



Corpo e mente al TOP...

con

l'Antiginastica!



Il metodo pedagogico per ritrovare benessere, conoscere il proprio corpo e "abitarlo" con maggiore consapevolezza.

Di Roberta Mastruzzi, con la consulenza di Marie Bertherat, esperta e responsabile pedagogica di Antiginastica it.facebook.com/Antiginastica

Ideata agli inizi degli anni '70 dalla chinesiterapeuta francese Thérèse Bertherat, l'Antiginastica è un metodo per trovare il benessere attraverso movimenti che tengono conto non solo della fisiologia del nostro organismo ma anche delle nostre emozioni.

Serve a ricongiungere corpo e mente, scoprendo parti del corpo che abbiamo

tenuto troppo a lungo contratte o che abbiamo dimenticato di avere, ritrovando anche elasticità e tonicità muscolare.

Ne parliamo con Marie Bertherat, la figlia di Thérèse, che ne ha raccolto oggi il testimone.

Niente musica

Durante una seduta di Antiginastica non si utilizza musica di sottofondo. "L'attenzione deve essere concentrata su se stessi, sulla propria musica interiore. E soprattutto, è fondamentale il suono della voce del praticien, che può essere a volte rilassante, altre volte più stimolante", spiega Marie.

Si lavora sul corpo e sulla mente

Cominciamo dal nome. Antiginastica potrebbe sembrare una sorta di "ginnastica per pigri", ma non è affatto così. "È nata in un'epoca in cui non c'erano molte alternative alla ginnastica tradizionale, ovvero quella che ha come obiettivo esclusivo il 'fare muscoli'. Il nostro metodo si contrapponeva quindi come una alternativa, 'anti', appunto, prevedendo un lavoro che non separa mai la testa dal corpo. Oggi di discipline che uniscono mente e corpo ce ne sono molte, ma allora eravamo i soli a proporre un'idea simile. La caratteristica

Therese Bertherat, ideatrice dell'Antiginastica, con la figlia Marie, intervistata in queste pagine.





I BENEFICI

- ✓ Miglioramento del tono muscolare e della mobilità.
- ✓ Diminuzione dello stress e delle tensioni muscolari (schiena, collo, spalle, ecc.).
- ✓ Sviluppo della motricità e della coordinazione.
- ✓ Recupero dopo l'attività fisica.
- ✓ Percezione e conoscenza più intima, corretta e autonoma del proprio corpo: si impara a liberarsi da soli da contratture, rigidità, dolori muscolari e articolari.

comunque che rende unica l'Antiginnastica è che permette di riappropriarsi del corpo", spiega Marie Bertherat.

Come si pratica

Gli incontri di Antiginnastica sono collettivi, l'atmosfera è calma e rilassata, e si lavora con piccoli gruppi di 5-6 persone guidate da un "praticien", ovvero un esperto certificato, formatosi a Parigi o presso una delle scuole di formazione presenti in diversi paesi, compresa l'Italia. Si può scegliere tra sedute settimanali di un'ora e mezza oppure stage di mezza, una o più giornate.

Il praticien propone dei movimenti attraverso la voce. Non li mostra, ma li racconta, visualizzandoli attraverso metafore e immagini: "stendere la lingua nella bocca come una ninfea", "allungare le dita dei piedi come se ci fosse la sabbia sotto".

"Serve a dare un senso al movimento che rappresenta una porta di ingresso per ricongiungere testa e corpo", ci spiega Marie. "Questo vuol dire anche che ogni persona si

esprimerà in funzione di quello che è. Non c'è giusto e sbagliato. E soprattutto lo stesso movimento può essere proposto dal praticien una settimana o un mese dopo ed essere interpretato in chiave diversa da chi esegue il movimento, e quindi ogni volta rappresentare un'esperienza diversa".

La conoscenza rende più forti

I movimenti proposti permettono di esplorare tutto il corpo. "Si lavora sugli occhi, sulla mascella, sulla nuca, sulle spalle, sulla pancia, sulle anche, sul pavimento pelvico, sulla relazione tra il davanti e il dietro del corpo, sulle dita e sulla pianta dei piedi, e così via. In ogni seduta tutto il corpo viene sollecitato, ma durante ogni incontro si punta l'attenzione su una parte specifica", prosegue Marie. Il primo beneficio che se ne ricava è quello di acquisire maggiore fiducia in se stessi. Ma ci sono anche benefici più concreti: l'Antiginnastica migliora la respirazione e la tonicità muscolare, permette di sciogliere le contrazioni, sviluppa l'equilibrio e la propriocezione (cioè la percezione di se stessi).

"Non è una terapia", ci tiene a precisare l'intervistata, "il praticien non fa diagnosi, non dà consigli, ma semplicemente propone un'esplorazione del corpo".

Per tutte le età

Tutti i movimenti rispettano la struttura muscolare e scheletrica di ogni persona, dopotutto il metodo è stato creato da una fisiatra che conosce bene l'anatomia umana. È dunque adatto davvero a tutti: "Nei nostri corsi ci sono persone di tutte le età, dai 20 ai 90 anni; il più anziano dei nostri praticien ha addirittura 92 anni ed è tutt'ora in attività! Inoltre, poiché il movimento passa attraverso la parola, non viene mostrato, anche una persona non vedente può partecipare a un nostro corso".

L'Antiginnastica è molto apprezzata dalle donne in gravidanza.

"Aiuta molto ad affrontare il parto, ma anche a vivere meglio questo momento della vita. Oggi che la gravidanza è così 'medicalizzata', risulta ancora più importante (ri)appropriarsi dell'esperienza del parto, e non lasciarlo solo in mano ai medici".

Per facilitare i movimenti o per aiutare a individuare le diverse parti del corpo, si utilizzano bastoncini di legno, palline di sughero e cuscini di miglio o di farro, chiamati doudou e doudine.

La settimana

dell'Antiginnastica in Italia

Dal 21 al 28 settembre sarà possibile scoprire e praticare l'Antiginnastica gratuitamente. Per una settimana, gli esperti certificati di Antiginnastica vi accoglieranno per delle giornate a porte aperte nei loro centri. Per maggiori informazioni:

antigymnastique.com/it/semaine/IT/

