Vanessa Ferreri, presidente dell'Associazione Italiana

ANTIGYM, IL METODO PER RIT

"Si può lavorare sul collo e avere effetti sui piedi, si può lavorare

Di **Luca Leurini**

Un tipo di ginnastica anticonvenzionale che permette di conoscere meglio il proprio corpo liberandosi dalle tensioni muscolari per ritrovare mobilità e salute. Nato dalla pioniera Thérèse Bertherat, autrice del libro best-seller "Guarire con l'Antiginnastica", oggi sua figlia Marie, responsabile della formazione nel mondo, si occupa di continuare a diffondere il metodo. Noi di TUTTO abbiamo incontrato la signora Vanessa Ferreri, presidente dell'Associazione Italiana Antiginnastica, che riunisce gli esperti di tutta Italia.

Signora Vanessa, come ha scoperto questo metodo?

Ho scoperto questo metodo dal libro "Guarire con l'Antiginnastica", un best-seller che è apparso in Francia nel '76, tradotto e pubblicato in Italia negli anni '80. Questo libro per noi rappresenta un punto di riferimento in quanto racconta la nascita dell'Antiginnastica a partire dall'esperienza di vita di Thérèse Bertherat: ciò che l'ha spinta a lavorare sul proprio corpo e a creare questa pedagogia corporea. Quest'anno si festeggiano i 40 anni dell'anniversario dell'uscita del libro; per noi è una ricorrenza importante, che ci rende entusiasti di poter continuare a diffondere e far conoscere il metodo in tutto il mondo. Il prossimo anno sarà ristampato in Italia e con l'occasione organizzeremo delle presentazioni nelle librerie.

Come si diffonde il metodo Antigym ?

Si diffonde attraverso i libri e con il passaparola; le persone che praticano l'Antigym sono le migliori promotrici. A tal proposito organizziamo delle sedute gratuite dove i nostri clienti possono portare i loro amici, i familiari e i conoscenti interessati per far provare concretamente il metodo.

Qual è lo scopo dell'Antigym?

È un lavoro lento e capillare, dove la persona può apprendere nuove informazioni su di sé e trovarne beneficio già alla prima seduta. Le proposte dell'esperto rispettano sempre la fisiologia del corpo, attraverso movimenti corporei piccoli e precisi; la cosa affascinante è che si può lavorare sul collo e avere benefici sui piedi, si può lavorare sull'ultimo dito del piede e avere beneficio a livello delle anche nel bacino. Questo metodo speciale riesce a far lavorare la persona

Antigym 52 05/12/16 11.06

Antiginnastica, che ci spiega cos'è l'Antigym con i suoi benefici

ITROVARE MOBILITÀ E SALUTE

sull'ultimo dito del piede e avere beneficio a livello del bacino"

a più livelli: mobilità, vitalità, salute, autonomia.

In quali spazi si pratica e che tipo di attrezzi necessita?

Le caratteristiche con cui accogliamo i nostri clienti sono: una sala chiara, tranquilla, con la moquette a terra e la luce soffusa; lavoriamo con piccoli gruppi composti al massimo da dieci persone, consigliamo di indossare un abbigliamento comodo e caldo. Durante le sedute utilizziamo prodotti naturali come palle di miglio, cuscini di farro, bastoncini di legno e palline di sughero.

Come sono suddivisi i corsi?

L'Antigym si svolge una volta a settimana con una seduta di un'ora e mezza e ogni corso prevede un ciclo di 10 appuntamenti. È possibile accedere all'inizio di ciascun ciclo, in autunno, in inverno e in primavera. Si possono frequentare stage di mezza giornata e di un

residenziali in località scelte per la loro bellezza naturalistica e collegate al benessere, come le sorgenti termali, la campagna, ecc.

Nel sito c'è scritto che è adatta alle donne in attesa: ci può spiegare meglio?

I movimenti proposti nelle sedute aiutano la futura mamma a preparare il proprio corpo per accogliere, accompagnare e mettere al mondo il proprio bambino. Lo scopo è stimolare le donne in gravidanza a sviluppare la fiducia in loro stesse, nel proprio corpo e nella sua forza naturale.

A che età si può iniziare?

I gruppi di Antigym sono misti: le persone giovani, come i ventenni, condividono gli incontri con gli adulti anche di ottant'anni, perché i movimenti proposti sono rispettosi del corpo e della fisiologia di ciascuno.

Come si diventa esperti di questo metodo?

Gli esperti vengono formati dall'equipe delle formatrici

Nella foto Marie Bertherat che si occupa di continuare a diffondere nel mondo il metodo dell'Antigym, ideato da sua madre Thérèse.

seguire la formazione a Napoli e a Milano. L'esperto certificato Antiginnastica® è un professionista competente e qualificato il cui lavoro è conforme al metodo messo a punto da Thérèse Bertherat. Al termine della sua formazione, l'esperto partecipa a corsi di formazione permanente allo scopo di mantenere la sua pratica, che è anche un'arte, al massimo livello. Gli indirizzi degli esperti certificati di Antigym in Italia si possono trovare sul sito www.antiginnastica.com, ma anche sul canale youtube.

Per i nostri lettori, quale consiglio possiamo dare oltre quello di visitare il sito o il canale youtube?

Ho una citazione: "Avete tutti una tigre nella vostra schiena, una tigre possente, astuta, di bellissimo aspetto" dice Thérèse Bertherat. La tigre sono i muscoli della parte posteriore del corpo, che formano una catena ininterrotta e solidale. Se soffrite di mal di schiena, non è a causa della mancanza di forza, come si è soliti pensare, ma al contrario i muscoli della vostra tigre lavorano troppo! I movimenti proposti nelle sedute fanno allungare e distendere la vostra tigre e permettono al davanti del corpo di essere attivo. □