

equilíbrio SEM ESFORÇO



Os modelos acima nem são os mais modernos, mas ainda assim são bem mais práticos que um fogão a lenha ou uma tina de água

Os modelos acima nem são os mais modernos, mas ainda assim são bem mais práticos que um fogão a lenha ou uma tina de água

Antiginástica

Para que ficar tão forte se as máquinas fazem todo o serviço pesado? Conheça a técnica que diz que é preciso bem menos esforço para ser saudável

Por Fernanda Dannemann

“Você anda sem disposição para malhar? Acha as séries de exercício muito sofridas? E sente-se culpado quando não faz ginástica? Seus problemas acabaram!” Se a antiginástica pudesse ser vendida pelo telefone, ela provavelmente teria um anúncio assim, desses que prometem vantagens mirabolantes, que você sempre quis encontrar. Ou vai dizer que você não gostaria de ouvir uma renomada fisioterapeuta francesa dizer que saúde não tem nada a ver com horas de suadeira na academia? Que nos dias de hoje, em que basta clicar o mouse para obter comida, lazer e amigos, ter a força necessária para apertar botões é o suficiente? E que barriga de tanquinho e bíceps marrudos são deformações da nossa anatomia? Pois é isso que vem pregando a fisioterapeuta Thérèse Bertherat, inventora da antiginástica, uma técnica simples, que prega exatamente o que seu nome diz: menos ginástica, minha gente. Para sermos saudáveis, diz ela, precisamos de bem menos exercícios do que andam nos exigindo. Não sei quanto a você, mas para mim essas palavras valem por uma sessão de relaxamento.



Segundo a antiginástica, nossa musculatura está desequilibrada, porque as costas acumulam muita tensão. Seu objetivo é restabelecer o balanço perdido



Não se trata de nenhuma louvação ao sedentarismo e à obesidade, nada disso. Desenvolvida na década de 70, a antiginástica prega o equilíbrio do corpo. E, para Thérèse, isso significa corrigir a enorme diferença de força existente entre os poderosos músculos posteriores e a flácida musculatura frontal. Faça aí um autoexame: seu abdome, os músculos peitorais e os da frente das coxas parecem mais flácidos que as costas, a lombar e as panturrilhas? Pois é. É disso que ela está falando. “A cadeia muscular posterior, onde está quase toda a nossa força, tende ao encurtamento e não é capaz de se alongar sozinha, sendo também mais suscetível a ‘puxar’ as tensões físicas e emocionais”, diz ela. Ao malhar demais, fortalecemos e encurtamos as costas, favorecendo as lordoses, artroses e outras oses. E não pense que ter a barriga durinha significa alguma coisa positiva. “Você já viu

o buraco que fica na lombar de quem faz muito abdominal?”, pergunta Rejane Beneduce, orientadora brasileira treinada por Thérèse. “Aquela curvatura da coluna, parecida com lordose, mostra que os músculos estão duros e curtos. É só uma questão de tempo para que comprometam o bem-estar geral da pessoa”, diz ela.

Para equilibrar o corpo, Thérèse desenvolveu pequenos movimentos e posturas que pretendem soltar o que está tenso, tonificar o que está fraco e ainda desenvolver a consciência corporal. Soltando a musculatura de trás, somos capazes de movimentos mais amplos e livres, de nos mover com facilidade em qualquer momento do dia-a-dia.

Os benefícios desse equilíbrio, diz ela, se espalham pelo corpo: ossos e articulações também encontram seu ponto de equilíbrio, e até órgãos como pulmões e intestinos saem ganhando, porque os músculos se expandem e eles

Uma conversa com a antipersonal trainer

Thérèse Bertherat diz que o melhor é se exercitar por prazer

O que a senhora acha da ginástica tradicional? Vivemos com um programa da época do homem primitivo, que nos faz pensar que devemos ser os mais fortes, os mais rápidos, os mais agressivos. Daí expressões militares como “combater a flacidez”. Esse programa, guardado em nossos genes, era para uma vida diferente da que temos hoje, com carros e elevadores. Antigamente era preciso muita força para caçar, fugir, pegar a melhor fêmea. Por isso, ficou impressa em nossa memória celular essa necessidade de força, velocidade e combate. Para que nadar desesperadamente? Quando você pratica um esporte, quem

mais trabalha é a sua musculatura posterior. Na bicicleta, sua lombar pedala mais que suas pernas. O importante é praticar esportes por prazer, e não como se fosse para a Olimpíada.

Como combater o estresse?

O que são as emoções? Travar o maxilar, bloquear a respiração, ficar entretido? Tensão e ansiedade também provocam desconforto corporal. Ao caminhar corretamente e ter seu corpo no lugar certo, a auto-segurança aumenta, a ansiedade diminui e a cabeça funciona melhor. Muitas vezes as pessoas não apoiam bem os dois pés no chão, o que traz insegurança psíquica e estresse.



O meu trabalho conscientiza a respeito de incômodos que, muitas vezes, não são perceptíveis.

Qual o efeito da antiginástica nos órgãos internos?

Se partirmos do princípio que os músculos das costas nos achatam e nos comprimem, eles também comprimem nosso interior. Apertam a zona cardíaca, os rins, os intestinos. A respiração se bloqueia porque os pulmões estão comprimidos. Ao trabalhar essa cadeia toda, a circulação sanguínea, nervosa e linfática melhora. Se os vasos e ramos de nervos entre as vértebras são comprimidos, o intelecto também não funciona tão bem como deveria.

Nossos músculos guardam nossa memória física e psíquica, diz a criadora da técnica. Segundo ela, para curar um trauma é fundamental o trabalho corporal

ficam com mais espaço para trabalhar. “O encolhimento dos músculos das costas entrava a respiração. Libere os músculos e a respiração será liberada”, afirma Thérèse, para quem os sarados na verdade estão deformados. “Corpo perfeito é a forma natural, aquela que qualquer um pode ter se não estiver deformado pelo excesso de tensão e força da musculatura posterior”, diz.

De onde vem essa idéia

A técnica, no entanto, é apenas a parte prática do jeito peculiar com o qual Thérèse enxerga o corpo. Para ela, os músculos também guardam nossa memória física e psíquica, e o corpo pode ser comparado a uma casa, cujas paredes têm ouvidos. “Desde que nascemos, nosso corpo passa por tantas transformações que já não reconhecemos nele o corpo do recém-nascido que fomos. Mas não perdemos os corpos que tivemos em cada fase da vida.

São os mesmos músculos e o mesmo corpo, que é a acumulação de todas as nossas experiências, como um banco de dados dos sofrimentos e prazeres. O corpo de uma pessoa é toda a sua vida e todo o seu passado”, afirma.

No corpo, diz ela, estão estocados desde acidentes de percurso, como um tombo que deforma seu modo de caminhar, até as ordens que nossos pais nos deram na infância e que ficaram gravadas (“ande mais rápido”, “sente direito”, entre outras mensagens tão conhecidas de todos). Para piorar, nos incentivam a praticar esporte, mas raramente a motivação é o prazer do exercício, e sim a competição. Some tudo isso, afirma Thérèse, e você vai ter pessoas com um corpo bem distante daquele que querem ou precisam para o uso diário, para seu deleite e desfrute. Em vez disso, o que se tem são pessoas educadas e socializadas, mas empenadas, tortas e endurecidas, com músculos en-



curtados oprimindo ossos e órgãos. E crentes que a felicidade está mais perto de quem tem a aparência da modelo da revista ou do galã malhado da novela.

Mas não é só. Thérèse acredita que o corpo físico reflete o estado psíquico da pessoa. "Uma pessoa que sofre de humor instável, de quem se diz que 'não tem os pés no chão', pode descobrir que a causa do problema é que não tem firmeza nos pés, mesmo, por um desvio qualquer que comprometeu, também, seu equilíbrio psíquico", afirma.

Por tudo isso, segundo a fisioterapeuta, o trabalho corporal é fundamental para auxiliar na cura de traumas. "Conscientizar-se dos próprios medos, frustrações e ódios não significa que eles sejam expulsos. Essas reações deformaram o corpo e agiram sobre o equilíbrio biológico, ficaram estocadas na sua estrutura", diz ela, favorável a um tipo de terapia em que a pessoa se expresse com a palavra e com o corpo.

Como praticar?

A antiginástica pode ser praticada por qualquer pessoa e tem como meta recolocar músculos, ossos e órgãos no devido lugar. "Nós apenas sugerimos os movimentos para que a pessoa sinta seu corpo, conheça seus limites e desvios e encontre seu eixo natural", diz Andréa Cardoso, orientadora formada há 15 anos pela própria Thérèse.

Embora pareça simples, o método pode ser surpreendentemente difícil, sobretudo para quem está acostumado a malhar horas na academia e tem a musculatura de trás curta e dura. Para você entender do se trata, faça um teste: tente se sentar no chão, com as pernas esticadas e as costas retas. Sentiu a puxada na musculatura das costas? Já que está aí, então que tal ver como é um típico exercício da antiginástica? Deite-se com a barriga para cima, dobre os joelhos com as mãos sob eles, estique as pernas até onde agüentar e aponte os calcanha-

res para o teto. Mantenha a posição e sentirá as costas se alongando enquanto o abdome e os músculos frontais das coxas estarão trabalhando como se fosse musculação. Isso é antiginástica.

Claro que a antiginástica não é radical a ponto de pregar o abandono dos esportes, embora nem a natação ou o ciclismo escapem das críticas. "A solução não é acabar com o esporte, mas adquirir inteligência muscular, sensorial e respiratória em vez de aceitar o adestramento. Assim, você vai descobrir uma aptidão – para qualquer esporte. Seu corpo vai obedecer sem reclamar depois", diz Thérèse. Gostou? Ligue djá. Ou mude de canal. ■

PARA SABER MAIS

www.antiginastica.com

Livros de Thérèse Bertherat, todos da editora Martins Fontes:

O Corpo Tem suas Razões, Correio do Corpo, A Toca do Tigre, As Estações do Corpo, Quando o Corpo Consente