

# IN FORMA CON L'ANTIGINNASTICA!

di Sabina Oggioni per la rivista Tennis Olistico

In questo articolo scelgo di dedicare uno spazio per far parlare dell'Antiginnastica® chi l'ha sperimentata e chi la pratica, attraverso la loro esperienza tradotta in parole. L'Antiginnastica® parla attraverso le esperienze...

Il corpo è il custode della nostra verità, porta in sé l'esperienza di tutta una vita, è un nostro alleato. Nel corpo c'è un ordine come in tutta la materia organizzata in unità biologiche. Il corpo umano è straordinariamente plastico, è organizzato per farci vivere potenzialmente al meglio. L'Antiginnastica® tiene conto dell'intelligenza del corpo e della sua capacità di trasformazione. L'organismo umano è un piccolo universo, con caratteristiche uniche ed irripetibili. Il nostro microcosmo è collegato al macrocosmo che ci circonda, si instaura un respiro comune, un continuo scambio.

L'Antiginnastica® insegna che la respirazione può essere liberata e non educata con esercizi respiratori. La respirazione media il nostro interno con l'esterno e stabilisce continuamente l'equilibrio tra necessità di ossigeno ed eccesso di anidride carbonica degli organi e del sangue. L'Antiginnastica® considera la forza di gravità come amica che agisce nel rispetto del nostro corpo. Il bilanciamento del corpo inizia dai piedi, poiché il lavoro fondamentale del piede e della caviglia è di dare una base affidabile per far sì che la parte superiore del nostro corpo possa rapportarsi con l'orizzontalità della terra. Ampio spazio viene dato nell'Antiginnastica® al lavoro dei piedi: la si pratica a piedi nudi. L'Antiginnastica® insegna che prima che possano trasformarsi le anomalie nelle parti superiori del corpo è importante prendersi cura e lavorare sulle caviglie, sul liberare le loro linee di trasmissione, irrobustire le loro strutture affinché possano assolvere il compito di trasmissione del peso. Piedi e caviglie, dal punto di vista fisiologico, lavorano insieme, come unità, come un sistema, poiché il peso della parte superiore del corpo si trasmette tramite la caviglia che è un'articolazione fatta a cardine. Qualunque sbilanciamento a livello superiore compare nei piedi (ad esempio l'alluce valgo) e nelle caviglie.



I movimenti proposti nelle sedute di Antiginnastica® mirano ad ampliare il nostro vocabolario muscolare, a ricondurre alla vita e alla piena funzionalità corporea anche luoghi o spazi del corpo rimasti "imbrigliati" da cadute, blocchi, ferite... Il movimento del corpo diviene espressione di dinamismo, di voglia di essere presenti e attivi. A volte, nell'ampliare il proprio vocabolario muscolare con la proposta di nuovi movimenti, il corpo reagisce con dei crampi, alcuni muscoli provano ad attivarsi in una forma nuova, lo fanno in un modo un po' maldestro, ma poi trovano la via, ed è un risveglio meraviglioso, si conquista una nuova libertà e pienezza!

L'Antiginnastica® invita l'allungamento della muscolatura posteriore, quella che viene definita da Thérèse Bertherat "la Tigre", l'insieme dei muscoli posteriori del corpo che formano una catena continua e solidale, la cui eccessiva contrazione può deformare il corpo in molti modi. Nell'allungamento muscolare proposto si rispetta la forma del corpo, la sua morfologia e gli assi fisiologici. Può capitare di guarire da una periartrite alla spalla senza soffermarsi solo sui movimenti del braccio, proprio perché si scopre che non è lavorando sulla sede del dolore che lo si "risolve", ma tenendo conto che ogni parte del corpo è influenzata da altre parti vicine e anche lontane, considerando l'insieme, il corpo con una visione olistica dove tutto è collegato,

dove i movimenti si propagano da un'estremità all'altra del corpo. Quando la tensione globale è giustamente realizzata, la nostra muscolatura lavora al meglio ed efficacemente, il tono muscolare è equilibrato.

Si scopre, cammin facendo, che un vero allungamento della muscolatura posteriore crea una tonificazione della muscolatura anteriore del corpo, che talvolta resta passiva per la troppa forza imposta dalla muscolatura posteriore. La pratica dell'Antiginnastica® aumenta l'equilibrio, l'elasticità e in genere le capacità sportive degli atleti, e ne diminuisce il numero e la gravità degli infortuni, accelerando la ripresa post-traumatica.



Cos'è  
l'Antiginnastica? Se  
ne può leggere nei  
libri di Thérèse  
Bertherat e  
dall'esperienza di  
chi l'ha praticata e  
la pratica.  
Qui di seguito  
qualche  
testimonianza..  
“Per me  
l'Antiginnastica è la  
possibilità di  
creare una  
maggiore  
consapevolezza tra  
dentro e fuori, tra  
corpo e psiche, tra  
movimento e  
respiro, tra  
presente e passato,  
tra scoperta e

*conoscenza. Un'esperienza arricchente e curativa!” Maresa Pronti*

*“L'Antiginnastica è per me uno dei più efficaci strumenti di lavoro consapevole.*

*L'annullamento dell'ego. Le scoperte e le sorprese infinite. Il risveglio del corpo fisico e lo stato di benessere generale.” Dina Tsygankova*

*“L’Antiginnastica è un Viaggio alla riscoperta di se stessi. È la presa di coscienza dello Spirito incarnato; paura e sgomento, stupore e meraviglia. Riappropriarsi del corpo, conoscerlo come mai prima. Prendiamo spazio e tempo, gli angoli disabitati vengono raggiunti dalla vita, dalla luce. Gli estremi si incontrano e fondono. L’Antiginnastica è un Viaggio di coraggiosa umiltà.” Amanda Gesualdi*

*“Per me l’Antiginnastica è semplicemente liberazione e rinascita.” Fiordiana Castelbarco*

*“Ci sono molte cose che amo dell’Antiginnastica per l’esperienza che ne ho. È il lavoro con e sul corpo che mi piace, diverte e sorprende di più. Questo basterebbe già. È un lavoro molto preciso. Nei movimenti c’è lo spazio per avvertire il corpo ed esplorarne possibilità e limiti. Non è basata sulla performance né sulla resistenza; neanche devi adeguarti ad un modello. L’Antiginnastica offre la possibilità di sciogliere e allungare la muscolatura, di espandere il respiro ed i movimenti. Si entra in contatto con la fatica di superare i propri limiti, si scopre di non potere fare dei movimenti, si prende atto degli accorciamenti muscolari e si impara a sciogliere le tensioni e ad espandere aree del corpo. La pratica dell’ Antiginnastica è sempre ripagata da grande senso di fluidità ed equilibrio. Ho imparato a restare nelle fatiche, a respirare nelle tensioni ed a scioglierle nel corpo. I benefici di tale disciplina li ho portati anche nella mia vita quotidiana. Grazie.” Clelia L.*

*“L’Antiginnastica significa scoperta, consapevolezza, tornare “in sella”, mi spiego meglio: considerando che tempo fa, quando ho iniziato a praticare l’Antiginnastica ero fermo da tanto tempo, sofferente per le mie compressioni/ernie cervicali e lombosacrali. Ho scoperto movimenti mai immaginati (difficili anche da eseguire per la prima volta) e relativi problemi di trasmissione dei comandi a parti del mio corpo. Ho avuto la consapevolezza della mia posizione nello spazio, della mia postura, dei miei limiti (superabili?). Dopo molta fatica e pazienza, negli scorsi mesi sono tornato in sella: prima risalendo in bicicletta, quindi rimontando a cavallo dopo decine di anni di astinenza (come diceva l’istruttore in maneggio: “l’importante è risalire in sella dopo la caduta!”). Grazie dottoressa Sabina.” Gianni G.*

*“Non è molto che pratico l’Antiginnastica ma la trovo un fantastico viaggio alla scoperta del proprio corpo, un ridargli vita. Uno scoprire continuo, un percepire l’impercepibile sino a poco tempo fa...” Maresa di Tanna*

*“L’Antiginnastica è qualcosa di più di una semplice ginnastica. È la capacità di mettere in relazione corpo e mente. Il nostro corpo dimenticato ci manda dei segnali di attenzione ma noi non ci facciamo molto caso, fino a quando si ammalia.*

*L’Antiginnastica ci dà la possibilità di sentire finalmente questi segnali e di interagire con esso.” Emilia Vaccari*

*“L’Antiginnastica è per me il piacere di incontrare Sabina che con i suoi “respiraci sopra” ti doma la tigre e con l’occasione cura anche qualche graffio all’anima.” Maria Vittorini*

*“Ho 26 anni ed ho scoperto l’Antiginnastica recentemente (Ottobre 2015) grazie alla Maestra Sabina Oggioni. Durante la mia vita lo sport è sempre stato importantissimo: da 15 anni gioco a tennis a livello agonistico e dal 2007 il tennis è diventato il mio lavoro, prima come atleta professionista e poi come insegnante. Da anni sperimento sedute di preparazione atletica, palestra, stretching ed allenamenti in campo, ma l’Antiginnastica mi ha molto positivamente colpito per la sua “diversità” da tutto quello che ho fatto finora. Per me l’Antiginnastica è innanzitutto una riscoperta del mio corpo. La consapevolezza che ho del mio corpo durante una seduta è fortissima! Per questo scrivo ri-scoperta, perché durante l’Antiginnastica entro in diretto contatto con le emozioni ed i blocchi che ogni muscolo del mio corpo si porta dietro, soprattutto a causa dei numerosi infortuni che ho vissuto durante la mia carriera di tennista. Sento la possibilità di sciogliere questi blocchi e scoprire sensazioni nuove di benessere. La più grande consapevolezza che ho ricevuto dall’Antiginnastica è come spesso sia più facile usare male il proprio corpo, compensare con muscoli che in realtà non ci servirebbero per compiere un determinato movimento, ma che entrano in gioco per camuffare le debolezze o le rigidità di altri muscoli. Anche solo lo stare in piedi, fermi, con tutto il peso sui propri piedi diventa una sfida... una nuova possibilità per essere ancorati al terreno, presenti!! L’Antiginnastica mi aiuta ad “abitare” il mio corpo, mi porta a concentrarmi ed ascoltare attivamente i miei bisogni e le emozioni che un movimento suscita in me: è una continua fonte di spunti per un lavoro che va ben oltre la semplice attività fisica e che mi ha già portato a momenti di benessere profondo.” Arianna Magagnoli*



*“L'Antiginastica per me è stata una rivoluzione, ho notato che il corpo assimila nuove informazioni per una postura più corretta e si auto-guarisce. Il tutto accade molto dolcemente e spontaneamente. Ho sentito che l'unica cosa richiesta è la disponibilità al cambiamento, sia riguardo alla mentalità rispetto a ciò che ero abituata a pensare della ginnastica, che di me stessa.”*

*Laura Brancolini*

*“L'Antiginastica è il mezzo grazie al quale, con movimenti mirati sui muscoli, acquisisco la consapevolezza, la coscienza del mio corpo, la sensibilità e la presenza. Con un'attenta respirazione diviene un lavoro di precisione, pulizia e rigenerazione dei tessuti muscolari. Aiuta a trovare un ritmo armonioso di*

*inspirazione ed espirazione, importante per un benefico massaggio degli organi interni così da equilibrare le loro funzioni. Quando eseguo un movimento specifico, mi accorgo che sto adoperando anche muscoli non necessari o impropri. Praticando l'Antiginastica® osservo che con efficacia e senza spreco di energia faccio lavorare un'infinità di muscoli ed organi del mio corpo, mi riallineo e riequilibrio la postura. L'Antiginastica mi aiuta a trovare un equilibrio fisico, mentale e rivitalizza la mia sensibilità e percezione.”*

*“Praticare l'Antiginastica mi diverte molto: guardare le smorfie che faccio rispecchiate sul volto dei miei compagni, ascoltare i vocalizzi che qualche volta tutti insieme produciamo... una dose di buon umore non guasta, lo ritengo salutare e rende*

*sempre piacevole frequentare questo corso. I movimenti proposti, precisi ed attenti, sono ripagati da un piacevole rilassamento e... potesse non finire mai! L'Antiginnastica è il modo per curare un dolore che mi porto dietro da più di 10 anni alla gamba destra o forse nell'anima; è istruzione, disciplina per il corpo, per la mente e lo spirito. È amore per se stessi e per i propri limiti. Grazie Sabina!" Marco Aurisicchio*

*"Pur avendo ricevuto una descrizione dettagliata su cosa fosse l'Antiginnastica la prima volta che ne sentii parlare la mente sintetizzò il tutto con un "lavoriamo anche sui muscoli posteriori del corpo". Non lo ritenni importante e così abbandonai l'idea di partecipare ad una seduta. Qualcosa però, qualche tempo più tardi, mi ha spinto a provare e ne sono rimasta affascinata. Man mano che eseguivo gli esercizi sentivo allungare la muscolatura, piccoli e lenti movimenti risvegliavano sia quella anteriore che posteriore, la parte destra del mio corpo si equilibrava e allineava con la sinistra. Dopo la seduta non ho accusato stanchezza fisica, tantomeno dolore, la mia mente aveva allentato la tensione di certe emozioni, percepivo la totalità del mio corpo e del suo movimento. Una fusione perfetta tra anima e corpo." Deborah Iafrate*

*"L'Antiginnastica ha rappresentato per me la scoperta di un mondo che non conoscevo: il mio corpo! Eppure lo abito da oltre 40 anni e ci convivo tutti i giorni. Grazie ai suoi movimenti lenti, ma intensi e mirati, mai uguali e a volte impegnativi, ho sentito l'interdipendenza tra i muscoli, gli organi e le ossa del corpo. L'Antiginnastica è un viaggio (sapientemente guidato da Sabina) che mi ha portato ad una maggiore consapevolezza e chiarezza anche a livello mentale ed emozionale. Mai più senza, grazie di cuore!" Barbara Cafano*

*"Mi sono approcciata a questa disciplina perché gentilmente trascinata da Simona, io sempre pigra (per queste cose) e scettica su tutto quello che può far bene al corpo ed allo spirito. Eccomi, come per magia, ad assaporare il benessere di respirare, di toccare il mio corpo (evviva esiste), di usufruire di due ore e mezza di beatitudine psichica e fisica. L'Antiginnastica è ritrovarmi in un gruppo unico di persone, una più piacevole dell'altra, che mi fa sentire a casa, tra amici. L'Antiginnastica è poter esprimere le mie sensazioni in libertà, sicura di essere ascoltata e percepita per quella che sono. Mi sta aiutando a trovare o ritrovare quella parte dentro me che credevo, o forse non volevo, venisse fatta uscire dal mio corpo. Ritorno con più consapevolezza di me e mi auguro che tutto ciò mi possa aiutare a trovare l'equilibrio di cui avverto il bisogno e quindi... diamoci sotto!!" Silvia Motta*

*"All'inizio mi ha preso il "nome... Che bello ho pensato, vuoi dire che finalmente riesco a fare ginnastica e a prendermi cura del mio corpo senza patire i soliti dolori e sudori standomene in una posizione "Anti"? Dai Simona forse hai trovato la tua modalità e così ho letto il libro di Thérèse Bertherat. Come mi accade sempre più spesso in*

*questo momento della mia vita mi sono innamorata di lei e a catena della mia insegnante Sabina."*

*"Mi ha insegnato ad avere un dentro. Chissà perché fino all'altro giorno pensavo al mio corpo come ad un contenitore di organi e muscoli, invece c'è il "dentro". Tutti i dolori che sentivo al collo non erano il collo ma il disordine che si era formato dentro il mio corpo: un po' come succede ad un incrocio quando manca il semaforo! Da non crederci!! Ora comincio a crederci. Insieme ai miei amici del gruppo di Antiginnastica ogni due sabati percorro la metropoli che ho dentro, fatta da strade che si intersecano, pedoni che attraversano, semafori che cambiano colore, macchine che si mettono in moto.... impensabilmente tutto lì "dentro" ha un equilibrio, non ci sono incidenti, non ci si fa male.... grazie Sabina!!" Simona Lo Sapio*

Sabina Oggioni

Dott.ssa in Scienze Motorie

Insegnante certificata di Antiginnastica®

Diplomata in Massaggio Infantile

Master Reiki

[www.sabinaoggioni.it](http://www.sabinaoggioni.it)