

# Mantenersi in forma senza (troppa) fatica? Si può!

*Si chiama Antigym e arriva direttamente dalla Francia: è una ginnastica dolce che con pochi e semplici movimenti promette di migliorare tono muscolare e mobilità, allontanando anche lo stress!*

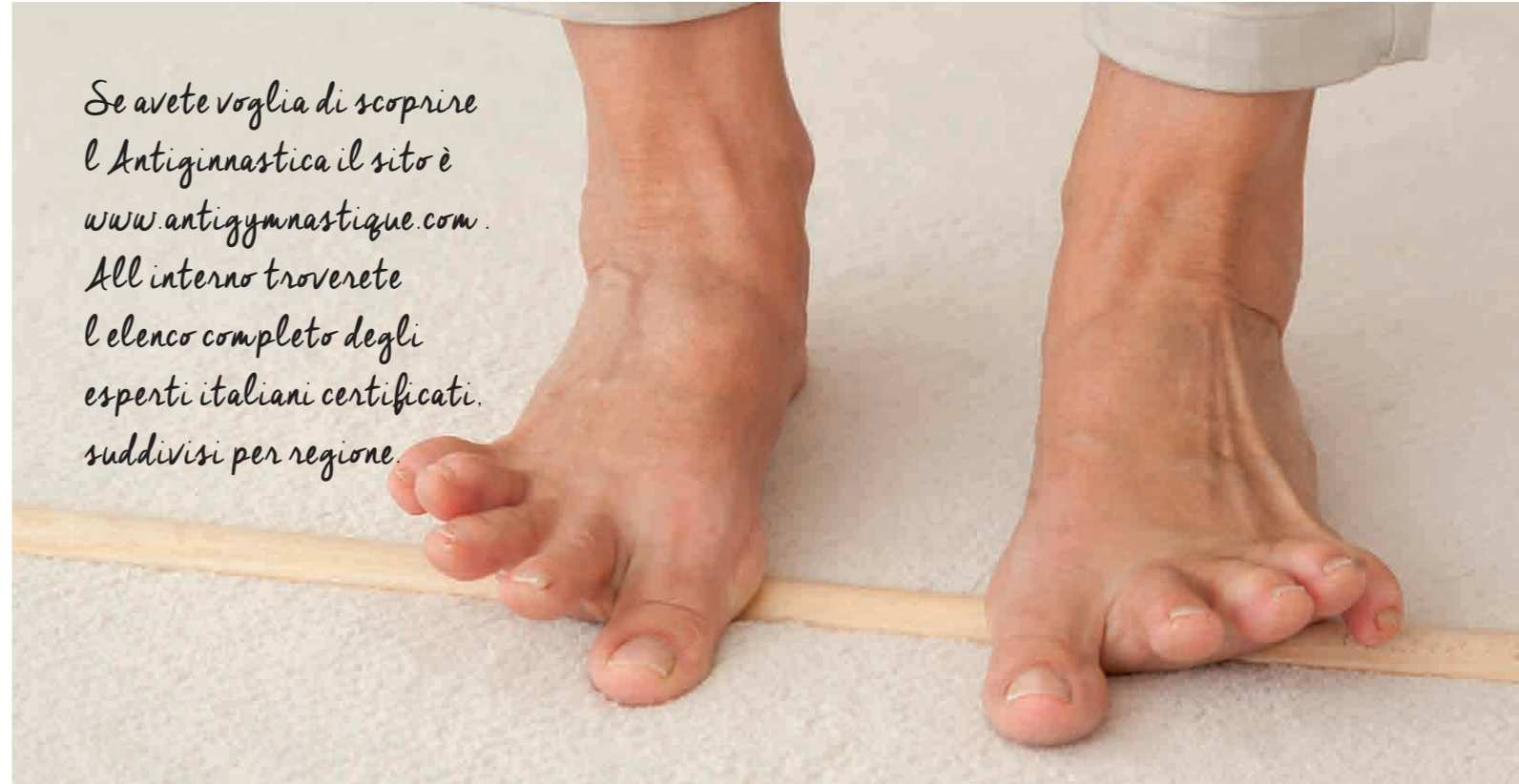
► In realtà, non è una “pratica” nuova. L’Antigym ha radici lontane: ideata agli inizi degli anni Settanta dalla cinesiterapista francese Thérèse Bertherat, pioniera nello sviluppo delle tecniche psicocorporee e autrice del best-seller “Guarire con l’Antiginnastica”, questa “pedagogia corporea” ha come regola di base l’ascolto del proprio corpo, attraverso movimenti semplicissimi che, sollecitando i muscoli in profondità, aiutano a migliorare la tonicità corporea. Estremamente precisi e assolutamente rispettosi del corpo, i gesti dell’Antigym risvegliano ogni muscolo, dal più grande al più piccolo, da quello più conosciuto a quello più dimenticato e trascurato. Movimenti delicati ma allo stesso tempo molto potenti ed efficaci; si va dal muovere le dita dei piedi al tirare fuori la lingua o al far roteare gli occhi, secondo l’assunto per cui tutte le parti del corpo sono interdipendenti,

con i muscoli tutti collegati tra loro a formare una sorta di “catena solidale”, in particolare nella parte posteriore del corpo che va dalla testa ai piedi. Diffusa in tutto il mondo (in Europa e negli Stati Uniti, ma anche in Centro e Sud America), oggi all’Antiginnastica è stata addirittura dedicata un’intera settimana (lo scorso settembre),

con incontri e sedute gratuite nelle sedi italiane dislocate lungo tutto lo stivale. Già, perché i fan del metodo creato dalla Bertherat sono moltissimi, così come numerose sono le testimonianze di chi ha beneficiato di questa ginnastica alternativa. Abituati a pensare che la nostra forma fisica dipenda dal sollevare pesi, sudare fino allo



*Se avete voglia di scoprire l'Antiginnastica il sito è [www.antigymnastique.com](http://www.antigymnastique.com). All'interno troverete l'elenco completo degli esperti italiani certificati, suddivisi per regione.*



sfinimento o correre e pedalare a più non posso, l’Antigym cambia davvero le regole del gioco, rispettando il corpo e non sottoponendolo a stress eccessivi o ad addestramenti estenuanti.

## L’Antigym in pratica: come funziona

L’esperto è colui che prende il posto del tradizionale istruttore, ascoltando le richieste dei singoli allievi. I gruppi sono piccoli, composti da poche persone e (nota bene) non è assolutamente necessario riuscire a fare tutti i movimenti preposti. Al contrario, il mantra è «meglio sbagliare e scoprire quello che non si può ancora fare o che non si osa fare». Nelle classi di Antigym, infatti, non c’è né competizione né tensione e l’esperto, al contrario che in altre

attività fisiche, non mostra i movimenti al gruppo, limitandosi a descriverli e a guidare i partecipanti con il solo utilizzo della sua voce. Già, perché in classe (una sala confortevole e minimale, dai muri bianchi) regna la calma più assoluta; una spessa moquette ricopre il pavimento, la luce è soffusa e la musica è bandita. Inoltre, le sedute sono settimanali (esistono anche sedute

a cadenza mensile, di una giornata intera o stage di quattro o più giorni), di un’ora e mezza ciascuna e i risultati non si fanno attendere arrivando, in alcuni casi, anche solo dopo un incontro. **Il look perfetto per l’Antigym** Via a tutto quello che può limitare i movimenti del corpo: orologi e anelli, ma anche calzini, calze e reggiseni. Il look per praticare correttamente



Antigym è, infatti, semplice e basilico: cattiva postura, dolori ossei e muscolari, respiro corto, problemi alle ginocchia, alle spalle o alle anche. Sono solo alcuni dei tanti problemi fisici che trovano cura con l'Antigym. Non solo, perché al miglioramento della motricità, della coordinazione, dell'orientamento e delle percezioni sensoriali, si affiancano anche tutta una serie di solievi per la mente. Stanchezza e affaticamento, stress, ansia, depressione, insonnia o irritabilità, diventeranno solo un vago ricordo, grazie a una tecnica che, individuando ciò che ci limita o ci blocca, insegna a conoscere il proprio corpo, a riappropriarsi di gesti dimenticati e, perché no, a sentirci più sicuri e in armonia con noi stessi.

**Una lista di risultati molto lunga**

Mal di schiena, cervicaglia, lordosi, cifosi e scoliosi, e ancora, alluce valgo,

**L'Antiginnastica può diventare anche un lavoro**

Ogni anno, infatti, escono dalle Scuole

di Formazione in Italia e nel mondo, nuovi esperti certificati di Antiginnastica, con una conoscenza a tutto tondo sulla "tecnica". Un percorso ideale per chi vuole avere la possibilità di esercitare un mestiere appassionante, in completa indipendenza ma facendo parte, al contempo, di una rete di professionisti a livello mondiale, beneficiando della fama di un marchio internazionale.

Alessandra Zauli

