SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI, AMBIENTE

€ 1,00

vivere sani e belli

NUOVO

BEAUTY copia le star

E I LORO SEGRETI PER...

LAVORO

Farsi amare dal capo e dai colleghi? Parla lo psicologo

Rischi freddo

ECCO LE MALATTIE (INSOSPETTABILI) CHE PEGGIORANO

Depressione

GLI ALIMENTI OK PER UN INVERNO CON IL SORRISO

Ansia da prestazione: e se ne soffre lei?

LATTE & CO.

In farmacia un nuovo test per le intolleranze

OGGI È PIÙ FACILE!

dieta la nuova Zona

per dimagrire e restare giovani

Anno 23 - numero 5 - 31 gennaio 2014 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. - D.L. 353/2003 (conv.in L.27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI

l'antiginnastica NON È PER PIGRI!

Non bisogna pensare che sia un metodo in cui non si fa nulla... Questa disciplina serve ad allentare le tensioni con benefici per il corpo e per la mente

Si sciolgono *le contratture*

Questo metodo considera il corpo nella sua globalità: i muscoli, e in particolare quelli della catena posteriore (che va dall'inizio del collo fino ai piedi e risale anteriormente fino al ginocchio), sono collegati fra loro. Perciò, basta che un muscolo sia contratto che possono comparire problemi anche per gli altri. Il lavoro di questo tipo di ginnastica consiste nell'allungare tutta la catena muscolare posteriore, sciogliendo gli eventuali irrigidimenti presenti.

ANCHE L'ENERGIA *torna a fluire*

«L'obiettivo è restituire **equilibrio**, **armonia** e **vitalità** al fisico che, proprio in virtù di questo, diventa più energico», chiarisce Maria Beretta, esperta di antiginnastica a Milano e a Biella e formatrice di questo metodo a Milano. Infatti, dove c'è un blocco di qualunque natura (per esempio, una contrattura muscolare), l'energia non fluisce, ma una volta sciolto la si libera, con effetti rivitalizzanti e tonificanti sia per il corpo sia per la mente. Questo metodo **aiuta** anche a **respirare** meglio, non perché durante le sedute si svolgano esercizi specifici di respirazione, ma perché libera dalle rigidità tutta la muscolatura collegata con il **diaframma**, vale a dire quella del collo, quella dell'addome e quella del torace.

Il nome dice tutto. L'antiginnastica è un metodo d'allenamento diverso dalla ginnastica tradizionale, perché durante le lezioni non si svolgono esercizi. Questa disciplina, ideata da Thérèse Bertherat, consiste in un lavoro che prevede l'esecuzione di semplici movimenti. Con essa si punta in primo luogo a prendere coscienza della condizione del proprio corpo, per liberarsi di tutte le tensioni accumulate, sciogliendo le contratture e gli irrigidimenti muscolari. Ciò comporta notevoli benefici, anche psicologici.

Si impara ad amarsi per quel che si è

Quando si hanno meno ostacoli alla respirazione, ci si sente meglio. Per questo motivo, l'antiginnastica ha **effetti positivi** anche sotto l'aspetto **psicologico**.

* Uno di questi consiste nell'aiutare a superare i blocchi causati da traumi, che possono provocare una contrattura in una determinata zona del corpo e "mantenerla" per anni come difesa nei confronti di un pericolo che è passato da tempo. Durante le sedute, le persone diventano **coscienti** dei **propri limiti**, fisici, emotivi e a volte anche mentali; questo rappresenta un ottimo punto di partenza per risolvere i problemi da cui sono afflitte.
* Essere a conoscenza dei propri limiti, infatti, è una consapevolezza importante, perché è soltanto a partire da essi, accogliendoli, che si impara ad **amarsi** veramente, concentrandosi sull'autenticità della propria bellezza senza andare alla ricerca di una qualsiasi forma di perfezione.
* Perché si verifichino tutti questi effetti positivi è necessario che nel corso delle sedute le persone **siano coinvolte** e si mostrino **attive**; così, inoltre, si migliora anche la capacità di concentrazione.

in pratica

1 *Quante sedute*

L'antiginnastica si articola in cicli, che comprendono, nel complesso, da **10** a **12 appuntamenti**. La cadenza delle sedute è settimanale.

* Prima di iniziare a frequentare un corso, si svolge un **colloquio conoscitivo** con l'esperto di antiginnastica, in modo che quest'ultimo capisca se tale metodo sia indicato o meno alla persona interessata.
* In seguito al colloquio, si fanno una o **due sedute individuali** di circa un'ora, quindi si comincia a frequentare il corso di gruppo, che è composto, in genere, da un minimo di tre fino a un massimo di 10 persone. È possibile partecipare anche a corsi intensivi, che consistono in una full immersion di una giornata a cadenza mensile o in un fine settimana da dedicare esclusivamente a questo metodo.

2 *Come avviene un incontro*

Durante i corsi di antiginnastica, l'esperto non propone esercizi, ma soltanto **movimenti**, da svolgere principalmente **sdraiati**.

* All'inizio di ogni incontro si esegue la cosiddetta "**prova di realtà**", che consiste nel mettersi in una posizione anatomicamente possibile, ma impegnativa e, a partire da essa, svolgere un movimento in cui si incontrano molte resistenze da parte del corpo, che fa comprendere quali siano le parti contratte.
* Dopo la prova di realtà si svolge una **breve discussione di gruppo** in cui, attraverso il confronto, ciascuno cerca di capire i motivi che hanno causato le contratture di cui soffre. In base a questi, l'esperto propone movimenti ad hoc, così da ripristinare la circolazione dell'energia all'interno del corpo.
* Ogni singola seduta ha l'obiettivo di sciogliere le contratture di una determinata zona (nuca, schiena, perineo, volto, occhi eccetera).

3 *Gli strumenti e l'ambiente*

Nel corso delle sedute di antiginnastica si utilizzano vari strumenti e oggetti, come un piccolo **cuscino rotondo**, utile a stimolare la sensibilità delle diverse zone del corpo, **palline** di dimensioni più o meno grandi e più o meno morbide, **bacchette di legno** e, siccome quando si sciolgono le contratture si avverte spesso freddo, coperte in tessuti naturali, spesso di lana mista a cachemire.

* Gli incontri si tengono in ambienti all'interno dei quali si possa sentire "protetta" la propria intimità e non sia complicato concentrarsi.

LE SEDUTE DI ANTIGINNASTICA HANNO UNA DURATA DI CIRCA UN'ORA E MEZZA

Si può cominciare *da adolescenti*

Poiché ha una funzione pedagogica e preventiva, l'antiginnastica è una disciplina adatta a tutti. Siccome fa prendere maggiore coscienza del proprio corpo, è preziosa anche per le donne in gravidanza.

* **Sebbene non sia sconsigliata, questa attività non è adatta ai bambini perché poco dinamica per le loro esigenze. È invece indicata per gli adolescenti (a partire dai 14-15 anni, quando il corpo è in piena trasformazione).**

gruppo

LE LEZIONI SONO COLLETTIVE, IN GENERE CON UNA DECINA DI PARTECIPANTI

Servizio di Roberto De Filippis. Con la consulenza di Maria Beretta, esperta di antiginnastica a Milano e a Biella e formatrice responsabile della formazione di questo metodo a Milano.