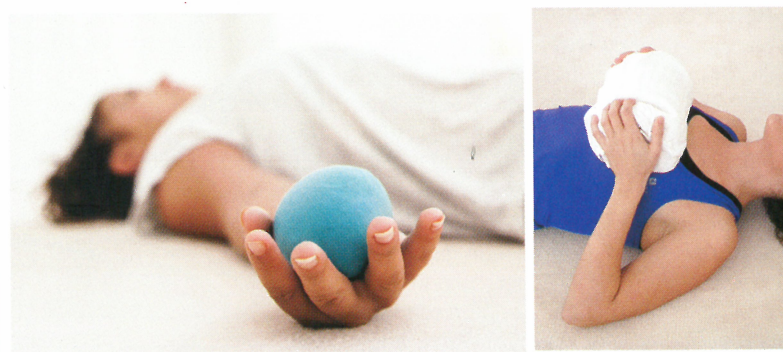




LAS RAZONES DEL CUERPO

LA ANTIGYM SURGIÓ EN LA DÉCADA DE LOS 70' A INSTANCIAS DE LA FRANCESA THÉRÈSE BERTHERAT, QUIEN DESARROLLÓ TÉCNICAS PSICOCORPORALES PARA LOGRAR UN BIENESTAR DURADERO. AQUÍ LA METODOLOGÍA GANA CADA VEZ MÁS SEGUIDORES.

R

ecuperar la energía, mejorar la flexibilidad y el movimiento, liberar la respiración y ahuyentar el estrés. Tal es la promesa de la *antigym*, o antigimnasia según su denominación local.

Sus abanderados la definen como una alternativa perfecta a la actividad física tradicional y consideran a este trabajo corporal basado en la escucha del organismo como una ruta infalible para adueñarse del propio cuerpo. Pero a no dejarse engañar. Aunque su nombre deje vía libre a la imaginación, la disciplina requiere una labor profunda que permite despertar todos los músculos, desde el más grande al más pequeño, del más conocido al más olvidado, tomando conciencia de partes de nuestra anatomía en las que no solemos reparar. Esas como el quinto dedo del pie, la lengua o el perineo.

La herramienta fue creada en los años 70' por Thérèse Bertherat, fisioterapeuta de formación y estudiosa de numerosas disciplinas corporales como bioenergética, eutonía, *rolfing*, *Gestalt*, acupuntura y teorías de la medicina tradicional china y del psicoanálisis. Fruto de esa experiencia, amén de los descubrimientos biomecánicos de la fisioterapeuta Françoise Mézières, Bertherat desarrolló una pedagogía corporal extremadamente respetuosa de la anatomía y fisiología humana que tiene en cuenta los pensamientos, las emociones y los sentimientos.

La técnica se basa en movimientos sutiles y extremadamente precisos que jamás fuerzan el límite del músculo, pero son al mismo tiempo muy poderosos y eficaces. De ahí que la actividad se indique para desarrollar habilidades como la motricidad, la coordinación, la orientación y afinar las percepciones sensoriales.

En la práctica no existen niveles, ni espíritu de competencia alguno. Durante la clase el profesional a cargo no muestra los movimientos con ejemplos visuales sino que los describe, guiando a los participantes con su voz. De esta forma, la persona comprende la propuesta desde el interior, lo que permite crear un camino entre el cuerpo y el cerebro. Así las cosas, no es nece-

LA ANTIGIMNASIA ES
APTA PARA TODAS
LAS EDADES. NO
SE ENFOCA EN
PATOLOGÍAS SINO
EN LA PREVENCIÓN
Y TAMBIÉN EN LA
BELLEZA.



sario conseguir los ejercicios indicados a toda costa. Al contrario, en ocasiones es más interesante no lograrlo y descubrir lo que no se puede hacer o lo que cada cual aún no se atreve a realizar.

"Esta es una metodología apta para todo público y todas las edades. No está enfocada en patologías, sino en la prevención y también en la belleza. Los seres humanos somos un todo y nada de lo que nos sucede en la vida está fuera de nuestro cuerpo, incluso en el aspecto emotivo. Las emociones también se alojan en los músculos. Se trata de desarrollar un vínculo con el organismo distinto al que estamos habituados," dice Carmen Anchieri, quien luego de cuatro años de estudios recibió en 2009 la certificación que la habilita como profesional. Para lograrlo tuvo que viajar a Buenos Aires y a Río de Janeiro, ya que en Uruguay no existen centros de formación. Tan es así que Anchieri en Montevideo y Margarita Mortalena en Colonia son las únicas expertas del país en esta técnica.

"Se practica en grupos pequeños, de no más de seis personas. Luego de una entrevista inicial y una primera sesión personal para familiarizarse con el profesional, la metodología se desarrolla en ciclos de diez sesiones, de una hora y media de duración, una vez a la semana. La actividad la realizamos en un espacio tranquilo e iluminado, de

colores neutros. No hay música para que los participantes estén más atentos. Por otro lado, no es una clase de la que se entra y se sale. Es necesario comprometerse a realizar por lo menos un ciclo entero. Es un trabajo que implica paciencia," explicó la experta.

Anchieri asegura que los resultados se notan desde la primera sesión, dependiendo de la persona. Sin embargo, los cambios se instalarán cuando el cuerpo lo disponga.

¿Qué beneficios ofrece? Principalmente una nueva conexión entre el individuo y su cuerpo, lo que permite reconquistar gradualmente territorios olvidados y zonas dormidas. Entre sus múltiples bondades, mejora el tono y fortalecimiento muscular, además de la flexibilidad. Favorece la disminución del estrés y de las tensiones. Asimismo disminuye los malestares crónicos como dolores de espalda, nuca y hombros, y hasta es una efectiva herramienta contra el insomnio y la migraña. Como si fuera poco, colabora directamente en funciones fundamentales como la respiración, la digestión, la circulación venosa y la energía sexual, mejorando a la larga, la confianza en uno mismo. □

www.antigimnasia.com
Carmen Anchieri.
099 614 280