

Questa non è
GINNNA



ASTICA



*Il corpo non è
una macchina
da allenare
pezzo a pezzo,
ma un insieme
armonico*

SI CHIAMA ANTIGINNASTICA ED È STATA MESSA A PUNTO IN FRANCIA QUARANT'ANNI FA. IL SUO OBIETTIVO? LIBERARE IL CORPO (E LO SPIRITO) DALLE TENSIONI MUSCOLARI E AIUTARE A RIMETTERSI IN FORMA PUNTANDO AL BENESSERE PSICOFISICO, SENZA LO STRESS DEGLI ESERCIZI TRADIZIONALI.

TESTO SAMUELE GALASSI FOTO DI AGENZIA

Se vuoi migliorare il tuo tono muscolare, sviluppare maggiore coordinazione e contemporaneamente liberarti di stress e tensioni muscolari, dimentica gli esercizi ginnici tradizionali. L'antiginnastica, sin dal nome, si contrappone un po' provocatoriamente a quelle discipline che tendono a considerare il fisico come un insieme di parti separate tra loro da allenare in maniera quasi "meccanica"; questo metodo, che potremmo definire olistico, punta invece al raggiungimento di un benessere psicofisico attraverso un percorso di riappropriazione del proprio corpo. Se non è una ginnastica, non è uno sport e non è una terapia, allora che cos'è?

Un po' di storia

Partiamo dall'inizio. L'antiginnastica nasce ormai quarant'anni fa ad opera di Thérèse Bertherat, fisioterapeuta francese formatasi al metodo della cinesiterapeuta Françoise Mezières, che punta a considerare il corpo come una totalità in cui tutti gli elementi sono interdipendenti. Dopo aver studiato altre terapie, tra cui la bioenergetica, l'eutonia, il rolfing, la Gestalt, l'agopuntura e la medicina cinese (passando per la psicanali-

La pioniera



Thérèse Bertherat (nella foto con la figlia Marie) è l'inventrice dell'antiginastica e l'autrice del libro "Guarire con l'antiginastica" (Mondadori editore). Oggi il suo testimone è stato preso da Marie, che è diventata la principale animatrice del metodo e la responsabile mondiale della formazione.



si), Thérèse mette a punto il suo metodo basato su piccoli movimenti, precisi e rigorosi, da compiere sotto la guida di un esperto certificato. Oggi l'antiginastica si pratica in tutto il mondo, ed è la figlia di Thérèse, Marie, a occuparsi della formazione degli esperti.

Come funziona

L'antiginastica considera corpo e mente strettamente legati, ecco perché in una seduta si tiene conto anche dei pensieri, delle emozioni e del vis-

suto di chi vuole sperimentare questo metodo. Guidati dalla voce dell'esperto, a poco a poco si impara, attraverso gli esercizi richiesti, a liberarsi dalle contratture e dalle rigidità muscolari e articolari, dalle posture errate che provocano stanchezza, dolore e chiusura in se stessi. Si muovono le dita dei piedi, oppure si uniscono i piedi dai talloni agli alluci e si cerca di far toccare tra loro i polpacci senza piegare le ginocchia, o ancora si fanno ruotare gli occhi, si sollevano le spalle, si tira fuori la lingua: in una parola, si riprende

confidenza con il proprio corpo, senza forzare le articolazioni e imparando a muovere la muscolatura in profondità. Muscolo dopo muscolo, dal più piccolo al più grande, dal più esposto al più nascosto e ignorato, in modo del tutto naturale si diventa capaci di ascoltare il proprio corpo e si imparano i propri limiti fisiologici, senza forzarli ma sfruttandoli al 100 per cento. Il fisico ritrova la sua armonia, le sue diverse parti si riallineano e si sperimenta una condizione di grande energia fisica unita a un profondo benessere interiore.

Il test fai-da-te

Il primo passo nell'antiginastica consiste nel diventare consapevoli del proprio corpo, delle sue "storture" che bloccano e limitano, per imparare quindi a sciogliere i punti nevralgici. Ecco un semplice test che puoi fare davanti allo specchio per verificare la correttezza della tua postura. In posizione eretta, unisci i piedi dai talloni agli indici, e stendi le braccia lungo i fianchi:

- ▶ clavicola destra e clavicola sinistra dovrebbero essere alla stessa altezza;
- ▶ i capezzoli dovrebbero essere sulla stessa linea;
- ▶ dalle ascelle all'inizio del bacino, i contorni del corpo dovrebbero essere dritti e identici;
- ▶ le due creste iliache (le sporgenze superiori del bacino) dovrebbero essere alla stessa altezza;
- ▶ le gambe dovrebbero toccarsi in quattro punti: parte alta delle cosce, ginocchia, parte alta dei polpacci e caviglie;
- ▶ i malleoli dovrebbero essere simmetrici e quelli interni più alti di quelli esterni.





Le sedute

L'antiginastica si pratica in piccoli gruppi. Si possono fare sedute settimanali di un'ora e mezza, oppure mensili di mezza giornata o di una giornata intera, a seconda delle proprie esigenze. È possibile anche partecipare a veri e propri stage di più giorni. La prima seduta è "esplorativa", e serve all'esperto a scoprire quali sono le tue peculiari esigenze, tramite una sorta di test (vedi box). L'esperto non forza mai l'esecuzione degli esercizi, ma guida e accompagna con le parole i suoi allievi, modellando il metodo sulle specificità di ognuno. Ogni seduta prevede anche dei momenti in cui i partecipanti possono parlare ed esprimere le proprie emozioni e sensazioni, favorendo così un percorso di autoconsapevolezza.

I benefici

L'antiginastica, senza l'approccio "stressante" degli allenamenti tradizionali, permette in maniera dolce e graduale di rimettere in forma il proprio corpo. In particolare, si riscontrano benefici dal punto di vista della mobilità e del tono dei muscoli: le tensioni che attanagliano schiena, spalle, collo si sciolgono. È un toccasana per tutti i problemi legati all'apparato muscolo-scheletrico. Inoltre migliora la motricità, la postura e la coordinazione.

L'antiginastica può essere usata anche come supporto a un'attività fisica vera e propria, sia come preparazione che come recupero e defaticamento successivo.

Tutti possono praticare l'antiginastica, bambini, adolescenti (per i quali può essere un valido aiuto anche sul piano emotivo ed emozionale), donne incinte (agevola la gestazione del parto) e gli anziani. In generale, tutti coloro che vogliono intraprendere un viaggio entusiasmante alla (ri)scoperta del proprio corpo: "In questo preciso istante, nel punto stesso in cui ti trovi, c'è una casa con il tuo nome. Ne sei l'unico proprietario ma, molto tempo fa, ne hai perduto le chiavi. Così rimani chiuso fuori e ne conosci soltanto la facciata. Non ci abiti. Questa casa, rifugio dei tuoi ricordi più nascosti, è il tuo corpo" (Thérèse Bertherat). ■

Info utili

► **Vestiti:** dimentica le tenute super-tecniche da "palestra": non serve un abbigliamento particolare per l'antiginastica. Il consiglio è di indossare una maglietta e dei pantaloni comodi, di cotone o lana, evitando se possibile tessuti sintetici. Togliere, inoltre, tutto ciò che intralcia o disturba i movimenti: braccialetti, gioielli, orologi, occhiali (e ovviamente smartphone!).

► **Attrezzi:** come ausilio per gli esercizi di antiginastica si usano bastoni di legno, palline di sughero e cuscini morbidi ripieni di miglio o farro. Tutta l'attrezzatura è comunque disponibile nei centri certificati, presenti nelle principali città italiane (per trovare il centro più vicino a casa tua, vai su antigymnastique.com).