



Daniela Brodesco
dabrode@tin.it

Antiginastica:

Sin da quando ho iniziato ad avvicinarmi alla disciplina del "Movimento e Tecniche Corporee" sentivo che la strada da percorrere era ancora lunga. La conoscenza del corpo non poteva e non doveva venir classificata solo in fisiologica o emozionale, senza possibilità di sovrapposizione.

Spinta da questo interesse ho iniziato una ricerca più approfondita della materia ed ho scoperto l'Antiginastica: l'esatta fusione dei due aspetti.

E' quindi, con enorme piacere e gioia che presento l'attività della madre dell'antiginastica, Thérèse Bertherat, che ho potuto conoscere di persona durante un suo corso di formazione

Da oltre trent'anni, lontana dalle mode, Thérèse Bertherat, kinesiterapista ed autrice nel 1976 del primo best-seller sul corpo "Le corps a ses raisons" (le ragioni del corpo, pubblicato in Italia da Mondadori nel 1978 con il titolo "Guarire con l'antiginastica"), propone un modo assolutamente nuovo di avvicinarsi al corpo. Ben distante dall'addestramento sistematico dei muscoli, ha inventato l'antiginastica®, un metodo che tiene conto dell'intelligenza del corpo, della sua storia, della sua memoria. [Segue a pag. 38]

il corpo che diventa amico



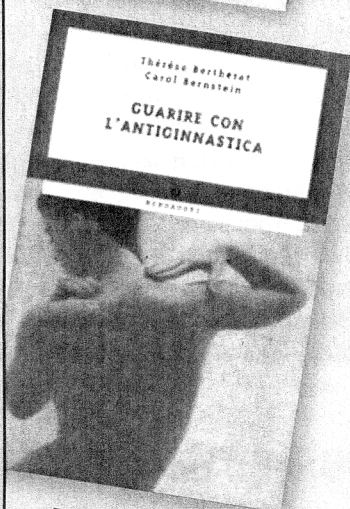
Chi è Thérèse Bertherat?

A 75 anni, la creatrice dell'antiginnastica® è piena di energia e ... non ha male da nessuna parte. Nemmeno alla schiena, lei che nel 1989 ha avuto la frattura di tre vertebre. Eppure, tutta la sua esistenza le sembra una sfida. Dopo un'infanzia molto dura, la morte di un fratello e poi di una sorella, si è ritrovata a 36 anni vedova con due bambini, di quattro e sei anni. Suo marito, un uomo intelligente, dotato, avviato ad una brillante carriera di psichiatra, è stato ucciso all'ospedale da un suo paziente, all'età di 35 anni.

"Situazioni come questa scatenano un tremendo afflusso di adrenalina. Uno deve allora decidere se vivere o morire", racconta Thérèse Bertherat. Lei decide di vivere. Poco dopo, per caso (ma caso non è), fa la conoscenza di una donna, Suze L., che propone una specie di ginnastica fatta con delle palle. Dei movimenti dolci, semplici, originali. Entusiasmata da questa scoperta, decide di intraprendere degli studi di kinesiterapia; ma l'aridità dell'insegnamento la delude. "Si studiava il corpo muscolo per muscolo, osso per osso, mai però nel suo insieme. Sempre a parti staccate, e la stessa cosa per quanto riguarda le cure." E' a quel punto che incontra Françoise Mezières, una kinesiterapista che ha elaborato una visione rivoluzionaria dell'anatomia. Una visione d'insieme, che considera il corpo come un tutto in cui ciascun elemento dipende dall'altro. Thérèse Bertherat completa la formazione in questo metodo ma non si ferma lì e prosegue in una sua propria ricerca, studiando ed analizzando altre terapie corporali; la bio-energetica, l'eutonia, il rolfing, la gestalt, l'agopuntura, le teorie della medicina cinese vanno ad integrare la sua conoscenza dei grandi psicanalisti, da Freud a Jung, e del lavoro di Wilhelm Reich. Ma, soprattutto, è lavorando con i propri pazienti che mette a punto il suo metodo, l'antiginnastica®, che a tutt'oggi è in continua evoluzione.

Dove praticare l'antiginnastica®?

Sul sito www.antiginnastica.com potrete trovare l'elenco completo degli esperti in Italia nonché le date dei corsi organizzati durante l'anno.



Le corps a ses raisons, 1976 (Guarire con l'antiginnastica – Mondadori, 1978)

Courrier du corps, 1981 (Il secondo libro dell'antiginnastica – Mondadori, 1982)

Les saisons du corps, 1985

Le Repaire du tigre, 1989 (La tigre in corpo – Mondadori, 1990)

A corps consentant, 1996 (I ritmi dell'attesa – Mondadori, 1997)

Bibliografia

[Segue da pag. 36]

"In questo preciso istante, nel punto stesso in cui ti trovi, c'è una casa con il tuo nome. Ne sei l'unico proprietario ma, molto tempo fa, ne hai perduto le chiavi. Così rimani chiuso fuori, e ne conosci soltanto la facciata. Non ci abiti. Questa casa, rifugio dei tuoi ricordi più nascosti, più lontani, è il tuo corpo". E' con queste parole, rivoluzionarie a quell'epoca (e forse ancora oggi) che si apriva, trent'anni fa, "Le ragioni del corpo". Questo libro, che ha venduto oltre un milione di copie, ha avuto alla sua uscita l'effetto di una piccola esplosione, non soltanto in Francia ma in tutta l'Europa, negli Stati Uniti e in Sud America. Mentre cominciava allora a dilagare la "moda del corpo", con l'addestramento sistematico del corpo e della "carcassa", Thérèse andava tranquillamente contro corrente e affermava che i muscoli meritano molto di più che venire addomesticati con la forza.

"Ci viene detto che bisogna fortificare il corpo, che è necessario sudare, traspirare. Allora, per trovare la forma, si inforca la bicicletta, ci si appende alla spalliera, ci si fa venire il fiato grosso con lo jogging, si impugnano i pesi. Quello che bisognerebbe fare, prima di tutto, è aprire gli occhi e darsi la pena di guardare il nostro corpo per comprendere come funziona", spiega Thérèse Bertherat.

Il nostro corpo, secondo la terapeuta, non ha bisogno di venir fortificato. Quello che occorre fare è creare un equilibrio muscolare; equilibrio che, dal punto di vista anatomico, all'origine non esiste. Si tratta del rapporto tra il davanti ed il dietro del corpo. La parte posteriore del corpo è estremamente organizzata, i suoi muscoli sono tutti solidali, collegati

dalla base del cranio fino alla punta delle dita dei piedi. Questa catena muscolare passa lungo la nuca, la schiena, la parte posteriore delle cosce e delle gambe. Quando muoviamo la nuca, facciamo reagire le dita dei piedi, e viceversa.

Sul davanti del corpo, invece, i muscoli si inseriscono in varie direzioni e non sono solidali tra di loro. I muscoli della schiena, essendo prioritari, finiscono per inibire quelli del davanti del corpo. Ecco perché il nostro ventre è spesso troppo sporgente o troppo molle. Non si tratta allora di fortificare i muscoli della schiena e neanche di fortificare quelli del davanti. Il vero obiettivo è quello di sciogliere i nodi che inibiscono e paralizzano i nostri muscoli posteriori e finiscono per deformare il nostro corpo. Sono in realtà le contratture di questi muscoli che, "tirando" le vertebre, fanno incurvare la schiena, scavano la zona delle reni o fanno deviare l'asse delle gambe. Quando allunghiamo questi muscoli, quando li facciamo lasciare le loro rigidità, gli altri muscoli, quelli che si trovano sul davanti del corpo, si contrarranno automaticamente. "E' una legge fisiologica: quando il dietro del corpo si rilassa, il davanti si contrae", spiega Thérèse Bertherat. Quando un ventre sporge in avanti, non è mai questione di una insufficienza degli addominali, afferma la terapeuta, si tratta invece di un accorciamento, di una tensione dei muscoli lombari all'altezza delle reni che spingono il ventre in fuori. "E' come il davanti delle cosce - continua la terapeuta - le donne si lamentano spesso di avere le cosce flaccide. Ma è il contrario: le loro cosce sono troppo rigide. Dietro. Se si riesce a far lasciare la tensione dei muscoli ischio-crurali, dietro le cosce, si vedranno i quadricipiti, davanti, prendere forma da soli".

Ma che genere di esercizi si fanno nell'antiginnastica?

Piuttosto che di esercizi, Thérèse Bertherat preferisce parlare di movimenti. Sottili, estremamente precisi, questi movimenti corrispondono all'esatta fisiologia dei muscoli, senza mai forzare sulla loro ampiezza. Piccoli ma potenti, risvegliano ogni singolo muscolo, dal più grande al più piccolo, dal meglio conosciuto al più ignorato, al più dimenticato, al più trascurato. Durante una seduta di antiginnastica[®] si potrà così lavorare ... il mignolo del piede. In piedi, con i piedi paralleli, ci si concentra sul proprio mignolo e si cerca di allargarlo all'infuori. Insignificante? Cosa da poco? "Certamente no! afferma Thérèse Bertherat. Confinare tutto il giorno in scarpe dalla punta stretta, le nostre dita dei piedi hanno tendenza ad accavallarsi. Eppure, se riusciamo a ridare loro la loro posizione naturale, in cui ogni dito è leggermente separato dall'altro, possiamo ritrovare un solido appoggio a terra ed un migliore equilibrio". E per liberare il respiro, l'esperto di antiginnastica può proporre un lavoro sulla lingua, chiedendo ai partecipanti di aprire la bocca come un pesce e di lasciare che la lingua si distenda nella bocca, quanto più larga possibile. E non è poi così facile rilasciare i diciassette muscoli che la compongono! Chiede poi di far sporgere la lingua, di puntarla rigida, contratta verso il soffitto. E' meno facile di quanto sembri ma molto efficace per liberare il respiro. "La lingua, dice Thérèse Bertherat, è spesso così tesa e contratta che non ce ne rendiamo nemmeno conto. Eppure, le tensioni della lingua comportano rigidità della nuca. Spesso anche le mascelle

sono contratte e questo rende la respirazione meno libera". I movimenti dell'antiginnastica[®], che non sono mai violenti, sono però sufficientemente potenti per sciogliere i muscoli. Ecco perché ognuno deve procedere al proprio ritmo personale. "Non bisogna mai forzare, né accanirsi nel riuscire a fare un movimento" è il credo di Thérèse Bertherat. "Quello che è importante, è permettervi di sbagliarlo e con ciò scoprire quello che il vostro corpo non riesce o non osa ancora fare". Infatti, dietro alle nostre rigidità ed alle nostre contratture si nascondono quasi sempre una sofferenza del passato, un incidente, un evento dimenticato, il più delle volte di natura psicologica. "Il corpo non dimentica mai nulla, afferma la terapeuta, forte della sua lunga esperienza. I muscoli hanno una memoria e in questa memoria muscolare si trova tutta la storia della persona, a partire dalla nascita e fino al momento presente". Il fatto è che questa memoria così ben nascosta nel nostro inconscio può essere risvegliata, può tornare in superficie, affiorare alla coscienza. In una seduta di antiginnastica[®], l'esperto invita il partecipante ad un ascolto attento di quanto succede durante e dopo i movimenti. Una presa di coscienza, questa, che permette talvolta di scoprire l'origine delle contratture per potersene più facilmente liberare. "Una spalla più alta dell'altra, delle gambe ad X, delle narici strette, tutto ha un significato a livello psicologico. Dopodiché, è possibile trovare rimedio, promette Thérèse Bertherat. Qualunque sia l'età della persona."