

«AdM-Armonia del movimento» per ritrovare la libertà articolare

Il metodo

Per sciogliere i nodi caratteriali, emozionali e metabolici che limitano l'armonia

● L'armonia come punto di equilibrio, come possibilità di ritrovare l'Armonia del Movimento attraverso una nuova metodica che può andare oltre i semplici miglioramenti dei sintomi.

Un approccio globale attraverso un metodo - l'Armonia del Movimento, appunto - elaborato dal dottor Angelo Marino Granata.

Il metodo. Armonia del Movimento punta all'approccio personalizzato. È assimilabile ad un alfabeto per la struttura muscolo scheletrica e una volta acquisito, consente al corpo di esprimersi in modo armonico.

Le recenti scoperte delle neuroscienze hanno fornito al dottor Granata gli elementi che fanno dell'AdM l'innovativa disciplina che consente il recupero o la

creazione di nuove vie neurologiche.

Un supporto indispensabile affinché il processo di apprendimento o il recupero di un movimento perso avvenga in modo rapido, semplice ed efficace.

Ogni paziente viene guidato a incontrare i propri limiti articolari che potrà superare attraverso semplici esercizi.

Gradualmente, lo schema corporeo acquisito nell'infanzia per imitazione ma con il trascorrere degli anni, condizionato dalle abitudini di vita, si modificherà e i gradi di libertà conquistati non verranno più persi.

L'AdM non ha età ed esprime tre benefici essenziali.

Educativo. Ideale per i bambini che, attraverso attività ludico motorie, imparano ad impiegare il loro corpo in modo consapevole, non limitandosi a ripetere gesti e movimenti per imitazione (neuroni specchio).

Preventivo. La possibilità di intervenire modificando i modelli corporei fa del metodo AdM un ottimo strumento di prevenzione per lo sviluppo di patologie le-



gate a posture obbligate dalle differenti attività lavorative, pratiche sportive amatoriali o agonistiche, traumi, tensioni emotive che permangono e non vengono risolte.

Riabilitativo. È adeguato quando bisogna recuperare le funzionalità sia articolare che motoria.

Il movimento. È il mantenimento e l'impiego corretto nella quotidianità che consente a un'articolazione, con il trascorrere degli anni, di non andare incontro a disfunzioni o patologie.

Come si possono raggiungere questi obiettivi?

È indispensabile imparare a percepire, osservare e riconoscere quanto, anche ogni minima riduzione dell'escursione articolare, possa coinvolgere un numero molto elevato di altre articolazioni. Una presa di coscienza che apre ad un ascolto di sé e si traduce in un'autonomia da utilizzare nel processo educativo e preventivo.

Dall'impiego dell'AdM in campo riabilitativo traggono beneficio disfunzioni o patologie a carico dell'apparato muscolo scheletrico; ad esempio: il gomito del tennista, l'alluce valgo, il piede piatto, la sciatica, le ernie discali, le cervicalgie, eccetera. //