



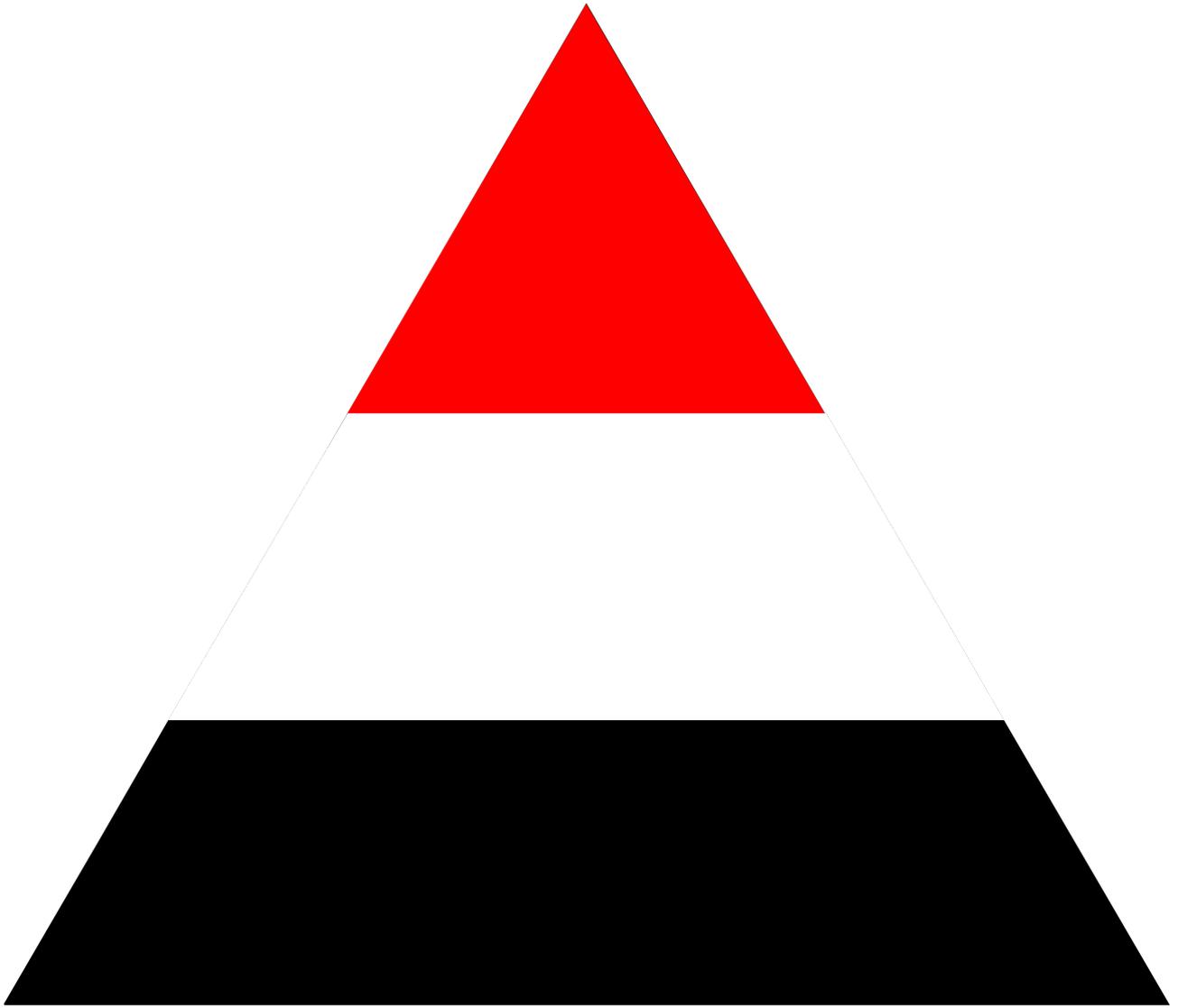
**ASPETTI FILOSOFICI, ESTETICI E PEDAGOGICI  
DEL METODO ADM**

**TESI di**

**Valeria Zuntini**

**Matricola: 1718061970**

**Discussa nel 2008**



*La mente si fa materia, non per magia ma nel normale lavoro di cinquanta  
bilioni di cellule.*

*Non vi è stato d'animo, neanche il piu' sottile, che non sia registrato nel  
vostro cuore e, nello stesso tempo, dai vostri polmoni, reni, stomaco, e  
intestino.*

*Questi organi partecipano alla vostra vita mentale proprio come il vostro  
cervello.*

*Tutto ciò che la mente può concepire è proiettato su uno schermo  
tridimensionale che chiamiamo corpo.*

*In realtà non abbiamo un corpo e una mente ma un **corpomente**, un'unica  
rete di intelligenza integrata che esprime ogni minima intuizione, ogni  
cambiamento nella configurazione di un aminoacido, ogni vibrazione di un  
elettrone.*

**Deepak Choopra**

## Introduzione

Con il presente lavoro intendo vedere il metodo ADM (acronimo di Armonia Del Movimento)“ sotto un altro punto di vista”. Ritengo sia un’applicazione, se pur originale, del metodo ADM. L’ ADM, infatti, insegna a sviluppare sguardi nuovi e diversi sulla realtà, senza per questo eliminare i “vecchi” punti di vista, ma sollecita a integrare il nuovo con il vecchio, aprendo così nuove reti neurali. Tutto questo al fine di essere (più) liberi.

Con questo lavoro voglio esprimere da un lato, tutto quello che l’ADM ha significato per me a partire da “una regione del sapere” a me familiare: quella filosofica. Dall’altro, essendo un’insegnante, desidero suggerire le motivazioni per cui riterrei opportuno diffondere il metodo del dr. Angelo Granata nelle scuole, diffusione che potrebbe essere una delle tante applicazioni del metodo nella vita quotidiana. Del resto, essendo l’ADM l’applicazione di un principio<sup>1</sup>, non si può comprenderlo finché non lo si sperimenta in prima persona, finché non lo si vive nella vita quotidiana.

Questo è il motivo per cui, soltanto dopo averlo sperimentato e vissuto, ho potuto raccontarlo e tentare di spiegarlo.

Senza peccare di presunzione, ma con il desiderio di attualizzare, in senso aristotelico del termine, gli insegnamenti del dr. Granata che considero mio maestro, spero di riuscire a esprimere quel “non detto” che traspare dagli esercizi ADM, soprattutto quel non detto a cui il dr. Granata, dopo averlo scoperto, ha dedicato la sua vita.

Con l’augurio e la speranza che il maestro respiri nella mente, nel cuore e nelle parole del discepolo.

---

<sup>1</sup> Il principio alla base dell’ADM è: *tutto ciò che viene usato per lo scopo per cui è stato creato produce gioia*

## CAPITOLO PRIMO

### Implicanze filosofiche ed estetiche del metodo ADM

L'ADM può essere considerato come metodica o come filosofia, cioè visione delle cose. Questa metodica, infatti, a partire dal movimento e dal piano fisico, sviluppa uno specifico sguardo sull'essere umano e sulla realtà. Questo non significa fare dell'ADM una religione. Abbiamo a che fare con un metodo che aiuta a sviluppare un "altro punto di vista" sul movimento, sulla realtà e sull'uomo. Se è vero che lavorare sul corpo porta a lavorare sulla mente, se è vero che il confine tra materia e piani sottili è più mentale che reale, allora l'ADM ha tutti i requisiti per essere considerato *anche* una filosofia.

In particolare, l'ADM porta avanti un approccio olistico alle cose. L'approccio olistico oltrepassa la separazione tra soggetto e oggetto in cui si esprime la conoscenza scientifica per approdare a una visione unitaria dell'uomo e del mondo. Secondo tale approccio, gli organismi biologici e sociali sono qualcosa di più dell'insieme delle parti, la cui giustapposizione non riproduce il tutto<sup>2</sup>.

"Olismo" sembra una parola ostica e strana, ma basta usare altri termini per rendersi conto quanto ormai rappresenti un concetto che sta entrando nella nostra cultura. Più noto, per alcuni, sarà l'approccio "sistemico", adottato in ecologia per lo studio degli ecosistemi; in psicologia per comprendere le dinamiche familiari; in medicina per collegare un disagio emotivo a un problema fisico o viceversa; in fisica per esplorare le innumerevoli e incredibili implicazioni della teoria della relatività, per cui materia ed energia si rivelano essere due aspetti della stessa realtà.

---

<sup>2</sup> Cfr. DIZIONARIO DI PSICOLOGIA- voce Olismo- Utet, Torino 1994. Olismo deriva dal greco *olos* che significa "il tutto"

Sistemico e olistico sono praticamente sinonimi, l'uno in ambito scientifico, l'altro in quello filosofico, laddove "globale" riassume lo stesso concetto in ambito sociale.

Cosa offre l'olismo in più, rispetto ad un approccio analitico nei confronti della realtà? Riconosce l'importanza del singolo (fattore, elemento, persona) attribuendogli un ruolo nel contesto in cui si manifesta, pone al primo posto le relazioni dinamiche rispetto alle gerarchie statiche, allarga gli orizzonti guardando il mondo con occhi nuovi, apre le porte ad un nuovo progresso nato dallo studio dell'interconnessione tra diversi aspetti della realtà, pone i presupposti per una civiltà basata sull'interazione creativa su tutti i fronti tra popoli e persone, tra materia e energia, tra corpo e mente"<sup>3</sup>

Dove nell'ADM è riscontrabile tutto questo?

- *Nella visione dell'uomo come unità psicofisica*
- *Nel criterio di omogeneità/simmetria*
- *Nel rapporto struttura/funzione*
- *Nel rapporto centro/periferia*
- In una concezione non soltanto meccanica del movimento, ma, soprattutto, energetica; mutuata anche dal fatto che il fondatore della metodica in esame è un medico omeopata. In omeopatia, il rimedio agisce su due livelli: su quello fisico e su quello mentale, e, non dimentichiamolo, una delle finalità del metodo ADM è quello di agire sul corpo per liberare anche la mente. Come insegna il dr. Granata, "il corpo non mente, è lì da vedere". Oserei dire che vi è una sorta di "esposizione", di "nudità", di "sincerità", di "trasparenza" del corpo rispetto ai cavilli della mente.

Secondo le medicine complementari e le filosofie orientali, inoltre, è presente una controparte sottile di tutto ciò che esiste a livello fisico. In effetti la

---

<sup>3</sup> Cfr. Marcella DANON, *Olismo: una via per il futuro*, da *Lifegate* del 9-10-2003. Le sottolineature sono mie

metodica ADM parte dal piano fisico per giungere a quello meta-fisico. Del resto, corpo e mente non sono compartimenti stagni.

Personalmente considero l'ADM sia un metodo che una filosofia. Il metodo ADM è, come dice il termine stesso, una strada, una via<sup>4</sup>. L'ADM non a caso è l'applicazione di un principio. L'ADM perciò va alla ricerca, o meglio, risale all'*archè*, al principio e, quindi, allo scopo, al fine del corpo umano. Ogni filosofia parte da questo "principio": non si può stabilire il fine, il senso di qualche cosa se prima non se ne conosce l'origine, la struttura e la funzione. Non a caso, l'ADM evidenzia che nella struttura si comprende la funzione e questa rimanda a una struttura.

Curioso è, inoltre, notare come la filosofia nasca dallo stupore, dalla meraviglia davanti all'armonia del mondo. La domanda filosofica per eccellenza è "perché?". Ora, anche l'ADM è nato da un interrogativo, da un "perché" di una mente inquieta e curiosa (nel senso filosofico del termine) come quella del dr. Granata.

E come in filosofia il principio è immanente a tutte le cose, così l'ADM (la filosofia) mostra come le cose siano derivate da un principio, che in esse si può vedere, per chi sa vederlo ovviamente. Infine, come in filosofia la manifestazione di un principio è circolare<sup>5</sup>, così l'ADM mostra come il movimento perfetto sia quello di una sfera. Di nuovo la sfera, il cerchio, che per l'uomo antico e medievale erano sinonimi di completezza, di armonia. Basti pensare alla cosmologia dantesca, che a sua volta si rifà a quella aristotelica.

Tuttavia, rispetto alla filosofia occidentale aristotelica (principio di identità e di non contraddizione) prima e cartesiana (dualismo mente-corpo) poi, la metodica ADM si avvicina forse più alle filosofie orientali, filosofie cioè dell'*et-et*, per cui il cerchio può essere anche un quadrato, se guardato da un

---

<sup>4</sup> Se mi si permette questo paragone, la distinzione tra metodo ADM e filosofia ADM è simile alla distinzione esistente tra il TAO (la via) e il principio "nascosto" nel Tao.

<sup>5</sup> In filosofia l'*archè*/il principio primo è il *terminus a quo e ad quem* di tutte le cose

altro punto di vista, anziché dell'*aut-aut*, una filosofia più del divenire che dell'essere<sup>6</sup>.

### **Libertà di movimento, movimento libero e creativo**

Il metodo ADM *attiva il soggetto, lo rende protagonista di movimenti da lui scelti*. Il movimento così inteso diventa, perciò, espressione della volontà e della creatività della persona. Solo in questo modo, solo cioè *impiegando noi stessi secondo lo scopo per cui siamo stati creati, diventiamo creativi*. In questo modo diventiamo “signori” del nostro corpo, evitando di esserne schiavi, di subirne i condizionamenti dovuti all'avanzare del tempo. Soprattutto, evitiamo di alienarci la realtà che più ci è nostra e ci appartiene: il nostro corpo.

In termini filosofici, con l'ADM il corpo non è più un cosa tra le cose (*Koerper*), ma diventa un corpo vissuto (*Leib*), meglio, il mio corpo, espressione di quello che io sono.

### **L'uomo come unità psico-fisica**

Il metodo ADM, agisce sia sul piano fisico riattivando o creando vie neurologiche, sia su quello mentale. Gli esercizi ADM, infatti, tramite un lavoro di allungamento/distensione muscolare, ne favoriscono l'ossigenazione e inoltre consentono la liberazione di energie emozionali. Abbiamo qui esemplificato una delle chiavi della metodica ADM: l'uomo come unità psico-fisica. A tale proposito, illuminanti risultano essere, secondo un meccanismo bioenergetico, le parole di F. Capra:

“La visione frammentata della realtà non è solo un ostacolo alla comprensione della mente, ma è anche un aspetto caratteristico dell'infermità mentale.

---

<sup>6</sup> La filosofia occidentale scaturisce dall'assunto parmenidiano “l'essere è e non può non essere, il non essere non è”. Tuttavia anche per il filosofo di Elea la verità era caratterizzata dalla rotondità! Possiamo dire che la filosofia occidentale si avvicina a quella orientale con Eraclito, Hegel e Schopenhauer. Con tali filosofi il divenire sembra avere il sopravvento sull'essere, meglio, diventa la manifestazione dell'essere. L'essere appare perciò dinamico, in continua evoluzione.

L'esperienza sana di se stessi è un'esperienza dell'intero organismo, corpo e mente, e le infermità mentali sorgono spesso dall'incapacità di integrare le varie componenti dell'organismo.

Da questo punto di vista, la percezione cartesiana tra mente e corpo ci appare sintomo di infermità mentale collettiva e condivisa dalla maggior parte della cultura occidentale”<sup>7</sup>

Come possiamo vedere, con l'ADM siamo ad un punto di svolta.

### **Aspetti alchemici della metodica ADM**

Rimane ancora un'ultima considerazione da fare in merito alle implicanze filosofiche del metodo ADM: le affinità con l'Alchimia<sup>8</sup>.

L'Alchimia è la Scienza della Vita, è la Scienza delle scienze per i veri alchimisti, che, non a caso, per lo scopo ultimo della scienza da loro praticata, amano chiamarsi “saggi”, filosofi. Etimologicamente, “alchimia” deriva dall'arabo e indicherebbe “ciò che scorre, il divenire, ciò che fluisce”: in una parola il movimento! L'Alchimia usa come materia prima il nostro io, il nostro corpo per giungere ad un miglioramento della nostra vita. Come possiamo facilmente osservare, questo è già un punto di contatto con la metodica ADM.

### L'Opera Alchemica e l'ADM

Scopo dell'Opera Alchemica è la trasformazione del Piombo in Oro. Tuttavia, se ci si ferma al significato primo delle parole “piombo” ed “oro”, potremmo adire al senso esoterico dei due termini, magari per paura o per incapacità di approfondire, rischieremo di travisare l'Opera stessa.

Qual è, allora, il significato secondo del “piombo” e dell'”oro”, il loro senso esoterico, in una parola: di cosa sono simboli? Per un alchimista/filosofo, il

---

<sup>7</sup> Cfr. F. CAPRA, *Il punto di svolta*

<sup>8</sup> Vi è un'alchimia *vulgaris* ed un'alchimia *nobilis*. Ovviamente prenderemo in esame il significato nobile dell'alchimia: solo così si eviteranno quei pregiudizi e quelle paure che l'alchimia ha suscitato e continua a suscitare nella mente delle persone. Apparirà chiaro che i simboli alchemici, (dagli alambicchi ai colori-nero, bianco-rosso), la trinità alchemica(sale-mercurio-zolfo) e l'Opera alchemica se impiegati come dovrebbero essere impiegati(a disposizione delle energie positive, del Bene) non hanno nulla di “diabolico” o di superstizioso.

Piombo rappresenta il nostro essere appesantito dalla materialità, dalla gravità, e che deve essere trasformato in “Oro”, ma non in quello metallico, bensì “spirituale”, attraverso procedimenti di purificazione. L'alchimista è chiamato ad attivarsi per questo: ovviamente, condizione basilare del lavoro su di sé, è la motivazione. Se la motivazione è volgare (la trasformazione letterale del piombo in oro), l'alchimista non riuscirà mai a raggiungere il suo scopo; se, altrimenti, userà le chiavi del sensibile, dell'energia densa per raggiungere quella più rarefatta, più leggera e luminosa della dimensione spirituale, l'alchimista avrà raggiunto lo scopo vero e nobile dell'opera alchemica. L'Opera alchemica dovrebbe portare il Corpo ad essere un docile strumento dell'Anima, la quale, raccolta nel suo potere, si libera da ogni soggezione del corpo. Molti esperti di Alchimia danno a questa morte filosofale il nome di “prova del vuoto”: man mano che si passa dalla Fase del Nero (che corrisponde alla morte filosofica) alla fase del Bianco (donazione agli altri, condivisione), si produce come un vuoto dentro di noi, vuoto che, se non siamo pronti a riempirlo con ideali e valori superiori, può accadere che ci spaventi. Allora, per reazione istintiva, saremo tentati di tornare precipitosamente indietro.

Cosa c'entra tutto questo con l'ADM? Il metodo ADM parte dal piano fisico per arrivare a liberare la mente, cioè il piano spirituale. In che modo? Attraverso un lavoro su di sé, un'attivazione che però deve essere sorretta da motivazioni che vanno al di là di un semplice benessere sul piano fisico. *Potremmo dire che, come c'è un modo volgare di vivere l'ADM<sup>9</sup>, così c'è una motivazione autentica di vivere e praticare l'ADM: desiderare di vedere le cose sotto un altro punto di vista, con tutta la fatica (la presa di coscienza dei propri limiti)<sup>10</sup> che un tale processo inevitabilmente porta con sé. Ma guai se ci fermassimo alla consapevolezza dei propri limiti. La sfida sta proprio in questo. Come l'alchimista è chiamato a “risorgere” dalla morte filosofale, così chi pratica l'ADM è chiamato ad andare oltre il limite, a non fermarsi*

---

<sup>9</sup> L'ADM viene vissuto come una ginnastica, con il rischio di lasciar perdere tutto qualora non se ne vedano immediatamente gli effetti

<sup>10</sup> Questa fase corrisponde alla Morte filosofale in alchimia

scandalizzato, ma operare il cambiamento.<sup>11</sup> Emerge, così, in modo ancora più evidente, l'importanza della motivazione, del perché di una scelta. Come l'Opera Alchemica, l'ADM mira a non subire la propria "materia densa", ma a metterla a disposizione dell'io, cioè mira ad un uso creativo della propria fisicità, forte del principio che ne è alla base.

### Olismo alchemico e visione olistica del metodo ADM

Abbiamo visto nelle pagine precedenti che il metodo ADM porta avanti una concezione olistica dell'uomo e della realtà, giungendo a superare la rigida separazione tra soggetto/oggetto, corpo/mente per arrivare ad una visione unitaria delle cose. Così accade anche con la scienza alchemica: il dogma unico dell'alchimia recita, infatti:

*omnia ab Uno et in Unum omnia (tutto origina dall'Uno e nell'Uno il tutto)*

Nel metodo ADM l'unità è alla base di tutto: questa metodica, infatti, a differenza delle altre, andando a lavorare su una parte\_(es. le caviglie) non perde mai di vista il tutto.<sup>12</sup>

### La legge delle analogie<sup>13</sup> e il metodo ADM

La Legge delle Analogie, una delle chiavi della scienza alchemica, recita:

*Ciò che è in Alto è come ciò che è in Basso e ciò che è in Basso è come ciò che è in Alto (per la gloria della Cosa Una)*

Secondo la scienza alchemica, tutto è costituito di Energia, che si presenta però in infiniti strati di addensamento. Si passa così dal maggiore strato di addensamento (il Corpo) a quello intermedio (la Mente) fino a raggiungere lo strato di energia più sottile, l'Anima. Questa legge ben si collega al dogma alchemico: Dio è energia sottile, che in qualche modo accetta di addensarsi manifestandosi nel Creato. E il creato è chiamato a librarsi verso l'alto, a

---

<sup>11</sup> Questa fase corrisponde alla trasmutazione del piombo in oro!!!

<sup>12</sup> Il lavoro sull'arto inferiore non deve compromettere quello dell'arto superiore e viceversa. L'unità è anche presente nei parametri degli esercizi ADM e nel criterio di omogeneità/simmetria

<sup>13</sup> La *Legge delle Analogie* è una delle tre leggi della Natura: la *Legge del Pendolo*(o dell'Eterno Ritorno/la ruota cosmica), e la *Legge delle Bilance*(o del Perfetto Equilibrio).

“pulirsi” da tutto ciò che l’appesantisce se vuole essere un riflesso dell’Assoluto.

Palese è la vicinanza della Legge delle Analogie con il metodo ADM: il lavoro sull’arto inferiore non deve compromettere quello dell’arto superiore e viceversa: “Si può scrivere camminando e camminare scrivendo”. L’ “alto” e il “basso” determinano uno dei 3 piani di simmetria (orizzontale), una prospettiva da cui osservare il corpo umano. La libertà delle mani è garantita da quella dei piedi. Il lavorare sul corpo ha dei riflessi, delle conseguenze sul modo di pensare, di vedere le cose.

### **Implicanze estetiche della metodica ADM**

Sono personalmente convinta che la concezione del movimento sviluppata dal dr. Granata dipenda anche dal fatto che sia figlio d’arte: il padre era pittore e musicista.

Il dr. Granata ha saputo far “suonare” il corpo umano, mettendone in evidenza un’armonia in cui tutti i componenti lavorano all’unisono per dare origine ad una sinfonia motoria. E cosa è l’armonia se non una bellezza che risuona a 360 gradi? Non a caso una delle domande che stimolano la mente del dr. Granata è relativa all’essenza dell’arte e della bellezza. Il nostro corpo è simile ad un’orchestra, dove il direttore è il cervello, i musicisti sono i muscoli e le articolazioni, e il movimento è la melodia che viene suonata.

Nell’ADM riscontriamo diverse componenti estetiche:

- I parametri esercizi ADM
- La capacità di sorridere davanti ai propri limiti
- Il gioco
- L’allungabilità
- La libertà di movimento
- L’omogeneità e la simmetria
- L’armonia

## Parametri esercizi ADM

Oltre ad avere un valore salutistico, soddisfano un'esigenza estetica(vedi i criteri di omogeneità e simmetria).

## Il gioco - lavorare imparando a sorridere dei propri limiti

Il metodo ADM aiuta a giocare con il proprio corpo, aiuta a viverlo, a sperimentarne e a scoprirne le "infinite" possibilità che pigrizia e abitudini non corrette hanno impedito di sviluppare e/o di mantenere. Non solo: giocare con il proprio corpo consente a chi pratica l'ADM di percepire e conoscere i propri limiti divertendosi e noi tutti avvertiamo il potere liberatorio della risata, soprattutto del ridere di noi stessi. In questo clima giocoso, si impara a conoscersi, oserei dire nel senso biblico del termine<sup>14</sup>.

## L'allungabilità

L'allungabilità è, in termini muscolari il contrario della rigidità e si traduce in una fluidità che può essere paragonata ad un ruscello in grado di scorrere ovunque poiché si sa adattare. L'adattabilità non nuoce alla stabilità, anzi, ne è la garanzia. Un corpo sciolto è in grado di far fronte a qualsiasi situazione. Basterebbe osservare meglio la natura. Un corpo rigido si spezza più frequentemente di un corpo adattabile che invece, resiste poiché versatile, Così dovrebbe essere il nostro corpo.

## Libertà di movimento

*Un sano può fare la caricatura di un gobbo, ma non viceversa*

*(Angelo Granata)*

Per comprendere il senso della libertà di movimento, occorre pensare alle caricature. Solo chi è sufficientemente libero dal punto di vista articolare e muscolare può permettersi di fare una caricatura di chi è meno libero sotto

---

<sup>14</sup> La conoscenza dal punto di vista biblico è tutt'altro che qualcosa di esclusivamente mentale ed astratto, come in Occidente. Per l'uomo biblico, la conoscenza è un fare esperienza, cioè un vivere ciò che si conosce. Il conoscere per la nasce cioè dalla vita. Potremmo dire che per l'uomo biblico, valga l'adagio: *primum vivere, deinde philosophare*

quei punti di vista. Un corpo sufficientemente sciolto può simulare una tensione/un compenso, ma non viceversa.

### Omogeneità-simmetria

Indicano una proporzione, un rapporto matematico/geometrico tra le varie componenti del corpo umano, componenti che, perciò, dovrebbero agire sinergicamente.

Abbiamo così, io credo, un ritorno all'antico: l'omogeneità e la simmetria palesano un ideale classico/apollineo di bellezza, una bellezza fondata matematicamente, sul numero, sull'ordine, la proporzione, la sfericità. Il numero, pitagoricamente inteso come principio di tutte le cose, come rapporto e proporzione, si estende dalla natura all'uomo. Ancora una volta macrocosmo e microcosmo sono chiamati a ri-conoscersi, una volta che si sono incontrati.

Con l'ADM emerge così una "poeticità"<sup>15</sup> del corpo, la sua capacità creativa.

### Armonia

*"Non più la quantità degli elementi, ma la qualità delle relazioni tra loro"*. La capacità di cogliere la realtà nel suo insieme, cogliendone le interazioni tra le diverse componenti, più che soffermarsi sulla composizione meccanica, al fine di abbracciare il suono, l'armonia di tutte le cose. In fondo, la nostra anima è chiamata ad aprirsi al tutto per poi giungere ad una sintesi ultimativa: la capacità di ricondurre quel tutto su cui noi esercitiamo la nostra intelligenza alla sua Origine, cioè al Principio generatore dell'uomo, del cosmo e del senso che li lega in modo indissolubile"<sup>16</sup>

Questo, io credo, sia quello che il dr. Granata ha voluto esprimere con la "sua" Armonia del Movimento.

## **CAPITOLO SECONDO**

---

<sup>15</sup> Poetico deriva dal greco *poiein* che significa creare

<sup>16</sup> Cfr. Fabio GABRIELLI, *Il filosofo deve guardare al tutto*, da Lifegate del 21-09-2005

## **Sull'opportunità della diffusione del metodo ADM nelle scuole di ogni ordine e grado**

Credo che il metodo ADM potrebbe essere inserito nelle scuole come attività.

Come proporre questo metodo nelle scuole di ogni ordine e grado? Opportunamente inserito nell'ambito dell' "Educazione alla Salute" sotto forma di GIOCO-ESPLORAZIONE-SCOPERTA DEL PROPRIO CORPO per la scuola dell'infanzia e primaria, e come CONOSCENZA E APPROPRIAZIONE DEL PROPRIO CORPO nella scuola secondaria di primo e di secondo grado.

E' molto importante che l'ADM non venga vissuto o percepito dai giovani come una sfida/competizione con gli altri o con se stessi, anche perché questo sarebbe un travisamento del metodo ADM. L'ADM deve essere vissuto come una modalità di *incontro/esplorazione/scoperta di sé stessi, il proprio corpo e il proprio "io emozionale"*, come felice alternativa alla competizione esasperata, alla gara continua e forzata nell'arrivare per primi che tanto disagio procura alle giovani generazioni.

L'ADM si presenta come un gioco in cui ciò che conta è capire come si gioca per poter effettivamente giocare, anziché vincere a tutti i costi. Senza scadere nella retorica, l'ADM mostra che ciò che davvero conta è partecipare, è esserci, è esserci fino in fondo con il proprio io se si vuole veramente partecipare.

## **Educazione alla Salute e metodo ADM**

Alla fine degli anni Ottanta ed inizi degli anni Novanta, la scuola ha cessato di essere un ambiente solo mentale e di studio. Si è finalmente compreso che l'insuccesso formativo del giovane era soltanto un aspetto del più vasto disagio giovanile che si manifestava mediante forme di bullismo e comportamenti a rischio(uso/abuso di sostanze stupefacenti, immaturità affettiva...). L' Educazione alla Salute si affermava come una disciplina trasversale, come un'area a cui tutti i docenti, con le loro discipline, erano chiamati a concorrere. Le attività che rientrano in questa area mirano a favorire il benessere psico-fisico del soggetto in formazione, poiché stare bene con se stessi è una delle condizioni del successo formativo.

Con una serie di attività proposte<sup>17</sup>, l'Educazione alla Salute mira a prevenire comportamenti anti-salutistici sulla base della consapevolezza che prevenire ed educare è meglio che punire. Non solo: attraverso lezioni specifiche condotte da esperti sul territorio, ogni scuola è chiamata a sviluppare nel ragazzo una serie di conoscenze che gli consentono una gestione libera e consapevole del proprio corpo, delle proprie emozioni, della propria istintualità.

Come dice il termine stesso, si tratta di educazione, quindi di una proposta, non di un'imposizione. Sta al soggetto in formazione, poi, giocare la sua libertà in un modo piuttosto che un altro.

Il metodo ADM si inserirebbe in maniera felice nelle scuole come attività di prevenzione e supporto terapeutico che andrebbero ad integrare le attività di Educazione alla Salute. Non solo. A fronte di eventuali traumi e fratture dovute ad attività sportiva e/o incidenti, l'ADM aiuterebbe il giovane a recuperare più velocemente la funzionalità articolare dell'articolazione offesa, facendo in modo che l'evento traumatico possa diventare un'esperienza formativa e conoscitiva. Infine, l'ADM aiuterebbe il giovane a maturare un'armonia con sé stesso e la propria corporeità contribuendo al processo di identificazione sessuale. Essendo un lavoro lento, il giovane che lo praticasse imparerebbe a "gustare", ad "assaporare" il proprio corpo in ogni sua parte. Questo lo porterebbe a scoprire la preziosità e singolarità di sé a partire da sé stesso, anziché affidarsi a mode e costumi che di personale non hanno proprio nulla.

*L'armonia mente-corpo è la condizione fondamentale per poter vivere serenamente il rapporto con la realtà.* Tutti i problemi nascono dal mancato raggiungimento di questa condizione. Le problematiche esteriori sono radicate in quelle interiori. Se un giovane non ama sé stesso, se non si accetta sul piano fisico, avrà grossi problemi psicologici, avrà paura di vivere la vita e di abbracciare la realtà, tenderà a nascondersi o ad assumere maschere che, anziché valorizzare ciò che egli è, tenderanno a nascondere, a soffocare la sua vera essenza.

---

<sup>17</sup> Tra le attività di Educazione alla Salute ricordiamo: educazione all'affettività, la prevenzione dell'AIDS, l'educazione contro l'uso ed abuso di sostanze stupefacenti, la prevenzione al tabagismo e all'alcolismo.

Il giovane è colui che va alla ricerca di se stesso. In ogni suo gesto, in ogni suo atteggiamento egli tenta di scoprire chi è. Il segreto è come condurre questa ricerca, la strada, il metodo da percorrere. In questo cammino di esplorazione, il rischio è che il giovane si incammini su strade e percorsi che non sono i suoi, si affidi a mode e tendenze spersonalizzanti.

L'ADM, al contrario, aiuta a conoscersi meglio, aiuta a vedere ed accettare i nostri limiti non per farne una tragedia, ma per andare oltre. L'ADM aiuta a riappacificarci con noi stessi, con il nostro corpo e le nostre emozioni. *Ci insegna a sorridere dei nostri limiti, per poi superarli.* Si tratta di una strada che può condurre lontano.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità, definisce la salute come uno stato di benessere psico-fisico e non come assenza di malattia. Questo è molto interessante poiché costituisce un approccio al concetto di salute per cui il soggetto sceglie di essere protagonista della propria salute in nome della qualità della vita. La salute quindi, dipende largamente, se non quasi esclusivamente, da noi, dalle nostre scelte di vita, dalle nostre percezioni, dai nostri atteggiamenti nei riguardi della realtà.

Il metodo ADM, come si vede, è “già dentro” questa logica del non dipendere, del non subire, ma dello scegliere, perlomeno di “poter scegliere”. E questo vuol dire essere liberi.

### **Lavorare su di sé come condizione di crescita**

Il lavoro attivo racchiuso nell'ADM rappresenta un messaggio di alto valore pedagogico: i giovani di oggi risultano essere poco creativi in quanto privati di ogni iniziativa autenticamente personale. Costretti a dipendere più di quanto non vogliano da logiche di mercato, risultano essere le vittime più esposte dell' “avere tutto e subito”. Come se non bastasse, questo “tutto” viene loro regalato, meglio, imposto dal consumismo e, purtroppo, non di rado, dai genitori stessi che, con l'intento di rendere più facile ed agevole la vita dei loro figli, con la scusa di dare ai propri figli quanto loro non hanno potuto avere, tendono a racchiudere le loro creature in un mondo artificiale, già preparato, già pronto, costruito apparentemente su misura dei desideri del giovane. Tutto questo può apparire incantevole, fino a quando, però, il giovane si scontrerà con il mondo reale in cui non solo non si ha tutto, ma

quel poco che si riesce ad ottenere viene conquistato giorno per giorno e lentamente.

*Il metodo ADM sollecita un lavoro su se stessi: si tratta del lavoro piu' difficile che possa essere compiuto. Siamo capaci di lavorare la materia, ma non sappiamo lavorare su noi stessi, sulle nostre paure, i nostri limiti, le nostre emozioni.* Forse poiché nessuno ce lo ha insegnato, per pigrizia magari, oppure poiché spaventati dall'idea di cosa possa "saltar fuori" da un lavoro del genere.

Certamente l'ADM non fa sconti. Con il lavoro ADM emergono tutti i nostri compensi, gli sconti che tendiamo a farci, i nostri limiti fisici prima ed emozionali poi. Emerge tutto quello che avevamo piu' o meno consapevolmente nascosto a noi stessi per non soffrire.

Ma il divenire consapevoli di qualcosa, il portare alla luce il nostro limite significa riconoscerlo e conoscerlo, per poi cercare di andarvi oltre. Se non siamo disposti a compiere questa fatica, saremo sempre schiavi di noi stessi, delle nostre paure e dei nostri limiti fisici, limiti che, con il passare degli anni, diverranno sempre più numerosi e ingombranti ci impediranno di impiegare al meglio la nostra energia creativa.

Possiamo diventare artisti del nostro corpo, possiamo cioè rendere il nostro corpo l'espressione di ciò che noi stessi siamo. Il nostro corpo può diventare un quadro stupendo che ci rappresenta. Ma occorre essere disposti a lavorare con lui.

Il vantaggio del metodo ADM consiste nel partire dal corpo, dal piano fisico per andare oltre. I giovani non amano le astrazioni, ma hanno molto bisogno di sperimentare, di toccare con mano, di vedere. In poche parole, i giovani amano la concretezza. L'ADM parte dal corpo. E il corpo non mente, è lì da veder

## CONCLUSIONE

*Vedere il mondo in un granello di sabbia e un paradiso in un fiore selvatico.*

*Tenere l'infinito nel palmo della tua mano e l'eternità in un'ora*

*(William Blake)*

La metodica ADM concorre all'affermazione di una concezione olistica del movimento, dell'essere umano e della realtà, concezione che viene sottolineata oggi dai filosofi, dai neuroscienziati, dai genetisti, e dagli uomini di scienza più aperti e capaci di vedere come stiano veramente le cose. Tutto nell'universo, dall'organismo più semplice al più complesso, non esiste separatamente, e del resto non potrebbe. Si determina una specie di richiamo, di interconnessione<sup>18</sup>, di continuità tra tutte le cose, tra materia e spirito, tra uomo e natura.

Ma per fare ciò, occorre guardare il mondo con occhi spalancati, come diceva la filosofa E. Stein.

Questo sguardo non dovrebbe essere solo l'atteggiamento dello scienziato e del filosofo, ma di ogni uomo che non voglia limitare la sua esistenza al passare accanto alle cose, senza interrogarsi sui significati di fondo, bensì intenda fendere l'essere, penetrare il senso del mondo, coglierne il significato complessivo.

Sono convinta che sia giunto il momento di tornare all'antico, se per antico significhiamo il recupero di una *visione integrata e unitaria della realtà* nei suoi elementi, eliminando gli steccati e le separazioni tra fisico e mentale, tra materia ed energia, tra corpo e mente che tanti danni hanno creato.

---

<sup>18</sup> Gli antichi parlavano di simpatia cosmica.

Con ciò non intendo auspicare una visione sincretistica dell'essere, dove la materia si confonda con lo spirito, il piano fisico con i piani sottili.

Siamo giunti al momento, tuttavia, in cui si rende necessario *distinguere* (analisi) per *unire* (sintesi) al fine di cogliere il principio che si manifesta "dietro" e nelle cose.

Tutto ciò che esiste è in movimento, in divenire. Il movimento è vita, la stasi è la morte. Tutto diviene, si trasforma, si evolve.

Quando osserviamo gli esseri viventi che si muovono, dovremmo essere in grado di sentirne, di vederne la melodia, che è frutto di un lavoro sinergico tra le parti e il tutto, tra il centro e la periferia. Dovremmo cioè sentire l'armonia del movimento della vita.

E questo è l'ADM.

