

MOVIMENTO

Antiginástica, método psicoemocional e corporal, permite a cada um se conhecer melhor e tomar consciência do próprio corpo. Técnica em alta é focada na anatomia e na fisiologia

SUTILEZA, PRECISÃO E RIGOR

JAIR AMARAL/EM/D.A PRESS



Terapeuta corporal, Jaqueline Saraiva ensina a técnica francesa para a aluna Laís Campos

LILIAN MONTEIRO

Criada no começo dos anos 1970 pela fisioterapeuta francesa Thérèse Bertherat, a antigymnastique (antigym), ou melhor, antiginástica, é um método ainda pouco conhecido no mundo, incluindo Brasil e Minas, mas que já tem mais de 300 profissionais certificados aplicando sessões e vivências em mais de 30 países. Em BH, Jaqueline Saraiva, terapeuta corporal e aromatóloga, só vê aumentar o número de adeptos desde 2011, quando concluiu os dois anos de formação: “A antiginástica é um método psicoemocional e corporal focado em quem busca a consciência do corpo. Ele mexe tanto com músculos, tendões e ligamentos quanto com a parte emocional, com efeitos sob o sistema nervoso. É pautado na anatomia e na fisiologia, em como o corpo é feito e como pode funcionar”.

Quando Thérèse Bertherat criou o método, a meta foi fazer com que as pessoas tomar consciência do próprio corpo. Ou seja, há uma preocupação com os pensamentos, emoções e afetos, respeitando a integridade da estrutura

corporal, particularmente as leis mecânicas do corpo, descobertas pela também fisioterapeuta francesa Françoise Mézières. Uma metodologia que se aplica ao ser integral: corpo, mente e espírito intimamente interligados. “A antiginástica propõe um modelo de beleza mais coerente com as leis do corpo. Na prática, não são exercícios, são movimentos precisos, profundos, simples, pequenos e precisos que exigem grande esforço. Mexem com os músculos que não estão parados ou hiperativados em busca do equilíbrio”, explica a terapeuta mineira.

Jaqueline Saraiva conta que, para os movimentos, são usados bola de semente e de cortiça, palito de madeira e a força do próprio corpo. Não tem aparelhos ou equipamentos: “A antiginástica vai alongar o músculo encurtado, fortalecer o que está parado, equilibrar as articulações e promover a força e a flexibilidade, portanto, também dá tônus. O que garante o tônus e a saúde para o músculo é a sua capacidade de contrair e descontrair. O método quer a forma bela do movimento com a postura interna, ou seja, como cada um vive em seu corpo. Ao gerar flexibilidade, não é

só para os músculos, mas também influencia na flexibilidade mental e do comportamento. O praticante entra em contato com posturas de recursos humanos físicos e emocionais diante da vida”.

A antiginástica pode ser feita por todas as idades porque não só mantém, mas tem como missão recuperar a saúde. Ela ainda ajuda atletas e praticantes de atividade física a equilibrarem o corpo e músculos tão exigidos. Saberão como usá-los de forma mais adequada, vão machucar menos e reduzir o número de lesões. Jaqueline Saraiva, que atende no Espaço Armoni, no bairro Serra, afirma que a prática só pode ocorrer uma vez por semana (ou a cada 15 dias ou uma vez por mês), “porque o trabalho, além de ser profundo, ativa o sistema nervoso e o corpo precisa de tempo para processar as respostas”. Geralmente, são sessões de uma hora e meia, em grupo, sendo obrigatória uma primeira aula individual para a iniciação. E a turma é pequena, quatro pessoas, para atenção total do instrutor.

ESPELHO Atualmente, é Marie Bertherat, filha de Thérèse, quem organiza e gerencia a antigymnastique.

POR QUE FAZER?

- 1 – Melhora do tônus muscular e da mobilidade
- 2 – Diminuição do estresse e das tensões musculares (costas, nuca, ombros...)
- 3 – Desenvolvimento da motricidade e da coordenação
- 4 – Preparação e recuperação depois de uma atividade física
- 5 – Seu vocabulário muscular se desenvolve e se enriquece
- 6 – Seus movimentos e sua respiração retomam a sua amplitude natural
- 7 – Você vai descobrir o prazer de um corpo livre e autônomo

* Fonte: <https://antiginastique.com>

ONDE FAZER

Neste mês, Jaqueline Saraiva, do Espaço Amoni, oferece o “portas abertas” da antiginástica para você conhecer o método e experimentar os movimentos. Obrigatório fazer inscrição pelo WhatsApp ou pelo e-mail escolhendo o melhor dia: contato.amoni@hotmail.com e 98970-0224. Vagas limitadas.

- Quinta-feira, dia 16/8 – das 19h às 20h30
- Sexta-feira, dia 24/8 – das 9h às 10h30

PARA LER...

O corpo nunca esquece o que aconteceu. Na rigidez, retração e dores dos músculos das costas, membros, diafragma e também do rosto e do sexo, está escrita toda a história do homem, do nascimento até hoje. Neste livro, uma mulher conta a experiência pessoal e profissional que teve e propõe uma antiginástica.



Título: O corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si (Original: Le corps a ses raisons)
Autoras: Thérèse Bertherat e Carol Bernstein
Editora: Martins Fontes – WMF
Páginas: 170
Preço: R\$ 44,90

PERSONAGEM DA NOTÍCIA

MARIE BERTHERAT
GERENTE E ORGANIZADORA ANTIGYMNASTIQUE

Plenitude e liberdade

“O antigymnastique permite que todos descubram seu próprio corpo e se apropriem dele. Esse conhecimento íntimo e pessoal é chave essencial para uma boa saúde. Oferecemos movimentos simples e precisos, muito respeitosos do corpo. Gradualmente, o corpo relaxa, libera sua tensão muscular e aprende a liberar sua rigidez. Um sentimento de plenitude e liberdade se instala permanentemente”

DEPOIMENTOS

SÔNIA LEAL
INTÉRPRETE, DE 34 ANOS

“Há uns 10 anos, fui diagnosticada com hérnia de disco na L5 com S1, e mesmo fazendo fisioterapia com métodos não tradicionais, só por meio da antiginástica reencontrei conforto, saúde e calma no meu corpo. Encontrei a antiginástica por acaso e meu corpo me empurrou para o método. Apesar de eu buscar uma forma de tratar minha coluna, o método francês me ofereceu um tratamento integral, para o corpo todo. Descobri dores, suores, capacidades, forças e músculos que eu não sabia que tinha. Descobri a paz, a ausência de pensamentos, e fiz as pazes com o medo e a ansiedade. Há três anos, a antiginástica vem me ajudando a habitar meu próprio corpo”

ANA PAULA COLLER
SERVIDORA PÚBLICA, DE 47 ANOS

“Com a prática de antiginástica sinto meu corpo alongado, mais relaxado e livre das tensões musculares que sentia. Além de proporcionar o autoconhecimento, por meio da liberação de registros impressos nos músculos que estavam “adormecidos”, o resultado é um bem-estar que se propaga por todo o corpo, mantendo meu tônus muscular e trazendo muita paz. Pratico há sete anos”