



Riattivazione Armonica Muscolare Articolare

Ideato da Maddalena Scardi

Riattivazione:

una “nuova e rivoluzionaria” attività, un approccio di movimento “diverso”, teso alla percezione profonda del proprio corpo e alla creazione di un risveglio della circolazione energetica immediato ma duraturo.

Armonica:

in sintonia ed equilibrio tra le parti del corpo e le sue dinamiche differenti, accordandosi con una sequenza di brani musicali stimolanti studiati appositamente, in relazione costante con il ritmo respiratorio, per raggiungere simmetria scheletrica, postura corretta e conseguente coordinazione nel movimento.

Muscolare:

prevede il bilanciamento regolare tra tensione e rilassamento dei muscoli, attraverso un ritmo respiratorio fluido che permetta un massaggio profondo, tonificante ed elasticizzante delle fasce muscolari, e raggiungere un senso di beneficio energetico e non di stanchezza.

Articolare:

prevede l'azione lubrificatrice di ogni articolazione attraverso movimenti sciolti e circolari, scuotimenti energetici ma dolci, con la finalità di liberare dalle tensioni accumulate da cattive abitudini posturali, e ripristinare quindi un movimento libero e scorrevole in cui sentirsi a proprio agio.

Consiste in un training dinamico di benessere corporeo, con la durata di 1 ora senza pausa.

E' diviso in 5 fasi dinamiche, inframmezzate da piccole transizioni.

Ogni fase è strettamente legata ad una sequenza di brani musicali che sottolineano il tipo di qualità dinamica, suggeriscono atmosfera e ritmo e stimolano nel loro sviluppo le variazioni nell'andamento della pratica, con lo scopo di rendere molto agevole la memorizzazione del tutto, e dedicarsi così ad una corretta esecuzione. Questa è intesa come piena relazione degli esercizi con ogni corpo, quindi un'esecuzione variata nella forma secondo ogni praticante, ma chiara ed efficace nella sua funzionalità interna. Per questo il miglioramento dell'ascolto e della conoscenza del proprio corpo va di pari passo con la memorizzazione della sequenza degli esercizi. Se all'inizio si tende a “copiare” meccanicamente l'esecuzione del trainer, con il tempo l'attenzione deve spostarsi sul “sentire profondamente quello che accade” nel proprio corpo.

L'obiettivo è un'attività che produca grande e vero cambiamento, quindi rivolto a chi lo desidera intensamente.

Le 5 fasi:

1 – Fase di attivazione della respirazione bassa e profonda

E' la porta di accesso al rapporto con il nostro corpo. Ci richiede subito un'attenta osservazione del movimento che questo tipo di respirazione produce sulla colonna vertebrale e sulla zona centrale del corpo, e, attivando dolcemente piccoli muscoli profondi, ci può suggerire un corretto allineamento. Si sviluppa nel passaggio tra 10 posizioni fondamentali.

2 – Fase di scioglimento e scuotimento articolare

Avviene tramite movimenti piccoli, energici, sciolti e rotondi, prendendo in considerazione ogni giuntura (dita, mani, polsi, gomiti, spalle, collo, bacino, ginocchia, caviglie e l'intera colonna). Dalla posizione in piedi a quella seduti e sdraiati sul pavimento, attiva la scioltezza dell'avvitamento a spirale della colonna vertebrale, nutrendo lo spazio di mobilità tra le vertebre con esercizi a pendolo intorno alla colonna, sfruttando semplicemente le leggi fisiche del peso del corpo.

3 – Attivazione muscolare profonda

Alterna esercizi di stiramento profondo a esercizi di profonde contrazioni, sul pavimento, sdraiati e seduti. Parte dalla zona centrale della colonna per arrivare alle zone laterali e dorsale. Abbina poi le braccia e le gambe a cercare una connessione totale di passaggio energetico tra tutte le fasce muscolari, in stretta relazione con il respiro. Termina con un lavoro di tenuta dell'allineamento in piedi, verificando l'equilibrio sano, tramite esercizi di spostamenti di peso.

4 – Fase aerobica

Consiste in due parti con intermezzi di piccoli allungamenti. In questa fase basata sul "rimbalzo", ogni praticante deve cercare la propria qualità adatta al proprio stato e alla propria condizione muscolare, respiratoria e circolatoria, attivando il desiderio di miglioramento senza stressare e torturare il proprio corpo.

5 – Fase di rilassamento totale

Si giunge a questo dopo aver viaggiato attraverso alcune posizioni di yoga taoista. Può sembrare "faticoso" ma è stato studiato come necessaria verifica della propria condizione e rende necessario il raggiungimento nel tempo di una potente attività respiratoria, che contribuisca ad allentare la tensione muscolare nel momento del massimo sforzo. Alla fine ci si rilassa molto semplicemente sul pavimento, ad occhi chiusi, concedendo al corpo lo spazio per assimilare gli stimoli e i cambiamenti, con un totale svuotamento dell'attività. Quando giunge il silenzio, ognuno trova la strada per ritornare in piedi, lasciando al corpo ancora qualche minuto per osservare la trasformazione avvenuta e ascoltare il senso benefico del cambiamento.

Le regole dell'approccio:

1 – Voglia e coraggio di pensare un'ora a se stessi.

2 – Desiderio di ricercare una vitalità profonda e duratura.

3 – Calma e pazienza nell'ascolto delle proprie sensazioni corporee.

4 – Rispetto e dolcezza nei confronti del corpo, inteso non come strumento dei nostri pensieri, ma come input all'azione di avanzamento della nostra vita.

5 – Un atteggiamento gioioso e autoironico nella ricerca della propria consapevolezza corporea.

6 – Abbandono del "voler capire" e del "pensare di fare bene", a favore di una presenza consapevole e ben disposta.

7 – Ricordate che la forza di volontà è l'anello mancante nel raggiungimento del vostro potenziale umano e il cambiamento avviene solo praticando costantemente.

Il senso di queste regole è fare in modo che il corpo sia libero, pronto per attingere l'energia da quel luogo in cui tutto avviene con naturalezza e per istinto. Non pensiero ma ascolto, desiderio senza forzatura, da cui dipende la difficoltà di farsi male; desiderio di ascoltare i suggerimenti del corpo entrando in uno stato di "onde Alfa" in cui diventa facile liberare i cosiddetti "ormoni della felicità" o "morfine cerebrali" (Shigeo Haruyama – "La rivoluzione della salute") che, non solo sollevano l'umore, ma hanno anche eccellenti effetti farmaceutici e, tra l'altro, possono contribuire ad arrestare il processo di invecchiamento e a rafforzare le energie di auto-guarigione.

Alle mie spalle c'è un'attività trentennale di studio della danza, insegnamento, ricerca sul movimento, terapia dei problemi legati alla danza, studio di tecniche di supporto (Feldenkrais, Alexander, Rolfing, Pilates), tecniche psicanalitiche (Rebirthing), pratiche di arti marziali (Tai-chi, Kung-fu, Aikido) e non marziali (Kinomichi), sport (scherma, sci, nuoto, pattinaggio), yoga. Ho affrontato personalmente problemi fisici legati ad uno studio della danza classica scorretto e stressante, e ad una super-attività da danzatrice professionista. Questo mi ha fatto creare un "luogo di studio" dove la danza è sana e gioiosa (Kreadanza Studio) e negli ultimi anni mi ha spinto verso l'ideazione di questo metodo. Nonostante le difficoltà, la danza mi ha regalato la costanza e la disciplina di lavorare su me stessa, l'entusiasmo di sperimentare che si può migliorare ogni giorno attraverso un buon lavoro e mi ha insegnato che la forza interiore cresce quando invece il corpo vuole invecchiare. E la sfida è avvincente.

E' un metodo specifico per le problematiche fisiche che tutti affrontiamo dai 30 anni in poi. Tra tanti maestri e tanti libri, un'illuminazione fondamentale mi è giunta dal testo del medico giapponese Shigeo Haruyama "La rivoluzione della salute", che spiega in maniera scientifica cosa avviene in questa età nel nostro corpo. In sintesi, la muscolatura tende ad allentare le sue fibre e le articolazioni a irrigidirsi. La trasformazione da grasso in muscolo diventa più difficoltosa. Solo una adeguata attività può avviare a questo processo. Deve però avere caratteristiche di dolcezza per riequilibrare la postura, sciogliere le articolazioni, rinvigorire attraverso il respiro la muscolatura. Tutto questo deve avvenire liberando "ormoni della felicità" (ormoni che il nostro cervello produce in condizioni di benessere psicofisico legato ad un'attività piacevole), quindi attivandosi fisicamente con costanza e con un atteggiamento di allegria, di pazienza e di entusiasmo per ogni piccolo risultato.

La cadenza di una volta a settimana prevede che il praticante abbia uno spazio di tempo in cui lasciar maturare l'esperienza praticata con il trainer. Questo metodo presuppone quindi interazione e non passività. I "problemi" fisici devono essere adottati come un'opportunità di lavoro intelligente sul corpo e crescita personale.

Anche se la nostra cultura ci propone risultati veloci e magie, sappiamo che in realtà, per raggiungere qualunque obiettivo, non esiste nulla che ci esoneri da uno sforzo quotidiano. Questo sforzo, secondo la filosofia del metodo R.A.M.A., deve diventare un momento di gioia e divertimento, l'opportunità di stare bene con se stessi e con gli altri, accettandosi con ironia e giocando con i propri limiti, sostituendo l'eventuale frustrazione del "non riuscire" con la soddisfazione per il raggiungimento di ogni piccolo risultato.

Siamo un work in progress.

Attraverso la condivisione del metodo R.A.M.A., potrete contribuire al procedere della ricerca, per arrivare ad una qualità speciale, fatta di esperienze, pensieri, suggerimenti, che rendano il metodo stimolante e motivante, semplice ma profondo, essenziale ma completo, a cui possa accostarsi chi senta l'esigenza di un training riequilibrante, tonificante, energizzante, ma soprattutto di un momento di grande ascolto benefico.