

Seu corpo é *antiginástica*

Conheça essa prática que ensina como conhecer melhor suas estruturas e fazer as pazes com elas

texto **NATASHA FRANCO**
fotos **ADRIANO CAMPOS**

O estresse e as tensões do dia a dia mexem com nosso corpo mais do que imaginamos. Quer uma prova? Experimente se deitar com as costas no chão. Como o corpo é feito de curvas (principalmente nossa coluna vertebral), é comum que algumas regiões posteriores do corpo não encostem nessa superfície: a nuca, a lombar (parte inferior das costas), os joelhos... No entanto, algumas pessoas podem sentir o arco mais acentuado nessas regiões do corpo, tanto que chega a ser desconfortável deitar-se desse modo. Isso ocorre devido à tensão acumulada em alguns músculos do corpo, que tem relação não só com nossos movimentos no cotidiano, mas também

com nossos sentimentos, experiências e vivências do dia a dia.

Todos podem perceber isso no cotidiano, e na verdade esse detalhe não passou despercebido por profissionais da área de saúde. Tanto que a fisioterapeuta francesa Thérèse Bertherat se debruçou sobre essas questões na década de 1970. Ela estudou de perto esse assunto e organizou suas conclusões no livro *O corpo tem suas razões*, lançado no Brasil pela editora Martins Fontes.

Nessa obra, ela também lançou o conceito da antiginástica, que da ginástica que todos conhecermos não tem nada: “é um método de bem-estar corporal original, composto de movimentos simples, respeitosos e ao mesmo tempo potentes que conduzem os participantes a uma verdadeira descoberta de seus corpos”, conceitua a educadora física Andrea Cardoso, profissional e formadora de antiginástica e uma das pioneiras do método no Brasil. O objetivo desses movimentos é justamente entender por que o seu corpo assim se organiza a fim de e tirá-lo da tensão.

A experiência da repórter Natasha

“Eu mesma me submeti a uma sessão para entender melhor o que é a técnica. Fiz a chamada sessão de descoberta, em que o cliente faz sozinho e começa a descobrir as mudanças no corpo. Para que eu pudesse notar bem a diferença, a instrutora inicialmente trabalhou com a minha perna esquerda. Fizemos alguns movimentos de alongamento e flexão dos músculos da região, e no final dessa parte eu realmente senti a diferença entre os dois lados do corpo. A região esquerda ficou muito mais relaxada, mesmo na parte superior do corpo. Na aula, trabalhamos também os músculos da nuca e da lombar. Em certo ponto do começo da sessão eu me deitei de costas, completamente reta no chão e, após cada um dos movimentos, retomei essa posição. Foi possível sentir a diferença dos arcos formados pelo meu corpo no final da aula, parecia que meu corpo conseguia se apoiar muito mais do que antes. Foi por isso que eu a escolhi como teste no começo dessa matéria.”

Entendendo o próprio corpo

De início o conceito da antiginástica parece difícil de entender. Na verdade, as sessões consistem em exercícios de alongamento que trabalham os músculos da parte de trás do corpo. “Thérèse estudou a cadeia muscular posterior e percebeu que existe uma interligação nos músculos dessa região, da base da cabeça até a planta dos pés, que influencia os músculos da frente, permitindo que eles possam ▶

trabalhar melhor”, fala a educadora física Rejane Benaduce, profissional e formadora de Antiginástica, outra pioneira da técnica. Ao alongar essa região, os músculos da frente do corpo reagem e acordam.

Durante uma sessão, os clientes são convidados a fazer uma série de movimentos: deitar-se no chão, levantar a perna de certa forma, fazer caretas, sentir o maxilar, músculos e tendões, isso para entenderem quais são suas funções. Os músculos vão sendo alongados e relaxados. “É possível aprender como se desvencilhar de uma série de crispações, encurtamentos, dores que fatigam o corpo. Os movimentos e a respiração retomam a sua amplitude natural”, considera Andrea.

O profissional nunca executa os movimentos com você. Ele orienta com a voz o que deve ser feito, para que a pessoa o execute sem copiar uma referência. “É importante cada um compreender o movimento do corpo, criando um caminho do sistema nervoso ao muscular e vice-versa”, explica Rejane. No entanto, caso o cliente faça algum movimento que possa machucá-lo, o formador vai orientando-o a melhorar, além de chamar sua atenção às sensações do próprio corpo.

Benefícios para todos

O benefício principal da antiginástica é o mesmo citado no começo da matéria: uma redução do estresse e das tensões do corpo. Além disso, esse autoconhecimento corporal ajuda a melhorar a postura corporal e até pode servir como uma forma de se recuperar após exercícios físicos. “Há também a melhora do tônus muscular e da mobilidade e o desenvolvimento da motricidade e da coordenação”, ressalta Andrea.

Não existe uma idade certa para fazer antiginástica. Na verdade, ela pode ser feita por crianças e até mesmo idosos, já que um dos preceitos da técnica é mostrar que o corpo não é algo rígido. É comum ter pessoas de diversas faixas etárias no mesmo grupo — exceção feita aos adolescentes, que normalmente ficam em grupos

separados. “Isso é interessante, pois muitas vezes podemos observar rigidez em uma pessoa mais jovem e uma maior elasticidade do corpo em alguém mais velho, apesar de as pessoas esperarem ver o contrário”, revela Rejane. No fim das contas, isso está mais relacionado com o uso que a pessoa faz do próprio corpo do que com a idade.

Mais tônus muscular

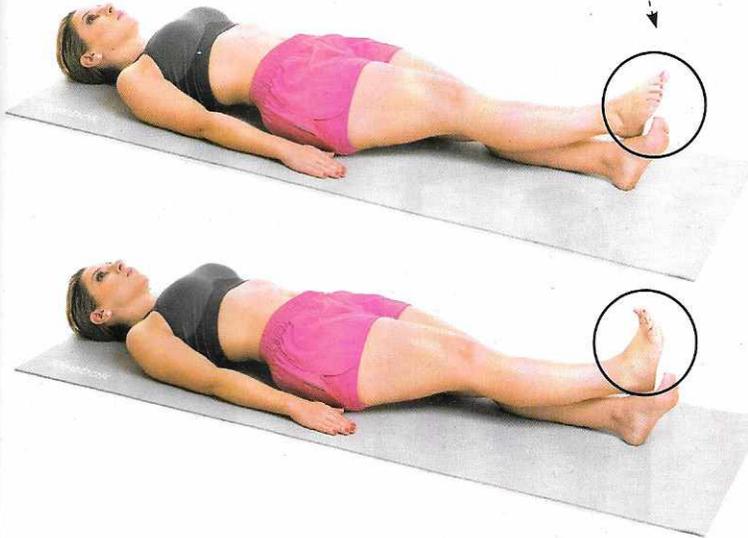
A antiginástica não é considerada um exercício físico, portanto ela não vai emagrecer, apesar de ajudar no tônus muscular. De modo geral, os praticantes podem fazer outras atividades físicas, e acabam sentindo mais benefícios nelas também. É o caso do Vinícius Tubino, paulistano de 26 anos de idade, que já era ciclista antes de começar a antiginástica há dois anos e sentiu mudanças ao pilotar sua bicicleta. “Comecei a compreender quais eram os músculos necessários para cada movimento e, como resultado, comecei a me cansar menos, sentir menos fome e pequenas dores rotineiras sumiram, além de haver melhora no sono”, relata.

DINÂMICA DAS SESSÕES

A antiginástica é feita em grupos de três a oito pessoas que fazem suas sessões em ciclos que demoram em média três meses. Em cada sessão, uma parte específica do corpo é explorada. Em geral, os grupos sempre se mantêm, a não ser que um ou outro membro precise mudar de horário. As sessões podem ser semanais, durando uma hora e meia cada uma, ou mensais, em que a duração é de cerca de três horas ou mesmo um dia todo. Para que atinja seu objetivo, a antiginástica deve ser feita em um ambiente simples e completamente acarpitado, em que as pessoas possam se sentar e deitar no chão para executar seus movimentos. Os outros elementos da sala também são pensados para estimular a concentração no próprio corpo: “as paredes e o chão são sempre de cores claras e sem decoração. A iluminação também é feita de baixo para cima, para dar conforto de olhar para o teto”, descreve a formadora Rejane. Os espaços são amplos, até para cada um se acomodar onde se sentir mais confortável. As roupas também devem ser escolhidas a dedo, feitas de materiais que não prendam os movimentos, já que a ideia é levar o corpo a novos limites. Tecidos de *stretch* ou de moletom são os ideais.

EXPERIMENTE EM CASA

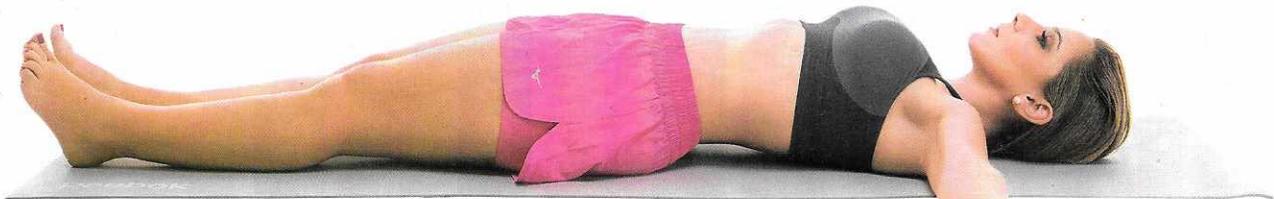
Veja a seguir alguns movimentos de antiginástica para você tentar fazer em casa:



1º movimento:

1. Deite-se de costas para o chão, com os braços descansando no chão, os calcanhares cruzados com o pé direito para cima e a boca fica entreaberta. Procure apertar o interior das suas coxas de duas a três vezes.
2. Mantenha o lado direito do quadril apoiado no chão. Apontando os dedos do pé direito para o teto, faça pequenos círculos com ele nos dois sentidos, deixando a respiração livre.
3. Depois, descruze os tornozelos e observe a diferença entre a perna direita e a esquerda.

.....
Partes do corpo trabalhadas: esses movimentos trabalham a parte interna das coxas de uma maneira que eles não estão acostumados. Os músculos abdominais foram solicitados para manter o quadril no chão. Com isso a parte posterior fica mais alongada.



2º movimento:

1. Deitado com as costas no chão, com as pernas dobradas com os pés próximos aos quadris, descanse o ombro direito, esticando o braço em sua altura, com a palma da mão voltada para o chão. Deixe a boca entreaberta.
2. Quando quiser soltar o ar, dobre o punho dinheiro apontando os dedos para o teto. Mantenha a palma da mão aberta e o antebraço e o braço direito no chão. Quando quiser inspirar descanse e a mão e volte-a para o chão.
3. Faça isso algumas vezes e depois vire a palma da mão para o teto e, suavemente, escorregando o braço pelo chão, traga-o de volta para perto do corpo.
4. Depois, estique novamente o braço, mas

dessa vez dobre o cotovelo e mantenha os dedos voltados para o teto e a palma da mão voltada para você. Experimente fazer círculos com o punho, fazendo círculos com o dedo médio.

5. Repouse o braço novamente próximo ao corpo e observe se o braço e a mão direita estão diferentes e mesmo se o lado direito do corpo está mais apoiado no chão e se mudou algo na nuca.

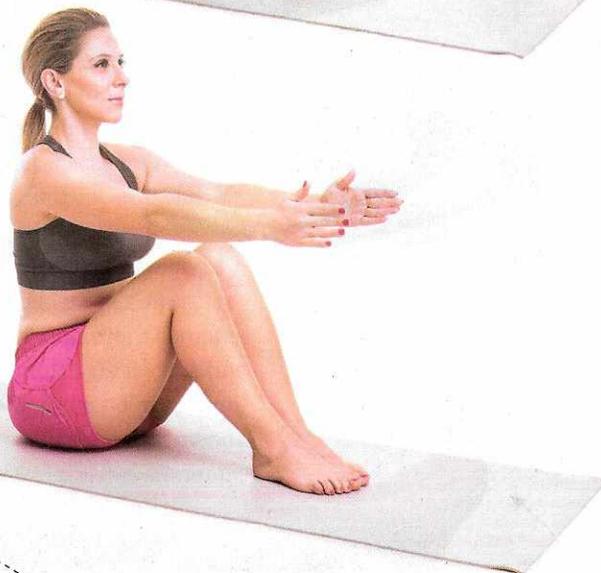
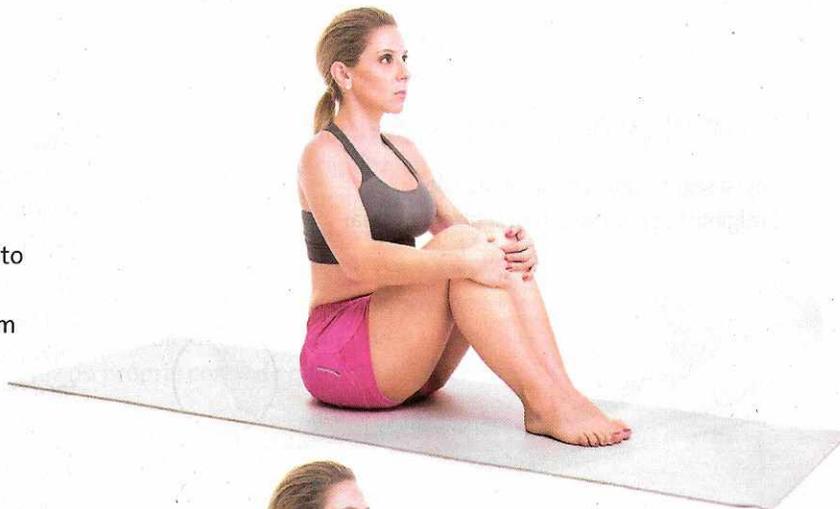
.....
Partes do corpo trabalhadas: o punho guarda uma rigidez e então é o antebraço que acaba trabalhando por ele e os movimentos ficam "em bloco". Esse movimento ajuda a perceber as articulações do punho, do cotovelo e do ombro. Os movimentos ficarão mais livres e os gestos do dia a dia, mais soltos. ▶



3º movimento:

1. De pé, passe sua mão esquerda pelo ombro direito, desde o pescoço até o alto do braço.
2. Depois apoie a mão entre o pescoço e o alto do braço e tente segurar este músculo mais superficial, que é o trapézio, e permaneça um tempo segurando-o com toda a mão. Deixe sua boca entreaberta e a respiração livre.
3. Depois, solte os braços e observe as mudanças nos braço e ombro direitos e até mesmo nesse lado de seu rosto.

Partes do corpo trabalhadas: o trapézio é um músculo que está sempre contraído, como se carregasse o peso do mundo. Com esse movimento você permite ele perceba sua rigidez e aos poucos ele se solta e se reorganiza para não fazer mais tanta força quando não é necessário.



4º movimento:

1. Sentado com a coluna ereta, apoiado sobre os ísquios (os ossos da parte de baixo do quadril), flexione os joelhos e mantenha seus pés próximos do corpo. Mantenha os pés e joelhos juntos, e deixe os pés apoiados no chão. Abraze seus joelhos com as mãos.
2. Mantendo a posição, tente agora erguer os braços à frente e observe a reação de seu corpo, se seus joelhos abrem, se os pés saem do chão, se há a sensação de que você vai cair de costas no chão.

Partes do corpo trabalhadas: para ficar nesta posição é preciso usar a parte da frente do corpo: os músculos abdominais e os da frente das coxas. Mas esses músculos só conseguem trabalhar se a parte de trás permitir. Nessa posição é possível sentir a força da musculatura posterior e é importante que esses músculos estejam alongados para você mantê-la. ■

ONDE PRATICAR?

O profissional precisa ter certificado de formação profissional pela escola de Thérèse Bertherat exposto em sua sala de trabalho. É possível encontrar profissionais habilitados na técnica por meio do site do método: www.antiginastica.com.br