

Entrevista com Thérèse Bertherat

A criadora da antiginástica explica, nesta entrevista, mais detalhes da técnica que proporciona equilíbrio físico e auxilia no autoconhecimento.

O que significa saúde para a senhora?

Saúde é o respeito das formas naturais do corpo, o respeito das nossas formas sãs, que são também nossa forma bela. Cada um de nós deveria tentar se aproximar disso para ter uma boa saúde ou, quem sabe, reencontrar a saúde.

Afinal, o que há de errado com o jeito de se fazer ginástica e a malhação nas academias, hoje em dia? E quanto aos esportes tradicionais, como corrida, ciclismo etc.?

Mais importante do que fazer natação, ciclismo ou corrida é conhecer como seu corpo funciona, como ele se organiza. Quando se conhece os eixos do corpo, qual a posição de equilíbrio dele, quando se pode apoiar firme os pés no chão, ter o quadril equilibrado, os ombros alinhados, a cabeça realmente entre os ombros, pode-se fazer o que quiser com o corpo. É como um piano que, para tocar, é preciso que todas as teclas estejam tocando bem e afinadas.

Isso quer dizer que as academias e os exercícios em geral deveriam passar por uma reformulação radical?

Se os profissionais de ginástica tivessem um conhecimento do corpo aprendendo sobre a cadeia muscular posterior, talvez o trabalho nas academias fosse bem diferente do que é hoje.

A senhora defende que a causa de toda deformação corporal é o encurtamento (inevitável) da musculatura posterior. Por que esse encurtamento ocorre e como reverter a situação, de forma a trazer maior equilíbrio?

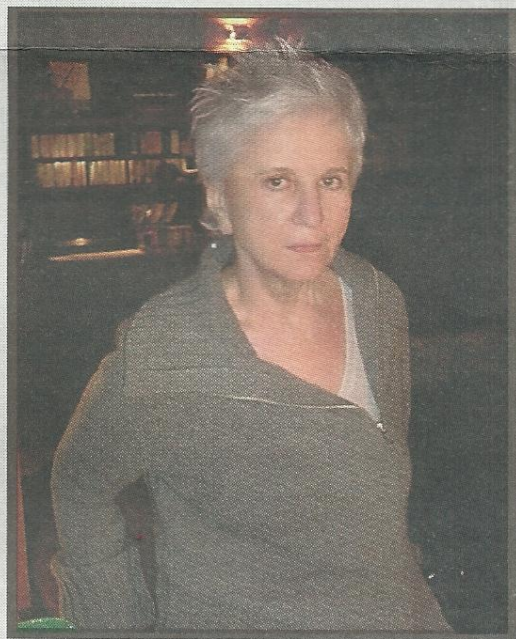
Esse encurtamento ocorreu no dia em que nos tornamos bípedes. A partir daí, esta cadeia muscular posterior, que ficava organizada de uma maneira, ganhou uma possibilidade de contração muito grande. Este desequilíbrio de forças é inevitável, o que é possível fazer é dar a possibilidade desta musculatura posterior de se alongar (pois isso ela não consegue fazer sozinha) e assim permitir que a parte da frente do corpo trabalhe também. E que os músculos da frente possam recuperar a própria força.

A antiginástica ajuda a combater a flacidez? De que forma isso é feito?

Dando a possibilidade de se contrair para determinados músculos que não tinham esta opção. Músculos que estavam esquecidos.

A celulite, que é um dos males que mais atormentam as mulheres atualmente, pode ser combatida pela antiginástica?

Quando o corpo fica dentro do eixo a circulação melhora, nada fica acumulado, nem mesmo gordura.



A senhora diz que o importante é praticar esportes por prazer, e não como uma mera competição. E quem não se identifica com nenhum esporte e não sente ânimo para se exercitar?

Talvez as pessoas que não sentem ânimo para se movimentar estejam tão apertadas em seus corpos que qualquer movimento a mais é demais. Quando se tem um corpo muito desequilibrado, fora do eixo, se faz muita força para se manter em qualquer posição, até mesmo sentado.

De que forma o trabalho corporal pode auxiliar na cura de traumas?

O nosso corpo carrega uma memória, feliz ou infeliz, carregada de emoções que aparecem de repente sem avisar. Tentamos, no nosso trabalho, o máximo possível, trabalhar sobre a memória feliz. Mesmo nas vidas mais atormentadas, encontra-se a felicidade escondida atrás de uma dor ou de um tormento.

Quantas vezes por semana a pessoa deve se submeter à antiginástica, para obter os resultados almejados?

Os grupos têm sessões uma vez na semana com duração de 1 hora e meia. O preço depende de cada cidade e de cada profissional.

A antiginástica é voltada para qual faixa etária?

Para qualquer idade entre 9 e 99 anos. É voltada tanto para homens quanto para mulheres.

Atualmente, quantas pessoas no Brasil são habilitadas a ministrar a antiginástica?

São oito profissionais de antiginástica, dentre eles, duas formadoras. A formação é feita em dois anos e antes de começar a formação é preciso ter um tempo de trabalho pessoal, ou seja, frequentar um grupo regular de antiginástica. Somente os profissionais habilitados pela escola de formação de antiginástica é que podem trabalhar com este método.