

MÉTODO CORPORAL

Semana de la Antigimnasia 2014 con jornadas de puertas abiertas

Del 9 al 15 de junio se puede conocer en qué consiste esta técnica a través de actividades gratuitas

MARJÉS / M. JESÚS GUTIÉRREZ

España celebra la Semana de la Antigimnasia 2014 con un programa de actividades gratuitas con jornadas de puertas abiertas por todo el país, que también llegan a Salamanca del 9 al 15 de junio.

La antigimnasia es un método de trabajo corporal original, creado en los años 70. La técnica se practica con un profesional certificado y en pequeños grupos.

Los movimientos, simples, respetuosos y al mismo tiempo potentes, llevan a los participantes, a lo largo de las sesiones, hacia “un verdadero des-

cubrimiento de su cuerpo”, explica una de las profesionales de esta técnica, quien añade algunos de los beneficios que ofrece este método: “mejora el tono muscular y la movilidad; favorece la flexibilidad y el fortalecimiento muscular; favorece la disminución del estrés, las tensiones vinculadas al trabajo, a las actividades cotidianas”.

OTROS BENEFICIOS

Asimismo, también “favorece la disminución de los dolores musculares crónicos: dolores de espalda, nuca, hombro...; mejora la respiración, la digestión, la circulación venosa, la energía sexual; desarrolla la motricidad, la coordinación, la orientación, afina las percepciones sensoriales”; y, por último, “mejora la confianza en uno mismo”.

En 2013, una red de varios

centenares de profesionales certificados de antigimnasia ejercieron a lo largo de todo el mundo: Alemania, Inglaterra, Argentina, Bélgica, Canadá, Colombia, España, Estados Unidos, Finlandia, Francia, Italia, Nueva Caledonia, Suecia, Suiza, Eslovenia, Uruguay. Y existen escuelas de formación en Argentina, Brasil, España, Francia e Italia.

Este año se ha querido dar a conocer esta técnica con una Semana de la Antigimnasia que incluye jornadas de puertas abiertas por todo el país, cuyas fechas se pueden consultar en la dirección de internet <http://www.antigymnastique.com/sp/semana-de-la-antigimnasia-2014>. Además, se puede obtener más información sobre esta iniciativa a través de la dirección de correo electrónico semanadelaantigimnasia@hotmail.com.