

benessere *tecniche alternative*

La postura sbagliata dipende anche da emozioni negative. Come liberarsene

La nostra postura cambia nel corso del tempo, riflette il nostro vissuto e ci comunica se qualcosa non va anche a livello psicologico oppure emotivo. Quando il corpo ci lancia segnali di allarme o richiede attenzioni, si può intervenire con l'antiginastica. Un miglioramento fisico, infatti, può influenzare il benessere della psiche e aiutarci a superare le situazioni difficili della vita.

CORPO E PSICHE SEMPRE CONNESSI

«Il corpo è un riflesso di quello che è la nostra mente» spiega Roberta Lasi, trainer psicocorporea e insegnante di antiginastica. «Se a livello psicologico, di fronte a una situazione difficile diciamo "Mi butto tutto dietro le spalle", a volte certi pesi emotivi rimangono sulle spalle e influenzano la nostra postura».

★ La forma che il corpo ha in questo momento della nostra vita è la sintesi del nostro vissuto, ci parla di quello che abbiamo risolto, ma anche di ciò che abbiamo lasciato in sospeso o non siamo riusciti a superare.

mal di schiena

CHE COS'È L'ANTIGINASTICA

È una pedagogia corporea ideata negli Anni 70 dalla kinesiterapeuta francese Thérèse Bertherat, con il supporto della fisioterapeuta Françoise Mézières.

★ I movimenti sono precisi e rigorosi, rispettosi della fisiologia di ciascuno, e tengono conto dei pensieri, delle emozioni e degli affetti contribuendo a sviluppare una percezione e una conoscenza del proprio corpo più intima, corretta, autonoma e vitale.

★ Seduta dopo seduta, ci si libera di rigidità, contratture e dolori muscolari o articolari perché il corpo si riallinea. Una stessa postura può essere riconducibile a più di una situazione; per questo, con l'analisi del vissuto della persona si può risalire al tipo di disagio.

★ Un'altra variabile è legata all'età. Da giovani, il corpo e la mente sono malleabili, poi, diventano più rigidi. Ma si può recuperare in elasticità a tutte le età.

LE POSIZIONI
(SBAGLIATE)
CHE NASCONO
DALLA MENTE



Il peso delle nostre "valigie"

Le spalle, il collo e la parte alta della schiena si tendono in avanti, di poco o tanto.

★ «È come se il corpo fosse piegato dal peso delle "valigie" che portiamo addosso» spiega l'esperta. «Metaforicamente contengono i nostri problemi e quelli che assorbiamo dagli altri, di cui ci facciamo carico».

★ Questa postura può indicare anche stanchezza fisica e mentale, uno stato di scoraggiamento o depressione. Vengono a mancare la fiducia e l'amore per se stessi e ci si piega agli eventi della vita.

★ Latteggiamiento è tipico anche di chi si preoccupa troppo per gli altri, facendosi carico di più problemi di quelli che si riescono a sopportare.

L'esercizio suggerito

Per stimolare il cambiamento, si evoca l'immagine della "fontanella", che è il punto della testa che vede la luce per primo al momento della nascita.

✓ Immaginiamo che in quel punto ci sia un filo invisibile che ci tira verso l'alto. Assecondiamo il filo, allungando e distendendo il corpo verso l'alto.

✓ A poco a poco, le vertebre del collo e della schiena, i muscoli delle spalle, le gambe e i piedi si allineano e si assume una posizione dritta; migliora l'umore e si è pronti ad affrontare le varie difficoltà.

Il bacino chiuso

Quando il bacino si chiude in avanti, le ossa sono come petali di un fiore che si chiude, inconsciamente si assume una posizione di difesa della nostra parte più intima.

★ Questa postura scorretta si scopre di solito quando si notano le ginocchia valghe e/o i piedi piatti, poiché il femore si adatta alla posizione assunta dal bacino ruotando le articolazioni.

★ La chiusura che si verifica a livello dei genitali può riflettere una vulnerabilità a livello della sfera legata alla sessualità, alla maternità o ai legami affettivi della primissima infanzia.

La mandibola contratta

Denti e labbra stretti, mandibola serrata sono la manifestazione fisica dell'esortazione "stringi i denti"; indica lo sforzo per sopportare un carico quando abbiamo esaurito le energie. Dopo un momento di difficoltà si dovrebbe sempre "allentare la presa", invece, spesso il dolore, lo stress, l'ansia, la paura, la rabbia ci rimangono addosso.

★ Quando si stringono i denti, la mandibola si contrae, così come tutto il viso. Se i denti non chiudono in maniera corretta, possono verificarsi contratture dolorose.

Una seduta tipo

Una seduta di antiginnastica dura 90 minuti, si svolge a piccoli gruppi e in un ambiente tranquillo e confortevole.

★ Si inizia con un piccolo test fisico per localizzare i "nodi" muscolari. Viene, poi, richiesto di assumere una posizione che coinvolge l'ampiezza di tutta la muscolatura. A seconda dell'atteggiamento che si adotta, si identificano i blocchi.

★ I movimenti sono semplici, creativi e divertenti, come muovere le dita dei piedi, girare gli occhi o tirare fuori la lingua. Possono essere eseguiti con l'ausilio di palle, bastoni e cuscineti. Ognuno li compie secondo il proprio ritmo, senza sforzi. L'insegnante conduce la lezione come se stesse raccontando una storia.

★ Per iniziare è consigliato almeno un ciclo di 10 sedute, una alla settimana.

L'esercizio suggerito

Ci si sdraia su un tappeto con le gambe piegate con una pallina da tennis vicino.

✓ Si appoggiano bene la schiena e il bacino e si mette la pallina sotto al centro della natica destra lasciando a terra la sinistra.

✓ Si tiene poi contratta solo la natica destra e si espira profondamente. Si rilascia durante l'inspirazione. Ripetere per qualche minuto.

✓ Togliere la pallina e sentire quanto le ossa del bacino si sono aperte e distese a destra. Ripetere a sinistra.

L'esercizio suggerito

Si imita un gesto tipico dei bambini impegnati in un'attività che li interessa. Ci si mette in bocca l'indice della mano destra e lo si "appende" all'arcata inferiore dei denti. Così si apre l'articolazione della mandibola,

stimolando le funzioni uditive e creative.

✓ Quando stringiamo i denti è come se volessimo chiudere i canali di comunicazione per non sentire o per proteggerci. Una volta tolto il dito dalla bocca è possibile percepire, dal lato destro, una maggiore fluidità.



da leggere

Spiegata dalla creatrice

È il best-seller della creatrice dell'antiginnastica per ristabilire l'armonia tra il corpo e la mente. Secondo l'autrice, irrigidimenti, crampi, dolori, ma anche ansia, timori, insicurezza derivano dal nostro modo di reagire alle pressioni esterne. Per adattarci alle imposizioni familiari e sociali, abbiamo deformato il corpo, che ora non accettiamo e non riconosciamo più. Per fortuna, intervenire si può con esercizi semplici, accessibili a tutti ed efficaci.



Guarire con l'antiginnastica
Thérèse Berthoin,
Carol Bernstein,
Mondadori,
12 euro.

Servizio di Manuela Fiorini.
Con la consulenza di Roberta Lati, istruttore psicoparata e insegnante di antiginnastica a Riccione, Vignola (Mo) e Bologna.

→ WWW.ANTIGYMNASTIQUE.COM È IL SITO UFFICIALE DELLA DISCIPLINA