

# COSA HANNO IN COMUNE SHIATSU E ANTIGINNASTICA®? SI POSSONO INCONTRARE DUE PRATICHE DALLE ORIGINI COSÌ DIVERSE?

di: **Marie Rascoussier**  
Esperta certificata di antigym  
in Forlimpopoli (FC) dal 2006



L'antiginastica è un metodo di benessere originale ideato agli inizi degli anni '70 dalla cinesiterapeuta francese Thérèse Bertherat, autrice del best-seller *Le corps à ses raisons*, edito dalle Editions du Seuil (in Italia, per Mondadori, *Guarire con l'antiginastica*, 1978). In questo libro, pubblicato nel 1976, proprio mentre la moda del corpo comincia a dilagare, Thérèse Bertherat va tranquillamente contro corrente e propone una impostazione ben diversa. Il nostro corpo, ci spiega, è intelligente, ha una sua storia, una sua memoria. E si merita certamente di meglio che venire domato a forza e sottoposto ad un sistematico addestramento.

Fare riferimento a questo libro mi sembra essenziale per non traviare il senso delle scoperte di Thérèse Bertherat. Nella prefazione alla nuova edizione Mondadori 2018, sua figlia Marie Bertherat scrive: "Questo libro (...) è prima di tutto una nuova visione del corpo e del rapporto che abbiamo con lui.

È una visione libera da giudizi, che ci invita a sbarazzarci di molti preconcetti riguardanti corpo e salute. È una visione chiara e penetrante, che ci pone di fronte alle nostre responsabilità rivelandoci allo stesso tempo la nostra libertà."

**Visione, responsabilità, libertà.** Parole chiavi per l'antiginastica.

Mi pare sia innanzi tutto questo senso della visione "altra" ad accomunarla allo shiatsu.

In questo libro un capitolo intero, il sesto, è dedicato ai "Fondamenti millenari"; oggi ci sembra scontato ma dedicare diverse pagine all'agopuntura - la musa dello shiatsu? - nella Francia degli anni '70 era decisamente d'avanguardia; visione di un corpo che va rispettato, accudito, prezioso sempre nelle sue infinite risorse... un corpo responsabile di se stesso e custode della propria libertà.

Un aneddoto interessante: nei primi anni in cui svolgeva le formazioni, Thérèse Bertherat portava i suoi allievi in un ri-

storantino sotto casa, uno dei luoghi dove era approdata a Parigi la macrobiotica! Ricordiamo che Georges Ohsawa rimase in Francia durante la prima metà degli anni '30, nel momento in cui la nostra scrittrice veniva alla luce...

Un altro esempio che ci può aiutare a capire questo legame con le pratiche orientali: le sedute fanno spesso riferimento a un punto che chiamiamo "il monte del bisonte" ossia la settima cervicale; notiamo, dopo qualche settimana dall'inizio dei corsi, che il monte si "sgrassa" o diventa più snello ed elegante - attivo come si addice un centro particolarmente "yang" - e che la persona migliora non solo dal punto di vista della colonna vertebrale e delle sue possibilità di movimento ma che diventa anche più resistente alle malattie.

## ANTIGINNASTICA: PRATICA RIBELLE OSSIA ANTE-GINNASTICA, PREPARAZIONE ALLA LIBERTÀ

I movimenti proposti dall'antiginastica sono sottili, precisi e rigorosi. Tengono conto dei pensieri, delle emozioni e degli affetti, sempre nel rispetto dell'integrità della struttura corporea, in particolare delle leggi meccaniche del corpo messe in luce dalla cinesiterapeuta francese Françoise Mézières.

Il metodo coinvolge l'essere nella sua totalità, corpo e mente intimamente legati.

Un'altra caratteristica è che le sedute si svolgono in piccoli gruppi; questa modalità permette di scongiurare lo schema terapeuta/paziente che quasi sempre affiora ogni volta che ci rivolgiamo ad un insegnante o a un maestro.

In questo senso l'antiginastica permette di avvicinarsi alla terapia in modo consapevole, sempre vigile ed attivo. Lo stesso vale per la preparazione sportiva: ci si conosce meglio, si è più attenti, si rischia meno di danneggiarsi. La fidu-



cia acquisita rispetto al proprio corpo, grazie alla sua intima conoscenza, facilita il lavoro del terapeuta: un paziente potrebbe diventare colui che guida la mano del terapeuta o gli apre il cammino della guarigione...

A quasi 50 anni dalla sua creazione, l'Antiginastica® è conosciuta e praticata in tutto il mondo. E troviamo diversi esperti che sono anche operatori shiatsu.

## ANTIGINNASTICA: LA POSTA DEL CORPO

In seguito al successo editoriale del primo libro, Thérèse Bertherat pubblicò diverse opere, fra le quali "Le Courier du corps" tradotto "Nuove vie dell'antiginastica".

"Les Saisons du corps" non è stato ancora tradotto. Amplia ulteriormente il carattere visionario della scrittrice. Anche questo approccio è simile alla proposta shiatsu. Il nostro corpo varia a secondo delle stagioni? Possiamo ancora, nell'universo tecnologico, interpretarlo e curarlo seguendo ritmi naturali?

Con i suoi fondamenti letterari l'antiginastica ha sempre dato molta importanza alle parole che modellano i nostri stati d'animo... e il nostro corpo! Durante le sedute, il praticien usa volentieri la metafora: il corpo è una casa di cui si ha perso le chiavi, può darsi che sia una casa fantasma, una casa blindata... e che gradualmente diventi una casa

più accogliente... le persone sono invitate ad elaborare il racconto di un corpo che si evolve e possiede innate capacità di rinnovamento, ritrovando le percezioni di un eterno bambino; siamo sempre attenti alla poesia del corpo, alla sua musica - un capitolo di "Le Corps a ses raisons" si chiama "L'aula di musica" - e ai suoi ritmi.

Tengo particolarmente a una seduta che chiamo "sonora"; inizia osservando i grandi muscoli che inibiscono o permettono l'ascolto - essenzialmente nel collo - ma sciogliendoli si scopre presto che la palpebra dell'orecchio è... la mandibola; stringendo i masseteri si chiudo l'udito; si scopre progredendo nella seduta che il corpo ascolta con tutto se stesso, che le ossa risuonano, che i visceri sono sensibili ai suoni e che il silenzio non esiste... tutto canta! Amo definire l'antiginastica una pratica dell'ascolto del corpo... a caccia di parole segrete, parole non dette... battiti di Cuore!

Il titolo del libro uscito nel '76 era ben diverso in francese: "Le Corps a ses raisons" (ispirato a "Il cuore ha le sue ragioni che la ragione non conosce" del filosofo Blaise Pascal) ma il sottotitolo si avvicinava a quello che sarebbe diventato in italiano: "Antiginastica e autoguarigione": una guida verso lo stato di salute... potrebbe essere quello il punto da comune buon senso delle due discipline?

[www.antiginastica.com](http://www.antiginastica.com)

