



Corpo em equilíbrio

Conheça a antiginástica, uma terapia corporal que busca recolocar o corpo no eixo, liberar as tensões e, conseqüentemente, oferecer uma vida mais equilibrada

Por **Maisa Infante** \\ Fotos **Rodrigo de Paula**

É em uma sala tranquila, sem espelhos e sem música que se pratica a antiginástica. E não se trata de ode ao sedentarismo, como o nome pode deixar transparecer. É, na verdade, um trabalho corporal criado pela fisioterapeuta francesa Thérèse Bertherat nos anos 1970 que busca recolocar o corpo no eixo por meio de movimentos sutis, mas nem sempre fáceis, que ajudam a soltar o que está tenso, tonificar o que está flácido e desenvolver a consciência corporal. Resumida-

mente, a antiginástica trabalha para soltar a musculatura que fica tensionada.

Quando criou a antiginástica, Thérèse uniu o que aprendeu do chamado método Mézières com o que estudou de anatomia, fisiologia e outras ciências do corpo. Ela parte do princípio de que somos muito tensos atrás, onde temos a musculatura encurtada, enquanto a parte da frente é praticamente esquecida e flácida. A proposta é, com esses movimentos, corrigir essa diferença de forças entre a parte posterior e a musculatura da frente. Com isso, muitas dores podem ser sanadas e deformações corporais corrigidas. Além disso, a antiginástica também ajuda a liberar tensões e até emoções. Na verdade, o método parte do princípio de que o ser humano carre-



ga a própria história em seu corpo. Isso significa uma série de tensões acumuladas que ajudam a encurtar os músculos posteriores e, como consequência, fazem com que tenhamos um corpo deformado, cheio de travas, além de muitas dores, principalmente nas costas.

Ao contrário de uma aula de musculação, a antiginástica não usa pesos nem movimentos repetitivos. Trabalha com movimentos mínimos, que respeitam o eixo do corpo e “acordam” os músculos que estão adormecidos por meio do alongamento. Muitas vezes, exige que se aprenda a movimentar músculos que muita gente nem sabe que existe. “Durante o ciclo de antiginástica a pessoa vai passar por todas as partes do corpo, desde o pé até os olhos”, explica Daniela Barbosa, fisioterapeuta e profissional de antiginástica. Uma cena muito comum em uma aula é você trabalhar todo o seu lado direito e, depois, ser convidado a ficar de pé e observar o que aconteceu com o corpo. Fica nítido como o lado que foi trabalhado fica mais alongado do que o outro. Isso sem você fazer movimentos de estica e puxa, típicos de aulas de alongamento. Na verdade, o que se vê é que trabalhando os músculos certos, a musculatura posterior é liberada e provoca esse efeito.

O benefício da prática constante é um corpo mais equilibrado e no eixo, o que nos traz consequências, como menos ansiedade, forças musculares mais bem distribuídas, maior equilíbrio, mais capacidade respiratória, metabo-



A antiginástica trabalha com movimentos mínimos, que acordam os músculos adormecidos

lismo mais acelerado e até mesmo benefícios estéticos como barriga menos flácida (e até mesmo menos barriga) e cintura mais definida.

Agora, se o que você quer é uma barriga chapa-da e músculos explodindo, nem adianta começar a prática. Para Thérèse, isso são deformações corporais. O que se vai conseguir é um corpo mais natural, real, um corpo possível. “Como a antiginástica vai distribuir as forças musculares, ela também vai distribuir a massa gordurosa. Muitas mulheres não tem cintura, por exemplo, passam a ter”, explica Daniela.

ANSIEDADE

É fácil encontrar pessoas que sofrem as consequências da ansiedade hoje em dia. E a antiginástica pode ajudar a resolver, ou pelo menos minimizar, esse problema. Ainda na aula, as pessoas costumam se sentir mais calmas. Até porque, naquela uma hora e meia, é necessário parar e se concentrar nos movimentos, além de observar o próprio corpo. A prática também ajuda a regular o sistema nervoso autônomo (que equilibra os momentos de calma e adrenalina). “A antiginásti-

ca ajuda a baixar um pouco a adrenalina e faz o sistema parassimpático (da calma) funcionar. Aí baixa a ansiedade porque a pessoa começa a dar tempo para as coisas acontecerem”, explica Daniela. “A ansiedade também pode vir do inconsciente. Os traumas podem ser pequenos, como uma bronca da mãe na infância, mas aquilo fica no inconsciente e cada vez que você passa por uma situação parecida, te gera uma ansiedade. E a prática ajuda a tirar essas coisas do inconsciente e passar para o consciente”, completa. Uma ideia que fica mais clara no pensamento do psicanalista Wilhen Reich, que também influenciou a criação do método. “Toda rigidez muscular contém a história e a significação de sua origem. Quando ela é dissolvida, não só a energia é liberada, mas também traz à memória a própria situação infantil em que o recalque se deu”.

Mas é importante dizer que as aulas não são como sessões de psicoterapia. E nem há processos catárticos. Isso acontece de forma natural, com os movimentos que são desenvolvidos e, aos poucos, liberam as tensões e, conseqüentemente, as emoções. “As paredes que tudo ouviram e nada esqueceram são os músculos. Na rigidez, críspação, fraqueza e dores dos músculos das costas, pescoço, diafragma, coração e também do rosto e do sexo, está escrita toda a sua história, do nascimento até hoje”, explica Thérèse no livro *O Corpo tem suas razões*.

ANTIGINÁSTICA E ESPORTES

Embora a antiginástica trabalhe com movimentos que não se encontram nas academias e nem nos treinamentos esportivos, é possível praticá-la juntamente com outros



Daniela Barbosa, fisioterapeuta e profissional da antiginástica

esportes. “O que a antiginástica traz de bom é que vai trabalhar o muscular e a parte sensitiva. É preciso parar para observar como seu corpo funciona. Então, todos os movimentos que forem feitos depois disso, serão feitos de uma forma bem diferente. Você não vai mais aceitar ser adestrado”, diz Daniela.

Para Thérèse, que batizou os movimentos da antiginástica de preliminares, é antes de praticar um esporte que é preciso adquirir inteligência muscular, sensorial, respiratória. “Em vez de fechar-se dentro de gestos transmitidos, de aceitar o adestramento, é preciso deixar ao corpo e ao cérebro a possibilidade de inventar os movimentos apropriados. Desse modo, você vai descobrir uma aptidão a todos os esportes, que não o abandonará desde a juventude até a hora da morte. Em qualquer atividade, o corpo vai obedecer-lhe...sem depois reclamar”.

SAIBA MAIS

www.antiginastica.com.br