



# LA RIVOLUZIONE DELL'ANTIGINNASTICA

Non si suda, non si fatica e si può fare a piedi nudi... Chi non ama lo sport può ritrovare forma e benessere con una disciplina dolce ma impegnativa, da eseguire da soli oppure in gruppo, che migliora l'autostima e regala una serenità che non sapevamo di avere

◆ Paola Rinaldi

***“Le neuroscienze hanno ampiamente dimostrato come i muscoli vengano mossi dalle emozioni”***

(Maria Beretta)

**A**ddio a sudate in palestra e a faticosi esercizi, che promettono un fisico perfetto. Per essere belli, non bisogna per forza soffrire, sollevare macigni o correre come criceti sui tapis roulant: il fitness che piace ai “pigroni” si chiama Antiginastica e permette - con piccoli movimenti lenti, precisi e a volte quasi impercettibili - di risvegliare ogni singolo muscolo, dal più grande al più piccolo.

Come funziona? Il primo passo è imparare ad ascoltare il nostro corpo, che ci parla attraverso le varie sensazioni di gradimento, disgusto, piacere, disagio e a volte (persino) dolore. L'intera muscolatura, infatti, ha memoria di tutti gli avvenimenti (coscienti e incoscienti) della vita; in funzione di essi, giorno dopo giorno, altera la sua forma e la sua funzionalità. Così, tutto ciò che ci accade



# VIA LA PANCIA

*“Se siete flaccidi davanti, significa che siete troppo tesi dietro”.*

È uno dei principi dell'Antiginastica, che associa una pancia gonfia e molto evidente a una contrazione eccessiva dei muscoli paravertebrali, quelli della schiena, che la mettono più in evidenza. In sostanza, con il passare degli anni, si crea uno squilibrio fra la parte posteriore e quella anteriore del corpo: la prima diventa sempre più forte, mentre la seconda si indebolisce e si rilassa. Dunque, è inutile faticare tanto per tonificare gli addominali con esercizi che interessano anche la schiena, invece di rilassarla: se al contrario allunghiamo la colonna vertebrale, il ventre (suo antagonista) si contrarrà senza troppi sforzi.



## ECCO COME...

- Stendiamoci a terra, supini e con le gambe flesse. Respirando profondamente, verifichiamo se la schiena riesce a scendere sul pavimento (spesso ci sono zone contratte che non si appoggiano mai). Mettiamo una mano sotto la zona lombare, e verifichiamo se è il nostro caso.
- Posiamo una pallina di gommapiuma sotto il gluteo destro, continuando a respirare e lasciando che la zona lombare trovi un equilibrio.

- Flettiamo la gamba destra e afferriamo il ginocchio con la mano destra, lasciando che sia l'espiazione ad avvicinarlo dolcemente al petto, e l'inspirazione ad allontanarlo; ripetiamo 5 volte.
- Imprimiamo al ginocchio un movimento circolare e, ogni tanto, invertiamo il senso del giro, ricordandoci sempre di far “respirare” questi cerchi.
- Alla fine, posiamo il piede a terra, togliamo la palla e allunghiamo lentamente le gambe, sbadigliando. Ripetiamo a sinistra.

finisce per curvare le nostre spalle, contrarci la mandibola, irrigidire il collo e le gambe, accorciare il respiro o impigrire gli occhi.

“Le neuroscienze hanno ampiamente dimostrato come i muscoli vengano mossi dalle emozioni”, spiega Maria Beretta, responsabile del polo di formazione italiano di Antiginastica. “Se non ci liberiamo dalle cattive abitudini, e da tutti quei blocchi che impediscono di muoverci come vogliamo, rischiamo di sentirci meno liberi e meno padroni di noi stessi, anche a livello interiore”. Ecco allora che l'Antiginastica ci viene in aiuto, per smontare le trappole che il corpo si è costruito nel tempo, restituendoci la possibilità di utilizzare in modo coordinato tutti i nostri muscoli.

## NIENT'ALTRO... SOLO NOI

Per iniziare, ritagliamo a casa un po' di spazio solamente per noi. Chiudiamo fuori dalla porta gli impegni, il lavoro, le responsabilità e proviamo a conoscerci (forse!) per la prima volta.

In piedi davanti allo specchio, osserviamoci come faremmo con uno sconosciuto: magari noteremo una spalla più alta dell'altra, gli occhi stanchi, o qualsiasi altro segnale di un'armonia che è andata perduta. La bella notizia è che nulla è irreversibile: a qualsiasi età la muscolatura è malleabile, e può ritrovare la mobilità e la vitalità che gli eventi passati hanno ridotto o addirittura annullato.

“Si tratta di eseguire movimenti che rispettino le leggi naturali



L'ESPERTO PROPONE MOVIMENTI PICCOLI E PRECISI, CHE PERMETTONO DI ENTRARE IN CONTATTO CON CIASCUNO DEI NODI MUSCOLARI, PROPRIO QUELLI CHE IMPEDISCONO DI MUOVERCI ARMONIOSAMENTE E LIBERAMENTE



L'INTERA MUSCOLATURA HA MEMORIA  
DI TUTTI GLI AVVENIMENTI DELLA VITA;  
IN FUNZIONE DI ESSI ALTERA LA SUA FORMA  
E LA SUA FUNZIONALITÀ

del corpo, e che non siano mai né contro natura, né eccessivi o forzati”, riprende Beretta. “Per esempio, possiamo sederci su una sedia, con la schiena dritta e le ginocchia che formano un angolo retto. Togliamo le calze, appoggiamo i piedi sul pavimento e concentriamo la nostra attenzione prima sul quinto dito del piede destro, il più piccolo, e poi sul sinistro, cercando di allungarli sul pavimento e allargarli verso l'esterno: seppure non si tratta di un gesto usuale, esiste un muscolo che consente di compierlo”. Lo scopo dell'Antiginnastica non è migliorare progressivamente l'esecuzione di un esercizio fino a renderlo perfetto, ma ristabilire

la connessione fra il cervello e le singole zone del corpo, soprattutto quelle che utilizziamo poco. All'inizio, alcuni muscoli potrebbero comportarsi da estranei e non rispondere ai nostri comandi. Poco male, perché l'obiettivo non è “fare bene” qualcosa, ma scoprire quello che il nostro fisico ha dimenticato nel tempo, oppure non può o non osa fare.

### LE ORIGINI FRANCESI

Consigliato a tutte le età, questo metodo dolce esiste sin dagli Anni Sessanta, quando la fisioterapista francese Thérèse Bertherat rivoluzionò il settore dell'attività fisica, applicando per la prima volta un concetto olistico al



### PUÒ DIVENTARE UN LAVORO

Ogni anno, dalle scuole di formazione attive in Italia e nel mondo, escono nuovi esperti certificati Antiginnastica®. Per chi vuole intraprendere una professione appassionante, in completa indipendenza e beneficiando della fama di un marchio internazionale, i corsi si svolgono a Milano e Napoli.



movimento: la parola, la riflessione e la manifestazione delle emozioni assumono pari dignità rispetto all'allenamento vero e proprio. "Risvegliare parti nuove del nostro corpo e liberare la respirazione hanno un riflesso anche sul benessere interiore, perché si impara ad affrontare la vita con piacere, gioia e pienezza", assicura Beretta. "Si ritrova un portamento dignitoso, fiero e ci si sente più belli, più consapevoli di avere uno spazio nel mondo: il corpo viene finalmente avvertito come uno strumento potente nelle proprie mani, si spazza via la stanchezza mentale e l'autostima migliora". E l'abbigliamento? Per cimentarsi con l'Antiginnastica non serve un guardaroba speciale: sono sufficienti maglie e pantaloni comodi, preferibilmente in tessuto naturale, come lana o cotone. I piedi devono essere scalzi e vanno tolti gioielli, orologio, occhiali e tutto ciò che possa disturbare i movimenti. Gli unici attrezzi aggiuntivi, facili da trovare (o da creare) sono bastoni di legno, cuscini e palline di sughero o riempite di semi, che vanno applicati sotto la testa, sotto il collo, tra le scapole, lungo la colonna vertebrale o sotto i piedi, a seconda del movimento da eseguire.

### SI PUÒ INIZIARE IN GRUPPO

Se il salotto può diventare la nostra palestra, forse vale la pena sperimentare qualche lezione di gruppo, giusto per impraticarsi un po'. Sul sito [www.antiginnastica.com](http://www.antiginnastica.com), è presente l'elenco completo degli esperti italiani certificati, suddivisi per regione, fra cui è possibile sia scegliere quello più comodo al nostro domicilio sia quello più adeguato alla nostra disponibilità di tempo. Per le donne che aspettano un bambino, e desiderano prepararsi al parto, esistono programmi di lavoro specifico. Il confronto con altre persone agisce positivamente sul recupero delle proprie potenzialità,

## TUTTI I BENEFICI, DENTRO E FUORI

Sono tante le patologie, anche degenerative, che possono trovare sollievo grazie alle sedute di Antiginnastica. Ecco le principali

### CORPO

Mal di schiena  
Cervicalgia  
Lordosi, cifosi e scoliosi  
Alluce valgo  
Cattiva postura  
Dolori ossei e muscolari

### MENTE

Stanchezza e affaticamento  
Stress emotivo  
Depressione  
Insonnia  
Irritabilità  
Stati di ansia



mentre l'aiuto di un esperto è fondamentale per individuare la nostra problematica. Ogni lezione, infatti, comincia con un test che identifica ciò che ci blocca o ci limita: solitamente, si parte da una posizione che impegna l'intera muscolatura (per esempio, seduti con le gambe allungate e la schiena eretta), e si osservano le "distorsioni" che il corpo mette in atto per mantenerla, come una spalla che si solleva, una gamba che si flette o le dita dei piedi che si contorcono. A quel punto, l'esperto propone movimenti

piccoli e precisi, che permettono di entrare in contatto con ciascuno dei nodi muscolari, proprio quelli che impediscono di muoverci armoniosamente e liberamente. Passo dopo passo, con dolcezza e pazienza e liberando il respiro, il corpo si distende, si appoggia comodamente al suolo, ritrova la sua vera lunghezza, la bellezza naturale e, di riflesso, uno stato di serenità. Allora, perché praticare la ginnastica quando si può fare l'Antiginnastica? Così, anche i pigri irriducibili non avranno più scuse!



- Sdraiati sul letto, senza cuscino sotto la testa, con i piedi a martello e i palmi delle mani rivolti verso l'alto; cerchiamo di essere pesanti, come se volessimo immergerci nel materasso, e poi di essere leggeri, come se il nostro corpo fosse di piuma.

- Allunghiamoci, e spingiamo i talloni come se dovessero toccare la parete opposta, senza inarcare la schiena. Apriamo la bocca e alitiamo aria verso il soffitto, senza fare rumore.

- Pieghiamo le gambe prima di girarci su un lato del letto e poi alziamoci, mettendo i piedi a terra e apprezzando il calore o la freddezza del pavimento.

## PER UN RISVEGLIO FELICE INIZIARE AL MEGLIO LA GIORNATA



## UNO, DUE, TRE... SI COMINCIA!

MOVIMENTI PER UN CORPO LIBERO E GIOIOSO

- Supini su una stuoia o un tappeto, pieghiamo le gambe e disponiamo i piedi a contatto con il suolo, paralleli e un po' distanziati. Le braccia vanno leggermente appoggiate ai lati del corpo, gli occhi sono aperti.

- Pronunciamo "Ah! Ah! Aaah!" e poi "Oh! Oh! Oooh!", come se ridessimo, prestando attenzione alle costole che si muovono sotto le nostre mani.

- Soffiamo via dal naso l'aria a più "colpetti", ascoltando il ventre che sobbalza.



- Sempre in posizione supina, con le braccia distese lungo il corpo e le ginocchia piegate, ruotiamo la testa verso destra, cercando di appoggiare l'orecchio sul pavimento, senza mai forzare la posizione.

- Torniamo poi con la testa verso il centro e ripetiamo più volte, abbinando la giusta respirazione: espiriamo quando si va verso destra, inspiriamo verso il centro





- Supini, gambe piegate, stringiamo una pallina di gommapiuma nella mano destra, con il palmo rivolto al soffitto.
- Premiamo e rilasciamo la pallina per 10 volte, seguendo il ritmo del respiro. Inspiriamo con il naso ed espiriamo con la bocca aperta.
- Ruotiamo la mano, in modo che il palmo sia rivolto verso il pavimento, e poi spingiamo la pallina verso i piedi, fino a trattenerla solamente con la punta delle dita. Riportiamola delicatamente verso l'alto e ripetiamo il movimento più volte, anche con la mano sinistra.

## PER UN LIFTING NATURALE

FACILE E DIVERTENTE, QUESTO MOVIMENTO DISTENDE I TRATTI DEL VISO



- Partiamo in piedi, gambe leggermente divaricate e piedi allineati. Chiudiamo gli occhi, sciogliamo le spalle e scendiamo verso il basso, stringendo i glutei e la pancia.



- Senza forzare il movimento, continuiamo lentamente a scendere (specialmente quando espiriamo), fino a toccare il suolo con la punta delle dita.
- Se necessario, pieghiamo le ginocchia e appoggiamo i palmi delle mani a terra, senza alzare i talloni.



### A CASA, TANTO PER INIZIARE...

Per prendere confidenza con l'Antiginnastica, esistono in commercio due CD audio (Lexitis Editions).

Essi consentono di eseguire i principali movimenti grazie a una voce guida, che descrive nel dettaglio i gesti da mettere in atto. Entrambi sono ordinabili, al costo di 15 euro, sul sito [www.antiginnastica.com](http://www.antiginnastica.com) (eventualmente anche nel kit con palline di sughero e gommapiuma).

