

GINNASTICA? NO, GRAZIE!

Torna di (gran) moda una disciplina vintage, che mette d'accordo anima e corpo, pigrizia e wellness

di **Stefania Ragusa**



Se l'atmosfera sudata e chiassosa dei centri fitness vi fa orrore, se correre sul tapis roulant vi sembra un passatempo da criceti, se nonostante questo non vi rassegnate alla sedentarietà e ai suoi effetti... La soluzione c'è e si chiama Antiginnastica®: una pratica nata in Francia negli anni '60 e tornata alla ribalta in tempi recentissimi. "Dolce" ma impegnativa (soprattutto per il cervello), adatta a tutti, fa bene al corpo, all'anima e alla stima di sé. Venite a scoprirla.



LEGGERE & SENTIRE

Thérèse Bertherat ha pubblicato due libri must: *Guarire con l'antiginastica* (Mondadori) e *La tigre in corpo* (Lexitis Editions).

Maria Beretta, sotto la direzione di Bertherat, ha realizzato invece due audio guide: *Quando il vostro corpo si allunga e Quando il vostro corpo esplora nuovi territori*. Entrambe sono pubblicate da Lexitis Editions e si acquistano on line.

Siamo in una stanza più simile a un salotto minimalista che a una palestra. Moquette chiara, luci orientate al soffitto, nessun attrezzo, salvo cuscini imbottiti di semi. Seduti in cerchio, a piedi nudi. Chi porta gli occhiali è invitato a toglierli. Via anche orecchini, collane, anelli. Il corpo deve essere più libero possibile. Si comincia con un momento di osservazione, per cogliere asimmetrie o

ta, che è anche responsabile del polo italiano di Antiginastica®. «Si modifica (si accorcia, si irrigidisce, perde tono) in funzione di essi». In altre parole, per rimettersi in asse o sollevare i glutei, ascoltare le emozioni potrebbe essere più utile che sfinirsi di spinning o step.

MICROMOVIMENTI E PAZIENZA

Il risveglio dei muscoli avviene grazie a piccolissimi movimenti, apparentemente insignificanti, che mirano a riprendere il pieno controllo della muscolatura, non a potenziarla. In genere, si parte dalle dita dei piedi, parte del corpo importantissima e negletta. Si prova a muoverle singolarmente,

ad aprirle, fletterle. Sembra facile, ma per la maggior parte di noi non lo è. «Gli esercizi di Antiginastica® non riflettono l'anatomia tradizionale, si rifanno a altri schemi», spiega Beretta. Presuppongono, per esempio, la categoria dei muscoli antagonisti, distinti ma in stretta connessione. «In caso di

pancia flaccida, per esempio, non si lavorerà per tonificare gli addominali bensì per distendere i dorsali». Nella visione di Bertherat, infatti, a causare il problema (che non è solo estetico) sono i muscoli della schiena troppo tesi. «Allungando le fasce legate alla colonna vertebrale, il ventre (considerato loro antagonista) si contrae naturalmente». Vi sembra fantascienza? Nella pratica, però, funziona.

PUÒ DIVENTARE UN LAVORO

L'Antiginastica® non fa sudare, ma richiede una presenza mentale continua. «Il corpo viene finalmente avvertito come uno strumento potente nelle proprie mani», dice Beretta. «Con ricadute positive su tutto: postura, forma fisica, autostima». Il risveglio si compie gradualmente. Per vedere i primi risultati occorre un ciclo di almeno dieci lezioni, seguite con regolarità. Con l'esperienza, ci si può anche allenare da soli. Ma l'Antiginastica®, e questo è un altro aspetto interessante, può anche trasformarsi in un mestiere. Per diventare esperti certificati non servono lauree in medicina o affini: basta iscriversi a una scuola di formazione, impegnarsi e crederci.

IN PRATICA Per individuare il centro di antiginastica più comodo per voi o un insegnante certificato, in Italia o all'estero, andate sul sito antigymnastique.com/it (che è quello ufficiale). Troverete info su corsi, testimonianze, news, un canale tv dedicato e le info sul percorso professionale e la certificazione.

“distorsioni” della postura. Secondo Thérèse Bertherat, la fisioterapista che ha ideato il metodo, la forma fisica riflette quella dell'anima. Tutti portiamo scritta sul corpo la nostra storia emotiva. «La muscolatura ha memoria degli avvenimenti (coscienti o meno) della vita», spiega l'insegnante, Maria Beret-