

### INTRODUÇÃO

“*O seu corpo, essa casa que você não habita*”. Com este título, mais revolucionário na época do que pareceria hoje, começava **O Corpo Tem Suas Razões**, o *best seller* da fisioterapeuta Thérèse Bertherat.<sup>1</sup>

Ao sair, em 1976, a obra, que vendeu mais de um milhão de exemplares, teve o efeito de uma pequena bomba. Alguém, finalmente, falava do corpo com inteligência... sem separá-lo da cabeça. Neste livro, Thérèse Bertherat evocava sua experiência como terapeuta e apresentava a ginástica que ela havia elaborado. Uma ginástica batizada de **antiginástica®** para marcar bem a diferença, pois estava no pólo oposto do adestramento forçado do corpo-carne, do corpo considerado como um animal a domar.

Mais de trinta anos após sua invenção, a **antiginástica®** trilhou o seu caminho. Centenas de profissionais a ensinam pelo mundo afora suas dezenas de milhares de clientes. Seja na França, Itália, Espanha, Alemanha, Suécia, Finlândia, Suíça, Argentina, Brasil, Canadá, Colômbia, Nova Caledônia ou Madagascar, todos os que hoje praticam a **antiginástica®** vêem o seu corpo mudar ao longo das sessões.

A musculatura se libera, se flexibiliza, se fortalece. As dores nas costas, na nuca, nos ombros desaparecem. A energia sexual se libera; a respiração; a digestão, a circulação melhoram. O corpo reencontra harmonia, equilíbrio e autonomia, e os benefícios nele se inscrevem de forma duradoura.

Respeitando totalmente o corpo, os movimentos propostos pela **antiginástica®** são realmente poderosos. Eficazes. Desde os primeiros dias, obtêm-se resultados. Porém, é preciso várias semanas, muitas vezes vários meses, para que a mudança se instale. Nossos músculos são feitos de matéria nobre, viva, claro, mas também temerosa, pronta a se retrair. Não se pode exigir que eles abandonem rápido demais suas retrações e contrações, que nada mais são do que defesas, um sistema de auto - proteção.

É por isso que os movimentos que se encontram no final desse artigo devem ser feitos e refeitos pacientemente, tranquilamente, sem obstinação. No começo, não é necessário conseguir realizá-los a qualquer custo. Ao contrário! É melhor “falhar” e descobrir o que não conseguimos fazer ainda, o que não ousamos ainda. É aos poucos que o corpo se libera, se livra de seus entraves e seus medos. E aos poucos que reconquistamos seus territórios esquecidos, as zonas adormecidas que não ousamos mais mexer nem tocar, às vezes durante longos anos. Pouco a pouco, um novo mapa do corpo se desenha, mais completo, mais harmonioso e muito mais confortável.

## O NASCIMENTO DA ANTIGINÁSTICA®

Evocar o nascimento da antiginástica® é falar de Thérèse Bertherat, sua criadora, uma mulher excepcional, profundamente anti-convencional. Hoje com 79 anos (nasceu em Lyon em 1931) ela transborda energia e... Não tem dor em lugar nenhum! Nem mesmo nas costas, mesmo tendo fraturado três vértebras em 1989.

No entanto, sua existência lhe parece um “desafio”. Depois de uma infância muito dura e da morte de um irmão e de uma irmã, ela se tornou viúva aos trinta e seis anos. Seu marido, um homem inteligente, brilhante, com uma carreira promissora de psiquiatra, é assassinado no hospital, aos trinta e cinco anos, por um de seus pacientes.

*“De tais situações advém uma terrível descarga de adrenalina. Nessa hora, temos que decidir se devemos viver ou morrer”,* conta Thérèse Bertherat. Ela decide viver. Logo, por acaso (que não é, na verdade acaso), ela conhece uma mulher chamada Suze L., que faz um tipo de ginástica com bolas. Movimentos suaves, simples, originais. Entusiasmada com essa descoberta, decide começar a estudar fisioterapia, mas a aspereza do ensino a decepciona. *“Estudávamos o corpo músculo por músculo, osso por osso, mas jamais no seu conjunto. Sempre em peças separadas, como nos tratamentos.”* É aí que encontra Françoise Mézières, uma fisioterapeuta que elaborou uma visão revolucionária de anatomia. Uma visão do todo, que enxerga o corpo como uma totalidade na qual cada elemento depende do outro. Thérèse Bertherat se forma neste método, mas não se detém por aí e continua sua procura. Ela estuda e analisa outras terapias corporais: a Bioenergética, a Eutonia, o Rolfing, a Gestalt-terapia, a acupuntura, as teorias da medicina Chinesa. Todas vêm completar seus conhecimentos dos grandes psicanalistas, de Freud a Jung, passando pelos trabalhos de Wilhelm Reich. Mas, contudo, trabalha com seus pacientes e, pouco a pouco elabora seu método, a antiginástica®, que, ainda hoje, não cessa de evoluir. Atualmente, Thérèse Bertherat se consagra à formação de novos profissionais em todo o mundo, e é com paixão que transmite seu saber e sua experiência.

## OS PRINCÍPIOS BÁSICOS DA ANTIGINÁSTICA®

*Sempre nos dizem que é preciso fortificar o corpo, que é preciso suar e transpirar. Assim, para ficar em forma, montamos numa bicicleta, nos penduramos num espaldar, corremos até perdemos o fôlego no jogging, empunhamos halteres. Que tristeza! Nossos músculos merecem muito mais do que essa domesticação forçada. O que é preciso fazer é, primeiro abrir os olhos e nos esforçamos para olhar nosso corpo, a fim de compreendermos como ele funciona.*

Explica Thérèse Bertherat, resumindo assim um dos grandes princípios básicos da antiginástica®, que se coloca realmente na contracorrente do adestramento sistemático do corpo e da “carçaça”.

Nosso corpo, afirma a terapeuta, não tem necessidade de ser fortificado. O que é preciso fazer é criar um equilíbrio muscular, que, anatômica e originariamente, não existe. Tal equilíbrio tem a ver com a relação entre a frente e a parte de trás do corpo. As costas são hiper-organizadas, os músculos se mantêm todos solidários, desde a base do crânio até a ponta dos pés. Essa cadeia de músculos passa pela nuca, pelas costas, pela parte de trás das coxas e das pernas. Ao mexermos a nuca, fazemos reagir os músculos do dedo dos pés e vice-versa.

Em contrapartida, na frente do corpo os músculos se inserem em sentidos diferentes e não são solidários. Os músculos das costas, por serem prioritários, acabam por inibir os da frente. Eis por que nossa barriga costuma ser proeminente demais ou mole demais. Não se trata, portanto, de fortificar os músculos das costas, nem de fortificar os da frente. O objetivo é desfazer os nós que inibem e paralisam nossos músculos posteriores e acabam por deformar nosso corpo. Tais nós são na verdade as contrações dos músculos que “puxam” as vértebras e deixam as costas arredondadas, os rins em arco ou as pernas rodadas.

Ao alongar esses músculos, ao fazê-los relaxar suas contrações, os outros situados na frente do corpo, irão se contrair automaticamente. *“É uma lei fisiológica: uma vez que se relaxa um lado do corpo, o outro se contrai”*, explica Thérèse Bertherat. Quando o ventre aponta para frente, nunca é por causa da insuficiência dos abdominais, afirma a terapeuta, mas um encurtamento, uma tensão nos músculos lombares no nível dos rins, o que empurra o ventre para a frente. *“É como a frente das coxas”*, explica a terapeuta. *“As mulheres sempre se queixam de ter coxas moles demais. É o contrário elas são muito encurtadas. Atrás. Se fizermos soltar a tensão dos músculos ísquios-tibiais, atrás das coxas, veremos que o quadríceps, na frente, se refaz sozinho”*.

Nosso corpo pode efetivamente se transformar. Sua forma é maleável. A tensão excessiva dos músculos posteriores pode se desfazer, as deformações podem desaparecer e o equilíbrio pode se restabelecer graças aos movimentos de antiginástica® ... Mas é tomando consciência dos encurtamentos e das tensões que poderemos deles nos desvencilhar.

### **UMA SESSÃO DE ANTIGINÁSTICA®**

O profissional começa a sessão quase sempre pelo que Thérèse Bertherat chama de *“um teste de realidade”*. Os participantes são colocados numa situação física precisa, rigorosa e incomum, que lhes permite sentir as tensões e bloqueios que, até então, poderiam passar despercebidos. Fica-se então, de maneira um pouco rigorosa, frente a frente com seus impedimentos.

Em seguida, fala-se. Pergunta-se sobre a razão pela qual tal posição, aparentemente simples, foi tão difícil manter. Num grupo de antiginástica®, a palavra e a reflexão, a expressão das sensações e das emoções tem normalmente tanta importância quanto os movimentos propriamente ditos.

Depois deste teste de realidade, o trabalho de exploração prossegue através de exercícios simples que o profissional vai descrever com precisão, sem jamais os mostrar ou fazer em si mesmo. A proposta não é imitar, mas levar a pessoa a refletir por ela mesma. Aliás, melhor do que exercícios, Thérèse Bertherat prefere falar de movimentos.

Sutis, extremamente precisos, esses movimentos correspondem à exata fisiologia dos músculos sem jamais forçar sua amplitude. Pequenos, mas, poderosos, eles acordam cada músculo, do menor ao maior, do mais conhecido ao mais ignorado, ao mais esquecido, ao mais negligenciado.

Ao longo de uma sessão de antiginástica®, pode-se trabalhar desta forma... o quinto dedo do pé. De pé, pés paralelos concentram-se sobre o dedo do pé que se quer afastar. Insignificante? Anódino? “Claro que não!”, afirma Thérèse Bertherat.

*Comprimidos o dia inteiro em sapatos pontiagudos, nossos dedos dos pés tendem a se acavalar. No entanto, se conseguirmos recolocá-los na sua posição natural, ligeiramente, separados uns dos outros, encontramos um sólido apoio sobre o chão e um equilíbrio melhor.*

E, para liberar a respiração, o profissional pode propor um trabalho com a língua. Pede aos participantes que abram a boca como um peixe e que deixem a língua o mais larga possível. Não é tão fácil relaxar os dezessete músculos que a compõem! Depois, pede que a língua saia, dura e contraída, apontando para o teto. Menos fácil do que parece, porém muito eficaz para liberar a respiração. Explica Thérèse Bertherat:

*A língua está geralmente tão tensa e contraída, que não damos conta disso. E, no entanto, as tensões da língua levam a encurtamentos na nuca. Frequentemente, a mandíbula está também crispada, o que torna a respiração menos livre.*

Os movimentos de antiginástica® jamais são violentos, mas, sim, suficientemente poderosos para desfazer os nós dos músculos. Essa é a razão pela qual cada um deve seguir o seu ritmo. “É importante nunca forçar, nem se descabelar para conseguir realizar um movimento”, tal é o credo de Thérèse Bertherat. “É importante fracassar e descobrir, ao mesmo tempo, o que o seu corpo não pode ou não ousa ainda fazer.” Porque, por trás de nossos encurtamentos e nossas contrações, esconde-se quase sempre um sofrimento passado, um acidente, um incidente esquecido, mais frequentemente um acontecimento psicológico. “O corpo nunca esquece nada”, afirma a terapeuta, munida de sua longa experiência. “Os músculos têm uma memória, e nesta memória muscular encontra-se toda a história da pessoa, desde o seu nascimento até hoje.” Ora, essa memória bem escondida no inconsciente pode ser reanimada, voltar à superfície ou ao consciente. Durante uma sessão de antiginástica® durante e após os movimentos. Uma tomada de consciência que permite às vezes desvendar a origem das contrações, para delas melhor se desvencilhar. “Um ombro a mais alto do que o outro, pernas em X, narinas entupidas, tudo isso tem uma significação no plano psicológico. Em seguida isso pode se ajustar”-promete Thérèse Bertherat-“Não importa a idade da pessoa.”

Nosso corpo tem, na verdade, uma notável capacidade de autocura. Ao longo das sessões de antiginástica®, experimentam-se as sensações novas ligadas ao desaparecimento progressivo dos encurtamentos. O corpo redescobre um modo de funcionamento mais agradável e com menos gasto de energia, o qual vai, pouco a pouco, adotar. É por isso que os benefícios da antiginástica® são progressivos, mas, profundamente duráveis.

### **PARA SABER MAIS SOBRE A NOSSA ORGANIZAÇÃO MUSCULAR**

A única causa de todos os nossos males (dor nas costas, na nuca, nos ombros etc.) e de toda deformação corporal é o encurtamento (inevitável) da musculatura posterior. Esta última é composta de músculos longos e poliarticulares ligados uns aos outros e se comportando como um único grande músculo. Esta cadeia muscular posterior é concebida para assumir uma grande parte de nossos esforços. Assim, toda a ação localizada provoca o encurtamento da cadeia inteira. As centenas de movimentos que fazemos todos os dias sem pensar (levantar os braços acima dos ombros, afastar as pernas mais de 45º, etc.) fazem trabalhar o conjunto de nossa musculatura posterior, deixando-a rígida. Mas não é tudo: cada vez que se crispa, que se tem uma atitude hostil, que se fica nervoso encurtar-se um músculo posterior e se encurta todo o conjunto.

O que acontece então com os músculos da parte da frente do corpo? Eles se tornam moles. Por quê? Porque e os músculos da parte da frente do corpo são os antagonistas dos músculos posteriores, e estes últimos fazem o trabalho dos músculos anteriores, que não são organizados como cadeias musculares. Resultado: os posteriores tomam a frente e deixam para os músculos anteriores o papel de coadjuvantes. É então inevitável que o corpo se desequilibre e se deforme.

### **OS BENEFÍCIOS DA ANTIGINÁSTICA®**

- Bem estar físico e psíquico.
- Vitalidade, mobilidade, resgate de flexibilidade, maior amplitude articular para as pessoas que sofrem de reumatismo.
- Sensação de unidade, de solidez, confiança em si mesmo resgatada.
- Reequilíbrio entre a frente e atrás, lado direito e lado esquerdo.
- Efeito de relaxamento, de um corpo solto que respira.
- Método rejuvenescedor.
- Alternativa a certas intervenções cirúrgicas (alux valgum, operação para síndrome do túnel do carpo).
- Desaparecimento de dores dorsais e cervicais.

- Diminuição do estresse, das tensões ligadas ao trabalho, aos esportes, às atividades cotidianas.
- Desenvolvimento da motricidade, da coordenação da orientação, percepções sensoriais mais apuradas.
- Excelente acompanhamento para a gravidez. Os profissionais organizam sessões específicas para mulheres grávidas.

### **PARA DESFAZER AS TENSÕES DA SUA NUCA**

Para esse movimento, é preciso uma bola do tamanho de uma laranja. Deite de costas para o chão, seus pés juntos e firmemente apoiados no chão, seus calcanhares logo abaixo dos seus joelhos, para que a sua cintura fique apoiada no chão.

- 1) Leve a sua atenção para a sua nuca e seus ombros. Abra a sua boca e descanse a sua língua. Faça pequenos movimentos de “não” com a sua cabeça, mantendo-a no chão. Continue mais algumas vezes. Mantenha firme o apoio da sua cabeça no chão. Abra grandes seus olhos e olhe para o teto, escolhendo um ponto do teto acima da linha dos seus olhos. Agora coloque a sua bola embaixo da sua cabeça, como um travesseiro. Procure colocá-la realmente embaixo da sua cabeça acima da linha dos seus olhos.. Procure colocá-la realmente embaixo de sua cabeça, para que a sua nuca, seu pescoço se sintam confiantes e aceitem largar seu peso sobre esta bola.

Agora abra sua boca e deixe sua língua larga, retome seu ponto no teto. Para isso, mantenha sua cabeça firme apoiada no chão, sem levá-la para trás. Abra grande seus olhos. Respire tranquilamente com a sua boca entreaberta.

- 2) Agora, quando você tiver vontade de soltar o ar, faça uma ligeira pressão na sua bola. Descanse essa pressão quando você inspirar. Se for possível mantenha seu olhar no ponto. De acordo com a sua respiração, seu rosto se aproxima e se afasta do seu ponto. Tente manter a linha da sua cintura no chão e trabalhar com a parte da frente do seu pescoço quando afundar a sua cabeça na sua bola. Nenhum barulho de respiração vem da sua boca, que está entreaberta e relaxada, e nenhum barulho vem da sua garganta que se abre para a passagem do ar.
- 3) Tire a sua bola, descanse a sua cabeça no chão. Descanse as suas pernas ainda dobradas. Aprecie os apoios da sua cabeça, dos seus ombros. Estique tranquilamente as suas pernas, escorregando os seus calcanhares pelo chão um após o outro.

## **ANTIGINÁSTICA® PARA GESTANTES: ESCUTANDO O BEBÊ E PREPARANDO UM NASCIMENTO TRANQUILO**

---

**Andrea Cardoso**

**Rejane Benaduce**

Por que a antiginástica® na gravidez? A resposta pode ser muito simples e não foge ao que a antiginástica® propõe a todos e cada um de nós: conhecer o próprio corpo, suas sensações, suas potencialidades; lidar com ele com carinho, com respeito – e também com eficiência, de modo a que possamos desempenhar todas as nossas funções sem esforços desnecessários. Por que não aproveitar essas lições na gravidez?

Com a antiginástica®, a grávida passa a compreender melhor sua própria organização, corporal, como é constituída, e como se modifica para dar lugar a um bebê que cresce a cada dia. É a partir dessa percepção que ela se torna capaz de “ouvir” não somente o próprio corpo, mas também o seu bebê, preparando-se para que na hora do parto a criança venha ao mundo com mais tranquilidade.

O trabalho para gestantes iniciou-se com uma demanda das próprias profissionais para Thérèse Bertherat, a criadora da antiginástica®: profissionais que sentiram como a antiginástica® havia ajudado sua própria gestação e parto e queriam compartilhar essa experiência com outras gestantes. Esse processo culminou quando, grávida, a filha de Thérèse, Marie Bertherat, pediu a ajuda profissional de sua mãe, o que resultou no livro **Quando o Corpo Consente** (publicado no Brasil pela Martins Fontes), escrito em conjunto por Marie, Thérèse, e pela parteira Paule Brung, que comunica às futuras mães a experiência e segurança adquiridas em 40 anos de profissão.

Em nossa prática profissional, os resultados com nossas clientes e seus bebês têm sido excelentes e gratificantes. Delineamos aqui os fundamentos de nosso trabalho com as clientes grávidas, com depoimentos de algumas delas, que contam sua experiência.

Descrevemos também alguns movimentos, que podem ser experimentados em casa. São movimentos simples, porém precisos, que respeitam as leis, a anatomia e a fisiologia do corpo e que também proporcionam bem-estar, segurança e tranquilidade!

### **PRIMEIRO PASSO: ENTRANDO EM ACORDO COM O PRÓPRIO CORPO**

Para compreender melhor a nossa organização corporal é preciso voltar às particularidades da formação do bebê. A embriologia nos ensina que a coluna vertebral e seus músculos são os primeiros a se diferenciar no embrião. Com três semanas, o bebê ainda é uma bolinha de células iguais (que só depois se transformam em cabeça, pele, órgãos).

É nesse momento que se forma a notocorda, um cordão de células que constitui o primeiro eixo de sustentação corporal e mais tarde é substituída pela coluna vertebral. A notocorda determina o eixo do embrião, da cabeça ao final da coluna, e define também o

eixo ântero-posterior – isto é, instala uma linha divisória entre as partes da frente e trás do corpo. Somos, portanto, feitos originalmente de duas metades que, por não se conhecerem, vivem em “luta”.

Para carregar um bebê no ventre, e para dar à luz uma criança, é muito importante o acordo dessas duas metades – a arcaica (posterior) e moderna (anterior). Como lembra Thérèse Bertherat, no livro **Quando o Corpo Consente**, *“não é uma tarefa difícil, mas a gravidez torna a musculatura mais flexível, pois hormônios específicos entram em ação amaciando o corpo e também o espírito”*.

Os músculos da parte de trás precisam ser alongados, e como fazer isso? Despertando-lhes a inteligência. Como de uma a outra extremidade são solidários, basta trabalhar um ponto para que os outros reajam. Os movimentos indicados neste texto também ilustram o que queremos dizer com esse “acordo”, e podem ser experimentados por todos sem contra-indicações.

## **UMA REVOLUÇÃO, UM FINAL FELIZ**

Durante a gravidez acontece no organismo da mulher enormes modificações em relação ao tempo da gravidez, que é de somente nove meses. Ocorre uma verdadeira revolução nos hormônios e toda uma adaptação da musculatura e das articulações para que seja possível receber um hóspede. O corpo da mulher se transforma a cada dia. E, ao longo das semanas, sofre sucessivas adaptações e readaptações.

As formas mudam, é claro, e também a pele, os movimentos, a sensação de contorno. Cada vez que o cérebro registra uma nova mudança, ela está sendo superada por outra – e o cérebro recebe uma avalanche de informações para atualizar, seguida logo depois de uma nova onda de informações... É uma época de movimento. Interno, sobretudo.

De fora, se vê uma mulher que toma formas arredondadas e um ventre que cresce a cada dia. Por dentro, a nova organização hormonal permite que as articulações se tornem mais móveis, os tendões mais elásticos. A musculatura cede com mais facilidade, pois como o corpo acolhe um novo ser que cresce durante nove meses, é preciso que as estruturas ósseas e as articulações possam se alargar e receber mais peso – o peso do bebê que cresce.

Os sentidos ficam mais aguçados para que a futura mãe possa perceber os odores, ouvir ruídos que sejam importantes para proteger seu bebê. Se a grávida entra em contato com essas modificações e entende o que está acontecendo, torna-se mais segura e percebe com mais clareza o bebê que está hospedado nela enquanto se prepara para nascer.

O corpo da mulher foi todo preparado para permitir o nascimento. E é o feto quem determina o momento exato. Um músculo rege o parto: o útero. E não é de uma hora para a outra que ele começa a se contrair. O útero se contrai durante toda a gravidez. No início

essas contrações são suaves, e como o futuro do bebê é ainda do tamanho de um grão de feijão, elas quase não são percebidas. Essas pequenas contrações, esparsas inicialmente, se tornam mais ritmadas e intensas no decorrer da gravidez.

Não se controla o útero: ele tem movimentos autônomos, diferentemente de músculos como os do períneo ou abdominais.

Em **Quando o Corpo Consente**, a parteira Paule Brung descreve a evolução dos movimentos do útero ao longo da gravidez: como ele curiosamente pratica um jogo de contração\descontração e como, ao final da gravidez, as contrações podem durar horas e repetir-se nos dias seguintes, preparando o colo do útero para o nascimento de bebê.

Finalmente chega o momento em que as contrações não param mais, abrindo o colo, e fechando o útero, de modo a empurrar a criança para o túnel formado pela bacia, períneo e vulva. A cabeça do bebê entra em contato em primeiro lugar com a bacia, forrada de músculos, que são os músculos do períneo – e se esses músculos estiverem contraídos, o caminho do bebê até a vulva pode ser longo e difícil. Com a rotação e inclinação da cabeça, o bebê chega à porta de saída.

E pronto! A cabeça começa a despontar e o novo bebê chega ao mundo.

Explicamos esse trajeto para as grávidas durante as sessões de antiginástica®, alertando para o fato de que, quando o bebê chega ao túnel da bacia, normalmente não encontra um trajeto retilíneo até a saída. Isso se dá justamente porque a força dos músculos das costas acentua a curva existente na altura das vértebras lombares, mais arqueada como que para “equilibrar” uma barriga projetada para frente e “segurar” seu peso. No momento da dor provocada pelas contrações, a tendência é arquear mais ainda. Mas, se for possível desfazer o arco das costas, o bebê terá uma linha reta – e, portanto, um caminho mais rápido e fácil – até a saída.

Ainda mais uma vez a mulher precisará do consentimento dos músculos das costas para a passagem do bebê. Mesmo que esteja livre o caminho até a saída, é preciso que a porta – nesse caso o períneo – esteja aberta. Durante as sessões de antiginástica® se trabalha para que esse grupo de músculos possa se distender, possibilitando que a criança passe normalmente, sem que sejam necessários cortes para o alargamento do espaço. Afinal, como imaginar que o corpo humano na permita a passagem de um novo ser gerado em seu interior?

É preciso lembrar que tudo isso acontece entre músculos: a contração do útero, que propicia a saída do bebê; e a contração ou não contração do períneo, que permite ou dificulta a saída do bebê. Se a mulher grávida conhece esses músculos, e experimenta, nas sessões de antiginástica®, a sensação, por exemplo, do períneo contraído e do períneo em repouso, ela saberá o que fazer durante as contrações do útero e como ajudar o seu bebê e sair livremente para o mundo que o espera. Deixar o períneo livre significa exatamente isso: deixar a porta aberta para o bebê.

Toda mãe se preocupa com seu filho. Se ele está bem; se pode se machucar, se já está pronto para fazer isso ou aquilo. Permanecer em contato com o próprio corpo possibilita à mãe ouvir o momento do seu bebê: é ele que decide o momento de vir ao mundo; a hora, é ele quem diz. Se a mãe estiver atenta, pode permitir ou até mesmo ajudar. Se a mãe está segura de suas percepções corporais, é possível deixar o bebê fazer o caminho que é dele, no tempo que lhe for possível. É assim que se ajuda a saída do bebê, e não empurrando, contraindo a barriga, fazendo força.

Consentir com seu corpo é deixar acontecer. Ao soltar o ar até o final, o diafragma pode relaxar e a musculatura das costas se alonga; a bacia pode se movimentar e dar melhor passagem para o bebê. Se o períneo descansa, a criança passa tranquilamente por ele, sem precisar romper essa musculatura. Se a mãe está segura de que seu bebê está pronto, passa para ele a certeza de que o movimento que ele fez é o justo, é o certo para a ocasião. O momento é dele. E ele vem. Feliz de estar nascendo.

## **PREPARANDO O PARTO**

Os grupos de grávidas têm frequência semanal com sessões de uma hora e meia. Desde a primeira semana de gestação é possível começar o trabalho. Os grupos são pequenos, de quatro ou cinco gestantes. Durante as sessões as grávidas observam seu corpo, percebendo as mudanças que ocorrem. Cada sessão trata de um tema específico, de uma região do corpo que é trabalhada com mais atenção.

Pode-se também convidar os futuros pais para participar das sessões. Se todos estiverem de acordo, eles também alongam seus músculos posteriores e fazem os movimentos juntos com as futuras mães. Por quê? Pra entender o que acontece durante a gravidez e de que maneira podem ajudar no momento do parto. Se passarem pela experiência do movimento, sua lembrança corporal será clara e precisa e eles saberão o que dizer para ajudar no momento do parto.

Como exemplo, segue uma seqüência de movimentos que, grávidas ou não, podem fazer em casa.

**1.** Como é o interior de sua boca? Quase ninguém sabe, embora o conhecimento tátil e sensorial da própria boca possa ajudar você a ocupar seu espaço interior, a livrar-se das tensões dos maxilares e a facilitar o vaivém do ar dos pulmões.

Sente-se ou deite-se de costas no chão com os joelhos flexionados, sempre com a nuca bem alongada. Com a ponta da língua bem à vontade, encontre-a no céu da boca. Percorra em todos os sentidos a parte rígida da abóbada palatina. Vá com calma, não deixe um milímetro sem ser examinado.

Agora, leve a língua para a direita, sobre as gengivas dos molares superiores e volte lentamente para o meio, até a gengiva dos incisivos centrais. Só se atenha ao maxilar superior. Faça esse percurso interno várias vezes, parando um instantes sobre a raiz de

cada dente. Tente, depois, ir além dos molares, em direção à gengiva do dente siso superior direito, mesmo que esse dente já tenha sido extraído ou nunca apontado. Faça o mesmo percurso para o lado esquerdo, lentamente.

Agora, leve a ponta da língua para cima, para o véu palatino, a parte flexível do céu da boca. Percorra essa região em todos os sentidos.

Volte para a parte rígida e para a gengiva. Tente sentir com a ponta da língua a diferença de relevo, a diferença de temperatura dentro da sua boca.

Coloque a ponta da língua sobre a gengiva dos incisivos centrais, os dois dentes da frente. E suba lentamente para a arcada do céu da boca, pelo meio, até o véu. Ao toque da língua, você vai encontrar como que uma linha divisória, que separa dois céus da boca, um direito e um esquerdo. Siga delicadamente essa crista que separa seus dois palatos. Você vai encontrar com a língua uma espécie de pequeno “umbigo” situado nessa crista, quase no alto da arcada. Pare nesse mini umbigo. Apóie nele a língua no momento que você soltar o ar. Relaxe a pressão quando inspira.

Encoste a polpa digital do polegar direito no lado direito do céu da boca. Preste atenção na respiração e, quando sentir vontade de soltar o ar, pressione o céu da boca com o polegar. Cuidado para não contrair o ombro ou o braço ... Pressione, desse modo, umas dez vezes. Ou ainda mais, se você sentir à vontade nesse movimento. É claro que suas unhas devem estar curtas; mas elas precisam mesmo estar aparadas para a chegada do bebê.

Retire o polegar. Descanse. Compare o espaço interno do céu da boca direito com o esquerdo. Compare suas sensações quanto aos seios nasais, aos maxilares, aos brônquios e aos pulmões. Compare o lado direito com o esquerdo. Depois, encoste de novo o polegar direito à direita do céu da boca, e o polegar esquerdo à esquerda do céu da boca. Faça uma pressão, firme mas sem violências, durante umas dez respirações serenas.

**2 .** Deite-se de costas no chão, com as pernas flexionadas, os pés encostados e bem apoiados no chão. Os calcanhares devem estar na mesma linha dos joelhos, para que a cintura se apóie no chão. Com a sua mão direita localize o seu esterno – o osso que temos na frente do nosso corpo, com o qual as costelas se articulam. Apóie a palma de sua mão mais ou menos no meio do esterno e perceba se sente algum movimento. Agora, suavemente, deixe sua mão escorregar para um lado e para o outro, fazendo com que a pele escorregue por cima do osso. Sua mão fica no mesmo lugar: é a sua pele que escorrega. Ainda com a mão apoiada no esterno, faça a pele escorregar para cima e para baixo algumas vezes e depois em círculos. Mantenha sua boca entreaberta durante esses movimentos, que são calmos, tranquilos.

Finalmente descanse seus braços no chão e observe... Talvez seu esterno se movimente mais, subindo e descendo com mais liberdade. Suas costelas, que estão ligadas ao esterno, podem subir e descer de acordo com sua respiração. E se a respiração está mais livre, nos sentimos mais seguros, mais protegidos.

3. Deite-se no chão de costas, pernas flexionadas. Os pés um pouco afastados e paralelos. Apóie suas mãos sobre o seu osso púbis, que fica bem abaixo do umbigo. Tente trazer seu púbis na direção do umbigo e observe como suas costas, a região lombar, encosta mais no chão. É isso mesmo: seus músculos de trás se alongam nessa posição. Então você descansa e recomeça o pequeno movimento. Preste atenção à respiração, e quando sentir vontade de soltar o ar, traga seu púbis na direção do seu umbigo, com sua boca entreaberta deixando o ar sair livremente. Repita esse movimento durante umas 10 respirações tranquilas. Se preferir, faça o movimento com os braços no chão, ao longo do seu corpo.

4. Deite-se de costas no chão com as pernas flexionadas, seus pés encostados e firmemente apoiados no chão. Seus pés continuam encostados e apoiados no chão e você se interessa pelas suas coxas, separando-as suavemente, mantendo os dedos dos pés no chão. Pressiona seus dedos contra o chão. Pressiona seus dedos contra o chão. E agora tente imaginar sua coluna vertebral: cada uma das suas vértebras, que se encaixam umas nas outras desde a base da cabeça até o seu sacro. Lembre-se de que existe uma pequena curva na altura da nuca, outra na altura da cintura. Como uma brincadeira, imagine que você tem uma bola de gude, dessas de vidro colorido com que se brinca quando criança; e que essa bolinha rola desde a sua primeira vértebra cervical até chegar no sacro, fazendo depois o caminho inverso, passando mais uma vez por cada vértebra.

Imagine esse caminho com todas as suas curvas, para que a bolinha possa escorregar. E observe se, com sua respiração, você pode fazer com que essa bolinha escorregue melhor. Será que quando tiver vontade de soltar o ar você pode imaginar a bolinha descendo da nuca na direção da cintura e depois até o seu sacro? E quando você inspirar, você pode imaginar que bolinha faz o caminho de volta?

Quando tiver vontade de soltar o ar e imaginar que empurra a bolinha na direção do seu sacro, lembre-se do movimento número três e faça um leve movimento com o quadril. Desse modo, a bolinha que você imaginou vai de uma ponta a outra da sua coluna, e quando chega na altura do sacro ela pode voltar. Se quando você soltar o ar seu ventre quiser subir, deixe acontecer. Talvez seja mais fácil levar o ar até o final. Não seja modesta com sua respiração. Veja se é possível se nutrir dessa respiração abundante e sentir como uma onda... repita este movimento algumas vezes, imaginando a bolinha de gude rolar de cima para baixo a sua coluna. Depois descance, volte a aproximar suas coxas, escorregue um pé, depois o outro, pelo chão e observe. Como estão suas costas? E sua respiração? É possível sentir que a respiração que vai até o seu períneo?

**MAMÃES E BEBÊS  
E A ANTIGINÁSTICA®**

Os relatos são felizes, de partos tranquilos não importa a idade da mãe, se primeiro filho ou não. A. S. procura a antiginástica® tentando evitar no segundo parto as dores lombares que sentiu durante o primeiro; Andrea conta como a antiginástica® ajudou a perceber e a respeitar, desde o primeiro momentos, a individualidade de seus filhos; A. A. afirma que foi a antiginástica® que despertou nela o desejo de ser mãe, permitindo a chegada de Ravi; M. A. fala da descoberta e autonomia, e A. B. da intimidade que ganhou com o bebê.

## **RECONHECENDO, DESDE O INÍCIO,**

### **A INDIVIDUALIDADE DE CADA FILHO**

#### **A. A. (TERAPEUTA CORPORAL)**

*Fiz antiginástica® antes e durante minhas duas gestações. A antiginástica® possibilitou que eu me apropriasse completamente do momento dos partos, e me permitiu traçar claramente o limite entre o meu corpo e meus filhos, percebendo quem estava atuando – e como – em cada etapa da gravidez e do parto.*

*Na primeira gestação me senti segura para acolher o momento e o movimento da minha filha. Para perceber o sinal de que estava pronta. Houve por parte dos médicos uma curiosidade sobre o que eu estava fazendo durante o trabalho de parto e uma surpresa com o fato de ser tão rápido o nascimento de um bebê de primeira gestação. Diante da sugestão de uma possível invasão (administração de ocitocina) e tentei ficar em contato com Mariana, minha filha, para que ela soubesse que o momento era dela – e as contrações começaram. Depois do parto, a recuperação do períneo foi lenta, mas senti uma tonificação total dos músculos dessa região.*

*No segundo parto troquei de médico e participei ainda mais. As contrações começaram em casa: cheguei à maternidade com cinco centímetro de dilatação e, sem usar ocitocina, senti 100% as contrações e pude acompanhar todo o movimento do Tiago para nascer. A recuperação foi muito mais rápida, e na mesma noite já me senti disposta para cuidar dele. Também foi mais rápida a recuperação do períneo, talvez pela memória muscular do tônus.*

*Pude perceber a diferença entre os bebês, permitir que cada uma tivesse o seu tempo e observar que o nascimento de cada um tem a ver com seu perfil perante a vida. Para mim, reconhecer isso desde o primeiro minuto de vida, no próprio movimento de cada um para nascer, proporciona mais segurança à criança, que sente aceita sua maneira de se expressar.*

## **CONVERSANDO COM O BEBÊ**

#### **A. B. V. (REGENTE)**

*Desconheço o que é ter dos nas costas, na altura da lombar, que tantas grávidas comentam sentir durante a gestação. Os movimentos de respiração me ajudaram a ficar calma, sem ansiedade e mais centrada no que estava acontecendo no meu corpo. Fazer antiginástica® durante a gravidez me ajudou a perceber melhor as mudanças, as compensações no meu corpo, e como lidar com tudo isso de um jeito gostoso. Durante as sessões senti inúmeras vezes, quando fazia um movimento, uma resposta do meu bebê – como se ele participasse também! Isso foi maravilhoso, essa conversa constante entre nós dois.*

## **DESCOBERTA E AUTONOMIA**

**M. A. A. C. (TERAPEUTA OCUPACIONAL E PROFISSIONAL DE ANTIGINÁSTICA®)<sup>2</sup>**

*Iniciei a antiginástica® quando estava grávida. O despertar da consciência de meu corpo e da criança aninhada em meu ventre – meu filho, me dava segurança para acolher as transformações da gestação. A cada sessão sentia mais autonomia. Não tive dores no corpo e os movimentos que aprendi muito me ajudaram na hora do parto. Tornei-me profissional se antiginástica® e pratico até hoje.*

## **NASCER: UM MOMENTO MUITO ESPECIAL**

**A.**

**S. (PUBLICITÁRIA)**

*Tenho dois filhos e fiz antiginástica® durante a segunda gestação. Procurei a antiginástica® porque meu primeiro parto havia deixado a lembrança de uma dor imensa na região das costas. Mais do que as contrações, eu senti fortes dores na região lombar, o que dificultou a posição tradicional na maca para o parto. Durante as sessões de antiginástica® eu compreendi o que havia acontecido durante o parto do meu primeiro filho. Entendi a força que se guarda nos músculo das costas e como é importante trabalhar o alongamento dessa musculatura para que no momento da saída do bebê sua força não seja um empecilho.*

*Pude dar a minha filha um momento especial. O trabalho de parto começou em casa. Eu acompanhava as contrações, e as dores não eram a sombra das que senti na primeira vez. As contrações ficaram mais fortes, e me senti segura para decidir o momento de ligar para o médico e ir para a maternidade. Sofia nasceu rapidamente e pude acompanhar as contrações – mais fortes, mais brandas – respeitando o ritmo do meu bebê.*

*Depois do parto me senti mais maleável, e reconhecendo em meu corpo maiores possibilidades de mudança: eu me tornei mais flexível, com mais liberdade de movimento.*

## A CHEGADA DE RAVI

A.

A. (ATRIZ E PROFISSIONAL DE ANTIGINÁSTICA®)

*A antiginástica® Thérèse Bertherat foi uma experiência profunda e fundamental na gestação e nascimento do seu filho Ravi, hoje (maio 2010) com dois anos de idade. Através desse trabalho pude fazer descobertas reveladoras e mudanças significativas em minha vida. Gosto de imaginar a sessão de antiginástica® como uma viagem que realizo através do meu corpo e minhas emoções, recolhendo informações preciosas a meu respeito. Um caminho de autoconhecimento e de aquisição de uma consciência psicofísica.*

*O meu encontro com a antiginástica® aconteceu alguns anos antes da minha gravidez. Entrar em contato com o que há de mais profundo em mim mesma possibilitou a chegada do meu filho Ravi. No corpo e nos sentimento vi surgir o grande desejo de ser mãe. Neste período sagrado chamado gravidez, a poderosa natureza está em ação. Mudanças fantásticas estão em operação. As mudanças físicas influenciando o mundo emocional, e, vice-versa, aquele universo mais sutil e subjetivo das emoções afetando e modificando o corpo, os músculos, as tensões e o equilíbrio. Mudanças constantes, evoluindo dia após dia.*

*O grupo de antiginástica® que freqüentei durante período de gestação foi muito importante. Ali, eu encontrava uma profissional acolhedora e experiente e outras gestantes vivendo um momento semelhante. Nessa ocasião de muita emotividade e expectativa, uma sensação de potência e confiança se alternava à de fragilidade e instabilidade. Percebia então a necessidade de acolhimento e suporte, e lidava com alguns desconfortos físicos. Alguns medos apareceram, e surgiam muitas perguntas. Foi um momento interessante, o do crescimento e amadurecimento do meu filho dentro de mim.*

*Durante os encontros semanais desse período, muitos foram os trabalhos em que observava mudanças e bem-estar imediatos:*

- *O trabalho nos pés, por exemplo, ampliava a base dando maior apoio e estabilidade, ajudando-me a encontrar o novo eixo de equilíbrio vertical, que se modificava a cada semana com o crescimento da barriga. Tendo os pés firmemente apoiados no chão, como raízes, podia contar com eles, permitindo que me levassem para onde desejasse;*
- *O apoio e descanso das costas no chão, deixando que nele o corpo se instalasse, especialmente as regiões lombar, sacro e sacro-ilíaca, regiões extremamente sobrecarregadas que causavam grande desconforto;*
- *O trabalho nos ombros contraídos, que teimavam em se aproximar das orelhas, prevendo talvez a grande responsabilidade da maternidade;*

- *O trabalho de períneo, tão interessante e necessário no momento final do parto – o momento de expulsão – e que, acredito, contribuiu para que não fosse feita uma episiotomia;*
- *E finalmente o incrível trabalho de boca e diafragma, que liberou a respiração e possibilitou durante a gravidez, e principalmente durante o parto, uma respiração mais livre e melhor oxigenação.*

*Após as sessões ficavam nítidas sensações de tranqüilidade, equilíbrio, estabilidade, confiança, e segurança. O trabalho específico para gestantes me ajudou de maneira efetiva a reconhecer e acolher as mudanças no meu corpo, respeitar suas limitações, a observá-lo e utilizá-lo com gentileza e sabedoria, e saborear um bem-estar e o status de deusa da criação. Assim, segura, capaz de escutar a mim mesma, respirando de forma plena, a *antiginástica*<sup>1</sup> me conduziu com serenidade até o momento imprevisível, o grande e bonito trabalho final – o parto normal, intenso e emocionante do meu querido e amado filho Ravi.*

---

<sup>1</sup> O Corpo Tem suas Razões – Autocura e Antiginástica, Thérèse Bertherat (Livreria Martins Fontes Editora). O primeiro livro da profissional expõem sua teoria e os “preliminares” básicos. Um livro muito pessoal, já que Thérèse Bertherat explica tudo o que a levou a desenvolver esta disciplina. Um capítulo inteiro é consagrado ao método Mézières.

Outras Obras:

**O Correio do Corpo, Novas Vias de Antiginástica**, Thérèse Bertherat (Livreria Martins Fontes Editora). Como reação às cartas recebidas de seus leitores, Thérèse Bertherat se interroga sobre o seu trabalho, seus clientes e sobre ela mesma.

**As Estações do Corpo , Aprenda a Olhar o seu Corpo para Manter a Forma**, Thérèse Bertherat (Livreria Martins Fontes Editora). Uma obra que convida a olhar verdadeiramente as zonas do corpo em desequilíbrio e a ver as mudanças acontecerem.

**A Toca do Tigre**, Thérèse Bertherat (Livreria Martins Fontes Editora). A autora nos leva a descobrir o tigre em si, com movimentos bem simples que visam a liberar dores, tensões e encurtamentos diversos. Mais de uma centena de imagens ilustram seu método.

**Quando o Corpo Consente**, escrito em colaboração com Marie Bertherat e Paule Brung (Livreria Martins Fontes Editora). Uma obra escrita para mulheres grávidas. Baseado em noções anatômicas e fisiológicas, são apresentados 14 movimentos extremamente precisos para se preparar para o parto.

<sup>2</sup> Thérèse Bertherat qualifica seus diplomados como “*praticiens d’antigymnastique*” e no Brasil optou-se pelo termo “*profissionais de antiginástica*”.