Le altre medicine

Antiginnastica

IL CORPO HA LE SUE RAGIONI



Marie Bertherat

bbiamo il corpo ma a volte non sappiamo di averlo. "Noi siamo il nostro corpo", sottolineava Thérèse Bertherat, ideatrice dell'Antiginnastica. Il suo metodo scaturisce da questo semplice primo atto di consapevolezza. Approfondiamo insieme a Marie, la figlia di Thérèse, che ne ha raccolto l'eredità, ponendosi come un riferimento per tutte le persone che coltivano l'Antiginnastica. E sono tante, con scuole di formazione in vari Paesi. Una crescita costante. «Tutti abbiamo un corpo eppure, spesso, lo conosciamo poco», ci spiega Marie. «Ci accontentiamo di idee preconfezionate, di preconcetti diffusi sul tema corpo: in particolare sentiamo parlare di un corpo debole, muscoli da allenare, da irrobustire. È veramente un peccato! Il nostro corpo è molto più di una macchina cui "fare il tagliando". Il corpo è intelligente, sensibile, dotato di memoria. È il frutto di una lunga storia, la nostra, quella della nostra vita, dal primo giorno che veniamo al mondo, e dei nostri antenati, animali vertebrati apparsi sulla terra centinaia di milioni di anni fa. La nostra storia e la loro la portiamo scritta concretamente nel nostro corpo.

È impressa nella nostra carne, dà forma alla nostra muscolatura».

Che cosa fare per ascoltare questa storia?

«È importante e necessario mettersi in ascolto del proprio corpo e attivare uno squardo nuovo, scevro da pregiudizi che molto spesso ci ostacolano, ci condizionano e a volte arrivano a ferirci. È proprio questo il lavoro che proponiamo con l'Antiginnastica: accompagnare ogni persona alla scoperta di sé: in questo senso l'Antiginnastica è un lavoro su noi stessi, attraverso il corpo, un lavoro di scoperta e di riscoperta, un'esplorazione, a volte di introspezione, che avviene attraverso il movimento. L'Antiginnastica propone dei movimenti, una seguenza di movimenti intelligenti che hanno origine all'interno del corpo. Una esplorazione di sé che ha come

Per l'Antiginnastica il tutto vale più della parte. Bisogna lavorare per armonizzare tutte le componenti del nostro corpo. Questo come si traduce in pratica?

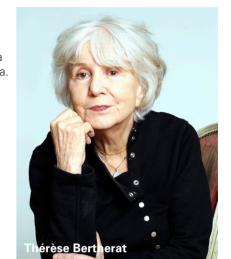
chiave l'accesso al corpo».

«Durante una seduta, attraverso i movimenti proposti dall'esperto ognuno può scoprire legami tra le differenti parti del corpo e relazioni a volte insospettabili e misteriose per esempio tra la lingua, il diaframma e il perineo o tra la mandibola e il bacino. Si sperimenta nel corpo la speciale relazione tra il davanti e il dietro del corpo. A poco a poco cresce la percezione del proprio corpo come un tutto indissolubile, non un insieme di pezzi separati. Si delinea una nuova mappa del corpo, più completa e accurata. Questa conoscenza rassicura, restituisce la fiducia in se stessi:

Chi era Thérèse Bertherat?

«A causa del suo lavoro – ci racconta la figlia Marie – mia madre era spesso sotto i riflettori, eppure era una donna molto riservata, direi misteriosa. Una donna con i piedi per terra, concreta, ma ciò non le impediva di avere una grande sensibilità, con una sincera attenzione nei confronti delle persone, degli animali e della natura in generale. Era una donna forte e libera,

Era una donna forte e libera, fiera della sua indipendenza. Non ha mai avuto paura di seguire la propria strada. Era anche una donna coraggiosa: vedova in giovane età, ha



cresciuto me e mio fratello, da sola, con un amore straordinario, molto rispettoso della nostra individualità. È un aspetto del suo carattere, sempre molto rispettoso degli altri. Una donna straordinaria, ho avuto una grande fortuna ad averla come madre!»

dona la capacità di prendersi cura del proprio corpo e di sbarazzarsi di molte tensioni. Si arriva a una maggiore autonomia e libertà».

Come nasce l'Antiginnastica?

«Mia madre, Thérèse Bertherat, sviluppa l'Antiginnastica alla fine degli anni Settanta.
Kinesiterapeuta di formazione, si interessa a molte tecniche prima di creare il suo metodo: l'eutonia di Gerda Alexandre, il metodo di Lili Ehrenfried, quello dell'americana Ida Rolf, il lavoro di Wilheim Reich, la medicina cinese, la psicanalisi.

Ma soprattutto si forma e successivamente lavora a stretto contatto con un'altra famosa kinesiterapeuta, Françoise Mézières. Durante tutto il suo percorso di ricerca, mia madre sviluppa la consapevolezza che un lavoro che guardi esclusivamente all'aspetto psichico, psicologico o psicanalitico, in altre parole un lavoro che non tiene conto dell'esistenza del corpo, non può essere efficace e funzionare, liberarci.

Allo stesso tempo comprende che un lavoro sul corpo che non tenga conto dei pensieri, dei sentimenti e delle emozioni della persona, dell'essere nella sua totalità corpo e spirito intimamente legati, non è altrettanto efficace e soddisfacente. Il lavoro condotto con Mézières la porta alla consapevolezza che un'attività fisica che non rispetti le leggi della meccanica del corpo, che quindi non rispetti l'integrità della struttura corporea, non può che aggravare le difficoltà (ad esempio le tensioni muscolari). Tutti i movimenti che vengono

Un metodo di benessere che sta conoscendo una popolarità crescente. Si basa sul rivoluzionario lavoro della francese Thérèse Bertherat: eredità raccolta dalla figlia Marie con cui siamo entrati in contatto.

PER SOTTOPORSI ALLE SEDUTE E PER LA FORMAZIONE

Vi consigliamo di seguire il centro di riferimento nazionale, legato alla casa madre francese. Attraverso un motore di ricerca sono reperibili tutti gli esperti certificati in Italia, regione per regione. Basta andare sul sito internet nella sezione "Dove fare l'Antiginnastica".

Lo stesso sito offre proposte di formazione per diventare esperti certificati di Antiginnastica. https://antigymnastique.com/it

proposti nel nostro lavoro di Antiginnastica hanno come presupposto questi tre principi: pensieri, emozioni e corpo».

Perché Thérèse ha usato il termine "anti" per denominare il suo metodo?

«Negli anni Settanta la ginnastica era un allenamento forzato del corpo-carne, un corpo senza intelligenza, né anima! Il lavoro proposto da mia madre era così diverso, innovatore e in qualche modo rivoluzionario, che nonostante fosse un lavoro corporeo non avrebbe potuto chiamarlo ginnastica. In effetti, all'inizio, il metodo non aveva un nome. Ma quando mia madre ha proposto al suo editore il manoscritto "il corpo ha le sue ragioni" (in italiano "Guarire con l'antiginnastica, vedi a pagina 85, ndr) le è stato richiesto di dargli un nome. Mia madre ha scelto Antiginnastica per sottolineare la profonda differenza e, senza dubbio, anche il suo disaccordo con la ginnastica classica. Oggi la ginnastica è cambiata, ce ne sono di tutti i tipi, molte traggono ispirazione in Oriente e in Asia, come lo Yoga o il Qi Gong.

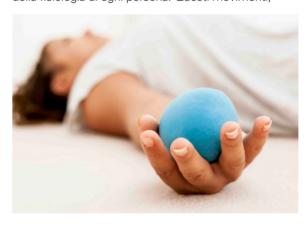


Ma credo che l'Antiginnastica rimanga profondamente originale e unica».

Lei continua il lavoro di sua madre. L'Antiginnastica ormai viene seguita da molte persone, anche in Italia. Può dirci qualcosa sulle sue esperienze di questi anni? «Ho veramente capito il lavoro di mia madre quando ero incinta. Questa prima gravidanza, 25 anni fa, è stata in qualche modo l'elemento scatenante che mi ha spinto ad approfondire la conoscenza dell'Antiginnastica o forse era il desiderio di conoscermi meglio! Ricordo il mio primo stage, ero Le vie di fatto Una seduta in pratica

Il lavoro di Antiginnastica si svolge in piccoli gruppi.

All'inizio si effettua un test per localizzare quello che blocca o limita dalla testa ai piedi. L'esperto chiederà poi di mettervi in una situazione fisica precisa che corrisponde all'integrità anatomica individuale. Si prosegue lavorando sui nodi muscolari. Filo a filo, fibra dopo fibra si comincia, lentamente, con pazienza, a sciogliere la matassa così complessa della muscolatura. Progressivamente, nel corso delle sedute, il corpo impara a sventare le trappole in cui si era lasciato prendere. Si distende, si adagia al suolo, ritrova la sua vera lunghezza, la sua bellezza naturale. I movimenti sono variati, creativi e divertenti. Ad esempio si muovono le dita dei piedi, si tira fuori la lingua, si fanno girare gli occhi. O anche: con i piedi accuratamente uniti, dai talloni agli alluci, si cerca di girare le ginocchia all'infuori senza che si pieghino. Il tutto avviene nel rigoroso rispetto del corpo e della fisiologia di ogni persona. Questi movimenti,





all'apparenza semplici, fanno muovere la muscolatura in profondità e hanno tutti un obiettivo preciso: sono parte del progetto della seduta, in una successione che ha un senso ben definito.

Per facilitare i movimenti o per aiutare a individuare le diverse parti del corpo, si usano bastoni di legno, palline di sughero e cuscinetti riempiti di miglio o di farro chiamati "doudou" e "doudine". In Antiginnastica non vi è alcuna competizione tra i partecipanti. Anzi, ci sono dei momenti in cui ognuno può prendere la parola. C'è uno spazio per l'espressione delle sensazioni, delle emozioni e per la riflessione. Si può partecipare a delle sedute settimanali di un'ora e mezzo (in tal caso l'iscrizione si fa per un trimestre), a sedute mensili di una mezza giornata o una giornata intera, o a degli stage da due e quattro giorni. Prima di lanciarvi, l'esperto vi proporrà una seduta "di scoperta", di gruppo o individuale.

Un nuovo modo di concepire la ginnastica. Marie Bertherat: «Mia madre ha usato il prefisso "anti" per marcare il suo disaccordo con la ginnastica classica. Anche io ho provato quando aspettavo un bambino: ne sono rimasta totalmente affascinata...».

incinta di 4 mesi: eravamo ad Ischia, in un luogo affascinante dove mia madre proponeva tutti gli anni uno stage di più giorni. Rimasi totalmente affascinata dal lavoro!

I movimenti precisi, a volte divertenti, il ritmo del loro susseguirsi e le parole che accompagnavano il lavoro mi cullavano dolcemente.
Ho dimenticato di dire che
l'Antiginnastica è una questione di
parole, il racconto di una storia.
L'esperto non mostra mai i
movimenti, li descrive, spesso li
racconta, utilizza delle immagini.
Cinque anni dopo questo primo
stage, ho chiesto a mia madre di
formarmi al metodo. Da 20 anni

sono esperta di Antiginnastica e da 5 anni sono formatrice di nuovi esperti. Da quando è morta mia madre nel 2014 c'è stato il passaggio di testimone e ora dirigo l'Antiginnastica nel mondo. Oggi quello che mi sta a cuore e che per me è essenziale è far vivere e diffondere questo metodo preservandone la qualità».

72 73