

[ BEM-ESTAR ]

# EDUCANDO O CORPO



Marika Remeffick para o CB

NO INÍCIO, O DIAGNÓSTICO DOS PROBLEMAS. NUM SEGUNDO MOMENTO, O ALÍVIO

- Conjunto de exercícios que busca equilibrar o organismo, a antiginástica elimina as tensões e promove até mudanças físicas

[ DA REDAÇÃO ]

Atividades tradicionais de alongamento e consciência corporal pressupõem movimentos vistosos: alcançar os pés sem dobrar as pernas, flexionar o tronco para os lados e esticar ao máximo os braços. Mas a técnica de alongamento criada pela fisioterapeuta francesa Thérèse Bertherat recebe o curioso nome de antiginástica porque seus movimentos são praticamente imperceptíveis.

A teoria da fisioterapeuta — publicada em 1976 no livro *O corpo tem suas razões*, que vendeu mais de um milhão de cópias — baseia-se na totalidade do corpo. Se uma dor nas costas pode ter sua causa, por exemplo, num problema odontológico, essa relação é possível por causa do funcionamento da cadeia muscular. Isabel Nabuco, que se especializou na técnica de antiginástica com a primeira turma formada no Brasil, explica como funciona essa cadeia: “Se uma região do corpo está tensa, rígida e dolorosa é porque existe uma outra parte que está flácida ou disforme. Então, surgem os problemas e lesões. A antiginástica trabalha para desfazer esses ‘nós’ da formação corporal”.

O objetivo da antiginástica é aliviar tensões — que podem causar doenças e deformações físicas — por meio de um ciclo de exercícios dividido em 12 sessões, baseado na respiração e na consciência corporal. O início da primeira sessão é uma espécie de teste para ver onde estão localizadas as tensões. Em seguida, são ensinados movimentos para aliviar as mais incômodas. Depois, a pessoa entra numa fase de relaxamento em que todo movimento parece possí-

vel e prazeroso. Entretanto, a técnica não deve ser confundida com terapia, mas sim definida como um conjunto de atividades pedagógicas, de educação corporal.

As pesquisas relatam casos de pessoas que após as sessões chegaram a crescer ou aumentaram o número de sapato em um ponto, e casos de pessoas que perderam medidas abdominais porque alinharam o corpo. Já as experiências da professora de inglês Clarissa Bezerra, 32 anos, e da professora de história Mariah Carvalho, 53, associam os benefícios da antiginástica à conquista da auto-estima.

Quando tinha 13 anos, Clarissa usou um aparelho dentário móvel incorretamente, que deixou como seqüela o maxilar torto. A situação parecia definitiva e acarretava dores e muito incômodo, além de um desconforto estético. “Quando comecei fazer a antiginástica, não acreditava que pudesse haver melhoria na face. Topei porque procurava uma atividade física menos invasora, que respeitasse meu ritmo de respiração e execução” conta. Depois de um ano de exercícios, no entanto, o desvio no queixo ficou imperceptível. “À medida que as sessões passavam, eu notava as mudanças nas bochechas e, claro, no sorriso”, completa a professora.

Mariah sofria com muitos problemas nas costas e com a má postura por causa da forma que pisava, mais fortemente na parte externa do pé. “Além de pisar torto, tinha complexo com minha altura e andava com os ombros caídos para aparentar ser menos alta”, conta. Apesar de ficar sempre atenta para não voltar aos vícios de postura, a professora orgulha-se de ter se livrado das dores que a acompanharam por toda a vida.