

Tenersi in forma senza fatica

Addio sudore e fiatone Ora c'è l'Antiginnastica

LUCIA COMPAGNINO

DIMENTICATEVI il sudore, la fatica e l'adrenalina. Ma anche le palestre piene di gente e di attrezzi e la musica a palla. Ora c'è l'antiginnastica, che con movimenti dolci, precisi e rispettosi della nostra anatomia ci aiuta a conoscere e a risvegliare ogni singolo muscolo del nostro corpo. L'ha inventata negli anni Settanta la francese Thérèse Bertherat, una pioniera nello sviluppo delle tecniche psicocorporee, e oggi sta vivendo una nuova primavera.

Fisioterapeuta e vedova del brillante psichiatra Yves Bertherat, che nel 1967 era stato ucciso da un suo paziente, la madre dell'antiginnastica era da tempo scontenta dell'approccio al corpo umano "studiato muscolo per muscolo, osso per osso, mai nel suo insieme, sempre in pezzi staccati, stessa cosa per i trattamenti", come si legge nel suo libro "Guarire con l'antiginnastica" (tradotto in italiano da Mondadori, oltre un milione di copie vendute). È dall'incontro con la fisioterapeuta Françoise Mézières, che ha elaborato una visione rivoluzionaria dell'anatomia e considera il corpo come una totalità, nella quale ogni elemento dipende dall'altro, unito alle sue ricerche sulla bioenergetica, l'agopuntura e anche le teorie di Freud, Jung e Wilhelm Reich, più la pratica quotidiana con i suoi pazienti, che Bertherat mette a punto la sua antiginnastica.

«L'antiginnastica si pratica in piccoli gruppi, una decina di persone circa, in stanze con moquette e pareti bianche o color crema, ambienti neutri che non distraggano, e luce soffusa» spiega Gabriella Nicolai, una delle due esperte "certificate" attive in Liguria, che lavora a Sestri Levante. L'altra è Sabina Oggioni, di Finale Ligure.

Prosegue Nicolai: «L'abbigliamento deve essere comodo, ad esempio maglia e fuseaux, meglio se di fibre naturali, senza nulla che stringa o intralci i movimenti, quindi niente orologi oppure gioielli e niente scarpe».



La disciplina, creata negli anni '70, propone movimenti dolci e mirati a ristabilire l'armonia fisica

PARLANO LE FORMATRICI

«Il corpo ricorda tensioni e dispiaceri»

Brigliadori e Persico: «Dobbiamo risvegliare tutti i muscoli»

«L'ANTIGINNASTICA va controcorrente, per questo si chiama così. È un lavoro graduale, lento e rispettoso, di conoscenza e di riappropriazione del nostro corpo», spiega Emanuela Brigliadori di Rimini, che ha il compito di formare gli esperti certificati. Lavora spesso in coppia con Ivana Persico, di Napoli, insieme hanno appena concluso uno stage di pre-formazione, che ripeteranno, sempre a Rimini, dal 30 settembre al 2 ottobre e dal 15 al 17 dicembre. Mentre la formazione vera e propria, per chi vorrà fare dell'antiginnastica il proprio lavoro, partirà a febbraio 2018. D'altro canto Bertherat è stata chiara: l'antiginnastica non è uno sport né una terapia, anche se regala i vantaggi di entrambi, ma è soprattutto un viaggio nel nostro corpo e nella nostra storia, perché risveglia anche i muscoli che nel corso della nostra vita si sono contratti, accorciati, atrofizzati, e perché il nostro corpo tiene in memoria le tensioni e i

dispiaceri, che si scaricano su alcune parti e modificano la nostra postura. «Il punto di partenza è la considerazione che la nostra catena muscolare posteriore è un tutt'uno che va dal cranio ai piedi e poi ancora su, sul davanti, fino alle ginocchia» aggiunge Brigliadori. Ed è proprio su quella, che noi facciamo forza, a volte anche troppa, giorno dopo giorno. L'antiginnastica ci aiuta a ritrovare il giusto equilibrio, facendo lavorare ogni parte del corpo.

«È come se ogni muscolo si risvegliasse dal letargo» aggiunge Persico «ad esempio quelli delle dita dei piedi, dall'alluce al quinto, il quale avrebbe una funzione di stabilità, che invece con il tempo e indossando le scarpe ha perduto». C'è poi il perineo, che in genere le donne «scoprono» in occasione del parto, che è il fratello minore del diaframma e ha una funzione fondamentale nella respirazione.

lu.co.

Come si strutturano gli incontri? «Il primo appuntamento è gratuito ed è un colloquio conoscitivo individuale. Anche la seconda seduta è individuale e il cliente prende confidenza con un nuovo modo di muoversi, dopo di che, se si decide di andare avanti, si crea il gruppo, 10-12 persone al massimo, e si inizia un percorso di undici incontri, durante i quali ci si concentra ogni volta su diverse porzioni del corpo».

Ci si aiuta con pochi oggetti: palline morbide, piccoli cuscini, bacchette di legno. Non si fatica e non ci si sforza, si fa solo quello che il nostro corpo

può fare, in un percorso dolce e graduale, e si lavora ad occhi aperti. Dopo alcuni movimenti ci si ferma e si commentano insieme le sensazioni e le difficoltà incontrate.

Nicolai ricomincia i colloqui a settembre, dopo la pausa estiva, per chi è interessato a incontrare l'antiginnastica, e tiene tre cicli da undici incontri ogni anno, da ottobre a fine giugno, che si possono anche ripetere, dato che «gli esercizi non sono mai gli stessi, perché dipendono anche dalle esigenze dei membri del gruppo». L'antiginnastica, che Bertherat definiva «una pedagogia del corpo», si può praticare ad ogni età ed è utile anche in gravidanza. E il benessere che si conquista non è solo fisico. «Perché abitare un corpo contratto ci rende insopportabile, mentre al contrario abitarne uno comodamente, prendendo confidenza con ogni sua parte, regala serenità» dice l'esperta.

Le sessioni durano un'ora e mezza e c'è chi ha dichiarato che all'indomani si sentiva come accade dopo un buon massaggio. Altri benefici? Migliora la postura e diminuiscono l'ansia e gli attacchi di panico. Ma ci guadagnano anche il collo e la schiena, dove in genere scarichiamo le nostre tensioni, i piedi, nel caso di alluce valgo o plantare piatto, e la camminata, le ginocchia, le anche e pure gli occhi e le mandibole.

Per saperne di più sull'antiginnastica, che è un marchio



I piedi sono importanti

ANTIGYM

registrato, si possono leggere i libri di Thérèse Bertherat, tutti pubblicati dalla Mondadori. Oltre a "Guarire con l'antiginnastica" ci sono "Nuove vie dell'antiginnastica", del 1981, "La tigre in corpo" del 1990 e "I ritmi dell'attesa", scritto a quattro mani con la figlia Marie e tradotto in italiano nel 1997.

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

PREMIATO IL GIARDINO PUBBLICO GENOVESE, FRESCO DI RESTAURO

È la Villa Pallavicini di Pegli il parco più bello d'Italia

Realizzato nel 1840 dall'architetto Michele Canzio, è strutturato come un percorso esoterico dall'inferno al paradiso

GENOVA. Il parco di Villa Pallavicini a Pegli, recentemente restaurato, ha vinto la quindicesima edizione del premio nazionale "Il parco più bello d'Italia" nella categoria parchi pubblici. Il giardino romantico, ideato dal marchese Ignazio Pallavicini con l'architetto, scultore e scenografo Michele Canzio, che lo ha realizzato nel 1840, «è uno dei più importanti percorsi teatrali ed esoterici nel verde d'Europa, organizzato come un melodramma in un prologo, un antefatto, tre atti e un esodo finale» spiega l'architetto Silvana Ghigino, direttrice del parco, che ha anche curato i recenti lavori di restauro, durati 6 anni e costati circa 4 milioni di euro, così come quelli precedenti, in occasione delle celebrazioni colombiane del 1992.

«Si tratta di un percorso iniziatico dal basso alla cima della collina, dagli inferi al paradiso terrestre e l'ultimo restauro ha

tima guerra», aggiunge Ghigino. La riapertura, lo scorso 23 settembre, ha coinciso con il 170° anniversario della prima apertura al pubblico del parco, nel 1846, in occasione del congresso degli scienziati italiani, che quell'anno si tenne a Genova. Sono quindi ora di nuovo godibili il Castello e il Mausoleo del Capitano, dal quale la vista spazia dall'arco appenninico al Monte di Portofino a Capo Noli, ed è stato rifatto l'impianto di raccolta delle acque che alimentano gli spettacolari giochi d'acqua, che concludono la visita.

Il percorso, che dura tre ore, si snoda fra boschi di corbezzoli e palme esotiche, con una monumentale canfora affiancata a un cedro del Libano al margine del lago, l'aracaria, il sughero, la rosa banksia e il lauroceraso, oltre alla collezione di antiche camelie, alcune delle quali ultracentenarie. Gli elementi architettonici



ponete romantico, la coffee house, la pagoda cinese, le grotte, la casa dell'eremita, il gazebo delle rose. All'interno del parco, la Villa Pallavicini, sede del Museo Archeologico.

Al premio "Il parco più bello d'Italia", nato per valorizzare l'inestimabile patrimonio verde d'Italia, partecipano ogni anno oltre 1.000 beni, censiti sull'omonimo portale. Nella categoria parchi privati ha vinto l'edizione 2017 del premio Villa La Foce a Chianciano Terme, in provincia di Siena, un giardino d'autore novecentesco realizzato dall'architetto inglese Cecil Pinsent, che si è ispirato all'ideale umanistico dei giardini rinascimentali. L'anno scorso a portarsi a casa l'ambito premio erano stati i Giardini di Villa Melzi d'Erila a Cernobbio (Como) nella categoria parchi privati e Villa Visconti Borromeo Litta a Lainate (Milano) nella catego-