

Antiginnastica: per abitare il proprio corpo

"In questo preciso istante, nel punto stesso in cui ti trovi, c'è una casa con il tuo nome. Ne sei l'unico proprietario ma, molto tempo fa, ne hai perduto le chiavi. Così rimani chiuso fuori e ne conosci soltanto la facciata. Non ci abiti. Questa casa, rifugio dei tuoi ricordi più nascosti, è il tuo corpo".

La frase citata qui sopra apre il primo libro di Thérèse Bertherat "Guarire con l'Antiginnastica", uscito in francese nel 1976 e poi tradotto in quindici lingue. Un libro affascinante e uno dei primi manuali di quel "lavoro sul corpo" che unisce la parte fisica dell'uomo con quella psichica ed emozionale. Il nome, Antiginnastica, nasce proprio dall'idea di un'attenzione diversa al corpo, che non va allenato meccanicamente ma vissuto dall'interno, "abitato", appunto. Da allora Thérèse Bertherat ha pubblicato altri libri e il suo metodo si è diffuso in tutto il mondo. Ne parliamo con Maria Beretta, milanese e responsabile della formazione degli esperti di Antiginnastica per l'Italia.

Come definirebbe l'Antiginnastica?

È difficile, posso provare con questa definizione: una maniera di proporre movimenti per il corpo il cui scopo è renderci consapevoli di come ci muoviamo, delle nostre tensioni. Attraverso l'Antiginnastica ci "impariamo", impariamo il nostro corpo.

Se non erro si parla di rilassare la parte posteriore del corpo che è troppo tesa...

Più che di rilassamento e di tensioni si parla di contrazioni. La catena muscolare posteriore è contratta, accorciata. La prima a parlare di catena muscolare posteriore è stata un'altra francese, Françoise Mézière, che ha



L'antiginnastica si pratica in gruppo

sviluppato un suo metodo, basato appunto sull'allungamento di questa catena muscolare. Si possono paragonare i muscoli della parte posteriore del corpo alle squame di un serpente, per sottolineare come siano strettamente interconnessi. Quindi se si raccorcia uno di questi muscoli anche tutti gli altri ne risentono, si raccorciano. Questa catena muscolare parte sotto l'occipite e a volte è talmente tesa nelle sue inserzioni che arriva a influenzare, indurire, anche la duramadre, ossia la membrana che riveste l'occipite dall'interno. Poi scende lungo la colonna vertebrale e la parte posteriore delle gambe, passa sotto ai piedi e risale sulla parte anteriore dei piedi fermandosi sotto le ginocchia. In compenso la nostra muscolatura davanti non è così strutturata. La funzione dell'Antiginnastica è quindi anche di dare ai muscoli anteriori la possibilità di esprimersi, tonificarsi in una maniera loro, non in contra-

sto con quelli posteriori, ma in modo complementare.

Quale è stato l'apporto di Thérèse Bertherat rispetto al metodo Mézière?

Thérèse Bertherat osservava il fatto che nel cadavere la tensione dei muscoli sparisce, un cadavere non ha più emozioni, ne ha dedotto che sono le emozioni a provocare la tensione. Questo lo constatiamo lavorando con i clienti: ogni volta che si rilascia una tensione muscolare affiora l'emozione imprigionata nel muscolo o affiorano ricordi. Le emozioni quindi abitano i muscoli e muovono i muscoli. È interessante notare che queste scoperte di Thérèse Bertherat, che avevano suscitato un certo scetticismo negli anni Settanta, oggi sono confermate dalle neuroscienze e, per certi aspetti, anche dalla fisica quantistica.

Quali problemi possono nascere dalle contratture della muscolatura posteriore?

“C'è una forza enorme dietro la schiena, che ci affatica e che usiamo sempre... per farci male”

Moltissimi e di vario tipo. Si va dal mal di schiena ai dolori cervicali, o addirittura all'alluce valgo. Ci sono poi problemi fisiologici di tipo respiratorio o digestivo, mestruazioni dolorose e problemi psicologici quali l'ansia e l'insicurezza di sé, anche la fatica cronica che arriva dall'esser contratti giorno e notte: c'è una forza enorme dietro la schiena, che ci affatica e che usiamo sempre... per farci male.



Thérèse Bertherat

Gli esercizi che propone l'Antiginnastica sono piuttosto dolci? Non penso si possano definire dolci. Direi che sono movimenti intelligenti il cui scopo è di andare a cambiare lo schema motorio. Per cui di colpo diventiamo coscienti di certi movimenti del tutto inutili che facciamo in automatico, o di certe contratture "da compensazione". Inoltre non si tratta di riuscire a tutti i costi a fare bene un certo esercizio, ma di capire perché non riesco a fare quel tipo di movimento che mi è richiesto e quindi dove ho un'inibizione muscolare, un freno, un blocco. Tutto ciò avviene molto lentamente, come se ricostruissimo la nostra casa, mattone dopo mattone, ma ogni progresso è acquisito definitivamente: non c'è ritorno.

Quali sono i risultati?

Per cominciare la muscolatura si allunga per cui il corpo cambia forma, cambia forma anche il viso, i piedi, la maniera di "stare", di esserci, le movenze cambiano, cambia la respirazione, a volte anche la voce e la persona acquisisce maggiore fiducia

in se stessa. Cambia persino la maniera di pensare. Ci sono addirittura persone che cambiano la loro vita. Ma per me l'aspetto più positivo è che ciascuno prende questo strumento e lo utilizza a sua misura, non è obbligatorio cambiare.

A che età si può cominciare a praticare l'Antiginnastica e a che età non si può più praticarla?

Direi che si può cominciare da adolescenti, ci sono alcune esperte che lavorano coi bambini, è molto utile per le donne in gravidanza. Quanto agli anziani, non è tanto l'età a segnare il limite ma le eventuali patologie che rendono difficile il movimento.

Come si svolgono le sedute?

Quando una persona è incuriosita, interessata al metodo, si comincia col fare un colloquio per comprendere i suoi problemi e i motivi che la portano a voler praticare l'Antiginnastica. Poi ci sono due incontri di lavoro individuale di un'ora. Dopo il primo incontro la per-

sona può riflettere e decidere se continuare col secondo incontro. Una volta fatta la seconda seduta individuale, se la persona è d'accordo, comincia il lavoro in gruppo. Infatti l'Antiginnastica si pratica sempre in gruppo, piccoli gruppi di 6 - 8 persone proprio per permettere alle persone di rendersi conto che ci sono altri problemi, diversi dai loro, oppure che c'è chi vive i loro stessi problemi in modo diverso. Inoltre nei gruppi si mescolano età, ceti sociali, culture, questo per favorire un'apertura all'ascolto altrui. Le lezioni in gruppo si svolgono per cicli di dieci incontri settimanali di un'ora e mezzo. Dopo ogni ciclo le persone possono decidere di continuare, oppure di sospendere e riprendere più avanti, o di smettere. Tuttavia un solo ciclo è molto poco, basta appena per cominciare a comprendere che cos'è l'Antiginnastica, anche se succede che per alcuni sia "fulminante". Le persone che abitano distante si possono iscrivere a corsi di un fine settimana una volta al mese.

Che diffusione ha l'Antiginnastica?

È piuttosto diffusa in diversi paesi europei tra cui Francia, Italia, Svizzera, Belgio, Germania, Spagna, Svezia, ci sono esperti di Antiginnastica anche in America Latina, negli Stati Uniti e in altre parti del mondo.

Florinda Balli

Informazioni

www.antigymnastique.com