

➤ Far riacquistare al corpo la fiducia di cui ha bisogno ◀

PROVATE L'ANTIGYM



Alternativa alla ginnastica classica, l'Antigym offre a ciascuno la possibilità di ristabilire un contatto con il proprio corpo per ritrovare tranquillità e fiducia in sé stessi. Marie Bertherat, figlia della creatrice del metodo, esperta di Antiginastica e a sua volta formatrice di nuovi esperti, ci parla dell'Antigym

Sono passati quasi cinquant'anni da quando, lontana dalle mode del tempo, mia madre, la cinesiterapeuta Thérèse Bertherat, ha inventato l'Antiginastica, un metodo di lavoro sul corpo dal nome contro corrente, che oggi è praticato in una quindicina di paesi tra Europa e America. È in un piccolo libro, intitolato ***Il corpo ha le sue ragioni***,

pubblicato in Francia nel 1976 e presto diventato un best-seller internazionale, che mia madre ha divulgato il suo modo di avvicinarsi al corpo, ancor oggi decisamente rivoluzionario in quanto tiene conto dell'intelligenza del fisico, della sua storia e della sua memoria. Vale a dire che l'Antiginastica non assomiglia alla ginnastica, in ogni caso non agli esercizi ripetitivi che ci dicono di fare per restare in buona



occhi fissi su uno schermo. Questi movimenti richiedono invece la nostra presenza, il nostro pieno coinvolgimento. Farli senza pensarci sarebbe tra l'altro un vero peccato, tanto sono divertenti! Si alzano gli occhi al cielo, si guarda di traverso, si tira fuori la lingua, si sventolano le dita dei piedi, a volte si scoppia a ridere. I giochi proibiti dell'infanzia si riaffacciano alla memoria e diventano vivi.



Non per questo immaginatevi però che i movimenti di Antiginnastica siano di tutto riposo! Per la maggior parte danno del filo da torcere, facendoci risvegliare ogni singolo muscolo, dal più grande al più piccolo, dal più noto a quello più sconosciuto, dimenticato, trascurato. In piedi, piedi paralleli, ci si concentra sul mignolo di un piede, cercando di allargarlo. Insignificante? Senza importanza? Certo che no! Costretti tutto il giorno in scarpe dalla punta stretta, le dita dei piedi tendono ad accavallarsi. Se riusciamo a ridar loro la loro posizione naturale, che le vuole leggermente separate le une dalle altre, ritroviamo un solido appoggio dei piedi a terra e un migliore equilibrio. Proprio quello di cui abbiamo bisogno in un mondo dove i nostri punti di riferimento sono sconvolti.

Il lavoro sulla bocca, la lingua o le mascelle, zone del nostro corpo spesso tese e contratte senza che ce ne rendiamo conto, è essenziale. Perché le loro rigidità si propagano fino al collo e ci bloccano il respiro. Allora apriamo la bocca come un pesce rosso e cerchiamo di allargare la lingua il più possibile. Rilasciare i 17 muscoli che la formano non è impresa da poco. Poi facciamo uscire la lingua, questa volta completamente rigida e contratta, puntata verso il soffitto e la manteniamo così per una decina di respiri. Il gioco della lingua, molto meno facile di quanto sembri, libera in modo formidabile il respiro.

LA MAPPA DEL CORPO SI PRECISA

Movimento dopo movimento, ognuno avanza al proprio ritmo. Una mappa del corpo più fine e più precisa si



salute e che hanno il solo scopo di rassodare e rinforzare i nostri muscoli "rammolliti" dalla sedentarietà, e/o di bruciare le nostre calorie superflue. Del resto, la stessa parola *esercizio* non piaceva a mia madre, che le preferiva la parola *movimento*.

In una seduta di Antiginnastica sono proposti movimenti sottili, precisi e rigorosi che è impossibile eseguire meccanicamente, con la testa sconnessa dal corpo, gli

› Thérèse e Marie Bertherat.



disegna nel nostro cervello. Impariamo a differenziare muscoli che spesso abbiamo l'abitudine, senza saperlo, di muovere in blocco, visto che alcuni non sono più disponibili per il loro specifico movimento. Ultra sensibili, le loro fibre contrattili reagiscono a tutto ciò che ci succede. Per proteggerci da ogni sorta di prove della vita, si contraggono e si irrigidiscono. È per questo che dietro alle nostre rigidità e alle nostre contratture si nascondono quasi sempre una sofferenza passata, un incidente dimenticato, il più delle volte un avvenimento psicologico. Prova dopo prova, il nostro corpo si disorganizza, spesso fino a deformarsi, poiché le nostre rigidità muscolari deformano il nostro scheletro. Le tensioni dei piedi fanno deviare le ossa dal loro asse, i muscoli accorciati del collo forzano la testa a inclinarsi sempre dallo stesso lato, il trapezio contratto da un solo lato costringe una spalla a mantenersi più in alto dell'altra. Nella sua *Lettre à ma fille*, (*Lettre à ma fille*, edizioni Noir sur blanc, 2016) la scrittrice Maya Angelou descrive con poesia come la storia del nostro corpo ne segni la geografia: “*Portiamo le ombre, i sogni, le paure e i mostri sotto la pelle, li trasportiamo acquattati negli angoli degli occhi e fino nella cartilagine dei lobi delle nostre orecchie*”.

IL CORPO MALLEABILE E RESILIENTE

Ma il corpo è anche malleabile e meravigliosamente resiliente, tutti i corpi lo sono, non desiderano altro che ritrovare la loro forma sana, quella dove i muscoli hanno

la loro vera lunghezza, che permette loro di distribuire la loro forza là dove serve, quando serve. Quella forma per cui le loro articolazioni possono sempre trovare la loro giusta posizione. È così che in qualsiasi momento i nodi si possono sciogliere e le tensioni dissolvere senza medicine, senza interventi esterni, senza manipolazioni. Dietro un'apparente semplicità, i movimenti di Antiginastica sono potenti, in grado di liberare territori a volte pesantemente carichi di storia. Lo possono fare perché, assolutamente rispettosi della fisiologia di ciascuno, sono in grado di far riacquistare al corpo la fiducia di cui ha bisogno perché possa compiersi il processo di autoguarigione che gli è proprio. Parliamo infatti di un lavoro in profondità. Le sensazioni a volte sono forti, si può provare un freddo interno, una voglia irrimediabile di dormire, di sbadigliare, tutte manifestazioni del nostro sistema nervoso autonomo, che provvede alla nostra autoprotezione. Ci potranno essere a volte anche tremori liberatori, come succede agli animali dopo uno stress. Queste reazioni segnano spesso il passaggio a una nuova fase prima che si installi un equilibrio diverso, meno costoso, più confortevole, più piacevole.

I BENEFICI DELL'ANTIGINASTICA

Alleggerito da tensioni inutili, il corpo funziona meglio. Si scopre un vero piacere nell'abitare pienamente il proprio corpo, nel sentirlo vivo, agile, tonico, pieno di promesse. E anche gioia, quando si percepisce che tutte le parti del nostro corpo formano un insieme coerente, che la nostra lingua, il nostro diaframma, il nostro perineo e le nostre piante dei piedi possono parlarsi. Ci si sente più forti e più fiduciosi quando le dieci dita dei nostri piedi posano finalmente al suolo, quando le nostre spalle trovano il loro posto giusto, quando le nostre mascelle si rilassano, quando il nostro corpo trova il suo asse, la nostra digestione migliora, il nostro respiro si libera e diventa più ampio. Spesso queste sensazioni e queste emozioni ci sorprendono, non ce le aspettavamo! Il corpo è un argomento delicato e impegnativo, e poi il sesso non è mai lontano. Si

È vero che viviamo col nostro corpo da sempre, va da sé che il nostro corpo è noi, proprio come noi siamo lui ma in realtà lo conosciamo appena. Nessuno ci ha mai insegnato a farlo, né i nostri genitori né tanto meno la scuola, dove il corpo è un soggetto sensibile, ancora tabù.



preferisce non parlarne e se possibile controllarlo. Eppure è quando sono lasciati liberi nei loro movimenti che i bambini apprendono meglio.

ANDARE INCONTRO AL PROPRIO CORPO

Per fortuna non è mai troppo tardi per esplorare il proprio corpo, scoprirlo, andargli incontro. Abbiamo tutto da guadagnarci, a cominciare da una migliore salute. Anche se è fatto per funzionare da solo, senza istruzioni d'uso, il nostro corpo funziona molto meglio quando ci interessiamo a lui, senza pretese né pregiudizi. È allora che diventa pienamente il nostro proprio corpo, libero da ordini, sollevato dalle pressioni della società dei consumi. Mettiamo fine alla corsa folle, vana, spossante verso un corpo troppo spesso definito perfetto, conforme a canoni stabiliti, con zero difetti, eternamente giovane. Il viaggio è alla portata proprio di tutti, senza limiti di età, non richiede alcuna condizione fisica particolare, ciascuno procede al proprio ritmo, sceglie le proprie soste. Un po' di audacia e di curiosità è tutto ciò che occorre per iniziare.

COME PRATICARE

L'Antiginnastica si pratica in piccoli gruppi di circa sei persone. Le sedute settimanali durano un'ora e mezza. Si può però partecipare anche a uno stage di una mezza giornata o di una giornata intera. È possibile praticare a casa da soli seguendo i movimenti proposti sul canale

I LIBRI SULL'ANTIGINNASTICA

Guarire con l'antiginnastica, ovvero Le ragioni del corpo, Thérèse Bertherat, Mondadori, 1978 (titolo originale: *Le corps a ses raisons, Auto-guérison et anti-gymnastique*, Editions du Seuil, 1976).

Nuove vie dell'antiginnastica, Thérèse Bertherat, Mondadori, 1981 (titolo originale: *Courrier du corps, nouvelles voies de l'anti-gymnastique*, Editions du Seuil, 1981).

La tigre in corpo, Thérèse Bertherat, Mondadori, 1990 (titolo originale: *Le repaire du tigre*, Editions du Seuil, 1989).

I ritmi dell'attesa, Marie Bertherat, Thérèse Bertherat, Paule Brung, Mondadori, 1997 (titolo originale: *A corps consentant*, Editions du Seuil, 1996).

Youtube dell'Antigym. L'elenco completo degli esperti si trova sul sito www.antiginnastica.com

COME CI SI DEVE VESTIRE

Indumenti morbidi e comodi, che non stringano la vita. Le signore si toglieranno il reggiseno durante il lavoro (perché ostacola il respiro). Tutti indistintamente praticano a piedi nudi. Vanno tolti occhiali e lenti a contatto.



QUATTRO MOVIMENTI DI ANTIGINNASTICA DA FARE A CASA

1 RILASSARSI TIRANDO FUORI LA LINGUA

COME

Seduti, distesi o in piedi, portate la vostra attenzione sulla lingua. Dove si trova? In alto, verso il palato, in basso, verso il pavimento della bocca, o al centro? È rilassata o tesa? È piatta e morbida, incollata contro i vostri denti o il vostro palato, o come raggomitolata? Proponetele di coricarsi sul pavimento della vostra bocca, come su un letto. La lingua può distendersi, allargarsi, espandersi, prendersi spazio. I suoi bordi possono arrivare a toccare i denti!

Poi aprite un po' la bocca e lasciate che la lingua esca, che passi oltre le labbra. La parte inferiore della vostra lingua posa sul labbro di sotto e tocca entrambi gli angoli della bocca. Il vostro respiro è tranquillo, profondo, la lingua è larga, distesa. L'aria entra dalle vostre narici, esce dalla bocca e accarezza la vostra lingua, per la durata di una decina di respiri.

Ora lasciatela rientrare nella bocca. Poi, con la bocca sempre ben aperta, puntate la lingua verso il soffitto. La lingua diventa ora dura e puntuta, non tocca né i denti né le labbra. Continuate a inspirare dal naso e a lasciar uscire l'aria dalla bocca. Mantenete questo sforzo della vostra lingua per la durata di una decina di respiri. Poi lasciatela rientrare in bocca e riposarsi. La vostra lingua è calma e distesa. Come voi?

PERCHÉ

Questo movimento anti-stress permette di rilasciare le tensioni della lingua e delle mascelle di cui raramente ci si rende conto e facilita il respiro.

2 CALMARI FACENDO MUOVERE LE COSTOLE

COME

Stendetevi a terra, le gambe piegate, i piedi posati al suolo, un poco distanti, alla larghezza dei vostri fianchi. Le braccia sono "mollemente" posate ai lati del corpo, i palmi delle mani rivolti al soffitto. La testa è in asse, vale a dire al centro tra le due spalle. Posate le due mani sulle vostre costole, sul davanti, un poco più su della vita. Inspirate dalle narici, senza forzare e lasciate uscire l'aria lentamente dalla bocca aperta. Osservate il movimento delle vostre costole. Non è che si allargano quando inspirate e si riavvicinano quando espirate?

Afferrate a piene mani pelle e muscoli sul bordo delle vostre costole, ai due lati, e tirate queste due pieghe su verso il soffitto. Nel momento in cui inspirate, immaginate di respirare direttamente dentro queste due pieghe di pelle. Espirate a lungo, come se voleste far uscire più aria di quanta ne avevate inspirata. Mantenete la presa per una decina di respiri. Poi, lasciate. Afferrate ora due altre pieghe di pelle più all'esterno, ai lati del corpo. Mantenete la presa per una decina di respiri ampi e profondi. Poi lasciate tutto. Riposate le braccia distese lungo il corpo. Osservate il movimento delle vostre costole e l'ampiezza del vostro respiro. Poi allungate lentamente le gambe facendo scivolare i talloni sul pavimento.

PERCHÉ

Questo movimento distensivo ha ripercussioni in tutto il corpo: il vostro respiro acquista profondità e tranquillità. Le vostre spalle e la vostra schiena posano meglio. A volte i suoi effetti si possono sentire fino ai piedi.

3 SCIOGLIERE SPALLE E BRACCIA

COME

Stendetevi a terra, gambe piegate, piedi posati al suolo, un po' distanti, alla larghezza dei fianchi. Le braccia sono distese lungo i fianchi, i palmi girati verso il soffitto. Sollevate la spalla destra verso il soffitto, come se volesse dargli il buongiorno e subito tornate a posarla. Ricominciate, una decina di volte. È un semplice piccolo movimento della vostra spalla ma, a volte, un semplice movimento non è poi così "semplice".

Adesso fate il contrario, la vostra spalla destra cerca di allontanarsi dal soffitto e di "affondare" nel pavimento. Questo non coinvolge il vostro gomito, che resta al suo posto, così come il dorso della vostra mano. Lasciate. Ricominciate più volte. Poi, la vostra spalla fa alcuni va e vieni dal soffitto al pavimento.

Senza alcuna fretta. Potete trovare un accordo tra il vostro respiro e la vostra spalla? Potreste far uscire l'aria quando premete la spalla e inspirare quando la sollevate. O anche il contrario, se lo preferite. Continuate per una quindicina di respiri.

Poi, lasciate tutto. Cosa dicono la vostra spalla destra, il vostro braccio destro, le vostre costole a destra? È il vostro respiro?

PERCHÉ

Questo movimento permette di rilasciare le tensioni accumulate attorno alle braccia e al petto, ridà forza alle braccia e alle mani; inoltre aiuta il respiro.

4 RINFORZARE GLI ADDOMINALI IN UN ALTRO MODO

COME

Seduti a terra, con la schiena contro la parete, le gambe distese davanti a voi, piuttosto vicine l'una all'altra. Distribuite il peso del corpo sulle vostre due natiche. Inclinatevi in avanti a partire dalle anche. Il ventre si contrae leggermente, lavora, come pure la parte superiore delle vostre cosce, che si indurisce. Posate le mani sul davanti delle cosce, unite i bordi interni dei talloni. I piedi sono verticali e formano un angolo retto con le gambe. La punta dei piedi è diretta verso il soffitto. Premete i talloni uno contro l'altro e separate i vostri avampiedi. I mignoli dei piedi sono rivolti all'esterno. I piedi formano la lettera "V". Mantenete la pressione con energia, senza piegare le ginocchia. Lasciate andare. Ripetete la pressione dei talloni quando mandate fuori l'aria e lasciate che i muscoli si riposino quando inspirate, una ventina di volte. Alla fine, lasciate tutto e sbadigliate più volte. Stendetevi a terra per un po', a gambe piegate. Sentite come il vostro ventre e il davanti delle cosce sono più presenti?

PERCHÉ

È un modo eccellente di far lavorare i muscoli del ventre con gentilezza mentre vi prendete cura della vostra schiena. ■

