

BEM-ESTAR

E O SEU CORPO, GOSTA MESMO DE EXERCÍCIO?



Créditos: Fotolia

Antiginástica, o que é isto? É o que andam todos os portugueses a perguntar desde que o assunto foi falado na televisão nacional. Trata-se de uma modalidade de bem-estar que usa movimentos muito precisos, mas suaves que nos ajudam a conhecer o nosso corpo. Estes exercícios não têm a intenção de emagrecer, criar massa muscular ou modelar o corpo, nada disso. Estes exercícios têm como objetivo o auto-conhecimento corporal, a libertação da postura e tensões e, melhorar a mobilidade.

O método não é novo, mas só agora está a chegar ao nosso país. Este conjunto de exercícios corporais nasceu em 1970. A fundadora deste método, Thérèse Bertherat é também autora do best seller *O corpo tem suas razões*.

O método assenta no pressuposto que os músculos não devem ser trabalhados independentemente, mas sim em conjunto com os demais músculos que se encontram interligados.

Toda a visão de Thérèse Bertherat está assente neste ponto, todos os elementos do corpo dependem de outros para serem funcionais. A musculatura abdominal precisa da musculatura das costas para estar sã. A musculatura dos pés necessita da musculatura das pernas e vice versa.

Assim, as sessões de Antiginástica, são orientadas por um terapeuta certificado, que vai levando a um alinhamento de exercícios corporais, muito assertivos para conseguir, por parte dos praticantes um reencaixe postural, a libertação da rigidez nas articulações e aquisição de um novo vocabulário muscular.

Durante estas sessões, feitas em grupos pequenos, esta libertação corporal leva também a uma libertação da mente que usa muitas vezes o corpo para sintomatizar estados de espírito menos positivos.

É por isso que a Antiginástica é um dos métodos mais completos de afinação

corpo e mente. Respondendo à pergunta se o nosso corpo quer mesmo exercício pesado, aeróbico, de halteres, a resposta é sim e não.

O corpo precisa de tónus muscular, mas com exercícios naturais como andar ou nadar. Trabalhar músculo a músculo, pode ser contraproducente ao longo do tempo já que o corpo esforça exageradamente as articulações e põe carga na estrutura óssea. Muitos adeptos da Antiginástica pelo mundo são praticantes destas modalidades como o Fitness, ou treinos de circuito. Eles usam a Antiginástica para corrigir más posturas e aliviar os músculos.

PRÉ FORMAÇÃO EM ANTIGINÁSTICA DIAS 07, 08 E 09 DE OUTUBRO EM LISBOA. RUA DO SALITRE, 185, R/C DIREITO. MAIS INFORMAÇÕES: REJANEENADUCE@GMAIL.COM