



Carla Bruni: i dolori della première dame

Carla Bruni, 41 anni, da quanto risulta a *Novella 2000* soffre di mal di schiena. Nella foto, la première dame di Francia posa all'Eliseo, in una delle stanze private della residenza presidenziale.

P. PISTANI / PHOTOANSA

L'antiginastica si pratica in gruppi di cinque-sei, con un esperto che è solo una guida e non fa manipolazioni. Un ciclo è composto da dieci sedute, a cadenza settimanale (circa 90 minuti per volta). Si inizia senza un numero prefissato di cicli. È un'autocura: decide il paziente.

→ **Prima fase:** si localizza ciò che blocca, dalla testa ai piedi. L'esperto fa assumere una posizione che richiede tutta l'ampiezza della muscolatura, una posizione che nessuno adotta mai. Per riuscire a mantenerla, il corpo si contorce, una spalla si solleva, una gamba si mette di sbieco, le dita dei piedi si piegano. Si creano uno o più blocchi muscolari, che impediscono al corpo di obbedire agli ordini del cervello. Si scoprono così i propri limiti.

→ **Seconda fase:** si entra in contatto con i propri nodi muscolari. Fibra per fibra, si dipana la matassa della muscolatura. E il corpo impara a smontare le trappole in cui s'era cacciato. **L'antiginastica non ha controindicazioni**, se non malattie che impediscano i movimenti.

Thérèse.Bertherat@ok.rcs.it

Thérèse Bertherat

Il metodo francese che batte il mal di schiena

«Soffro di lombalgia, specie quando attraverso un periodo impegnativo in ufficio. Una collega mi ha parlato bene dell'antiginastica. La consigliate?»

Marilena B. (Milano)



Kinesiterapeuta

Parigina, è diventata kinesiterapeuta alla scuola di François Mézières. Nel 1976 ha raggiunto la notorietà internazionale con il suo primo libro, *Guarire con l'antiginastica*, che è stato venduto in 20 milioni di copie e ha suscitato un grande interesse anche fra gli addetti ai lavori. L'antiginastica viene utilizzata in diversi Paesi del mondo. Tra gli ultimi libri: *La tigre in corpo* *Nuove vie dell'antiginastica* (entrambi editi da Mondadori).

La colpa dei dolori alla schiena? Spesso è della tigre che ci sta sulle spalle sin dalla nascita. Già, io chiamo così i muscoli di tutta la nostra parte posteriore: dai cervicali a quelli del polpaccio. Ecco, in molti casi il mal di schiena arriva non perché questi muscoli si indeboliscono, ma perché sono troppo contratti: è la tigre che ci aggredisce.

Sedute di gruppo
L'antiginastica può fornire un aiuto determinante per cervicaglie e lombalgie da contratture mu-

scolari e per patologie come lordosi, cifosi e scoliosi. Mentre la ginnastica tende a potenziare i muscoli che sono già allenati e ben definiti, il mio metodo, nato in

Francia, cerca di risvegliare ogni singola fibra muscolare, anche la più trascurata: ci fa toccare con mano i nostri limiti in situazioni di sforzo, ci insegna a cono-

scere il nostro corpo, tutti i muscoli dimenticati, e poi a riequilibrarli. Così i dolori possono passare, si respira meglio, si rasserenano l'espressione del volto.

Antiginastica: i muscoli contratti si sciogliono

L'antiginastica è stata inventata negli anni 70 da Thérèse Bertherat e oggi è praticata in molti Paesi del mondo e anche in Italia.

■ **LA TEORIA.** Tutto parte dalla tigre che ci portiamo sulla schiena: la catena muscolare posteriore. «La sua forza deriva dalla nostra storia evolutiva, visto che ha dovuto garantire la stazione eretta», teorizza Bertherat. «Noi presentiamo al mondo le zone più delicate: occhi, volto, seni, ventre, organi sessuali. E per questo, quando

incontriamo gli altri, possiamo essere sottoposti anche senza rendercene conto a reazioni di difesa. La tigre si prepara alla lotta: serriamo bocca e denti, trattieniamo il respiro, irrigidiamo le braccia. Con il tempo, contrazioni e rilassamenti continui provocano disequilibri, che innescano tensioni e dolori».

■ **TROVARE GLI ESPERTI.**
Su www.antiginastica.com
l'elenco degli esperti di antiginastica con certificato di licenza.

Testo raccolto da Claudio Gattuso