

ATTUALITÀ ▶ INCONTRI

Quando uscì il suo primo libro, negli anni 70, molte persone la aspettarono davanti alla porta di casa per poterle parlare e iniziare con lei un percorso di autoguarigione. Il metodo che Thérèse Bertherat presentava al mondo con quello scritto era l'antiginastica, un modo di relazionarsi con il corpo che aveva concepito dopo aver lavorato con la persona che forse più di ogni altra ha rivoluzionato il concetto di terapia fisica, Françoise Mézières. Facendo tesoro di quanto appreso da questa donna straordinaria, Thérèse ha indirizzato il suo lavoro non tanto sulla cura, come faceva la Mézières, quanto sulla prevenzione. L'abbiamo incontrata a Milano, in occasione di un seminario di formazione, per scoprire l'attualità del suo metodo, a oltre trent'anni dalla sua ideazione.

Da più di trent'anni insegna un metodo che ribalta l'idea tradizionale di esercizio fisico: i nostri muscoli non sono deboli, ma troppo forti



Thérèse Bertherat antiginastica tutto l'opposto di ciò che credi

LEI CHI È



Nome: Thérèse

Cognome: Bertherat

Nazionalità: francese, anzi parigina doc.

Formazione: kinesiterapeuta, allieva di Françoise Mézières.

Professione: è l'ideatrice del metodo dell'antiginastica. Ha scritto diversi libri; il primo, in particolare, ha venduto oltre un milione di copie in tutto il mondo e ha suscitato l'interesse non solo del grande pubblico, ma anche di terapisti, ostetriche, allenatori sportivi, psicologi, educatori.

Pubblicazioni: "Le corps a ses raisons - auto-guérison et anti-gymnastique" (Guarire con l'antiginastica), nel 1976; "Courier du corps", 1981 (Nuove vie dell'antiginastica); "Les saisons du corps", 1985, "Le repaire du tigre", 1989 (La tigre in corpo); "A corps consentant", 1996 (I ritmi dell'attesa).

Segni particolari: ha modi cortesi, sguardo vivace, curiosità positiva e approccio rassereneante; ama gli animali almeno quanto le persone.

Il suo pensiero in una frase: "Siamo tutti belli e ben fatti".



L'intervista

Può raccontarci da dove è partita la sua esperienza?

Ho avuto la fortuna di conoscere molte persone che lavoravano sul corpo, persone famose, dei veri "dinosauri" della riabilitazione fisica. Tutti avevano grandi personalità, erano affascinanti, ma la regina, quella che maggiormente ha innovato il settore è senz'altro Françoise Mézières.

Come è nato il suo interesse per questo lavoro?

È nato nel dolore, in un momento molto difficile della mia storia personale. D'altra parte, credo che ogni cosa importante si realizzi secondo quello che si è vissuto e sentito nel proprio corpo, nel vivo. Con la morte di mio

marito, che era un brillante psichiatra ed è stato ucciso da un suo paziente, mi sono trovata sola con due bambini di 4 e 6 anni. Volevo che loro avessero le stesse opportunità che avrebbero avuto con il padre. Era la mia ossessione. Dovevo lavorare, così mi sono rivolta a una scuola di kinesiterapia e ho trovato il sostegno di donne straordinarie. Prima la direttrice della scuola stessa, poi un'altra terapeuta che teneva dei gruppi con il metodo Felkdenkreis. Ho iniziato a lavorare con lei, poi ho incontrato la Mézières, che è stata una rivelazione. Io però volevo continuare il lavoro di gruppo, che mi ha sempre affascinato perché trovo che nel gruppo si creino delle dinamiche

particolari, qualcosa di veramente coinvolgente per il corpo e la testa. Volevo conciliare il metodo della Mézières con il lavoro di gruppo e ho trovato la soluzione. Credo sia stata un'ottima soluzione, sono riuscita a farlo e credo di esserci riuscita bene.

In che cosa sono diversi il suo metodo da quello della Mézières?

La Mézières si occupava di malattie serie: scoliosi anche molto gravi, postumi di poliomielite, che in quegli anni, prima della vaccinazione, colpiva molte persone. A differenza del mio metodo, il suo non è un'autocura: è un'azione personale e diretta del terapeuta sulla persona. È un

lavoro molto preciso, direi millimetrico, sulla postura. Lei era una donna dalle capacità straordinarie: meritava un Nobel, veramente. Ed è morta nella preoccupazione e nella rabbia di non essere riuscita a trasmettere tutto quello che sapeva. Nonostante il suo metodo si sia diffuso nel mondo e in centinaia siano passati da lei per la formazione, a suo parere quelli veramente abili si potevano contare sulle dita di una mano.

C'è, invece, una base comune nei due metodi?

Sì, l'intuizione della Mézières che risale al 1947: la catena muscolare posteriore. Di solito, chi ha dolori alla schiena si sente dire che la causa è una muscolatura troppo debole. In realtà, è esattamente il contrario. La nostra struttura muscolare ha qualcosa di arcaico perché all'origine, quando l'uomo non aveva ancora conquistato la posizione eretta, aveva altre funzioni. Per esempio, solo nella nuca ci sono 22 muscoli. Oggi non ci servono tutti, ma ci sono ancora ed entrano in gioco. E questo causa uno dei problemi più comuni, il dolore cervicale. La muscolatura dorsale e, in generale, tutta la parte posteriore, è molto forte e protettiva, mentre il davanti è tenero, qui ci sono tutte le aperture (bocca, naso...) e le parti più indifese come la pancia, il seno, il sesso. Lo si capisce molto bene osservando gli animali, che sono ancora a quattro zampe.

UN METODO PER "EDUCARE" IL CORPO

È diversa dalla ginnastica convenzionale perché non propone esercizi e allenamenti, ma movimenti che si adattano alla condizione di ciascuno. Non è considerata una terapia, ma piuttosto un'educazione del corpo volta a prendere coscienza e a liberarsi, attraverso una serie di movimenti estremamente precisi, di tutte le tensioni e i dolori muscolari accumulati nel corso degli anni.

■ Il metodo permette di far lavorare tutti i muscoli del corpo, compresi quelli dimenticati, sciogliendo le contratture all'origine di problemi e squilibri. Contribuisce a migliorare la postura ritrovando scioltezza e flessibilità.

■ Nelle sedute si impara a percepire il corpo nella sua totalità, riscoprendo l'interazione delle differenti parti e prendendo coscienza, per esempio, della relazione davanti-dietro e destra-sinistra. Accorgendosi di come si tiene una spalla più in alto dell'altra o la testa protesa in avanti, si può recuperare la simmetria, muovendosi in modo più armonioso.

■ Sciogliendo le contratture muscolari, viene favorita anche la comprensione e la risoluzione dei disagi emotivi. L'espressione verbale delle sensazioni e delle emozioni suscitate da ogni movimento, infatti, è importante quanto il movimento stesso.

L'intervista

Perché gli animali sono un esempio?

Per capirlo basta anche solo osservarne l'aspetto esteriore: per esempio, un gatto tigrato comune sul dorso ha il manto che presenta un disegno netto, con linee molto marcate ed evidenti. Sulla pancia, invece tutto è più sfumato, meno definito. E anche il serpente, che ha una struttura dorsale simile alla nostra, sulla pancia, invece, non ha muscoli. Inoltre, i peli del gatto vanno tutti nella stessa direzione. Anche i muscoli che si trovano sotto seguono lo stesso senso, come le scaglie del serpente. Ogni parte è collegata, nel corpo come nella mente.

Però l'uomo cammina eretto...

Esatto. E con la posizione eretta, presenta agli altri il suo davanti indifeso, mostra la sua parte più debole proprio quando incontra gli altri: per questo la prima reazione è di difesa e tensione. Bocca serrata, respiro trattenuto. Poi, trovandosi davanti a una persona piacevole, l'atteggiamento si rilassa. Per fare un altro esempio: l'iperlordosi (eccessiva curvatura della schiena a livello lombare), che provoca altre condizioni dolorose, è legata all'espressione del desiderio e, nello stesso tempo, alla paura dell'atto sessuale. Per questo la contrattura lombare è tipica dell'età riproduttiva ed è invece difficile trovare anziani che soffrono di sciatica: il corpo, a quell'età, si rilassa. Questo dimostra come le tensioni muscolari siano spesso causate da dinamiche emotive inconsapevoli come queste, che agiscono

attivando gruppi muscolari che non si sa neppure di avere.

Come è possibile scoprire l'azione di questi "muscoli dimenticati"?

È importante che venga spiegata perché sia capita bene. Siamo fatti in un certo modo, ma generalmente pensiamo di noi stessi esattamente il contrario. Non serve neppure guardarsi allo specchio, perché nello specchio le persone non vedono la verità, ma solo quello che pensano di vedere. Però si può far sentire questa situazione, con quella che noi chiamiamo la "prova di realtà". All'inizio della seduta, chiediamo alle persone di assumere una posizione, che è semplice e fisiologica, ma comporta il rilassamento di muscoli solitamente contratti e l'uso di quelli ignorati. E così si vede come, con i piedi uniti, per mantenere la posizione richiesta, la parte superiore del corpo vada di traverso. Il fisico si contorce:

una spalla più su dell'altra, la pancia in fuori.

Ma allora siamo tutti "storti" senza rendercene conto?

Già. Questo passaggio non è facile, perché è umiliante non riuscire a fare una cosa semplice con il proprio corpo. Dopo, quando si commenta insieme il risultato di questa "prova di realtà", nove volte su dieci, le persone dicono di non essere riuscite a mantenere la posizione richiesta perché i muscoli sono troppo deboli. Questa, però, non è la risposta esatta. Così, spieghiamo i motivi delle loro difficoltà, legati alla realtà anatomica e alle tensioni accumulate, promettendo che quello che non sono riusciti a fare ora sapranno farlo alla fine della seduta. Un po' come dallo psicanalista, li spingiamo ad affrontare i loro problemi. Poi, dato che la promessa viene mantenuta, il morale si

risolle e alla fine della seduta tutti ripartono felici, con la consapevolezza di avere realizzato qualcosa di importante.

Come viene corretta la posizione sbagliata?

L'esperto interviene con qualche manipolazione? Non parliamo mai di correzione. È molto importante la scelta delle parole: i termini "manipolare" e "correggere" li abbiamo proprio tolti dal nostro vocabolario. Tutto il lavoro è svolto dalla persona su se stessa. Non parliamo neppure di "corso" perché dà l'idea di un insegnamento scolastico, dove una persona che sa sta di fronte ad altri che non sanno. Preferiamo dire "gruppo": le persone sanno già tutto, anche se non se ne rendono conto. Dunque, noi li aiutiamo a rendersi conto della realtà anatomica del corpo, ad averne la consapevolezza. Quando si percepisce la propria realtà fisica,



COME SI SVOLGE UNA SEDUTA

L'antiginastica si pratica in gruppo, in sedute di 90 minuti, con la guida di un operatore. I movimenti possono essere eseguiti in piedi o seduti, ma nella maggior parte dei casi si svolgono a terra. A volte si utilizzano piccole sfere di legno e bastoncini (per esempio, da far rotolare sotto la pianta del piede), per individuare e sciogliere i nodi muscolari.

■ All'inizio della seduta, ai partecipanti viene chiesto di assumere una posizione precisa e fisiologica, che però richiede anche l'utilizzo di alcuni muscoli "dimenticati". Questo evidenzia le tensioni che il corpo si trova a mettere in atto per compensare la situazione. Dopo aver preso coscienza dei nodi che ciascuno percepisce, si impara a scioglierli. Seduta dopo seduta, il corpo ritrova naturalmente equilibrio e simmetria, il respiro si fa più libero e ampio.



“siamo fatti in un certo modo, ma pensiamo esattamente il contrario” →

L'intervista

si entra in confidenza con il corpo e usarlo è un piacere. Anche la respirazione migliora.

Viene impostato un particolare tipo di respirazione?

No: è assurdo imparare a respirare. È una funzione biologica come tante altre, che si svolge benissimo da sola. Quando ci si sente bene con se stessi, il respiro è naturalmente migliore.

Come si lavora nei gruppi?

Sono piccoli gruppi, 5 o 6 persone. Ogni seduta dura 90 minuti, un tempo che è stato

scelto perché corrisponde al ciclo del sonno in cui si sogna ed è uguale anche alla durata del movimento della peristalsi (per la digestione). È un ritmo naturale, quindi funziona molto bene. Tutto il lavoro ha lo scopo di dare consapevolezza della realtà corporea e di dove e come il proprio vissuto ha creato dei nodi. A volte si utilizzano piccole sfere, posizionate in punti ben precisi del corpo, a contatto del muscolo, per far sentire dove sono le contratture. Solitamente, se la persona ha male da qualche parte, non si interviene direttamente sulla zona dolente: per esempio, per un disturbo cervicale, magari si agisce sulla pianta del piede.

Quindi si può ricorrere all'antiginastica per curare i dolori?

Normalmente, i partecipanti ai gruppi non hanno particolari problemi, ma ci sono anche persone con leggeri disturbi, mai invalidanti. L'antiginastica non è

una terapia, ma un lavoro pedagogico e preventivo, anche se in questo modo, in realtà, si risolvono comunque molti problemi. Postura sbagliata e contratture causano sempre dolori: sciogliendo questi nodi, che sono legati alla relazione corporeamente, passa anche il dolore.

Il numero di sedute è prestabilito?

No, ognuno è libero di fare ciò che vuole. Proprio perché quello dell'antiginastica è un lavoro di autocura, che ciascuno compie su se stesso, non posso essere io a stabilire quando a una persona non serve più frequentare i gruppi.

Si può fare qualche esercizio a casa, in aggiunta al lavoro di gruppo o magari dopo aver letto un suo libro?

Secondo me no, perché non è una questione di esercizio. Dopo ogni seduta, prosegue un lavoro sotterraneo del corpo, anche se la persona non si rende conto che viene svolto. Io sono d'accordo con una

frase che qualcuno ha detto: non bisogna spingere l'acqua del fiume. Quindi, se qualcuno vuole ripetere i movimenti a casa può farlo, ma non è necessario, basta la seduta settimanale. Quanto ai miei libri, non sono manuali. Solo una volta, per insistenza dell'editore, ho inserito delle posizioni, ma l'ho fatto contro voglia perché non è questo il senso dell'antiginastica.

Dopo trent'anni, ritiene che l'antiginastica sia ancora attuale?

Forse ancora più che agli inizi. Oggi si chiede molto al fisico, costringendolo ad aderire a modelli prestabiliti. Ma il corpo ha delle strutture e noi dobbiamo sbarazzarci dalle imposizioni esterne. Anche trent'anni fa le persone aspettavano qualcosa e l'antiginastica ha avuto grande successo. Oggi come allora c'è una richiesta forte, che nasce dal malessere contemporaneo. Per fortuna il corpo è

malleabile e anche i muscoli lo sono. In ogni età della vita e ancora di più quando si è anziani.

Lei dice di essere in pensione, ma un lavoro come il suo non finisce mai. Ha qualche nuovo progetto?

Sì, sto pensando di fare un libro disegnato. Il personaggio principale sarà un piccolo serpente che parla. Siccome al serpente, da sempre, hanno fatto credere di essere un animale diabolico, mi piace l'idea che sia lui a dire all'uomo qualcosa sulla sua condizione.

ANTIGINASTICA

Su sito internet www.antiginastica.com si trovano tutte le informazioni sul metodo e sulla sua ideatrice, nonché l'elenco degli operatori certificati in Italia e all'estero.

Servizio di
Mariacristina Panella.

A CHI FA BENE

Per esser efficace, l'antiginastica deve essere praticata sotto la guida di un operatore certificato, che abbia frequentato un programma di formazione della durata di due anni oltre a seminari di aggiornamento (gli indirizzi si trovano sul sito ufficiale).

■ Il metodo permette di ritrovare il piacere di stare bene nel proprio corpo. È indicata per chiunque soffra di disturbi neuromuscolari e si rivolge a tutti, dai bambini agli anziani, perché i muscoli sono malleabili a qualunque età, anche avanzata.

■ Può essere particolarmente utile per gli adolescenti, aiutandoli sia sul piano fisico sia su quello emozionale: il lavoro in gruppo permette loro di scoprire i punti in comune con gli altri e liberarsi dell'ansia.

■ Anche le donne in gravidanza possono beneficiare di questa pratica, perché la consapevolezza del proprio corpo e la conoscenza delle sue risorse aiuta e facilita il "lavoro" della gestazione e del parto.



“ogni parte è collegata,
nel corpo come nella mente”