



THÉRÈSE BERTHERAT
Fundadora de la antigimnasia

Fisioterapeuta y autora de diversos libros, creó y perfeccionó esta técnica a mediados de los años setenta en París

Esbelta y sin tensión con antigimnasia

LA ANTIGIMNASIA ES UNA MANERA SENCILLA Y EFECTIVA DE RELAJAR Y EQUILIBRAR EL CUERPO: A TRAVÉS DE PEQUEÑOS MOVIMIENTOS, MUY PRECISOS, SE ESTILIZA LA FIGURA Y AUMENTA LA FLEXIBILIDAD

Los pequeños y precisos movimientos que se realizan durante una sesión de antigimnasia consiguen activar el organismo de manera profunda y permanente. Por su nombre, puede pensarse que se trata de una disciplina que defiende el sedentarismo, pero nada más lejos de la realidad. La antigimnasia nació en Francia en 1976 y desde entonces hasta

hoy se ha ido expandiendo por todo el mundo, sumando cada vez más adeptos. Su finalidad es clara: **lograr que cada persona entre en contacto con el propio cuerpo y descubra su belleza y armonía**, pues saber cómo utilizarlo correctamente es fundamental para sentirse más vital y ganar salud.

Hace 360 millones de años se formó la musculatura corporal para dar respuesta a la necesidad del hombre de cazar, escapar de los peligros... En la actualidad, sin embargo, esta musculatura ha perdido buena parte de sus funciones: para subir al séptimo piso de un edificio, nos basta con pulsar el botón del ascensor; si queremos hablar con un amigo, no tenemos más que descolgar el teléfono; para acudir a una cita, dejamos que sea el coche quien nos lleve...

Claro que realizamos algún esfuerzo a lo largo del día, e incluso puede que practiquemos ejercicio físico, como nadar, montar en bicicleta, jugar al tenis, correr... Pero, a pesar de todo, **no aprovechamos suficientemente las posibilidades de la musculatura con la que nacemos** y ésta permanece escondida en el fondo de nuestra memoria corporal. ▶

UNA SESIÓN A LA SEMANA

La antigimnasia se centra en el conocimiento profundo del cuerpo. Las clases se realizan en grupo, duran 90 minutos y se organizan en ciclos de diez sesiones.

PRIMERA FASE. Palpándose los músculos, el alumno se dedica a localizar con precisión en qué lugar –de la cabeza a los pies– siente dolor, rigidez, bloqueo...

SEGUNDA FASE. El objetivo es estirar y deshacer los nudos musculares. La expresión de las sensaciones y emociones también se trabaja en las clases.

Cuida tu cuerpo

La antigimnasia te ayuda a reencontrarte con tu cuerpo, a aprender a escuchar sus mensajes y atender sus necesidades para mantenerlo sano. Es una oportunidad para dejar que el cuerpo se exprese libremente.

Libera la respiración

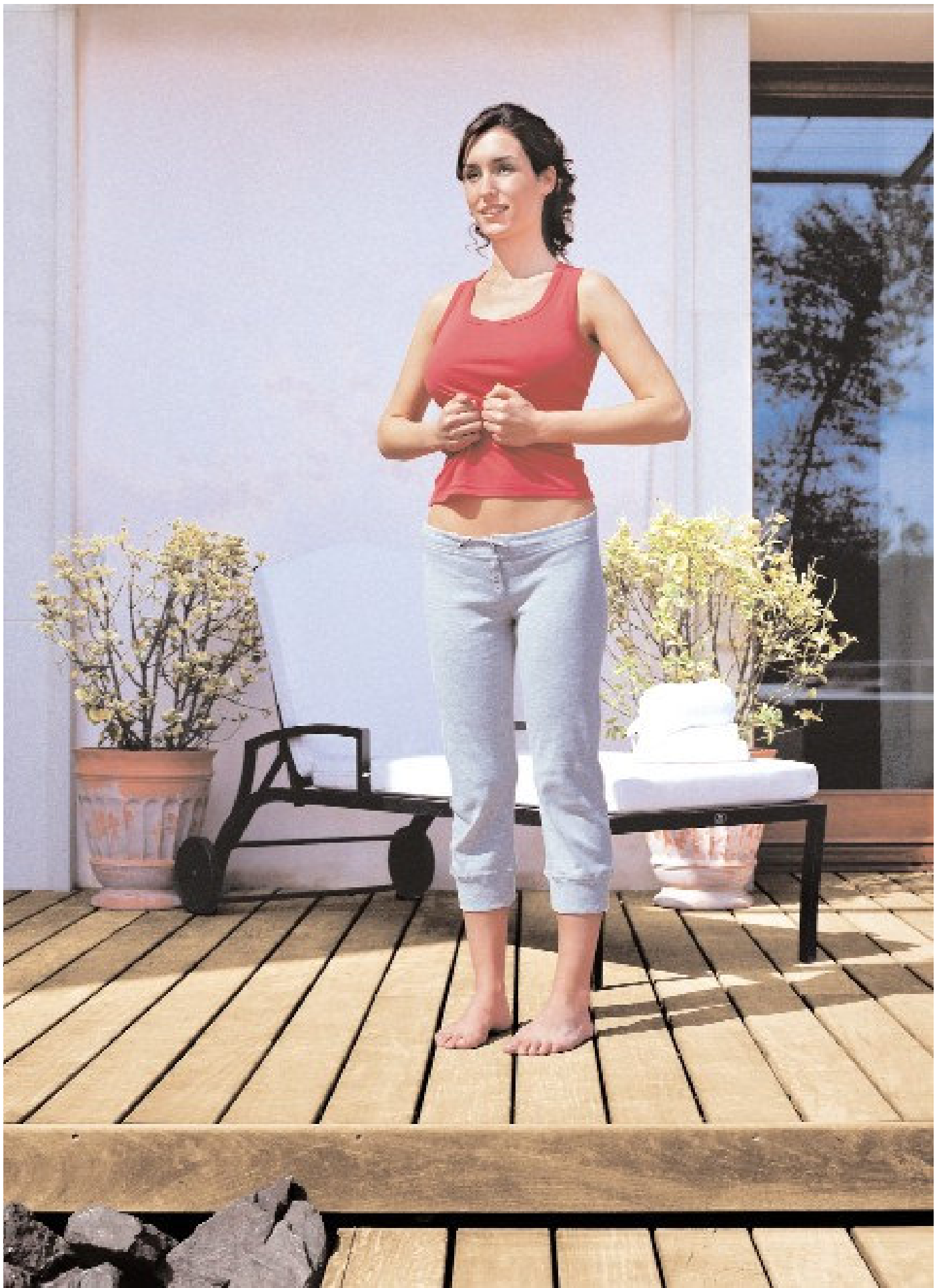
Las tensiones y el estrés de la rutina diaria a menudo nos llevan a bloquear la respiración. Al trabajar sobre ciertos músculos, se recupera la capacidad de respirar de forma natural y beneficiosa.

Afina la silueta

Para la antigimnasia el cuerpo es un «todo» interrelacionado, por lo que su trabajo se centra en equilibrar sus fuerzas. Un cuerpo más equilibrado resulta más bello, estilizado y elegante.

Aumenta tu energía

Los músculos, una vez estirados, gozan de mayor flexibilidad y más fuerza, lo que permite que el desgaste energético sea menor a lo largo del día y, por la noche, se note mucho menos cansancio.





Alivia dolores

La antigimnasia contribuye a tomar plena conciencia de la importancia de las relaciones entre las diferentes partes del cuerpo. Algo tan simple como mover el dedo meñique del pie izquierdo puede aliviar muchos dolores de espalda.

Evita lesiones

El aprendizaje corporal de la antigimnasia resulta útil para aquellas personas que, por su trabajo, deben mantener una misma postura durante mucho tiempo. Es el caso de músicos, cirujanos, peluqueros...

Más comunicativa

Cuando la organización corporal cambia, la comunicación con el cuerpo también lo hace. Nos sentimos mejor con nosotras mismas y, en consecuencia, las relaciones con nuestro entorno (familia, trabajo, amigos...) se redefinen.

Gana creatividad

Liberando las tensiones musculares del cuerpo, se liberan las emociones ahogadas y no expresadas. Una vez que se aceptan y se reconocen las emociones, se puede desarrollar la creatividad sin miedos.

Siéntete bien

Para la antigimnasia, el cuerpo es la primera casa que habitamos, por eso es esencial conocerlo. Sentirse bien en él significa poder escucharse a una misma y desarrollar multitud de sensaciones positivas.

Une mente y cuerpo

Al practicar esta disciplina se desarrollan los lazos que unen a la mente con el cuerpo, algo básico para eliminar la tensión y la rigidez que tantas veces nos afectan física y mentalmente.

► A lo largo de la vida, las experiencias se van grabando en nuestra fisonomía. Los músculos reaccionan ante las tensiones que sufre cada persona y todos los acontecimientos y vivencias quedan reflejados en el cuerpo, que va adoptando una forma determinada. Poco a poco, éste se adapta a la rutina cotidiana y a los movimientos mecánicos, por lo que corre el riesgo de atrofiarse y contraerse. Para evitarlo, la antigimnasia propone la realización de **una serie de ejercicios de estiramiento que permite que los músculos recuperen su movilidad y se liberen de la tensión acumulada.**

Asimismo, la antigimnasia percibe el cuerpo como un «todo». Entenderlo de forma fragmentada, en cambio, puede llevarnos a descuidar ciertas partes y, por compensación, abusar de otras. Es el caso del desequilibrio existente entre la musculatura anterior y la posterior del cuerpo. Tendemos a fijarnos sólo en la flacidez y debilidad de nuestra zona delantera: el vientre, los muslos, los brazos... cuando toda la fuerza se encuentra realmente en la parte posterior. El conjunto de músculos que se prolonga de la nuca hasta los pies (espalda, nuca, lumbares, glúteos...) se utiliza en exceso y no permite que los músculos de la parte anterior se fortalezcan. La espalda carga con todo el trabajo que no le corresponde realizar a ella, lo que debilita los abdominales y origina dolor. La clave, por tanto, está en encontrar un equilibrio entre ambos.

El primer paso para conseguir este equilibrio es **flexibilizar la musculatura de la parte posterior del cuerpo mediante pequeños movimientos**, muy precisos, con los que se va estirando y relajando, facilitando así que parte la anterior empiece a trabajar. Cuando realizamos una distribución más adecuada de

ANTIGIMNASIA RELAJANTE

Puedes empezar a practicar antigimnasia en casa, por ejemplo, realizando este sencillo ejercicio para soltar la mandíbula:

ABRE Y CIERRA la boca concentrándote en el movimiento. Después pega la lengua entera al paladar fuertemente y, manteniéndola arriba, trata de abrir de nuevo la boca. Repite el movimiento varias veces.

AL MOVILIZAR la mandíbula también se desbloquean zonas del cuerpo que estaban creando una tensión oculta.

nuestra fuerza corporal, se despiertan las «zonas muertas» de la musculatura (muslos, vientre, etc.) y posibilitamos que se vuelvan más fuertes. Esto también contribuye a aliviar muchos dolores y rigideces, sobre todo los que se localizan en la espalda. En este sentido, la mente y el cuerpo son inseparables: **para relajar la musculatura contraída se tienen que trabajar también las emociones que se han ido refugiando en ella** a lo largo de la vida.

Para la antigimnasia es fundamental que la persona conozca su propio cuerpo y comprenda las interacciones musculares que determinan su forma. Si somos conscientes de cómo organizamos nuestros movimientos, ahorraremos energía y esfuerzo de manera considerable. El cuerpo contiene cientos de músculos que forman parte de nosotros y, aunque no sepamos ni nombrarlos ni localizarlos, utilizarlos de manera adecuada influye mucho a la hora de cambiar las malas costumbres y vicios posturales y alcanzar el bienestar corporal. ●