

# PROVE DI SIMMETRIA

**MOVIMENTO**  
È la nuova  
antiginastica  
che aiuta il  
corpo a trovare  
il suo giusto  
equilibrio  
di **Monica Melotti**

**R**ibaltare l'idea che l'esercizio fisico tende a rafforzare i muscoli, ma invece considerarli già forti a patto di entrare in contatto con il proprio corpo. È il punto di partenza dell'antiginastica, un metodo ideato verso la metà degli anni '70 in Francia, dalla chinesiterapeuta Thérèse Bertherat, e oggi rinnovato. La Bertherat è stata allieva di Françoise Mézières, tra le più grandi studiose dei dolori alla schiena, e dal suo insegnamento ha elaborato un metodo considerato una sorta di autoguarigione. «Nell'antiginastica i movimenti sono piccoli, precisi e corrispondono all'esatta fisiologia dei muscoli, senza forzare. Esercizi che risvegliano ogni singolo muscolo, dal più grande al più piccolo, dal più noto al più sconosciuto, come quello del mignolo del piede», spiega la Bertherat. «È un lavoro di prevenzione adatto a tutti. Permette di



conoscere il proprio corpo ed è particolarmente efficace per correggere i difetti posturali e i dolori muscolari e articolari, ma anche per combattere lo stress, l'insonnia, il mal di testa e le difficoltà digestive». La neo antiginastica si pratica in un gruppo massimo di sei

persone, sotto la guida di un operatore certificato. La lezione, della durata di 90 minuti, ha cadenza settimanale e consiste in movimenti che si possono effettuare in piedi o a terra. A volte si utilizzano piccole sfere di legno e bastoncini per individuare e sciogliere le tensioni. «Ognuno, infatti, deve cercare di localizzare i propri nodi posturali. Poi, dopo averne preso coscienza, si impara a scioglierli con posizioni precise che

utilizzano anche muscoli dimenticati. Seduta dopo seduta il corpo ritrova naturalmente l'equilibrio, diventa più simmetrico e si impara a respirare in modo corretto. Non bisogna mai dimenticare che l'intelligenza, l'emozione e il corpo non sono mai separati, ma formano un'unica entità». L'antiginastica è indicata per chiunque soffra di dolori neuromuscolari e può essere praticata da tutti, dai bambini agli anziani, perché i muscoli sono malleabili e possono ritornare elastici in

qualsiasi momento. Troppo spesso per muoverci utilizziamo molta più energia di quella necessaria e quindi invecchiamo più in fretta. Quando invece l'energia di tutto il corpo è completamente risvegliata, a ogni gesto corrisponde il giusto sforzo. «Per liberare il corpo dalle tensioni e dalle contratture muscolari non basta qualche lezione, ma ci vuole tempo e pazienza», conclude Bertherat. «È una sorta di autocura che ciascuno compie su se stesso con i tempi necessari», conclude Bertherat.

## A SCUOLA D'ISTINTO

Non ci sono regole, non si eseguono esercizi e allenamenti precisi, ma i movimenti si adattano alla condizione di ognuno. È un metodo che educa il corpo a prendere coscienza dei propri limiti e cerca di sciogliere tutte le tensioni accumulate negli anni. Si insiste, per esempio, sul danno che può creare una scarpa a punta che ingabbia il piede come in una morsa. Oppure si dice che per permettere alla schiena di riposarsi davvero, è preferibile dormire sulla schiena. Ma si dice anche che, quando il corpo è veramente libero da tensioni e contrazioni, sa da solo come respirare, come dormire, come camminare o come mangiare. L'antiginastica aiuta a rendersi conto della realtà anatomica del proprio corpo, ad averne la consapevolezza. È indicata anche per le donne incinte che gestiscono meglio gravidanza e parto.

### PER SAPERNE DI PIÙ

[www.antiginastica.com](http://www.antiginastica.com) qui si possono trovare tutte le informazioni sul metodo, oltre all'elenco degli operatori certificati in Italia e all'estero. Ricca la bibliografia: "Guarire con l'Antiginastica"; "La Tigre in Corpo" e "I ritmi dell'attesa" di Thérèse Bertherat (Mondadori).