distratti o indaffarati in altre attività. Se e quando rivivremo quella esperienza sarà comunque diversa, ecco l'insegnamento di vivere nel qui e ora.

La bellezza è spontanea, ci coglie di sorpresa, la accogliamo e la dobbiamo lasciare quando se ne va. Ci insegna a ritrovare la nostra spontaneità: se vogliamo crescere, dobbiamo imparare ad uscire dagli schemi sempre uguali, dai comportamenti prevedibili. Ritrovare la spontaneità significa essere più liberi.

L'esperienza del bello ci aiuta a superare gli stereotipi, ossia quelle categorie che creiamo in maniera veloce per giudicare persone e cose.<sup>49</sup> Come sempre questa capacità è nata nella nostra specie per aiutarci a sopravvivere, per distinguere velocemente la belva dalla preda, l'amico dal nemico. Ma oggi va combattuta perché diventa una limitazione alla nostra conoscenza, alle nostre relazioni umane, alla ricerca dell'armonia nella vita.

Lo stereotipo ci dice che tutti gli alberi hanno le foglie: è vero ma quanti tipi di alberi ci sono e quante foglie diverse per colore e forma? Purtroppo applichiamo queste semplificazioni anche agli uomini, avremo il tedesco e il marocchino, il giovane e l'anziano ecc. Creiamo luoghi comuni che ci portano a fare delle discriminazioni sociali le cui conseguenze nefaste contrassegnano la nostra storia.

L'esperienza del bello non è possibile attraverso lo stereotipo: l'emozione estetica è sempre nuova, vediamo e sentiamo in maniera diversa. Si dice un colore, ma da quante sfumature è caratterizzato? E' come guardare un campionario di colori e confrontarlo con i colori di un giardino. Il bello della natura ci mostra la varietà e la complessità della realtà intorno a noi.

La bellezza ci può aiutare a sentire e ragionare in modo nuovo e diverso. Cambia la nostra prospettiva.

Come reagire di fronte al brutto? Non rinunciamo a cambiare canale, a uscire dal cinema se il film è inguardabile, ad acquistare un prodotto diverso da quello pubblicizzato in maniera degradante. Consideriamo il brutto un pericolo sociale che vuole trasformarci in soggetti passivi e affievolire la nostra sensibilità.

---

<sup>49</sup> Piero Ferrucci, La bellezza e l'anima, p.79-80

La bellezza viceversa ha un potere curativo.<sup>50</sup> L'esempio che per primo portiamo sempre è il potere benefico della musica. Distinguiamo subito quale musica può curarci e quale no. Oggigiorno esistono anche musiche disarmoniche ed aggressive che possono stordirci e trasmetterci messaggi subliminali estremamente negativi: queste evidentemente, se ascoltate assiduamente causano effetti dannosi e distruttivi.

Vogliamo invece riferirci alla musica sia classica che moderna, che attraverso particolari armonie, ritmi ed atmosfere ci trasmette emozioni di serenità, di pace che alleviano la pesantezza del vivere quotidiano ed anche le sofferenze del corpo.

Esistono brani ove la musica, evocando il canto degli uccelli o i rumori in uno stagno ci tranquillizza, quelli che aiutano la mente a concentrarsi o addirittura favoriscono la produzione del latte delle mucche. Sono esempi noti a tutti. Ci sono studi che testimoniano l'efficacia della musica durante e dopo gli interventi chirurgici.

La musica infatti, in origine è nata come strumento terapeutico, magico, successivamente è diventata un mezzo di divertimento.

Il canto è terapeutico, è un'attività sociale, ci fa sentire inclusi e partecipi. E' un'attività aerobica che aumenta l'ossigenazione dei tessuti.

Lo studio degli ambienti in architettura può facilitare guarigione e benessere oppure ostacolarlo. L'ergonomia cerca di temperare le esigenze di bellezza e funzionalità degli oggetti al rispetto della struttura e delle funzioni del corpo umano.

Gli effetti positivi derivanti dall'esperienza estetica del bello, sono possibili perché la guarigione è un processo che coinvolge sia il fisico che la psiche. La malattia, il disagio nasce e cresce dentro di noi, ma anche la guarigione nasce dentro di noi. Oggigiorno per ritrovare la salute, l'equilibrio incrinato dalla malattia siamo molto concentrati sul fare: esami medici, visite, assunzione di farmaci, terapie riabilitative forzate. Poco ci dedichiamo ad essere, a dedicare tempo al riposo, al silenzio, a leggere un libro.

Il bello come medicina non produce danni collaterali,<sup>51</sup> il suo effetto dura nel tempo, il sollievo che porta non ci intontisce, innalza il nostro livello di coscienza, non è controllata da una multinazionale farmaceutica e non abbiamo nemmeno bisogno di una ricetta per provarlo.

---

<sup>50</sup> Piero Ferrucci, La bellezza e l'anima, p.92

<sup>51</sup> Ibid. p.100

Sicuramente può servire come una cura preventiva.

La bellezza ha un benefico effetto sulla salute, sia fisica che psichica.

Se riusciamo a percepirla in ciò che ci circonda e naturalmente anche dentro di noi, siamo contenti di vivere qui e ora, di esserci, ci sentiamo come a casa.

Capita di chiedersi com'è il nostro rapporto con il mondo, con le persone, con le cose e con gli eventi della vita. Se la bellezza, anche solo saltuariamente, ci fa sentire parte del mondo in cui viviamo, significa che possiamo vivere in armonia, che non siamo degli estranei, che sentiamo in noi l'energia che attraversa l'universo.

Anche da un punto di vista biologico gli scienziati confermano che la percezione della bellezza stimola il sistema immunitario e ci protegge dalla depressione.<sup>52</sup>

Un ulteriore aspetto positivo della bellezza è che se l'esperienza estetica viene condivisa con una o più persone fa crescere la sintonia, rimane come un elemento fondamentale e indimenticabile che arricchisce, che ci fa conoscere meglio, ci fa star bene assieme. L'esperienza del bello diventa il terreno comune in cui ci ritroveremo sempre.<sup>53</sup> E' un'esperienza che va oltre le parole, scende nel profondo. Come spieghiamo questo potere della bellezza? Quando riusciamo a vivere queste esperienze in comune, siamo veramente noi stessi, non fingiamo, non ci nascondiamo dietro ad etichette. E' come l'esperienza di andare in montagna, anche come semplici escursionisti: siamo pronti a condividere le bellezze naturali ma anche ad aiutare chi si trovasse in difficoltà, perché quella stessa bellezza che ci attrae ed accomuna, richiede anche una nostra maggiore consapevolezza e presenza attiva, poiché ci troviamo in un ambiente naturale bello ma anche pericoloso, dove l'uomo non è il padrone assoluto ma è soggetto agli elementi naturali che vanno vissuti ma non si possono possedere.

Questa esperienza della bellezza è differente dalla uniformità che abbiamo visto produce la moda, che gioca piuttosto con la nostra paura di essere diversi dal gruppo.

L'intelligenza estetica si può manifestare sia quando c'è comunanza di gusti ed allora l'esperienza sarà più intensa, sia quando i gusti sono diversi

---

<sup>52</sup> Piero Ferrucci, La bellezza e l'anima p.48

<sup>53</sup> Ibid. p.141

ed allora cercheremo di lasciarci contagiare dalla diversità oppure di tollerare le differenze.

Infine suscita discussioni senza fine la differenza tra bellezza fisica e bellezza interiore: la prima sicuramente è più immediata, la seconda richiede più tempo per essere percepita, è più nascosta, in profondità.<sup>54</sup> L'esperienza ci fa capire che se conosciamo meglio una persona, quindi nel suo aspetto interiore di onestà, generosità, compassione verso gli altri cambia anche il giudizio estetico esteriore. Quella persona ci apparirà più bella, al di là delle apparenze.

Spesso portiamo una maschera sociale, perché temiamo di farci vedere nel profondo, abbiamo paura di diventare troppo vulnerabili. Lasciar vedere la nostra bellezza interiore significa lasciar trasparire le nostre difficoltà, non mostrare quanto sappiamo o quanti promozioni abbiamo avuto. A volte percepiamo che stiamo veramente bene quando qualcuno riesce a vederci per quello che realmente siamo.

In conclusione possiamo dire che il concetto di bellezza è cambiato e continuerà ad evolvere, perché le tendenze nel campo artistico hanno ribaltato le nozioni tradizionali di bellezza. Quello che deve rimanere anche in questo mondo chiamato post-moderno e dominato dai media digitali è l'esperienza estetica personale che, come abbiamo descritto, è una porta che può guidarci alla riscoperta delle nostre emozioni e a dividerle con gli altri. Le idee di bellezza classiche non sono cancellate, convivono con i nuovi canoni volti a stupire e provocare, piuttosto che ad armonizzare. I capricci dell'arte sono imprevedibili, ma gli effetti a volte rivoluzionari che pittura, poesia, musica e danza possono produrre non finiranno sicuramente. Fondamentale è educare le giovani generazioni a percepire il bello, a sintonizzarsi sulle sue lunghezze d'onda per non perdere un'opportunità di vivere maggiormente in armonia con sé stessi e con la realtà che ci circonda. Educare al bello vuol dire innanzitutto che l'adulto-educatore deve investire il proprio tempo per condividere le esperienze estetiche con i più giovani, anche se può sembrare una guerra contro superficialità e mode consumistiche persa in partenza. Non dimentichiamoci che da piccoli assorbiamo stimoli e conoscenze con avidità. Molte volte è l'assenza di esempio e presenza consapevole dell'adulto che trasmette il vuoto culturale e morale.

---

<sup>54</sup> Ibid. pp.150-153

La mia esperienza personale con la bellezza nasce sicuramente con la musica, quella classica innanzitutto. Ho avuto la fortuna di nascere in una famiglia dove per motivi professionali, la musica era lavoro e svago contemporaneamente. Probabilmente già nella pancia della mamma ho assorbito armonie musicali in dosi superiori alla media. Quindi per predisposizione o per imprinting, in cima alla mia graduatoria di bello rimane la musica classica, amore che non mi ha impedito nel corso degli anni di ampliare la gamma degli ascolti, dalle colonne sonore di film fino al pop e al rock purché melodico. Altrettanto grande è sempre stato l'amore per la letteratura, spaziando in stili ed epoche diverse. Diciamo che mi è stato possibile apprezzare le varie forme artistiche con semplicità e senza costrizioni.

### 6.3

Rimane un'ultima virtù da analizzare: la bontà. Ognuno di noi, sin da bambino si è sentito ripetere chissà quante volte devi essere buono, bisogna essere buoni. Questo ci suggerisce che la bontà, come idea, come valore, dev'essere qualcosa di profondamente radicato, se cerchiamo di trasmetterlo alle nuove generazioni sin dalla tenera età. Bisogna, come sempre, capire il significato di una esortazione così comune. Inizialmente sembra riguardare l'obbedienza alle direttive dei propri genitori, i primi educatori con cui ci confrontiamo. Questo è ragionevole, poiché sappiamo che il cucciolo d'uomo necessita del più lungo periodo di apprendimento tra tutte le specie animali prima di essere autonomo. Non solo è incapace di procurarsi il cibo per molti anni da quando nasce, ma ha bisogno di un periodo molto lungo per imparare ad integrarsi nella società in cui vive. Anche nelle strutture sociali più semplici, antiche e moderne, dove invece che iniziare la scolarizzazione si inizia già ad aiutare la famiglia con il lavoro, comunque trascorrono almeno cinque o sei anni di attesa, prima dell'ingresso nella vita sociale degli adulti.

Obbedire alle regole sociali che ci vengono inculcate è solo una prima spiegazione per la parola bontà.

Dobbiamo ricordare che le regole sociali hanno una lunga storia, queste idee che pensiamo siano nostre, derivano da un'elaborazione millenaria, che ha consentito a queste idee di venir assorbite nella nostra cultura.

Alcune di queste idee sono diventate valide in più culture e ne costituiscono il fondamento morale, pensiamo ai Dieci Comandamenti. I precetti morali racchiusi in questo mitico elenco hanno costituito la base su

cui le comunità dei nostri antenati hanno iniziato a crescere. Senza questo comun denominatore nessuna comunità sarebbe riuscita a sopravvivere, dilaniata dai furti o dagli omicidi. Questa moralità del piccolo gruppo, del clan è valida ancora oggi. Se non rispettiamo nell'ambito locale i nostri simili, non c'è nessuna possibilità di andare avanti.

Anche il precetto fai agli altri quello che vorresti fosse fatto a te stesso costituisce una Regola aurea di comportamento morale. Senza una qualche forma di benevolenza reciproca non potremmo sopravvivere.

Il cucciolo umano comunque fatica a capire la necessità di apprendere questa benevolenza di base. Gradualmente, prendendo via via coscienza delle cose e delle persone che ci circondano, comprendiamo che non siamo al centro del mondo familiare o della nostra comunità. Il senso del buono si rafforza, se attraverso la socializzazione nella nostra comunità, diventiamo meno egocentrici, più rispettosi del benessere degli altri membri del gruppo, quindi più attenti al bene comune. Durante la vita avremo dei momenti di difficoltà nel rispettare queste regole di base, ma ne sono comunque le fondamenta.

Per fortuna nostra personale e per l'intera specie umana, la ricerca della verità, ha guidato molti nostri antenati e continua a farlo con noi anche oggi, verso lo sviluppo di forme di convivenza pacifica, di correttezza nei comportamenti, di collaborazione e di altruismo.

Il livello superiore di regole morali è quello che possiamo chiamare etica, tutto ciò che riguarda l'ambito della società, reso ancora più ampio oggi dal tipo di società moderna complessa in cui viviamo. Se pensiamo alla mole di principi e leggi che regolano gli ambiti delle nostre professioni o della nostra vita di cittadini di uno stato, evidentemente il concetto di bontà, di buono si fa più complesso, va ridefinito, perché l'immensa casistica in cui troviamo immersi, non è più spiegabile soltanto con le regole di moralità applicate in famiglia.

E' interessante imparare dagli studiosi, che a questo punto subentra un nuovo componente fondamentale, il concetto di responsabilità.<sup>55</sup> Nella parola è evidente il suo significato: respons – abilità, cioè capacità di rispondere in maniera appropriata. Nella società complessa noi ricopriamo più ruoli contemporaneamente. Sono un cittadino, sono un impiegato amministrativo oppure un avvocato, un medico, un insegnante. La moralità di base è evidente, ama il prossimo tuo come te stesso, ma quando entriamo nei ruoli professionali che comportano conoscenze tecniche, non

---

<sup>55</sup> Howard Gardner, Verità, bellezza, bontà, pp.89-92

basta più per guidare un avvocato a trovare le prove per il suo caso, o un medico per decidere se ignorare le pratiche migliori raccomandate.

Il test per l'etica è la responsabilità. Significa che quando le decisioni giuste per il ruolo che rivestiamo possono andare contro il nostro interesse personale, deve prevalere il senso di responsabilità. Sarà un'emergenza che costringe il medico a ritardare la partenza per le vacanze, o consigliare ad un cliente sprovvisto un prodotto finanziario più sicuro ma meno remunerativo per la banca.

E' evidente che ogni ragionamento sul bene, sul buono si applica alle relazioni umane.

La storia mostra che il bene e il male si intrecciano da sempre, non c'è una vittoria definitiva di uno dei contendenti. Religioni e filosofie sono sempre e comunque di aiuto a chi cerca onestamente di coltivare nella propria vita quotidiana valori di comprensione e compassione per i propri simili. Polemiche ideologiche e integralismi vari non sono oggetto di questo scritto.

Possiamo anzi rivalutare e mettere in un'ottica positivamente laica anche termini usati nella nostra tradizione cristiana, come discernimento e conversione.

Acquisire capacità di discernimento consente di praticare una critica motivata della società dove viviamo, prendendo le distanze da valori e comportamenti che ci vengono proposti o addirittura imposti come traguardo di emancipazione, ma in realtà sono una nuova forma di sottomissione, pensiamo all'edonismo di massa.

Conversione significa cambiare la mente, la mentalità, guardare le cose sotto un altro aspetto. Possiamo arrivare a dimostrare che vivere diversamente dagli schemi dominanti è possibile.

La riflessione su ciò che è bene e su ciò che è male rimane importante: mentre nella sfera locale, familiare o di una piccola comunità i punti di riferimento sono gli stessi che valevano un tempo (non uccidere, non rubare ecc.), il senso dell'etica professionale e civica allargata è più fluido e in continua evoluzione.

Siamo posti davanti a nuovi termini di giudizio. Il relativismo morale è entrato nella mentalità comune di giovani e meno giovani.<sup>56</sup> Tutti hanno caratteristiche buone e cattive, nessuno ha il diritto di giudicare persone

---

<sup>56</sup> Howard Gardner, Verità, bellezza, bontà. pp.100-103

con formazione e cultura diverse, i principi morali non hanno più riferimenti solidi e tendono ad ondeggiare. Se facciamo fatica a giudicare qualsiasi comportamento o atteggiamento come immorale o proprio sbagliato, se tutto va bene, nulla può essere condannato. Purtroppo anche la giurisprudenza, oscillante tra decisioni che vogliono facilitare il recupero del reo e quelle che devono far applicare una pena commisurata alla gravità del reato, contribuisce a creare incertezza, insicurezza e risentimento nella società civile.

In aggiunta a queste difficoltà, il mondo dei media digitali ha creato nuovi ambiti ove le regole morali valide fino a ieri, trovano scarsa applicabilità.<sup>57</sup> Basti pensare al rispetto della privacy per le informazioni personali messe in rete, la tutela del diritto di autore per ciò che, appena messo in rete può essere modificato o trasferito come se fosse proprio.

Le conseguenze di questi abusi sono imprevedibili, nella rete rischiamo di incontrare personaggi di cui non possiamo verificare identità e ruoli. Le certezze tradizionali spariscono: identità, riservatezza, proprietà e affidabilità perdono significato.

Questo contesto generale complicato e in continua evoluzione non deve però impedirci di prendere in mano la nostra vita e di lasciare la nostra impronta, grande o piccola che sia.

Abbiamo evidenziato come un ambito importantissimo di applicazione del bene sia oggi quello della vita professionale, con il rispetto delle regole proprie per ciascuna attività. Ma obbedire alle regole, potrebbe non essere sufficiente, la storia umana è piena di esempi in cui buone leggi e buone intenzioni non hanno realizzato il Bene: attenersi soltanto e rigorosamente al regolamento, è il modo di attuare il cosiddetto sciopero bianco. Significa che, per avvicinarsi al bene, occorre aggiungere sempre un pizzico di umanità in più del minimo sindacale.

Ciò che può aiutarci nel determinare e poi aumentare la nostra propensione al Buono è indirizzare maggiormente la nostra vita al servizio degli altri.

Ci possono guidare in questo cammino le nostre convinzioni religiose, ereditate per tradizione familiare. Oppure saranno le idee filantropiche coltivate grazie alla conoscenza e al confronto di molteplici visioni filosofiche.

---

<sup>57</sup> Ibid. p.104

L'importante è che arriviamo a dare un significato nuovo a ciò che facciamo. Quello che ci rende umani è la possibilità di andare al di là dell'interesse individuale e di pensare al benessere generale.

Abbiamo commentato come una visione solamente evolutivistica, secondo leggi biologiche, non basta a spiegare la realtà di cui siamo parte. Tantomeno la saggezza del mercato, l'uomo economico, riesce prima a comprendere e poi a guidare le forze che attraversano la vita umana.

Cosa resta da fare quindi? Impariamo a rimettere al giusto posto il nostro impegno personale, il nostro piccolo contributo alla costruzione di un bene collettivo, più grande.

Anche se non siamo destinati ad essere un Leonardo per la scienza, un Giotto per l'arte, un Gandhi per il bene collettivo, possiamo e dobbiamo accrescere la nostra consapevolezza di cosa siano una persona buona, un'azione buona, una vita buona.

Quante volte abbiamo sentito ripetere che anche un singolo individuo o un piccolo gruppo di persone impegnate a fare il Bene, riesce a cambiare il mondo?

Può sembrare un'utopia: sta a noi calare nella nostra realtà quotidiana qualche segno concreto. Il punto d'inizio potrebbe essere questo: imparare ad aiutare gratuitamente. Chi dona non si aspetta nulla in cambio, perché il suo obiettivo è soltanto quello di sostituire il malessere degli altri, con uno stato di benessere. Aiutare è la ragione motivata della compassione, che vogliamo intendere come quel sentimento di pietà verso chi è infelice, verso i suoi dolori e le sue disgrazie. Partecipare alle sofferenze altrui è il primo passo per decidere di contribuire ad alleviare quelle sofferenze, entrare in empatia e contribuire a riportare l'armonia ed il benessere.

## CAP. 7 - UNA CONCLUSIONE TEMPORANEA

Come posso riassumere il cammino fin qui percorso? A quali conclusioni posso dire di essere arrivato?

Ogni cambiamento presuppone uno stimolo. Se percepiamo uno stato di malessere, fisico o psichico che sia, dobbiamo considerarlo seriamente.

Il corpo in questo ci può aiutare, perché ci invia sempre dei segnali d'allarme. Se impariamo ad ascoltarli, possiamo iniziare a correggere ciò che non va.

Mascherare i sintomi senza affrontare la causa è un atteggiamento sbagliato, che può portare a conseguenze più gravi.

Se il nostro malessere, di qualunque origine esso sia, è collegato al nostro modo di pensare, alla nostre conoscenze acquisite, in una parola ai nostri pregiudizi, dobbiamo innanzitutto riflettere e porci onestamente e serenamente una domanda fondamentale: è più semplice modificare i nostri pregiudizi nei confronti delle persone, dei comportamenti e delle cose che ci causano il malessere oppure è meglio insistere per far cambiare quelle persone, affinché non urtino i nostri pregiudizi?

Io sono arrivato alla conclusione che il nostro cambiamento attivo è segno di vitalità e l'adattamento alla realtà offre più opportunità di quante ne offra lo scontro. Non cambiare, non adattarsi, non garantisce comunque l'ottenimento del risultato sperato, cioè di cambiare chi non la pensa come noi. Al contrario in molti casi, se le nostre forze sono insufficienti per lo scontro, rischiamo di cadere nel vittimismo per cui ogni colpa ricade sempre sugli altri e nel risentimento verso chi avrebbe dovuto risolvere il nostro problema e non l'ha fatto.

Di fronte alle provocazioni ed ai conflitti che incontriamo nella vita, è sempre la nostra risposta di oggi che determinerà le circostanze future della stessa vita.

La difficoltà più grande che mi sembra di riscontrare nel modo di ragionare degli esseri umani è quella di riconoscere quali sono le cause e quali gli effetti degli avvenimenti individuali o collettivi, a cui ci troviamo di fronte. Il più delle volte la confusione è voluta e strumentalizzata da chi detiene il potere, in senso lato. Un esempio attuale valga per tutti: la migrazione epocale di milioni di persone da paesi asiatici e africani, di cui siamo quotidianamente testimoni, non è la causa dei problemi che derivano ad esempio in Italia, ma l'effetto di cause a monte come le

guerre, la povertà, la sovrappopolazione, cause su cui non si può o non si vuole intervenire. Esse sommandosi producono conseguenze a catena di difficile gestione.

Lo stesso vale nella vita di ognuno di noi: distinguere gli effetti dei nostri malesseri dalle cause, ci aiuta a porvi rimedio. Non è nascondendo i sintomi che possiamo sperare di guarire la malattia, come purtroppo in troppi casi fa oggi giorno la medicina occidentale.

Anche a livello morale possiamo applicare lo stesso criterio di discernimento: se confondiamo l'offesa con il danno, non riusciremo ad evitare il malessere che l'offesa ci genera. Dobbiamo imparare a rispettare l'offesa al mittente, trasformare il potenziale litigio-conflitto usando quanta più ironia possibile, smorzando la tensione, evidenziando l'inconsistenza delle presunte cause che hanno generato il conflitto.

Un gioco che spesso viene portato ad esempio di come dovrebbe essere il nostro comportamento quando ci confrontiamo con gli altri è il gioco degli scacchi: lo scopo reale del gioco non è battere l'avversario, ma migliorare la nostra tecnica di gioco.

Allenare il corpo significa comunque allenare la mente. La mente è collegata alla ragione, alle emozioni, all'intuizione, alla memoria. Il suo lavoro è dare un senso alle informazioni ricevute dagli altri sensi.

Può essere interessante ricordare come per il filosofo greco Aristotele il più importante dei sensi fosse il tatto. L'esperienza visuale è importante perché precede le altre, proprio nel senso che agisce a distanza. L'udito ugualmente ci comunica e preavvisa anche da lontano. Entrambi questi sensi hanno però bisogno di un elemento che faccia da collegamento, l'aria. Gusto e olfatto sono dentro di noi, si attivano quanto vengono stimolati e lavorano per noi alla pari degli organi interni che non vediamo. Solo il tatto, ci segnala e conferma la nostra finitezza, dove inizia veramente l'altro da noi e ci obbliga a scegliere quale tipo di relazione vogliamo instaurare.

In verità possiamo dire che tutti i cinque sensi tradizionali, vista, udito, olfatto, gusto e tatto, sono importanti, ma la vista ci permette di raccogliere i primi dati quando stabiliamo o ristabiliamo un collegamento con noi stessi (ad esempio davanti allo specchio ogni mattina) e con gli altri. In molte lingue le frasi di accoglienza e saluto contengono il verbo vedere (piacere di vederti o arrivederci) In base all'apparenza e al linguaggio del corpo, cerchiamo di comprendere e intuire stato d'animo, intenzioni, aspettative.

Dobbiamo però stare attenti perché la nostra percezione visiva degli altri può essere distorta, non riusciamo a vedere le cose importanti, nascoste nella mente e nell'anima. E' la mente che deve dare un senso alle informazioni giunte attraverso tutti i sensi.

Ogni tipo di relazione richiede che siamo in grado di comunicare con l'altro. Per ottenere un risultato soddisfacente dobbiamo imparare ad acquisire una comunicazione il più possibile assertiva, ossia che rispettando le differenze delle parti, arrivi a trovare una soluzione vantaggiosa per entrambi.

Il punto di partenza è sempre aumentare la conoscenza. La conoscenza è fatta di nozioni e di metodo con cui elaborare queste nozioni. Possiamo rivisitare le nostre concezioni su verità, bellezza e bontà, per garantire che questi concetti vengano comunque trasmessi in una forma accettabile alle nuove generazioni. Un mondo senza norme, senza finalità e senza gioia ma dominato solo dal relativismo culturale ed etico non è augurabile per nessuno.

Conoscere meglio sé stessi è il secondo passo. Il corpo non è separato dalla mente, né quella conscia e quindi volontaria, né quella inconscia o involontaria.

Capire i meccanismi principali di interazione tra corpo e mente migliora la nostra capacità di percezione di noi stessi e di osservazione degli altri. Il nostro corpo vive nello spazio e interagisce con persone e cose: è quello che si definisce orientamento spazio-temporale.

Conoscendoci meglio, siamo in grado di cogliere i nostri limiti, sia fisici che mentali. Una volta compresi i nostri limiti, possiamo lavorare per superarli, se lo riteniamo opportuno. Se non siamo consapevoli dei nostri limiti, rischiamo di vivere in balia degli eventi esterni, nella paura che gli altri se ne approfittino. Infelicità e mancanza di autostima possono distruggerci.

Sappiamo che il corpo manifesta i conflitti e le difficoltà interiori più di quanto la maggioranza di noi pensi.

Rigidità muscolare ed errori posturali si accumulano nel tempo e ci bloccano nel movimento fisico e nella relazione con gli altri, nella nostra capacità di interagire in maniera più calma e fruttuosa con i nostri simili.

In questo senso, prima di andare d'accordo con gli altri, dobbiamo essere capaci di andare d'accordo con noi stessi.

Ritornare a rispettare la nostra struttura corporea in modo che possa svolgere al meglio le funzioni per cui è stata progettata ci rende più liberi e più resistenti sia allo sforzo fisico sia allo sforzo mentale.

Tutto questo è stato risvegliato in me dalla conoscenza e dalla pratica del metodo ADM.

La peculiarità di questa metodica sta nel lavoro neurologico sottostante alla pratica degli esercizi posturali. Sia in caso di lavoro riabilitativo che di quello preventivo, viene insegnato che non si tratta di ripetere solo delle posizioni. Lo scopo non è raggiungere una forma ideale attraverso l'allenamento forzato. Innanzitutto non esiste una forma ideale valida per tutti in quanto partiamo da caratteristiche strutturali individuali differenti. Si tratta piuttosto di arrivare per ognuno al massimo di armonia possibile nelle varie articolazioni e quindi nei movimenti. Lo scopo non è, per esempio, riuscire a portare la gamba destra sopra la testa senza sforzo, se così facendo il bacino non sarà orizzontale al pavimento, il busto non sarà in asse con il bacino.

Il lavoro proposto dal metodo ADM è piuttosto quello di raggiungere o recuperare un allungamento fisiologico dei muscoli, ad esempio quelli posteriori degli arti inferiori, per evitare che altri settori, altre articolazioni debbano lavorare in supplenza. Si parla di rispettare dei parametri, ossia le articolazioni del corpo coinvolte direttamente e indirettamente nel lavoro, devono mantenere il rispetto dei loro assi di riferimento, che abbiamo già visto sono quello orizzontale, verticale e la simmetria tra destra e sinistra. Solo così facendo, il settore corporeo al centro del lavoro non causerà disarmonie nei settori limitrofi.

In più, questo lavoro è un lavoro neurologico. Cosa significa? Per capire meglio possiamo pensare alla differenza che passa tra un movimento passivo ed uno attivo. Se una persona ci flette ed estende il gomito, senza che noi ci opponiamo o partecipiamo attivamente, il lavoro è ben diverso rispetto a quello che faremmo comandando volontariamente al gomito di flettersi ed estendersi.

Questo è fondamentale sia in un lavoro di recupero post traumatico che di mantenimento. Si tratta di imparare ad utilizzare meglio le connessioni fra le cellule nervose. Se esse sono andate perdute, il lavoro riabilitativo permetterà di utilizzare altre cellule nervose, che si sobbarcheranno il lavoro di quelle perdute. Se invece abbiamo soltanto dimenticato di usarle, la pratica ci permette di risvegliarle, di riattivarle per recuperare l'ampiezza e l'elasticità del movimento che credevamo perduto. Insomma,

anche i neuroni richiedono allenamento: più li si allena più diventano efficienti.

Ricordiamo sempre che lo scopo non è superare qualcun altro, ma superare i nostri stessi limiti, per aumentare la nostra libertà di movimento complessiva, o anche soltanto utilizzare al meglio, armonicamente, la libertà rimasta.

La motivazione è il fondamento di ogni cambiamento, per superare i limiti che ognuno di noi ha. Se nello sport tutto è finalizzato a vincere, nella vita forse è meglio porsi l'obiettivo di invecchiare con meno dolori, con meno artrosi e per questo occorre lavorare sin da giovani.

E' stato importante capire che sciogliere le rigidità del corpo, aiuta a sciogliere le rigidità della mente.

Bisogna imparare a non giudicare ogni aspetto della vita propria ed altrui, ma imparare dagli altri. Noi siamo gli altri e gli altri vivono in noi e noi in loro.

Il cammino di crescita nella conoscenza del rapporto mente corpo, abbiamo visto nasce da una nuova e migliore percezione di sé stessi, di come ci percepiamo nello spazio e nel movimento. Solo quando abbiamo riscoperto l'ABC del nostro movimento, possiamo applicare lo stesso metodo all'osservazione degli altri e far nascere in essi la stessa nuova consapevolezza. Questa integrazione tra percezione ed osservazione, ci condurrà molto probabilmente al passo successivo che possiamo definire compassione, nel senso etimologico della parola, cioè essere partecipi, portare assieme la sofferenza per aiutare l'altro a combatterla e vincerla, per riconquistare il maggior benessere possibile. Per entrare in empatia con le altre persone, nel caso specifico con i fruitori del metodo, alla base ci deve essere anche la capacità di ascoltare, per evitare che i pregiudizi ci confondano nel valutare i dati raccolti. Ascoltare indica qualcosa in più di sentire: ancora una volta, come abbiamo notato in precedenza per la vista, dobbiamo dare un senso alle informazioni, ma dobbiamo anche cogliere quella parte emozionale che ognuno di noi ha e che spesso cerchiamo di nascondere: ricordiamoci che la parte non verbale di una comunicazione tra le persone è molto maggiore di quella verbale, che crediamo di esprimere attraverso i contenuti.

Infine ho sentito il bisogno di porre l'attenzione su verità, bellezza e bontà perché se vogliamo recuperare un'armonia ampia che coinvolga corpo e mente, queste virtù possono essere di guida e di aiuto nella nostra crescita. Infatti interagendo su più livelli, non solo fisici e non solo intellettuali, ci aiutano a capire cosa significa il termine olistico quando ci occupiamo

dell'essere umano. Occuparsi dell'uomo è per definizione olistico: l'insieme umano, la totalità dell'organismo è sempre maggiore rispetto alla somma delle sue parti.

L'olismo (dal greco olos = totalità), è la teoria biologica generale secondo la quale le manifestazioni degli organismi devono essere interpretate sulla base delle interrelazioni e delle interdipendenze funzionali tra le parti che compongono l'individuo, il quale, nel suo complesso, presenta caratteristiche proprie, non riconducibili soltanto alla somma delle sue parti.

A livello scientifico non c'è ancora spiegazione del perché, quando materia ed energia raggiungono stati più elevati e complessi, emergono nuove qualità che non possono essere incluse in una descrizione di livello inferiore: l'esempio classico è che vita e coscienza non hanno significato a livello atomico<sup>58</sup>. Le leggi fisiche spiegano in gran parte il funzionamento della materia, permettono di misurare le quantità con formule matematiche impressionanti, ma l'aspetto qualitativo che consegue al comportamento cooperativo dei vari sistemi e la coerenza globale che si realizza, sono ancora al di là della spiegazione scientifica. Un approccio olistico vuole mettere in luce proprio gli aspetti qualitativi che si manifestano dall'interazione di più parti, apparentemente separate, che agiscono in maniera indipendente, ma che portano ad un risultato comune, i cui benefici si distribuiscono all'intero sistema.

Per quanto riguarda l'ambito di questo lavoro, il cui scopo è aiutarci a comprendere meglio il rapporto mente-corpo alla luce del metodo ADM, cercherò di evidenziare i punti di contatto comuni al metodo e ad un approccio olistico alla persona umana.

Il metodo ADM ci guida a rinnovare la nostra conoscenza del corpo umano per quanto riguarda il movimento, quindi mette al centro la struttura muscolo scheletrica e il suo funzionamento che deve rispettare le leggi della biomeccanica. Senza una base di conoscenza, quindi di verità a cui attingere, non può esserci nessun cambiamento, nessuna crescita volontaria.

Le regole sappiamo però che da sole non bastano: una legge per quanto giusta, calata dall'alto, non è sufficiente per cambiare i comportamenti sociali, se la maggioranza degli individui non ha maturato quell'esigenza di cambiamento. Nella storia vale forse di più il contrario, un piccolo

---

<sup>58</sup> Paul Davies, Il cosmo intelligente, p.255

gruppo di individui sceglie di praticare comportamenti nuovi, non ancora codificati dalle leggi, che solo col tempo diventano comuni e accettati.

In ogni caso troviamo la conferma che un altro elemento fondamentale in un cammino di crescita è la motivazione, non la costrizione.

La motivazione è importante perché indice di partecipazione attiva, non di passiva obbedienza e di dipendenza. La partecipazione consapevole al proprio cambiamento corporeo è sicuramente una componente del metodo ADM, che vuole risvegliare la percezione di sé stessi a livello fisico per utilizzare liberamente le potenzialità che la natura ci ha fornito come dotazione.

Se il primo passo è ampliare le proprie conoscenze, la conseguenza più importante dovrebbe essere il desiderio di conoscere di più sé stessi: se non vogliamo rispecchiarci in ciò che apprendiamo, non possiamo crescere.

In questo ragionamento l'esperienza della bellezza mi sembra importante perché non è una rarità, un privilegio di pochi, ma è a disposizione di tutti, purché noi siamo disponibili a farci coinvolgere, a partecipare. La bellezza è intangibile ma ci influenza fortemente, così anche l'armonia che cerchiamo per il nostro corpo è intangibile ma si manifesta con un maggior benessere psico fisico. Non voglio disquisire sui canoni della bellezza corporea che hanno variamente influenzato ogni epoca (considerazioni peraltro lecite che fanno parte della vita quotidiana!) ma mi riferisco a quella emozione che proviamo di fronte al Bello, che ci fa pensare che anche noi partecipiamo di quella bellezza, ci dà forza e ottimismo per andare avanti nella vita. Il metodo ADM lavora sul piano fisico, sulle strutture tangibili e concrete del corpo, ma anche sulla parte mentale intangibile che ci guida alla ricerca di un nuovo equilibrio, che ci aiuta ad aumentare la nostra autostima, a riconsiderare le nostre potenzialità, non solo fisiche. L'armonia ritrovata nel movimento è bellezza in quanto ci riappacifica con noi stessi (meno dolori, meno rigidità fisica e mentale) e con il mondo attorno a noi. Intervenire sulla nostra componente fisica e su quella mentale significa seguire un approccio olistico, perché la qualità del cambiamento che otteniamo è maggiore del miglioramento solo fisico e solo mentale.

Abbiamo visto anche in precedenza che in ogni cammino di crescita individuale, poiché l'essere umano è essenzialmente sociale e socievole, si deve arrivare alla relazione con gli altri, a rinunciare ad una parte del nostro sano egoismo per collaborare al raggiungimento di un benessere condiviso. In questo senso, la Bontà è un valore da difendere sempre e

comunque, ognuno di noi ha a disposizione la propria vita professionale e sociale per contribuire, se vuole, al miglioramento della vita dei propri simili.

Anche il metodo ADM, si rivolge ai suoi fruitori per aiutarli a stare meglio. Quindi coloro che lo insegnano e che lo praticano, sono portati a trasmettere un messaggio positivo, a stimolare la capacità di ognuno a prendersi cura di sé, per impegnarsi autonomamente a recuperare libertà articolari perse o a conservarle per gli anni a venire.

Il metodo funziona e funziona perché si evolve, non è chiuso alle nuove esperienze e conoscenze, in una gabbia di dogmi immutabili. Si confronta con i risultati che fa ottenere ai fruitori e sa apportare, attraverso l'esperienza dei medici che lo hanno ideato, le modifiche che nel tempo si reputino necessarie, poiché si tratta di un lavoro di ricerca e quindi è in continua evoluzione.