

## Salute&amp;Benessere

L'ANTIGINNASTICA UN METODO IDEATO NEGLI ANNI '70

# Riprogrammare il codice mente-corpo per recuperare lo stato di benessere

Liana Maranini, presidente dell'Associazione Pedagogia del Corpo, attiva tra Forlì e Cesena: «La mente e il corpo non sono mai separate. Sono inscindibili»

## FORLÌ

Nonostante sia comunemente accettato che il funzionamento psichico e quello somatico siano strettamente correlati, il pensiero occidentale si è concentrato sull'attività mentale, considerando le due dimensioni come dicotomiche. In antichità erano i filosofi presocratici a cogliere l'unità mente-corpo. Poi, Platone con il mondo delle idee e quello della materia ha spezzato quel legame che si sta ancora cercando di risanare. Che le emozioni siano dei modulatori del comportamento, non solo di quello verbale ma anche del corpo, è universalmente riconosciuto: movimenti, posture, caratteristiche fisiche sono il risultato di emozioni, sentimenti, imitazione e ricordi che si inscrivono nel nostro corpo. Sono tante le discipline che partendo da questo presupposto si occupano del benessere delle persone in una dimensione unitaria e globale. Una tra queste è l'Antiginastica, un metodo ideato negli anni '70 da Thérèse Bertherat, fisioterapista e chinesiologa francese, che concepisce il lavoro corporeo come preventivo e pedagogico, in grado di riprogrammare il codice mente-corpo, trasformando schemi disfunzionali in coscienza del benessere.

A parlare di Antiginastica è Liana Maranini, esperta del metodo e presidente dell'Associazione Pedagogia del Corpo, attiva tra Forlì e Cesena.

**Come funziona l'Antiginastica?**  
«È un metodo rivoluzionario, in controtendenza, che non è mai sacrificio e sforzo fisico, ma ascolto del corpo. L'originalità sta nel dare attenzione al proprio sistema percettivo e propriocettivo. Rieduca il sistema nervoso autonomo, parlando ai sistemi del nostro corpo e dando nuove informazioni con lo scopo di deprogrammarlo da abitudini disfunzionali».

**Faccia un esempio.**

«Quando l'emozione della rabbia diventa un'abitudine coinvolge il corpo, perché insegna al sistema nervoso autonomo a restare in allarme, il quale, a sua volta, informa il sistema muscolare di mantenere una continua tensione. Le emozioni quindi circolano nel corpo sotto forma di molecole chimiche (molecole di emozioni) e sono queste sostanze a far reagire il sistema muscolare. Il corpo incarna così le esperienze emotive e la loro ripetitività crea automatismi dannosi».

**Quindi, agendo sul corpo, si inter-**



Una seduta di Antiginastica

«È un metodo rivoluzionario, in controtendenza, che non è mai sacrificio e sforzo fisico, ma ascolto del corpo»  
L'Antiginastica mira a decontrarre proprio quei muscoli troppo rigidi di cui non abbiamo coscienza»

Liana Maranini



Liana Maranini

**viene anche sulla mente?**

«La mente e il corpo non sono mai separate. Sono inscindibili. Decontrarre i muscoli non è solo un'azione meccanica ma l'attivazione di un processo che, per mezzo di parole, immagini e movimenti, riattiva quell'elasticità che è ancora inscritta nella memoria corporea nonostante le contratture. A questa seguirà una corrispondenza a livello emozionale».

**Quali movimenti sono alla base dell'Antiginastica?**

«I movimenti non sono mai ripetitivi e sono sempre rispettosi della fisiologia del corpo. Se si chiede di premere un alluce a terra come per lasciare un'impronta, ognuno lo farà a suo modo: piegando un ginocchio, alzando una spalla, o trattenendo il respiro. Nello stesso istante ci si renderà conto che il muscolo preposto a premere l'alluce non risponde all'impulso, come se non ci appartenesse. Al suo posto si attiveranno i muscoli delle potenti catene, posteriore e interna, che nel tempo sono diventate sempre più forti e corte e han-

no fatto crescere la tensione fra le articolazioni. Ci si accorge che il corpo si muove come fosse un pezzo unico. L'Antiginastica mira a decontrarre proprio quei muscoli troppo rigidi di cui non abbiamo coscienza aiutando a comprendere che cosa il corpo non sa più fare e per quale motivo e inoltre come si è organizzato nel frattempo».

**Ogni movimento racconta qualcosa della persona?**

«Molto spesso il limite di un movimento ha a che fare con la storia

personale. L'esperienza dell'Antiginastica non rimane confinata ai distretti muscolari ma dilaga e la nuova coscienza corporea acquisita diventa strumento di crescita, guarigione e integrità psico-fisica».

**Come si svolge una seduta?**

«Le sedute settimanali di un'ora e mezza si svolgono in piccoli gruppi e ognuna è un'esperienza che arricchisce, cura, lenisce e aggiunge sempre nuove prospettive alle dinamiche comportamentali conosciute. Esperienze uniche anche per la composizione dei movimenti che, come note musicali, danno vita ad armonie sempre nuove. Si sottrae tempo agli automatismi del pensiero e del gesto ripetitivo creando nuove connessioni neurali e funzionali. Si consideri che la genetica incide su di noi solo per il 2%, il resto è frutto dell'epigenetica, cioè dell'interazione con l'ambiente».

**Chi si rivolge all'Antiginastica?**

«In uno dei miei corsi il più giovane ha 16 anni e la più anziana 92. È bellissimo vedere come le difficoltà di uno non appartengono all'altra, perché non ci si basa sulla forza, ma sulla consapevolezza di sé. Si tratta di una rieducazione del comportamento che ci si porta dietro nella quotidianità».

BARBARA GNISCI