

Un nuovo metodo di allenamento diverso dalle discipline tradizionali, esercizi che con movimenti piccoli e mirati aiutano a ritrovare lo slancio senza fatica. Una sorta di pedagogia del corpo ideata in Francia nel '70

# L'antiginastica per il relax

## LA DISCIPLINA

Il nome dice tutto: antiginastica. Ma non è per pigri sebbene sia un metodo di lavoro del corpo che fa ritrovare lo slancio vitale senza fatica. Ideale per chi non ama andare in palestra o non riesce a buttar già la pancia, malgrado le serie infinite di addominali. L'antiginastica fa al caso loro perché non è una vera e propria attività fisica ma una pedagogia del corpo, una varietà di movimenti che mirano al riequilibrio posturale e all'allungamento muscolare, influenzando sui dolori articolari che dopo gli "anta" non risparmiano nessuno. Un metodo dell'allenamento diverso dalla ginnastica tradizionale (e lontano anni luce dal Pilates), perché durante le lezioni non si svolgono esercizi.

## LE ZONE DIMENTICATE

Questa disciplina, ideata negli anni '70 in Francia da Thérèse Bertherat, chinesiterapista a Parigi, consiste in un lavoro che prevede l'esecuzione di semplici e mirati movimenti che consentono di prendere coscienza della condizione del proprio corpo (e dei suoi limiti), liberarsi di tutte le tensioni

**LE LEZIONI DURANO  
NOVANTA MINUTI  
E SI SVOLGONO  
IN GRUPPI DA TRE  
A DIECI PERSONE  
IN ITALIA 70 ESPERTI**

accumulate, sciogliere le contratture e gli irrigidimenti muscolari. Come? Con dei movimenti piccoli, estremamente precisi, che rispettano la fisiologia e l'anatomia muscolare, e che risvegliano tutte le zone dimenticate e remote del corpo senza mai forzare sull'ampiezza articolare.

## STRESS E TRAUMI

Insomma, un modo per ritrovare se stessi, ma soprattutto per «scoprire e abitare il proprio corpo». Ne è convinta sostenitrice Maria Beretta, esperta di Antigym, formatrice di Antiginastica: «Il corpo ci parla e fa emergere le emozioni più profonde che viviamo ogni giorno. Soprattutto quelle che tendiamo a reprimere. E l'antiginastica è un metodo originale di lavoro. I movimenti sottili e potenti che vengono proposti dall'esperto in sedute per piccoli gruppi, da 3 al massimo 10 persone, permettono di conoscere meglio e di appropriarsi del proprio corpo. Nel susseguirsi delle sedute ognuno può ritrovare mobilità, vitalità, salute ed autonomia. Tensioni fisiche, psichiche, stress, posture alterate, traumi e incidenti possono portare nel tempo ad irrigidimenti e blocchi muscolari creando alterazioni sia nella struttura fisica, che nella struttura emotiva».

La stessa Bertherat, rivolgendosi ai suoi allievi, avverte: «Se siete flaccidi davanti vuol dire che siete troppo tesi dietro». Tradotto: l'esercizio non è inutile ma non devi concentrarti solo su una parte del corpo. «Ogni seduta - spiega Beretta - è un'occasione per scoprire, riscoprire o risvegliare delle



L'ANTIGINASTICA Un nuovo metodo per conoscere il proprio corpo e liberarsi delle tensioni

## L'iniziativa

### Il "no diet day" per le donne vere

Un nastro azzurro è il suo simbolo: si è svolta ieri l'annuale Giornata Internazionale della No Dieta (INDD), una celebrazione annuale di accettazione del corpo e della diversità di forma. Il nemico pubblico, infatti, non è certamente lo stare a dieta per stare meglio ma la dittatura del corpo perfetto che, specie

verso l'estate, impera su tutti media. Ecco quindi che la taglia 42 viene definita come il burqa dell'occidente mentre si invita a non demonizzare le formose della taglia 44. Il movimento, è stato creato da Mary Evans Young nel 1992 che sperimentò personalmente l'anoressia nervosa dopo una drastica dieta.

parti nuove del vostro corpo. All'inizio, alcuni dei muscoli ci sembrano estranei. Poco a poco, però, si stabilisce un nuovo collegamento tra quei muscoli e il nostro cervello».

E' una disciplina adatta a tutti, dai 14 ai 90 anni. Sebbene non sia sconsigliata, questa attività non è adatta ai bambini perché poco dinamica per le loro esigenze. Le sedute hanno una durata di circa 90 minuti. In Italia ci sono 70 esperti, cinque a Roma ([www.antiginastica.com](http://www.antiginastica.com)).

Francesca Filippi

© RIPRODUZIONE RISERVATA