



**Percorso di Formazione METODO ADM del dott. Angelo Granata®  
“Armonia del movimento”  
per la qualifica di  
Istruttore di ginnastica posturale con Metodo ADM**

**TESI**

**“Educare i bambini attraverso l’ADM”**

**Relatore: Claudia Meregalli  
Tutor: Angelo Marino Granata**

**Candidato: Laura Lucchini  
Matricola: 2811041996**

**Firma Relatore**

**Firma Candidato**

**Discussa 2 Luglio 2022**

## **INDICE:**

INTRODUZIONE .....	3
ABITUDINI: TRA CORPO E CERVELLO .....	4
NEURONI A SPECCHIO .....	7
SVILUPPO DEL BAMBINO: DAL CERVELLO AL CORPO .....	9
LE ONDE CEREBRALI .....	13
STRUTTURA-FUNZIONE DEL CORPO .....	19
ADM: ARMONIA DEL MOVIMENTO .....	23
CONCLUSIONI .....	25
BIBLIOGRAFIA .....	26
ICONOGRAFIA.....	27

## **INTRODUZIONE:**

Durante il mio percorso alla scoperta del metodo ADM, acronimo di Armonia Del Movimento), ho imparato a guardare in modo diverso le persone attorno a me, vedendo pregi e difetti che prima non vedevo.

Ho notato fin da subito quanto poco ci si fermi a guardare i bambini e si sottovalutino le loro potenzialità a livello fisico ed emotivo, ma anzi si tende a generalizzare basandosi su ciò che è sempre stato fatto senza mai metterlo in discussione.

In questo elaborato ho cercato di mettere in evidenza le caratteristiche psico-fisiche dei bambini e, basandomi sul percorso fatto su me stessa del metodo ADM, ho imparato ad osservare e a vedere ciò che inconsciamente gli adulti lasciano correre perché sono convinti che, alcune lievi anomalie, con il tempo e la crescita dei bambini, migliorino fino a scomparire. In realtà queste asimmetrie non svaniscono, il corpo cresce adattandosi ad esse dando l'impressione di non averle più, però con l'avanzare dell'età sopraggiungono compensi che prima o poi potranno manifestarsi con problemi fisici.

Questi compensi sono frutto di un mal impiego del corpo che, per svolgere una funzione, utilizza uno o più muscoli e delle articolazioni strutturate per fare tutt'altro. Con il tempo si corre il rischio di danneggiare le parti coinvolte. L'esperienza e la biomeccanica dimostrano inoltre che questo mal uso comporta un coinvolgimento disfunzionale della quinta vertebra lombare, che corrisponde al baricentro del corpo umano.

## **Abitudini: tra corpo e cervello**

Un'azione ripetuta nel tempo può essere definita un'abitudine e, facendo esperienza giorno per giorno, essa viene rinnovata e trasformata.

Un'abitudine impiega in media tra i 21 e i 30 giorni per essere consolidata e quindi anche cambiata, stessa cosa sembra valere anche per i traumi del corpo (menomazioni, infortuni, deficit dovuti a dolori articolari).

Negli anni '60 un chirurgo plastico americano, Maxwell Maltz, aveva osservato che i suoi pazienti impiegavano circa 3 settimane per abituarsi alle loro nuove condizioni fisiche, da qui altri hanno pensato che valesse la stessa cosa per i comportamenti.

Nonostante questo, però osservò che i neuroni non sono capaci di assimilare del tutto un nuovo comportamento in questo arco di tempo e che dopo soli 21 giorni di attività si può correre il rischio di abbandonare in modo prematuro l'abitudine appena acquisita.

Questa costante dei 21 giorni si è divulgata velocemente perché per l'uomo è più facile credere che bastino il minimo sforzo e il minor impiego possibile di tempo per cambiare, piuttosto che accettare quell'amara verità che fa i conti con tempistiche di attuazione lunghe e intrise di impegno e volontà, aggiunte anche ad una situazione fisica e psichica che modificano sensibilmente il percorso che si vorrebbe intraprendere.

Grazie a successivi studi condotti nell'University College di Londra da parte della ricercatrice di psicologia della salute Philippa Lally, si è scoperto che per trasformare un'azione o un movimento in abitudine, e mantenerla nel tempo facendola diventare volontaria e poi automatica, siano necessari in media 66 giorni, e che i primi 21 giorni siano in realtà quelli più difficili per accostarsi alla nuova abitudine.

Per poter creare una nuova abitudine è necessario fare pratica costante in modo che alcuni processi diventino automatici e richiedano uno sforzo minore per essere portati a termine, tenendo conto che smettere di seguire questa routine per un giorno non vanifica in alcun modo l'abitudine acquisita.

La durata dell'“allenamento” varia a seconda del movimento/atto che si vuole acquisire e da quanto l'azione risulti familiare, nonché dal numero di ripetizioni che vengono effettuate. Infatti, un comportamento mai sperimentato, un movimento del tutto nuovo e particolarmente estraneo alla propria vita quotidiana potrebbe richiedere un periodo di adattamento più lungo del previsto.

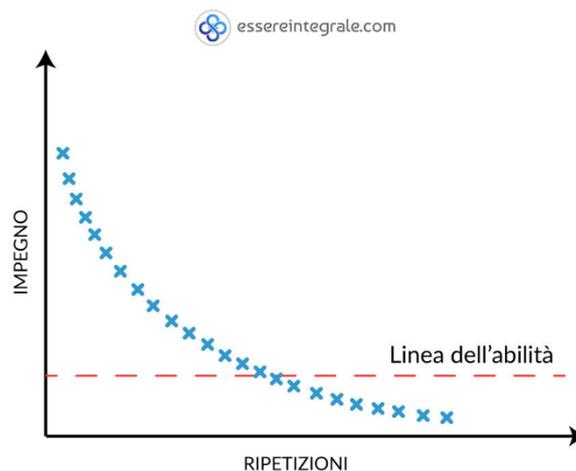


Figura 1

Una routine necessita di tempo per diventare tale perché il corpo, compreso di tutte le sue componenti fisiche e psichiche, passa per diverse fasi nel momento in cui scopre un nuovo movimento: viene percepita la novità, poi il corpo e le mente cercano di rispondere come possono a questo nuovo stimolo ed infine archiviano ciò che hanno sperimentato nella memoria. Successivamente, ripetendo quest'azione, la può elaborare avendola già sperimentata e nelle successive ripetizioni la identifica, la riconosce e infine è in grado di integrarla attraverso una scelta consapevole.

Ritengo che queste fasi siano necessarie per poter apprendere una nuova abitudine/movimento e che più il nostro corpo e cervello siano abituati a metterle in atto, più sarà facile e veloce integrare nuove abitudini.

Nell'arco della vita, una persona compie infiniti movimenti e molteplici abitudini, alcune di esse partendo da ciò che fanno altri, ovvero imitando le azioni compiute dalle persone con cui passano la maggior parte del tempo, altre frutto di esperienze o traumi vissuti in prima persona e altre ancora in base all'educazione ricevuta in famiglia, a scuola e nell'ambiente sociale in cui si è cresciuti.

Se un individuo è cresciuto in un ambiente dove ha potuto sperimentare tante cose completamente diverse tra loro, sarà avvantaggiato nell'imparare nuove azioni e sarà ben disposto ad aprirsi a nuove esperienze; al contrario se una persona è cresciuta in un'ambiente più rigido e con una mentalità più chiusa verso le novità, avrà più difficoltà

nell'accettare o sperimentare ciò che non conosce, a meno che non debba farlo per necessità, come malattie, problematiche fisiche, condizioni familiari.

In questo senso ritengo che prima si instaurino nuove abitudini, migliori saranno i risultati, questo perché un adulto ha già vissuto parte della sua vita e ha creato un sistema corporeo e psichico basandosi su ciò che ha vissuto in prima persona e, difficilmente, sarebbe disposto a cambiare qualcosa nella sua realtà a meno che non sia arrivato alla "canna del gas", ovvero sia arrivato ad un momento di malessere fisico o psichico tale che non riesca più a continuare con le sue routine.

Il bambino, invece, essendo all'inizio della sua vita, quindi in un momento in cui qualunque cosa lo circonda è una novità, riuscirà più facilmente a modificare le abitudini, sempre che gli adulti intorno a lui lo pongano nelle condizioni di poterlo fare e lo guidino nel percorso; queste persone però, per poter dare la possibilità a questo piccolo cucciolo d'uomo di crescere equilibrato in corpo e mente, devono essere stati a loro volta educati a farlo, così da poterlo educare senza imporgli ciò che sono loro stessi, sono o riescono a fare, a seconda dello schema corporeo che si sono costruiti nel tempo.

Un neonato, quando nasce, ha un corpo ed una mente altamente modellabili che cambiano e si modificano nel tempo, per questo motivo è importante e fondamentale educarlo tenendo conto delle fasi che affronterà nella crescita fisica, mentale e psicologica, affinché crescendo mantenga in equilibrio il suo corpo e la sua mente.

Essendo nuovo nel mondo, il bambino sperimenta e conosce attraverso il corpo, questo perché non ha ancora sviluppato del tutto il cervello e non è ancora in grado di agire basandosi su ragionamenti, ma lo fa attraverso l'istinto, la pelle.

## Neuroni a specchio

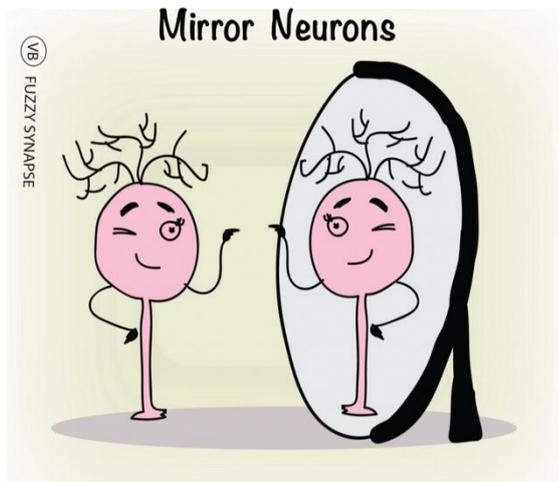


Figura 2

Da qui è stata fondamentale la scoperta dei neuroni a specchio e la forte influenza che si riflette nello sviluppo dell'individuo, soprattutto nei primi tre anni di vita, i cosiddetti “primi mille giorni”.

Il cervello impara da solo, sulla base delle sue stesse esperienze, e radica le lezioni apprese sperimentando, riconfigurando il suo stesso hardware.<sup>1</sup>

Questi neuroni a specchio sono una rete di neuroni interagenti, situati all'interno delle varie zone cerebrali, che sono in grado di permettere alla persona di riprodurre schemi motori, comportamentali e stati emozionali osservati in altri individui; in base a questi essi sono rilevanti in tutti quei processi che riguardano l'apprendimento, come quello psicomotorio, cognitivo, emozionale, comportamentale.

Un sistema come quello del nostro cervello si auto-organizza, raggiungendo livelli sempre più elevati, evolvendo continuamente la sua capacità di elaborazione dei dati.<sup>2</sup>

Il bambino coglie spontaneamente, senza esserne consapevole, i piccoli gesti degli adulti, in primo luogo dei genitori, e li “copia” a modo suo, come riesce. Questa sua intenzione viene comunicata in continuazione

---

<sup>1</sup> Jeffrey Satinover, *Il cervello quantico: scopri le infinite potenzialità del tuo cervello*, cit., p. 23.

<sup>2</sup> Ibi, p. 24-25.

e i neuroni a specchio creano una relazione affettiva necessaria per uno sviluppo equilibrato del piccolo.

Molti dei movimenti che il bambino copia e ripropone, però, se da un lato possono sembrare teneri e dolci perché lo fanno assomigliare ai genitori (avere una camminata uguale al papà, scrivere come la mamma) dall'altro lato possono essere fortemente penalizzanti per il suo fisico ancora in via di sviluppo perché lo rinchiudono in uno schema corporeo che lo porterà a "muoversi nel mondo" in maniera sistematica, quasi rigida dato che il corpo si formerà intorno a queste abitudini, irrigidendo le parti del corpo utilizzate in maniera errata o non utilizzate affatto.

Questo schema corporeo, nella maggior parte dei casi, non corrisponde all'immagine corporea che l'individuo ha di sé.

Secondo lo psicologo austriaco Paul Schilder, l'immagine corporea corrisponde all'immagine del corpo umano che ci formiamo nella mente, e cioè il modo in cui il nostro corpo ci appare.

La sua costruzione e le eventuali alterazioni derivano da un insieme di aspetti neurobiologici, psicologici e socioculturali.

Il neonato ha una percezione del proprio corpo rappresentata principalmente attraverso la contrazione dei muscoli dalla sensibilità viscerale o dal senso di equilibrio; all'inizio il bambino non fa distinzione fra sé ed il mondo circostante, ma lo apprende nel tempo attraverso tappe che lo aiuteranno anche a integrare le varie parti del proprio corpo come un'unica unità.

## Sviluppo del bambino: dal cervello al corpo

I bambini si sviluppano con un ritmo individuale e per questo non è possibile prevedere con esattezza quando acquisiranno una specifica capacità. All'interno di queste tabelle sono descritte le tappe dello sviluppo guardando un numero significativo di bambini.

- Da 3 a 6 mesi

RELAZIONALE	MOTORIO	LINGUAGGIO	VISIVO
Ricambia il sorriso dell'adulto	Drizza la testa e il tronco quando si trova in posizione prona	Riconosce il suono della voce delle persone care	Si rivolge verso le persone che gli parlano
Inizia a interagire con gli altri bambini	Piega le ginocchia quando i piedi si appoggiano su una superficie dura	Comincia a balbettare e riprodurre suoni per gioco	Segue i movimenti di oggetti e persone
Maggiore capacità espressiva attraverso il viso e il corpo	Allunga le gambe e scalcia quando è sdraiato	Inizia ad imitare alcuni suoni	Riconosce oggetti e persone familiari a distanza
	Aprire e chiudere le mani e le mette in bocca	Si gira verso l'origine di un suono	Afferra e agita giochi con le mani



Figura 3

Figura 4



Figura 5

- Da 6 a 12 mesi

<b>RELAZIONALE</b>	<b>MOTORIO</b>	<b>COGNIZIONE E LINGUAGGIO</b>	<b>VISIVO</b>
Si diverte a giocare con gli altri	È capace di rotolarsi sui fianchi	Trova oggetti parzialmente nascosti	Sviluppa completamente la visione dei colori
Si interessa alle immagini nello specchio	Si siede con l'aiuto delle mani, poi anche senza	Si sforza di raggiungere oggetti che non sono a portata di mano	Migliora la visione da lontano
Risponde alle espressioni che indicano emozioni	Riesce a sostenere il proprio peso sulle gambe	Esplora con mani e bocca, e balbetta suoni a catena (lalala)	Aumenta la capacità di seguire gli oggetti in movimento con gli occhi
	Raggiunge gli oggetti e li "rastrella" con la mano	Risponde al proprio nome e ai "no"	
	Trasferisce gli oggetti da una mano all'altra	Esprime le emozioni, come gioia e tristezza, con la voce	



Figura 6



Figura 7



Figura 8

- Da 1 a 2 anni

<b>RELAZIONALE</b>	<b>MOTORIO</b>	<b>COGNIZIONE E LINGUAGGIO</b>	<b>CAPACITÀ MANUALI</b>
Si mostra timido e diffidente verso chi non conosce	Si mette seduto senza alcun aiuto	Usa gli oggetti in modi diversi (li agita, li tira, li fa cadere)	Usa la presa a “pinza” e sbatte due oggetti insieme
Piange quando mamma e papà si allontanano	Si trascina in avanti sulla pancia e cambia posizione	Guarda verso un’immagine quando viene indicata	Inizia a usare correttamente gli oggetti (si pettina, beve dal bicchiere)
Si diverte a imitare le persone quando gioca	Si muove gattonando e riesce a mettersi in piedi senza supporto	Usa gesti semplici (scuote la testa)	Mette gli oggetti dentro e fuori un contenitore
Mostra preferenze verso giochi o persone	Cammina tenendosi ai mobili e compie alcuni passi senza supporto	Risponde a semplici richieste e presta più attenzione ai discorsi	Esplora con le dita delle mani
Allunga le braccia e le gambe mentre lo si veste		Imita alcune parole e dice “mamma” e “papà”	Prova a scarabocchiare



Figura 9



Figura 10

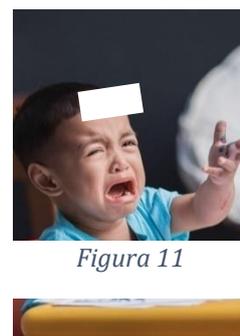


Figura 11

- Da 2 a 3 anni

<b>RELAZIONALE</b>	<b>MOTORIO</b>	<b>COGNIZIONE E LINGUAGGIO</b>	<b>CAPACITÀ MANUALI</b>
Imita il comportamento di altri, specialmente dei grandi	Cammina senza aiuto e sta sulle punte dei piedi	Trova oggetti nascosti da più cose	Scarabocchia con una miglior presa del pennarello
È più consapevole di sé stesso ed è più indipendente	Si trascina i giochi mentre cammina	Inizia a discriminare forme e colori	Rovescia i contenitori per svuotare il contenuto
È più invogliato dalla compagnia di altri bambini	Inizia a correre e calcia la palla	Inizia a fare giochi "far finta di"	Costruisce torri con molti pezzi
Può mostrare un comportamento insolente	Sale e scende dai mobili e si muove sulle scale	Riconosce nomi di persone, oggetti familiari e parti del corpo	Inizia a mostrare segni della mano dominante
		Usa frasi semplici e ripete parole ascoltate in una conversazione	



Figura 12



Figura 13



Figura 14

## Le Onde Cerebrali

Per poter permettere il pieno sviluppo fisico e piena libertà di movimento risulta necessario che il bambino venga educato da una persona che abbia già affrontato un percorso educativo nel movimento. “Educare” significa guidare nell’apprendere attraverso non solo nozioni teoriche ma anche da esperienze fatte su sé stessi: per poter passare ciò che si è imparato prima di tutto va sperimentato ed interiorizzato.

Quando parliamo di bambini di età compresa tra gli 0 e i 3 anni, la responsabilità dell’adulto sta nel rispettare il processo biologico che affronta il piccolo e guidarlo attraverso l’osservazione diretta e la sperimentazione di giochi fatti con il corpo.

Il processo biologico riguarda i cambiamenti del corpo, come illustrato nelle tabelle precedenti, e dei processi mentali, tra cui le Onde Cerebrali. I neuroni del cervello umano generano in continuazione attività elettrica che sta alla base di ogni stadio della nostra coscienza, realizzandosi attraverso delle onde elettromagnetiche.

Queste onde cerebrali sono delle fluttuazioni ritmiche dell’attività cerebrali che governa i pensieri e i ricordi; esse vengono attivate e variano di frequenza a seconda dell’attività che si sta svolgendo, potendo essere misurate attraverso apparecchi elettronici.

In alcune condizioni particolari, come in persone affette da disturbi neurologici, il ritmo di tali onde appare alterato e nell’insieme il cervello sembrerebbe funzionare in maniera differente.

Le principali fasce di frequenza che determinano le diverse attività del cervello che vanno dalla piena coscienza (stato di veglia) sino agli stati mistici dettati da una massima concentrazione, sono le Delta, Theta, Alpha, Beta e Gamma.

Ognuna di queste onde differisce in alcuni aspetti: l’ampiezza (tensione) e la frequenza (numero di cicli per secondo) misurata in Hertz.



Figura 15

- Le **onde Delta** (0,5 - 4 Hz) sono le più lente, caratterizzate da un'ampiezza maggiore, e quelle dominanti nei primi anni di vita. Esse si trovano tipicamente nel talamo e nella corteccia e sono le più rappresentate durante il sonno e nello stato di coma; con il passare degli anni diminuiscono, infatti gli anziani presentano un numero inferiore di onde Delta rispetto agli adulti, mentre nei bambini affetti da problemi di apprendimento, esse risultano particolarmente alte.

Questo stato stimola la guarigione e la rigenerazione, regolando anche la frequenza cardiaca e la digestione.

**Eccesso:** incapacità di pensare, lesioni cerebrali, problemi di apprendimento, grave ADHD (disturbo dell'attenzione per iperattività)

**Ridotta:** scarso sonno, incapacità di recupero fisiologico

**Ottimale:** sistema immunitario perfettamente funzionante, buon sonno ristoratore

- Le **onde Theta** (4 - 8 Hz) sono lente e di ampiezza elevata, associate agli stati di veglia; esse sono attive mentre si sogna e mentre si ricordano esperienze passate negative e paure, manifestandole attraverso incubi.

Uno stato Theta meditativo viene spesso associato ad immagini mentali vivide e stati di tranquillità.

Questo stato viene associato alla memoria, all'immaginazione, alla spontaneità, alla creatività e alle emozioni profonde; durante la fase REM del sonno corrisponde ad uno stato di sonnolenza e facile distrazione, ovvero al sonno leggero.

Secondo una teoria proposta da Lisman e Idiart suggerisce che i ricordi a breve termine sono costantemente aggiornati per mantenerli all'interno del cervello; secondo loro i singoli ricordi sono collegati con le onde gamma mentre l'intero ciclo di aggiornamento segue il ritmo delle Theta.

Nel caso risultino alte o asimmetriche, sono indicative di uno stato di ansia, depressione, e talvolta anche di condizioni neurologiche (ADHD, epilessia).

Se il rapporto delle onde Theta supera quelle Beta, la persona risulta lenta nei calcoli matematici e ha bassi tempi di reazione.

**Eccesso:** ADHD, iperattività, depressione, impulsività, disattenzione

**Ridotta:** ansia, scarsa consapevolezza emotiva, stress

**Ottimale:** creatività, connessione emotiva, intuizione, relax

- Le **onde Alpha** (8 -12 Hz) hanno una moderata ampiezza e una media velocità; esse vengono prodotte dall'emisfero destro del cervello, anche se spesso viene sincronizzata su entrambi gli emisferi.

Le onde Alpha possono essere prodotti da:

- Lobo occipitale -> rilassamento e occhi chiusi
- Regione frontale-centrale (fase Rem del sonno) -> aumento eccitazione
- Regione antero-posteriore -> onde lente, veglia durante il sonno profondo

Le alfa sono state osservate principalmente nel lobo occipitale, associate quindi anche alla chiusura degli occhi e agli stati di calma e meditazione.

Una loro ampiezza eccessiva può essere indicativa di disturbi ADHD, depressione e altre problematiche, mentre un loro blocco può essere provocato dall'eccessivo stress.

**Eccesso:** sognare ad occhi aperti, rilassamento eccessivo, incapacità di concentrarsi

**Ridotta:** ansia, stress elevato, insonnia

**Ottimale:** rilassamento

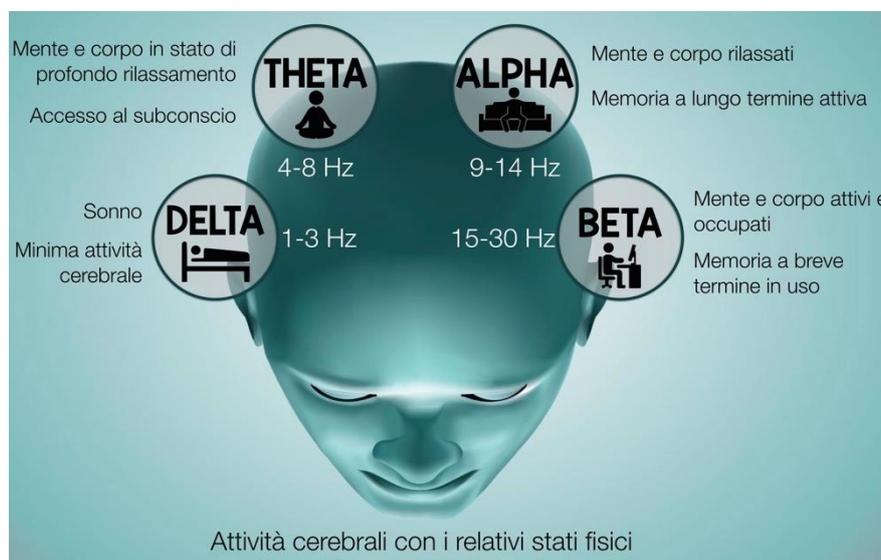


Figura 16

- Le **onde Beta** (12 - 35 Hz) sono veloci e hanno un'ampiezza ridotta; esse vengono associate all'attenzione, alla concentrazione e al pensiero analitico.  
Esse sono quindi le onde del normale stato di coscienza, particolarmente presenti quando si è focalizzati su un'attività cognitiva e volta verso l'esterno.  
Spesso vengono associate a forti emozioni e alla socializzazione, legate principalmente al pensiero critico, alla lettura e scrittura.

Le onde beta sono basse possono provocare disturbi mentali o emotivi, come la depressione, l'insonnia, ADHD.

**Eccesso:** adrenalina, ansia, alta eccitazione, stress, paranoia

**Ridotta:** ADHD, depressione, scarsa cognizione

**Ottimale:** attenzione cosciente, memoria

- Le **onde Gamma** (35 - 45 Hz) sono molto veloci e difficili da registrare data la loro ridotta ampiezza. Esse vengono riscontrate nei momenti di massima performance, di profonda concentrazione e durante esperienze trascendentali.  
Una caratteristica particolare delle gamma è che sono il risultato dell'elaborazione simultanea di informazioni provenienti da diverse aree del cervello; particolarmente attive negli stati di altruismo, spiritualità, coraggio e bontà; esse sono importanti per l'apprendimento, la memoria e l'elaborazione delle informazioni.

**Eccesso:** ansia, stress, alta eccitazione

**Ridotta:** difficoltà di apprendimento, ADHD

**Ottimale:** cognizione, sonno Rem, buon apprendimento elaborazione delle info, percezione

Quando nascono, i bambini hanno solo poche zone “attive” del cervello che sono deputate a compiere comportamenti automatici, istintivi che permettono la loro sopravvivenza (piangere, succhiare, afferrare). Tutte le altre zone risultano immature e sono deputate nella memorizzazione nel subconscio di tutte le informazioni provenienti dal mondo esterno.

Quando il bambino raggiunge i 18 mesi circa, insieme allo sviluppo del linguaggio, inizia con la sperimentazione dei propri comportamenti dominanti: in questo periodo egli proverà ad imporsi sugli altri, compirà azioni di possesso e dimostrative di forza, simulando un’ipotetico comportamento che potrà avere quando sarà adulto.

Un bambino di 3/4 anni ha un cervello che comincia ad essere in grado di analizzare e comprendere le conseguenze che le proprie azioni determinano nel genitore.

In questa fase dello sviluppo, una forzatura dei genitori o educatori può avere conseguenze gravi per uno sviluppo sano del bambino dato che induce un meccanismo inverso: non avendo completato lo sviluppo di alcune capacità, se forzato, il piccolo registrerà una sensazione di impotenza che si porterà dietro per tutta la vita.

I bambini hanno un elettroencefalogramma che rivela la predominanza di una specifica onda cerebrale per ogni stadio di sviluppo e fascia d'età.

- 0 – 2 anni sono presenti le onde **Delta**, che determinano un sonno rigeneratore fondamentale per il neonato che è all’inizio della sua crescita biologica, e caratterizzano una sua calma e lentezza.
- 2 – 6 anni si presentano le onde **Theta** che permettono ai piccoli di immagazzinare nel loro cervello una quantità elevata di dati; essi osservano l’ambiente in cui si trovano e imparano come funziona il mondo attraverso gli occhi dei genitori attraverso la memoria subconscia. Da qui si mostra evidente che i bambini sono delle “spugne”, assorbono tutti gli atteggiamenti e i comportamenti di coloro che li circondano nel loro subconscio.

- 6 – 12 anni si stabilisce sulle onde **Alpha**, che inducono nel bambino la consapevolezza del sé.
- Dai 12 anni in poi sussistono periodi sempre più lunghi di frequenza di onde **Beta** che gli permettono una miglior reazione e capacità di azione più rapida.

## Struttura-funzione del corpo

Durante le varie fasi dello sviluppo, il neonato cambia e matura nella mente, nelle emozioni e nel fisico: la sua crescita fisica evolve attraverso tappe che alternano l'aumento del peso con quello della statura.

Il movimento è lo stimolo più importante che influenza e promuove lo sviluppo del bambino: grazie ad esso, si strutturano e si affinano gli schemi che il piccolo utilizzerà per tutta la vita. Tra questi schemi si distinguono quelli dinamici e relativi al corpo come insieme (camminare, correre, saltare, lanciare), e quelli statici riguardanti le singole articolazioni (piegare, flettere, oscillare, etc).

Durante lo sviluppo puberale, la crescita avviene in maniera non perfettamente simmetrica tra la parte destra e quella sinistra del corpo: il bambino tende ad utilizzare la parte che ritiene più “comoda” e l'adulto dovrebbe guidarlo nell'utilizzo alternato di entrambe le parti per scongiurare anomalie e asimmetrie future.

Il busto e le gambe del piccolo risulteranno essere tanto armoniche quanto più saranno applicate correttamente le forze esterne, rappresentate dal peso del corpo nelle diverse posizioni assunte più di frequente e dall'azione dei muscoli.

In questo lasso di tempo è fondamentale rispettare il naturale processo fisico del bambino per non incorrere in malformazioni che ne comprometterebbero il pieno sviluppo e la libertà di movimento verrebbe meno.

Ogni singola articolazione esprime il suo massimo grado di libertà quando viene rispettato il binomio struttura-funzione. In caso contrario la disfunzione che ne consegue compromette l'espressività corporea in termini di omogeneità e simmetria e può evolvere nel tempo in una patologia.<sup>3</sup>

Nel momento in cui il peso non è ben bilanciato, il baricentro del corpo cambia e il corpo con lui: da qui si possono originare scoliosi, cifosi e lordosi.

- **Cifosi:** è una curva accentuata che la colonna vertebrale forma nel tratto toracico; essa è il risultato di una cattiva postura oppure congenita.

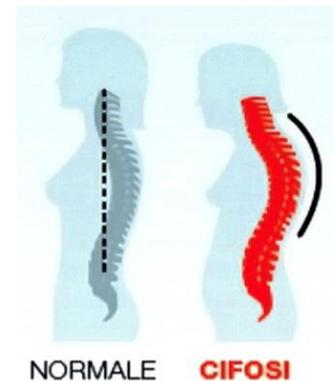


Figura 17

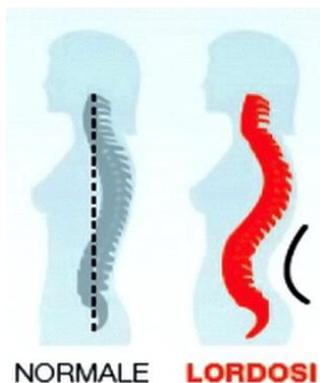


Figura 18

- **Lordosi:** è la normale curva che la colonna vertebrale forma nel tratto tra le cervicali e le lombari; essa diventa una patologia quando la curva risulta essere accentuata. Tale malformazione può essere causata da un'alterazioni della postura del bacino, oppure da difetti a carico degli arti inferiori (piede piatto, ginocchio valgo o varo).

<sup>3</sup> Angelo M. Granata, Daniela Braghieri Granata, *ADM: Come scoprire, recuperare e mantenere il benessere e l'armonia del proprio corpo*, cit., p. 27.

- **Scoliosi:** è una deviazione laterale della colonna vertebrale associata alla rotazione dei corpi vertebrali; può manifestarsi con una flessione laterale, con un'alterazione delle curve oppure con una rotazione.

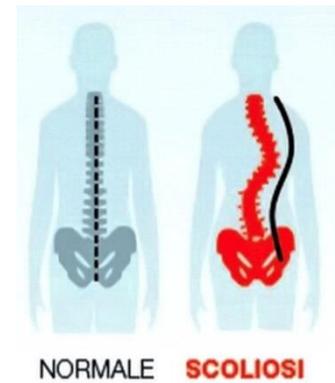


Figura 19

Per poter prevenire queste ed altre patologie che insorgerebbero con l'avanzare dell'età, basterebbe impiegarsi nella maniera più corretta ed armonica nella vita quotidiana, rispettando ogni parte del corpo utilizzandola secondo la sua anatomia.

Tutto ciò che viene utilizzato per lo scopo per cui è stato creato produce gioia e benessere.<sup>4</sup>

Ogni articolazione ha una certa struttura perché deve svolgere una certa funzione e viceversa. Nel momento in cui manca questa fondamentale correlazione, si ha inizio ad un compenso che si manifesterà in breve tempo in stati di dolore e blocchi articolari che, secondo la medicina moderna, posso essere “curate” o migliorate attraverso medicine, sostegni (plantari, busti, etc) e fisioterapia concentrandosi solamente sulla parte che da problemi, dimenticandosi del resto del corpo.

Una cattiva postura nella vita incide non solo sul fisico ma anche sulla personalità, su come si vive durante la giornata: una persona che soffre di cifosi sarà chiusa e spesso depressa perché si sentirà oppressa non riuscendo a respirare in maniera soddisfacente.

Il problema principale riscontrato è che queste condizioni di blocchi e asimmetrie iniziano ad una tenera età: già nei primi 2 anni di vita i

<sup>4</sup> Angelo M. Granata, Daniela Braghieri Granata, *ADM: Come scoprire, recuperare e mantenere il benessere e l'armonia del proprio corpo*, cit., p. 20.

bambini iniziano a “congelarsi” in alcune posizioni, negandosi l’opportunità di sperimentarsi in altre; in questi casi l’intervento dei genitori è fondamentale perché sono loro che dovrebbero e potrebbero guidare il proprio bambino nel giusto sviluppo fisico, invitandolo ad utilizzare tutto il corpo attraverso il gioco e liberandolo di tutto ciò che ne compromette la formazione, come ad esempio delle scarpe o pantofole rigide che impediscono al bambino di sviluppare appieno la connessione tra piedi, corpo e terra.

Molte delle anomalie vengo tralasciate dai genitori, alcuni sotto consiglio di medici, ritenendole passeggere, molto probabilmente successe anche a loro: infatti molti dei modi di muoversi e camminare che i bambini apprendono derivano dall’osservazione che fanno dei propri genitori.

Se un genitore ha un piede piatto, camminerà di conseguenza e il figlio lo imiterà, rischiando di “procurarsi” lui stesso questo problema alla pianta del piede, e gli adulti lo guarderanno vedendo solo un figlio molto somigliante di quel genitore.



*Figura 20*

## **ADM: armonia del movimento**

Mantenere una mente ed un corpo libero e privo di compensi è un lavoro che dovrebbe essere fatto giorno dopo giorno, sin da piccoli, così da permettere al fisico di crescere e muoversi in armonia manifestando tutte le sue potenzialità.

Fare proprio il concetto di armonia implica l'acquisizione di un grado di consapevolezza sempre più elevato e comunque in divenire, raggiungibile e migliorabile.

L'ADM è l'applicazione del Principio che governa sia i piani densi e fisici che quelli più sottili e immateriali.

Le leggi che tuttora vigono nei piani densi sono attrito e resistenza, mentre nei piani sottili sono armonia e risonanza. Se armonia e risonanza riescono a manifestarsi anche nei piani più densi e materiali potremo ottenere un benessere completo.<sup>5</sup>

L'ADM è un metodo ideato dal dottor. Angelo Granata che è maturato dopo anni di osservazioni e raccolta dati ottenuti attraverso i suoi pazienti che, per svariati motivi, spesso tornavano da lui perché dopo un periodo di tempo il miglioramento ottenuto grazie alla manipolazione diminuiva e la problematica iniziale si ripresentava. Questa situazione ricorrente lo fece rendere conto che una qualsiasi terapia o trattamento che viene effettuato dall'esterno non basta, ma è necessario un lavoro che ogni persona deve fare su sé stesso.

Con il passare degli anni, il dottor. Granata iniziò a dare ai suoi pazienti degli esercizi semplici da fare a casa che, lui stesso, sperimentava lavorando su di sé, applicando i presupposti di fisiologia articolare e dallo studio della neurofisiologia; tali esercizi sono stati frutto di modifiche e personalizzazioni, fino ad arrivare ad un alfabeto che potesse consentire alla persona di confrontarsi in autonomia con il proprio problema fisico così da evitare una ricaduta.

---

<sup>5</sup> Angelo M. Granata, Daniela Braghieri Granata, *ADM: Come scoprire, recuperare e mantenere il benessere e l'armonia del proprio corpo*, cit., p. 20.

In che senso è una pratica completa di recupero delle funzioni articolari?  
È completa perché coinvolge corpo, mente, spirito.

Se inserita nel percorso scolastico sin dalla più tenera età ha una funzione educativa. Guida nell'acquisizione dello schema corporeo, indispensabile per manifestare nel corpo una corretta postura e la capacità di esprimersi consapevolmente in modo armonico.

I recuperi articolari dopo traumi e interventi si otterranno in tempi molto brevi.<sup>6</sup>

Per poter far acquisire queste buone pratiche nei più piccoli, è necessario trasformare gli esercizi in momenti di gioco dove l'adulto si siede per terra con loro e "gioca con il proprio corpo" invogliando i piccoli spettatori ad imitarlo, conducendoli verso la scoperta del proprio corpo.

Attraverso l'ADM, i bambini possono acquisire e mantenere nel tempo una corretta postura e imparano ad utilizzare tutto il corpo al massimo delle sue potenzialità.

L'esperienza ci ha permesso di osservare come i bambini, non appena si cimentano nell'acquisizione della posizione eretta, inizino a muoversi per tentativi utilizzando un processo imitativo al fine di rendere operativo lo schema corporeo che è strettamente legato al binomio struttura/funzione.<sup>7</sup>



Figura 21

---

<sup>6</sup> Angelo M. Granata, Daniela Braghieri Granata, *ADM: Come scoprire, recuperare e mantenere il benessere e l'armonia del proprio corpo*, cit., p. 24.

<sup>7</sup> Ibi, p. 70.

## **CONCLUSIONI:**

In questo elaborato ho voluto analizzare la struttura fisica e psicologica del bambino durante i primi anni di vita a confronto con ciò che la società, e in particolare i genitori, si aspettino sia nella norma.

La maggior parte degli adulti da' per scontati movimenti e azioni che compie ormai da tutta la vita, aspettandosi che i propri figli imparino a farli il prima possibile senza osservare in quale maniera li facciano propri e soprattutto sottovalutando l'importanza del rispetto dei tempi e modi di apprendimento che contraddistinguono ogni fascia d'età.

Per questo motivo mi sento di dire che il lavoro sui bambini a livello fisico non basti, affinché esprimano tutto il loro potenziale, ma anzi ritengo che sia necessario cambiare lo sguardo dei genitori, affinché accompagnino i propri figli durante la loro crescita, fisica ed emotiva, offrendo loro supporto e educandoli a muoversi coscientemente e al massimo delle loro potenzialità.

Armonia del movimento nei bambini per me significa vedere dei corpi e delle personalità all'inizio del loro cammino, prive di tutto ciò che li possa delimitare e condizionare, e che attraverso la guida di genitori consapevoli possano crescere in armonia continuando a giocare con il proprio corpo utilizzandolo al massimo delle sue potenzialità.

## **BIBLIOGRAFIA:**

Angelo M. Granata, Daniela Braghieri Granata, *ADM: Come scoprire, recuperare e mantenere il benessere e l'armonia del proprio corpo*, Edizioni Mansei, 2014

Blandine Calais-Germain, *Anatomia per il movimento: Introduzione all'analisi delle tecniche corporee Volume 1*, Epsylon Editrice, 2015

Jeffrey Satinover, *Il cervello quantico: scopri le infinite potenzialità del tuo cervello*, Macro Edizioni, 2015

## ICONOGRAFIA:

Figura 1 <https://essereintegrale.com/abitudine-quanto-tempo/>

Figura 2 <http://fuzzysynapse.com/>

Figura 15 <https://www.lorelladeluca.it/onde-cerebrali-e-stati-di-coscienza/>

Figura 16 <https://www.romadailynews.it/altre-notizie/pensiero-del-giorno-onde-cerebrali-ed-espansione-mentale-0383621/>

Figura 17, 18, 19

<https://www.maltanagianluca.it/2020/04/06/differenza-tra-scoliosi-cifosi-e-lordosi-normale-e-patologica/>

Figura 20 <https://www.genitorisidiventa.it/>

Figura 21 <https://it.srathbun.com/children/189-igrovaya-yoga-tri-poleznyh-uprazhneniya-dlya-malysha.html>