

“ANTIGINNASTICA” IL FITNESS CHE NON TI FA FAR FATICA

Gennaio 2014 • Anno IV • Num. 1 (37) - Mensile • Più Sani Più Belli € 1,50

www.piusanipiubelli.it

50
EURO

più
Magazine

più Sani più Belli

di Rosanna Ricci

2014
GRANDE
OROSCOPO
Fortuna & Salute
scopri
come sarà
il tuo futuro

ANNO NUOVO
VITA NUOVA

renditi cura di te
con mini trattamenti
anti age per viso e occhi

FRONTI IN TAVOLA

PIATTI SURGELATI
PRO E CONTRO

Il freezer è amico di chi
ha fretta... Ma come la
meritiamo con la salute?



NEL SALOTTO DI ROSANNA...

Rita Dalla Chiesa

66 SAPER ESSERE SEMPRE
POSITIVI E ACCETTARE
QUELLO CHE
LA VITA TI PORTA. 99

MEDICINA FAI DA TE

PRENDIAMO
TROPPI
ANTIBIOTICI?

Spesso non sono
necessari e la loro
efficacia diminuisce

Tumore al seno,
con le ultime
terapie si guarisce
sempre di più!

BEAUTY

IRRINUNCIABILE
MASCARA!

Nuove formule
e applicatori high tech

VENTRE PIATTO E GAMBE TONICHE IN 4 SETTIMANE

“LA MIA NUOVISSIMA DIETA DEI SUPER CIBI!”

REMODELLA IL CORPO E POTENZIA LA MENTE CON I 20 ALIMENTI CHE MIGLIORANO
IL TUO BENESSERE. DIMAGRISCI DOVE SERVE, SENZA PERDERE TONO

DOSSIER INTEGRATORI

PILLOLE MAGICHE! Concentrano in pochi
grammi vitamine, minerali e acidi grassi. Il loro
consumo cresce, ma come sapere se servono davvero?

E IN PIÙ...

GENITORI & FIGLI Cercare sempre il dialogo
ANZIANI Come affrontare la depressione senile
VITA DI COPPIA Combattere il calo del desiderio

EDIZIONI
MASTER



40037

9 772039 193008

L'antiginastica

Troppo pigra? Prova così!

Non è una vera e propria "attività fisica",
ma un metodo di lavoro che ti fa ritrovare
lo slancio vitale senza fare fatica

di Clara Biancardi

La tradizionale idea di esercizio fisico non ti entusiasma o non ti convince più? Il tempo umido e uggioso ti fa passare la voglia di sudare in palestra? Non riesci a buttare giù la pancia, malgrado le serie infinite di esercizi per gli addominali? Prova con l'antiginastica. Non è una vera e propria "attività fisica", ma **una routine di movimenti che mirano al riequilibrio posturale e all'allungamento muscolare**. Movimenti molto dolci che nulla hanno a che fare con il binomio "fatica e sudore" che caratterizza le attività fisiche tradizionali, che ti permetteranno di ritrovare l'ampiezza naturale dei movimenti, armonizzando il corpo e influenzando sui dolorini articolari che dopo gli anta non risparmiano nessuno. Per praticarla non servono abbigliamento o attrezzi particolari. Bastano maglietta e pantaloni comodi, piedi nudi e qualche pallina di sughero e bastoni di legno.

MOVIMENTI AMPI E NATURALI Esplora le possibilità che hai "scordato"

Creato dalla **fisioterapista francese Thèrèse Bertherat**, l'antiginastica insegna a percepire i segnali d'allarme che il tuo corpo lancia dopo una vita passata ad adattarsi a situazioni non ideali e posizioni scomode. L'antiginastica ti insegna ad avere una percezione e una conoscenza più corrette del tuo corpo. Ti fa riscoprire parti del corpo che nemmeno ti ricordavi più

di avere e, soprattutto, fa lavorare i muscoli profondi, che non usiamo mai a favore di quelli più superficiali. Con un po' di pratica, impari a liberarti da sola di contratture e rigidità che causano dolori muscolari e articolari e aumentano la sensazione di stanchezza. Una pratica costante ti fa ritrovare lo slancio vitale e i tuoi movimenti riprendono facilmente la loro ampiezza naturale.

Il muscolo "sessuale"

Il perineo è un muscolo profondo che sta tra pube e cocchige, a formare un piano d'appoggio per gli organi interni (vescica e uretra, utero

e intestino). La sua funzione è importante perché **ha un ruolo rilevante nella vita sessuale**. Non solo, dopo gli anta, avere un perineo tonico

impedisce quelle piccole perdite che a volte si verificano, preoccupando molte donne, dopo un colpo di tosse o uno sforzo fisico eccessivo.



VIA LA PANCIA

Muscoli paravertebrali contratti mettono in evidenza la pancia. Così come bicipiti femorali molto sviluppati causano quadricipiti dall'aspetto molle e rilassato. **"Se siete flaccidi davanti, vuol dire che siete troppo tesi dietro"** avverte Bertherat. Significa che l'esercizio fisico è inutile?

No, ma che non devi concentrarti solo su una parte del corpo.

Riacquistare la flessibilità perduta

La prima fase della seduta è praticamente un test che permette di individuare con precisione ciò che blocca o limita. Si parla molto, senza fretta. Nella seconda fase si entra in contatto con i nodi muscolari che impediscono il fluire del movimento, che portano a posture di compensazione foriere di blocchi o dolori. Con il passare del tempo, tutti gli accorgimenti che il corpo

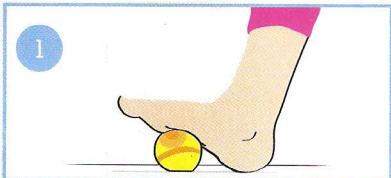
ha "costruito" per adattarsi a disagi, doveri, imposizioni esterne possono essere smontati. **A mano a mano torni alla tua originaria flessibilità**, acquisendo una muscolatura armoniosa che rende possibile dispiegare l'ampiezza naturale dei movimenti. La sintonia con l'insegnante è fondamentale e nel sito ufficiale dell'antiginastica puoi trovare la persona che fa per te proprio nella tua città.

PROVA COSÌ

Esegui questi semplici movimenti, e poi ascolta le nuove sensazioni del tuo corpo

1. MANI E PIEDI IN FORMA

Fai rotolare una palla di gomma (tipo tennis, liscia o a riccio) **sotto la pianta del piede** destro. Lentamente, coprendo tutti i punti, dita comprese. Tieni gli occhi chiusi e non fare troppa pressione sulla palla. Dopo qualche minuto, allontanala e appoggia entrambi i piedi a terra. Senti la differenza? Il piede destro appoggia a terra completamente, le dita sono ben distese e la gamba corrispondente è più rilassata. Mentre il piede sinistro sembra quasi "rattrappito". Ora fai lo stesso esercizio con il piede sinistro. Poi da seduta con entrambi i piedi, quindi passa alle mani.

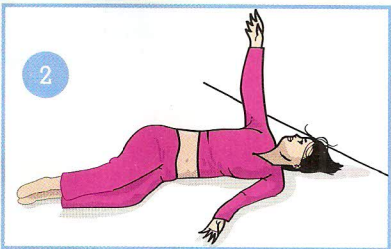


2. OSSIGENA GLI ORGANI

Distesa sul fianco sinistro, ginocchia e gomiti raccolti. Lentamente, **solleva il braccio destro distendendolo, ruotando capo e spalle**, inspira e ritorna in posizione di partenza espirando.

Riparti solo dopo aver svuotato completamente i polmoni, facendo in modo che l'espirazione sia più lunga dell'inspirazione. Aspetta di aver bisogno d'aria, prima di ispirare di nuovo.

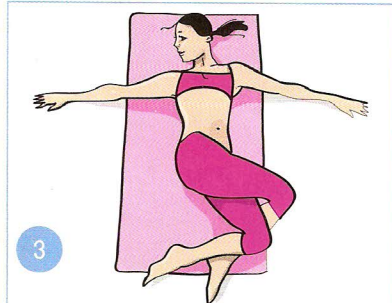
Senti come si espande e si contrae la cassa toracica? Ora fai lo stesso sull'altro lato, per ossigenare tutti gli organi.



3. ALLUNGA I FIANCHI

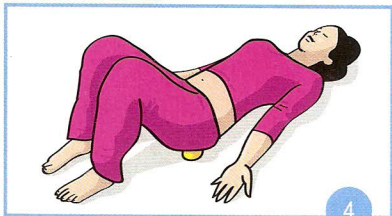
Stesa sul dorso, braccia aperte e palmi al suolo, ginocchia piegate e coscia destra accavallata sulla sinistra. Espirando, **ruota il bacino a sinistra e il capo a destra tenendo spalle e braccia aderenti al suolo**. Allunga il fianco destro completando l'espirazione, senza forzare. Torna, e ripeti il movimento. Senti com'è più "lungo" e disteso il lato

destro? Ora fai lo stesso sull'altro fianco, cambiando l'accavallo delle cosce.



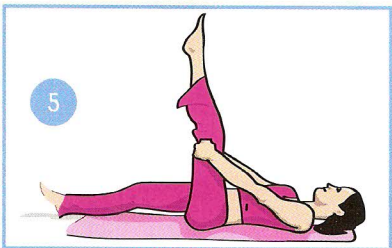
4. CONTRO IL MAL DI SCHIENA

Posiziona una pallina di gomma in corrispondenza del punto dolente e cerca di rilassarti. Grande come quella da tennis, la pallina sarà di gomma morbida le prime volte, più dura in seguito. Che la contrattura sia a livello dorsale o lombare, non importa, la palla deve essere a contatto con il muscolo, non con i dischi vertebrali. Respirando tranquillamente, **lascia che tutto il corpo "gravi" sulla palla, fino a ridurre la contrattura** e di conseguenza il dolore. Se la pressione è dolorosa, applica localmente la borsa dell'acqua calda, prima dell'esercizio.



5. RILASSATI

Porta le ginocchia al petto e, afferrandole con le mani, tira dolcemente completando l'espirazione, **allungando la colonna vertebrale**. Ora distendi una gamba a terra e l'altra al soffitto aiutandoti con le mani. Ruota il piede a sinistra-destra, respirando tranquillamente, con movimenti sempre più ampi. Ripeti una decina di volte, quindi cambia gamba.



Facile e funziona

Nel susseguirsi di movimenti studiati in base alle singole esigenze, **ognuno può ritrovare la completa mobilità e combattere gli squilibri posturali** che causano il mal di schiena o quelle antiestetiche rilassatezze in determinate parti del corpo. I movimenti proposti, facili, ma estremamente precisi, seguono la fisiologia senza mai forzare muscoli e articolazioni.

Risvegliano ogni muscolo, dal più grande al più piccolo, soprattutto i più profondi, che non usi mai e non sai nemmeno più di avere. Con l'antiginastica hai l'occasione di far lavorare il quinto dito del piede. A che cosa serve? **Ad alleviare il dolore da alluce valgo**, per esempio, oppure a camminare in modo più elastico, con un appoggio corretto di cui può beneficiare tutta la catena cinematica.



IN PRATICA...

Come si svolge la sessione

Una seduta di antiginastica si svolge in piccoli gruppi, in un ambiente accogliente, una volta la settimana per un'ora e mezzo. I movimenti sono su misura: basati sulla fisiologia e con un ritmo mai imposto da altri. La velocità di esecuzione segue le possibilità individuali, perché lo scopo non è dimostrare quanto sei agile ma capire perché sei rigida. Non esistono esercizi ripetuti per un numero codificato di volte. Non si ripetono meccanicamente i movimenti, "perché forzare il corpo ad agire contro i suoi riflessi inconsci non serve - insegna Thérèse Bertherat - perché appena l'attenzione viene meno il corpo riprende le vecchie abitudini". Per questo, l'insegnante non mostra movimenti da imitare. Ma spiega come creare nuovi riflessi che permetteranno al corpo di ottenere il massimo rendimento, organi interni compresi. Il movimento nuovo di un braccio o una gamba richiede l'impiego di riflessi nervosi prima inutilizzati. Ci vuole tempo e se ti forzi a fare in fretta, se sei troppo occupata a mostrare quanto sei brava, non potrai "sentire il tuo corpo".

Per info: www.antigymnastique.com/it