



# Suéltate el cuerpo con la antigimnasia

*LA ANTIGIMNASIA no es cosa de vagos, aunque sus movimientos (sencillos, precisos, poco corrientes pero potentes) no sirvan para ponerse cachas. Esta eficaz pedagogía permite resetear el cuerpo y hacernos con él para armonizarnos plenamente. Después del primer trimestre, la práctica no exige asiduidad y el trabajo hecho nunca se pierde.*

TEXTO: ANA MONTES

**N**o es la negación de otros deportes ni una terapia o una actividad deportiva. La antigimnasia o *antigym* es una pedagogía corporal para recuperar, equilibrar, energizar, reeducar y soltar todas las tensiones del, a menudo, maltrecho cuerpo que creemos controlar y que nos deja de saldo una percepción de él equivocada y funcionalidad limitada. Pero la

antigimnasia no va de charla. Hay que ponerse deportivos, tirarse al suelo —si lo requiere el instructor—, concentrarse en las indicaciones que nos guiarán en movimientos sutiles pero profundos, y dedicarle solo una hora y media a la semana durante un trimestre.

En este tiempo, el cuerpo habrá empezado a soltarse, equilibrando los acortamientos y alargamientos de sus músculos y tendones para continuar, si se desea, aprendiendo a su ritmo. Porque como es inteligente, según vaya procesando, irá integrando movimiento tras movimiento. «Hay que darle tiempo pero el trabajo nunca se pierde», comenta Ana Piñeiro que es formadora nacional de esta pedagogía con 40 años y más de 70 instructores en España. Por eso, no tener tiempo para practicar la antigimnasia no vale como excusa. Puedes hacerla cada quince días, una vez al mes o incluso durante un fin de semana al año.

Pero ser un asiduo al deporte no te hará solo estar en forma. Resetear tu cuerpo y ponerlo a tono es otra cosa. Pasa por un trabajo muscular profundo, que nada tiene que ver con machacarse haciendo repeticiones ni centrarse en un bloque muscular. De hecho a veces integra movimientos insólitos como meterse los dedos en la boca y tirar de ella, recorrer con la lengua el interior de los pómulos o juntar los pulgares de los pies. ¡Y hasta cuesta! Es un trabajo en cadena en el que todas las partes de nuestro cuerpo están conectadas. Por eso, sin límite de edad ni condición física, puede ser también beneficiosa para recuperar el tono y el rendimiento de



# las claves del éxito

## La base está en los pies

**1** La antigimnasia fija sus primeros esfuerzos en centrar el eje de nuestro cuerpo. Alineando en paralelo los pulgares, los tobillos y las rodillas empieza a desplegarse un mundo de posibilidades para recuperar y mejorar la salud. También presta atención a cada uno de los dedos de los pies haciéndolos caminar por separado, alejarse o alzarse, como en esta imagen, contrariamente al estrechamiento que sufren cuando calzamos. El gesto de despertar cada parcela de movilidad refleja la necesidad de libertad de los pies.



## Lado vivo, lado acartonado

**2** Trabajar un solo brazo o una sola pierna en una sesión de prueba de antigimnasia permite apreciar ya la diferencia con el miembro que no se ejercita. Movimientos sutiles hechos con consciencia plena, como hacer rodar y notar una pelotita por la palma hacia arriba centrándonos en un punto del techo, nos dejarán la sensación de un brazo y una mano en tres dimensiones y vivos, frente a los otros, planos, acartonados y hasta con la impresión de estar hundidos. Es el resultado de activar cada músculo.

## Pelotitas, dudús y dudines

**3** La antigimnasia tiene un reducido arsenal de herramientas de las que se sirve. Pelotitas de corcho y espuma para apoyarnos y presionar, cojines (dudús) para la cabeza o las lumbares, saquitos rellenos de granos (dudines) y palitos de madera sirven para guiar a ciertos músculos a encontrar su camino perdido. En este ejercicio, masajeamos los tendones para volverlos flexibles y deshacer acortamientos.



alguien que hace deporte al usar la musculatura en su totalidad lo que aumenta la vitalidad y energía porque el gasto energético es menor, explica Ana Piñeiro, que también destaca su labor preventiva «porque hoy lo que queremos todos es estar bien».

## Las razones del cuerpo

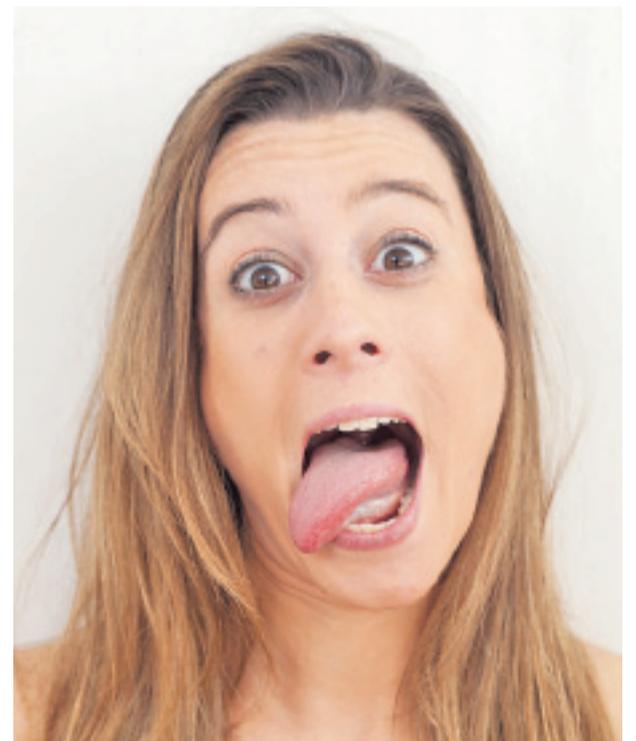
Acontecimientos olvidados, un accidente, un susto, una lesión, una enfermedad o hasta una sorpresa van conformando ese mapa oculto que el organismo sí recuerda y al que se ha ido adaptando porque «el cuerpo tiene sus razones». Parafraseando el título del libro que la fisioterapeuta francesa Thérèse Bertherat escribió en 1976 sobre este protocolo de trabajo corporal basado en la biodinámica, nuestro cuerpo va acumulando muchas razones para ir doblegándose.

Todas las molestias que tenemos en el día a día vienen de tensiones musculares. Soltándolas, todo empieza a funcionar mejor: la digestión, la circulación, la linfa, los órganos internos... La energía, al circular mejor, disuelve los bloqueos de los músculos que están contraídos. También nuestro sistema nervioso central, aliviando, entre otras cosas, el estrés. Además se suelta la cadena muscular posterior, que Bertherat llamó «el tigre» por el exceso de fuerza que ejerce sobre la cadena delantera inhibiendo todos sus músculos, como los del vientre, que inútilmente intentamos domesticar con abdominales cuando también este forma parte de un todo que la antigimnasia pone en su sitio.



## Con el permiso del cuerpo

**4** Cada movimiento sutil y preciso, se pide permiso al cuerpo. Esta expresión de respeto hacia él, nos abre las puertas a los pensamientos, emociones y sentimientos que acompañan la puesta a tono de esos músculos y tendones que recuperar e integrar. Sin forzar y dándole tiempo, irá procesando y ejecutando según su posibilidades. Por lo que en la antigimnasia no hay ningún movimiento bien o mal hecho.



## Hasta 17 músculos en la lengua

**5** Todos pensamos que como la movemos, siempre está muy suelta. Pero la lengua tiene sus tensiones. Frases como «cállate», «muérdete la lengua» o «no me hables» pueden terminar retrayéndonos además de otras muchas situaciones. Así que es vital soltar todos sus 17 músculos y todos los restantes que hay en la boca para mejorar la comunicación y la salud ya que la mandíbula trabaja hasta por la noche.