

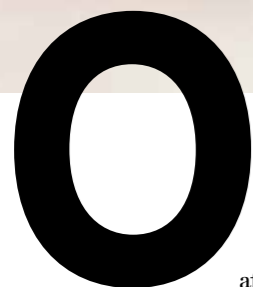
Antiginástica

Nada tem contra a ginástica, na verdade, nem sequer se trata de verdadeira ginástica. Este é, antes, um método, baseado em movimentos, que permite um maior e melhor conhecimento do corpo

Por Ana Almeida Pires



Antiginástica



O que é

A antiginástica consiste num conjunto de movimentos subtis, precisos e rigorosos, que permitem uma tomada de consciência sobre o corpo. Estes movimentos, que têm em conta afetos, pensamentos e emoções, desencadeiam, ao mesmo tempo, sensações, autoconhecimento e respostas acerca da raiz de qualquer mal-estar físico. Por um lado, respeitam a integridade da estrutura corporal, as leis físicas e mecânicas do corpo e, por outro, indicam tensões ou acumulações de tensões, que derivam de algo. É uma prática que permite abordar, de forma íntima e indissociável, o corpo, a mente e o espírito, traduzindo-se num método original, que busca o bem-estar, através de um maior conhecimento do lado físico. O grande objetivo é a apropriação do corpo e o alcance da melhor forma de habitar nele, como a casa permanente que é.

Como e onde nasceu

“Diz-se que é preciso fortalecer o corpo, que é necessário suar e transpirar. O que é necessário fazer, primeiramente, é abrir os olhos e dar-se ao trabalho de olhar para o corpo, para compreender como é que ele funciona.” A afirmação é da fisioterapeuta francesa Thérèse Bertherat, que, nos anos 70 do século passado, começa a interessar-se por outras terapias, sentindo-se desapontada com a rigidez do ensino das ciências médicas. No essencial, Thérèse começa por

questionar a base do ensino tradicional, que aprofundava o estudo do corpo tomando-o sempre como partes dissociadas e nunca como um todo. Paralelamente, a visão revolucionária de outra fisioterapeuta francesa, Françoise Mézières – ao criar o conceito de cadeia muscular e admitir o estudo do corpo como um conjunto total, onde cada elemento depende de outros –, foi determinante para Thérèse ganhar confiança e continuar a aprofundar o seu método. A sua técnica de fisioterapia opta por estudar várias terapias corporais alternativas como a bioenergética, a eutonia (terapia corporal que visa o equilíbrio das tensões, através da tonicidade muscular), o *rolfing* (processo terapêutico de massagens, que consiste em provocar pressões e alongamentos no corpo), a acupuntura e ainda outras teorias da medicina chinesa, as quais alia ao estudo de grandes psicanalistas, de Freud a Jung e Wilhelm Reich, e cria um método de raiz, original e único. Hoje, é a sua filha, Marie Bertherat, quem segue as suas pisadas e continua a desenvolver, praticar e ensinar este método, juntamente com vários profissionais certificados, pelo mundo inteiro.

As sessões

- Grupos, no máximo, de 10 pessoas
- Sala clara, silenciosa e acolhedora, sem espelhos
- Roupas confortáveis, preferencialmente de fibras naturais, como o algodão
- Pés descalços
- Sem relógios, óculos, bijutarias, ou outros acessórios
- Sessões semanais, de uma hora e meia, ou mensais, de meio dia ou dia inteiro

Thérèse Bertherat, mentora da antiginástica



Antiginástica em Portugal

A formadora Rejane Benaduce encontra-se em Portugal para implementar e dinamizar a prática desta modalidade, desenvolvendo sessões tanto para futuros profissionais certificados, como para quem quiser conhecer o método e praticar antiginástica. Para mais informações, contactar Rejane Benaduce, através do e-mail rejanebenaduce@gmail.com ou +5521998092567 - WhatsApp www.antiginastica.com

Tipo de movimentos

Numa sessão de antiginástica não se praticam exercícios. Não há exercício físico. O profissional que conduz a sessão propõe uma série de movimentos criativos e diferentes, mas, simultaneamente, precisos e rigorosos, que respeitam a fisionomia de cada músculo. Chegam a ser movimentos surpreendentes. Por exemplo, experimente deitar-se no chão, olhar para o teto, com os braços ao longo do corpo e as palmas das mãos viradas também para cima. Experimente tocar com os polegares no chão. Irá perceber se sente algum tipo de pressão. Pode ser no fundo das costas, na bacia, nos ombros, ou em qualquer outra parte do corpo, mas está a acionar toda a sua musculatura das costas e, conseqüentemente, de todo o corpo. Está a encontrar aspetos que desconhecia e vai lembrar-se das razões dessas pressões.

Os movimentos também podem ser desenvolvidos com a utilização de alguns acessórios, como bastões de madeira, bolas de cortiça ou almofadas de sementes, estas últimas apelidadas de *doudous*, ou ‘duduzinhos’, dependendo do tamanho.

Benefícios a longo prazo

VIAJAR ATRAVÉS DO CORPO

Para conhecer o corpo é necessário haver um envolvimento sério e a confiança suficiente para embarcar numa viagem através dele e da sua história.

EXPLORAR

Todas as marcas psicológicas e físicas estão gravadas no corpo. Todos os acontecimentos foram determinantes para a adoção de certas posturas. O corpo organizou-se de determinada forma, adaptou-se e protegeu-se, de acordo com esses acontecimentos e em torno daquilo que conhece. Com a antiginástica, é possível ter uma maior perceção da potencialidade do corpo, um conhecimento mais íntimo, mais adequado e autónomo. No início, nas primeiras sessões, não será difícil perceber que certos músculos são frequente e totalmente ignorados. Parecem tão estranhamente desconhecidos, que aceder aos comandos para os fazer movimentar é um grande desafio. Cada sessão é uma oportunidade para saber mais, descobrir, redescobrir ou acordar partes do corpo. Estabelecem-se novas ligações entre músculos e cérebro. Exploram-se novas possibilidades de movimento e nota-se um grande desenvolvimento e enriquecimento do vocabulário muscular.

ALONGAR E CHEGAR À AMPLITUDE NATURAL DOS MOVIMENTOS

Depois de algumas sessões, é possível aprender a lidar com algumas tensões, dores musculares e articulares, derivadas



Bastões de madeira, bolas de cortiça, *doudous* e ‘duduzinhos’ (almofadas de sementes de painço ou trigo), utilizados nas sessões

do cansaço ou do próprio ‘crescimento’ do corpo, que comprimem e reprimem impulsos e posturas. Um dos objetivos principais é alongar o ‘tigre’, que é, segundo Thérèse, o conjunto dos músculos situados na parte de trás do tronco, que formam uma cadeia sólida e coerente. Estes músculos, muitas vezes, não precisam de ser fortalecidos, mas sim libertados, porque estão demasiado contraídos e essa contração impede o bom funcionamento do corpo no seu todo. O propósito é esticar toda a musculatura das costas.

Benefícios físicos

- Melhora a tonicidade muscular e a mobilidade
- Diminui níveis de *stress* e tensão muscular
- Desenvolve a motricidade e coordenação física
- Ajuda na preparação para uma atividade física
- Auxilia na recuperação de uma atividade física ●

Porque o corpo também fala

Na realidade acelerada que se vive nos dias de hoje, parar e refletir sobre o que acontece, torna-se difícil. Na maioria das vezes, para qualquer problema que surja, físico (ou não), procuram-se soluções instantâneas, medicamentos, massagens, osteopatas, terapêuticas milagrosas, sem procurar aprofundar o assunto, sem querer saber mais sobre a origem ou raiz da questão. Procura-se o bem-estar imediato, à distância de um treino intensivo de 20 ou 30 minutos, ou pretende-se que outros, que estudaram determinadas matérias, resolvam o problema. Com o seu livro



‘O Corpo Tem Suas Razões’ (edição brasileira), Thérèse Bertherat pretende mostrar que tanto o problema como a sua solução, residem dentro do corpo e que a chave está na observação e no autoconhecimento corporal, como se cada um se transformasse no seu próprio fisioterapeuta. Há quanto tempo não pousa totalmente os pés descalços sobre o chão? Consegue que todos os dedos, incluindo os mínimos, toquem no chão? Aliás, lembrava-se dos seus dedos mínimos? Sabe para que servem? À venda em www.antiginastica.com, €19