

TESTIMONIANZE

METODO A.D.M.

Parte 1

Qui di seguito alcune delle testimonianze raccolte durante seminari e stage residenziali di ADM, a seguito di incontri individuali e di gruppo e dagli allievi dei Percorsi formativi del Metodo.

Essere insegnante in un corso non vuol dire travasare delle conoscenze, ma condividerle. Il condividerle vuol dire ricevere almeno quanto si offre della propria conoscenza in virtù di quanto ci si mette in gioco: l'ADM aiuta a giocare.

Dott. Angelo M. Granata

Praticando l'ADM sto scoprendo, attraverso un percorso fatto di tempi lenti, movimenti "morbidi", ma anche forti e decisi, le infinite possibilità del mio corpo.

L'ADM mi sta regalando agilità e scioltezza nella postura e nei movimenti ed ho potuto verificare risultati sul mio corpo "fisicamente" misurabili (la circonferenza delle mie caviglie si è ridotta di c.a 2 cm).

Con l'ADM sto constatando la certezza di qualcosa di cui ero già in parte consapevole ma non avevo potuto "testare" materialmente: dove esiste un "limite" fisico è presente un blocco psichico su cui andare a lavorare per poter superare anche quello fisico.

Moltissime altre cose positive potrei dirvi sull'ADM, ma è quello che io chiamo un "pensiero semplice", e che vale mille frasi, che vorrei regalare come mia testimonianza...

Nel periodo precedente all'inizio dell'ADM esisteva nella mia vita una sola attività che mi facesse sentire completamente a mio agio, che mi facesse sentire accolta ed in cui sentivo le mie energie fluire liberamente in uno stato di totale benessere: prendermi cura delle mie piante sul terrazzo di casa (il mio luogo magico)...ora le stesse sensazioni le provo quando faccio ADM con Daniela e Sara. E quel benessere, generato da entrambi quei "luoghi", mi accompagna nel quotidiano e mi aiuta a stare bene sempre.

Mariella

Ogni persona nella sua vita vive tante esperienze. L'ADM ti dà la possibilità di scegliere il modo migliore con cui affrontarle (...). Consiglio ADM perché aiuta a conoscere il proprio corpo, a vedere i propri limiti e a sciogliere eventuali blocchi.

Un sincero Grazie a chi l'ha inventato!

Giovanna

Dopo tanti anni, ripensando al mio primo incontro col Dott. Granata, mi domando se sono stata io a trovare lui o lui a trovare me: forse è vero che chi ha un uguale "sentire" si vede e si riconosce.

Comunque sia, da quel momento è iniziato un lungo, profondo, a volte doloroso, ma sempre entusiasmante cammino.

Ripensando alla persona che ero allora, per fortuna ora non mi riconosco più.

La prima volta che sono entrata nello studio cercavo solo un poco di sollievo ai miei dolori alle spalle. Non c'era ancora l'ADM, ma le parole del dottore per me sono state qualcosa di nuovo ed hanno inciso profondamente sul mio modo di avvicinarmi alla vita. Ho imparato a riconoscere le tensioni emotive all'origine dei miei problemi fisici e da allora il lavoro è proseguito su entrambi i fronti.

Sciogliendo le tensioni più grosse le mie spalle si sono finalmente aperte e, contemporaneamente, il mio modo di accogliere la vita è cambiato.

Di solito non mi guardo indietro, ma penso spesso a quanta strada ho ancora da fare e sono felice, perché il lavoro quotidiano con l'ADM mi dà tanta gioia. La mia vita si è riempita di tante cose belle, e di questo ringrazio sempre il mio primo "maestro", il Dott. Granata. Grazie a tutti.

Nadia

Il mio approccio con l'ADM coincide con la mia ricerca del nuovo. Cercavo una disciplina fisica che mi permettesse di associare il beneficio fisico alla possibilità di liberare i miei canali energetici per far fluire più liberamente l'energia necessaria per stare bene anche a livello psicologico. Ho iniziato il lavoro con l'ADM da circa un anno e mezzo e ho notato dei miglioramenti. Il mio miglioramento fisico corrisponde anche ad un beneficio psicologico. Il riuscire, con il corpo, a superare poco per volta i vari limiti dovuti alla perdita o dimenticata elasticità, provoca un senso di liberazione e consente anche alla psiche di liberarsi da inibizioni che sono limitanti, ma che sono state causate dalla poca conoscenza del nostro corpo e delle nostre potenzialità. Il lavoro a livello fisico è associabile al lavoro psicologico per liberarsi dai vari schemi, preconetti e pregiudizi che ci sono stati inculcati. È un lavoro parallelo. Camminare sciolti, essere più dinamici, sapersi muovere conoscendo la corretta postura, aiuta l'energia vitale a fluire. Sentirsi liberi nel corpo è anche sentirsi liberi nella psiche, è poter accedere ad un nuovo stile di vita.

Alessandra

Sono convinta che tutto ciò che accade non accada mai per caso, così come sono convinta che la scoperta dell'ADM non sia stata per me casuale (...)

Mi è parso subito qualcosa di interessante e dopo poco tempo ho deciso di partecipare a un incontro di tre ore dove veniva presentato il metodo ADM: era l'estate 2003 e avevo terminato solo da un anno il corso di fisioterapia.

Da allora è come se si fosse aperto un nuovo mondo per me: cominciavo a considerare l'ipotesi che il mio lavoro potesse essere qualcosa di davvero straordinario, ma nello stesso tempo ancor più difficile e faticoso di come mi era sembrato all'inizio (...)

Ho cominciato a frequentare settimanalmente le palestre con Sara e più passava il tempo più sentivo il mio corpo liberarsi da tensioni e blocchi che limitavano la mia effettiva potenzialità di espressione corporea (...)

Adesso ho 25 anni e a settembre 2004 ho iniziato la scuola per istruttori ADM. E' faticoso e non mancano i momenti di difficoltà. Sono convinta però di essere sulla strada giusta, sicuramente non la più facile, ma la più bella...

E su questa strada ho avuto la fortuna di incontrare persone di grande sensibilità, profondità, che lavorano con passione, curiosità e umiltà.

L'ADM ti insegna ad ascoltare il tuo corpo, i suoi limiti e i suoi blocchi, a rispettarlo, a conoscerlo e a scoprire che lavorare sul corpo implica anche un profondo lavoro su chi siamo e come vogliamo vivere.

Grazie di cuore a Angelo, Daniela e Sara.

Chiara

Vi ringrazio perché apprezzate e gioite sempre sulle minime conquiste che ogni singola persona riesce a fare infondendo ottimismo nel continuare, oltre ad insegnarci a percepire ed ascoltare il nostro corpo.

Luigi

Dalla paura al piacere nello scoprire i limiti corporei. Dai limiti a nuove possibilità, molte informazioni/scoperte da integrare.

Ascolto-percezione-osservazione; connessione con il bacino e i muscoli coinvolti; respiro; massimo rendimento con minore dispendio energetico; allungamento e libertà articolare.

Il lavoro dalla periferia al centro, passando attraverso il respiro mi permette di percepirmi maggiormente integrata e centrata (non solo a livello corporeo ma anche di pensiero) (...)

Le informazioni teoriche, chiare e precise, unite all'esperienza pratica, mi stanno piano piano aiutando a ricostruire un'immagine corporea che sempre più diventa familiare, è come rientrare in possesso del proprio corpo (...)

Lara

Ogni osservazione porta a rivolgere l'attenzione a noi stessi, nel nostro corpo e sul modo scomodo con cui lo si usa. La percezione dei punti di appoggio, la mobilitazione delle articolazioni con piccolo, piccolissimi dettagli, la respirazione, gli esercizi più attivi, inducono alla liberazione fisica e consapevole e portano a sciogliere le tensioni che si trattengono (...)

La spinta per la scoperta, l'entusiasmo per la ricerca, la vostra capacità di sorprendermi, la voglia di trasmettere con le parole e con la presenza.

Maddalena

“Se vuoi cambiare il tuo destino cambia il tuo atteggiamento”.

Ecco l'ennesimo stimolo che mi spinge al cambiamento; ne ho già attuati vari in questo ultimo periodo: evidentemente non ho fatto abbastanza, c'è ancora qualcosa che aspetta di essere cambiato.

Nel lavoro di oggi già ne sono avvenuti alcuni sui quali devo lavorare: la schiena, la spalla, l'anca hanno tutte bisogno ancora di approfondimento, di penetrare nella memoria per sciogliere i vincoli del passato. Ad ogni passo viene fuori qualcosa, quindi avanti nel lavoro sempre più in profondità.

Grazie al vostro aiuto su tutti i piani, i progressi sono costanti, certo che sono processi lunghi!!! Quanti anni sono che ci lavoriamo?!! E' proprio vero che gli esami non finiscono mai!!

Grazie di tutto il vostro aiuto.

Maria Grazia

Sono contenta! Il mio corpo è pressoché quasi tutto indolenzito: ho delle caviglie, un bacino, due anche e pure delle spalle! Ho un sacco di limiti, ma sono soddisfatta di aver iniziato un percorso.... Mi sento diversa dall'ultimo seminario.... I miei piedi nonostante non abbiano un appoggio saldo hanno iniziato a guardare in avanti, non ho ancora ben focalizzato il mio centro, ma sono contenta di prendere coscienza di queste mie parti un po' trascurate; mi rendo conto di non avere fretta di arrivare alla meta. Voglio godermi questi passaggi possibilmente con un po' di sana autoironia e buon umore, il mio desiderio di imparare qualcosa di nuovo si è avverato.

Un'ultima cosa: se chiudo gli occhi corro il rischio di andarmene in giro per il mondo, ma il viaggiare in qualche modo è sempre stata una mia grande passione, non so se sia giusto o sbagliato può darsi che sia anche sbagliato, ma mi sono sentita libera e meno timorosa del solito!

Sarah

Il primo giorno si è svolto con molta gradualità e attenzione, ho molto apprezzato gli esperimenti che poi hanno effettivamente concretizzato le nostre asimmetrie, i blocchi e poi, con il loro ripetersi, ci hanno anche consegnato una chiave di lettura delle nostre esigenze nonché qualche “segno” dello sforzo fatto durante la lezione. Azzeccata anche la lettura, così la lezione è stata sia “cibo” per il corpo sia per la “mente”. Sono molto piacevoli nell'insieme sia i momenti vivaci ed energetici sia quelli più esplicatori, scientifici. Il secondo giorno ho molto apprezzato il crescendo lavorare su sé stessi, l'energia condivisa e i vari esercizi. Interessante lo spunto degli esercizi a due; effettivamente il dover non solo prestare attenzione ai propri movimenti, ma

anche a quelli di un altro ci costringe a focalizzare, essere più precisi e penso efficaci. Sino ad ora non so che altro suggerire, ogni volta è diverso (anche negli incontri a Milano) e la creatività, di chi ci insegna ADM, infinita. Bravissimi! Grazie di cuore.

Laura

Ancora una volta ho avuto la prova che l'A.D.M non aiuta solo il fisico, bensì apre le porte all'anima che la vita, per vari motivi ed esperienze, ha richiuso.

Dal punto di vista meramente "tecnico", la mia posizione di osservatrice durante il seminario come allieva della Scuola, è stata per me una grande avventura.

Già in passato avevo assistito ad una palestra, ma assistere ad un seminario intensivo è tutta un'altra esperienza.

L'aspetto che più mi ha emozionata è l'aver visto i cambiamenti ed i miglioramenti di tutti in sole nove ore di corso! Sensazionale!

Non solo, comprendere i limiti altrui e riconoscerli come parte di me mi ha dato una nuova chiave di lettura, da sperimentare personalmente.

Inoltre ho trovato geniale il "test": è importante per ciascuno di noi individuare il punto di partenza ed il punto di arrivo, con l'obiettivo di sperimentare ogni volta un arrivo sempre più lontano dal nostro limite e sempre più vicino alla meta.

Durante le ore del seminario ciascuno dei partecipanti (e non solo) ha vissuto emozioni forti, legate allo scioglimento di un blocco fisico.

L'energia presente in sala e l'armonia che si respirava ha sciolto alcuni dei blocchi che mi portavo dentro.

L'amore che aleggiava nel gruppo mi ha fatto provare una serenità ed una gioia che non provavo da tempo; Ancora adesso, mentre scrivo, mi salgono le lacrime agli occhi per la felicità.

Devo ammettere che la domenica è stata il momento migliore, quello che per me ha significato maggiormente.

Ho sentito i nostri cuori uniti, soprattutto tra noi donne....che esperienza!

Vorrei tradurre in parole tutto quello che i giorni trascorsi mi hanno regalato, ma non è possibile...se mi poteste guardare negli occhi capireste.

Concludo con un pensiero: l'.ADM altro non è che l'altro lato della preghiera e di tutte le tecniche che ci aiutano a sentirci veramente e a togliere i blocchi dell'anima. Parte dal fisico per arrivare al nostro cuore.

Grazie a tutti e grazie di tutto.

Melissa

Con pochi gesti ed esercizi si è aperta una strada...un cammino dentro di me. Grazie.

Massimiliano

" L'acqua non ha forma, a tutto si adatta e realizza il suo scopo "

Lavorare col mio corpo sempre più a fondo, scoprire perché la mia mente può allontanare i confini della possibilità, dilatarli e rimodellarli. E scoprire una forza nuova, che non avevo mai voluto vedere ma che era nascosta dentro di me. Modellare i miei movimenti secondo un disegno preciso e comandare con la mia volontà qualcosa che prima era quasi alieno. E' quasi una danza fra mente, cuore e corpo che decidono di muoversi insieme ad un ritmo unico per arrivare più avanti. Per ora non mi importa dove, ma lo scoprire come e farlo.

Anita

Voglio iniziare con uno stralcio del discorso di J. Bruner dopo la visita alle Scuole dell'Infanzia di Reggio Emilia: "...La prima cosa che ho sentito in quelle scuole è il rispetto degli esseri umani....Il modo più profondo per rappresentare il rispetto tra esseri umani è attraverso il cuore, prendendo seriamente i significati che ognuno di noi cerca di creare dalle proprie esperienze nel mondo... Quando noi non rispettiamo gli sforzi altrui di dare un senso al mondo, di creare significati per loro stessi, commettiamo una forma di violenza contro lo spirito umano. Noi crediamo, abbiamo fiducia nell'interazione umana per aiutare gli altri a scoprire cosa significano le loro esperienze nelle loro menti e nei loro cuori. Si può discutere poi su questi significati, se si deve, ma non si può semplicemente abbandonarli solo perché sbagliati o infantili o quant'altro. Anche quando si desidera arricchire o cambiare il modo di fare di altri, si deve iniziare col capire e rispettare dove sono, dove i loro sentimenti, i loro pensieri, la loro immaginazione li hanno guidati." È ciò che ho vissuto oggi come mai prima d'ora...un gruppo estremamente eterogeneo ma accomunato dal rispetto ha saputo accogliere e valorizzare l'unicità di ognuno. Ho scoperto una forza interiore che non immaginavo neanche lontanamente di possedere. Ne consegue l'impossibilità di "accontentarmi" di comode certezze e soluzioni preconfezionate... Che gioia mi dà il sentirvi vicino in questo cammino!

Lorenza

E altre seguiranno.....