

L'ANTIGINNASTICA: UN METODO RIVOLUZIONARIO DI LAVORO SUL CORPO

Di Sabina Oggioni per la rivista Tennis Olistico

L'Antiginnastica® offre un modo completamente innovativo e rivoluzionario di considerare il corpo e le sue possibilità di movimento e costituisce un prezioso strumento di prevenzione nel campo della salute. **La salute è uno spirito sano in un corpo sano. L'Antiginnastica® è pedagogia del corpo e si basa sulla conoscenza e il rispetto dell'anatomia umana.** Può essere considerata una disciplina olistica, proprio perché dalla pratica emerge concretamente che siamo un Tutto, ogni parte del nostro corpo è collegata alle altre ed esiste un'interdipendenza tra le parti.

L'Antiginnastica® nasce verso la metà degli anni '70 a Parigi ad opera di **Thérèse Bertherat**, chinesiterapeuta nata a Lione che sull'argomento pubblica nel 1976 il suo primo libro "**Le corps a ses raisons, autoguérison et antigymnastique**" (tradotto in Italia con il titolo "Guarire con l'antiginnastica") primo best-seller mondiale sul corpo che suscita un enorme interesse nel grande pubblico e soprattutto tra chinesiterapisti, ostetriche, insegnanti di educazione fisica, kinesiologi, allenatori sportivi, psicologi, educatori, .. Seguono poi la pubblicazione di "**Nuove vie dell'Antiginnastica®**" nel 1981, "**Les saison du corps**" nel 1985, "**La tigre in corpo**" nel 1989 e "**I ritmi dell'attesa**" nel 1996, un testo dedicato alla gravidanza.



La tigre in corpo ...

I muscoli posteriori del nostro corpo, che formano una catena continua e solidale, sono spesso profondamente contratti e possono esercitare la loro enorme forza sulle articolazioni, deformando il corpo in molti modi (alcuni esempi possono essere l'alluce valgo, vari tipi di compressioni vertebrali che possono generare delle ernie o protrusioni). **L'origine di molte deformazioni del corpo è l'accorciamento della muscolatura posteriore, chiamata da T. Bertherat "La tigre".** La catena posteriore ha la forza di "tirarci indietro", con tutta la potenza della storia dell'umanità. Il suo allungamento, con i movimenti dell'Antiginnastica®, consente alla muscolatura anteriore di essere più tonica e dà la possibilità all'essere umano di procedere in avanti con fiducia, potremmo parlare di centratura muscolare. **I movimenti dell'Antiginnastica® invitano alla resilienza e stimolano la plasticità del cervello. Il veicolo dei nostri pensieri è il corpo, che traduce in movimento il pensiero ed ha la responsabilità della sua realizzazione.**

In pratica ...

Seduta dopo seduta con l'Antiginnastica® si impara a liberarsi da contratture, rigidità, dolori muscolari ed articolari, che spesso generano stanchezza e limitano gli slanci vitali. Ci si concede un tempo per sé, di ascolto attivo, di meditazione e trasformazione: **la memoria del dolore si può trasformare in memoria del benessere.** I movimenti dell'Antiginnastica®, ampi, robusti, finissimi e profondi, tengono conto dell'intelligenza del corpo, della sua storia e della sua memoria. I movimenti proposti aiutano a far prendere coscienza dell'esperienza del sentirsi bene, permettono di integrare una nuova libertà di movimento e di respiro. **Il tempo della parola è integrato al lavoro fisico vero e proprio. L'Antiginnastica® si pratica in gruppo e talvolta in sedute individuali.** E' possibile scegliere sedute settimanali, quindicinali o stage mensili. **L'Antiginnastica® è indicata a tutti, dai bambini agli anziani ed è benefica anche alle donne in gravidanza che migliorano la qualità del parto.**



L'importanza della bella forma
La nostra struttura corporea determina il nostro
comportamento: la forma del corpo determina la maniera in cui il corpo funziona. Ma qual è allora la bella forma? Esiste? Il nostro corpo pare conservare il ricordo della sua forma ideale, è una misteriosa proprietà della materia vivente pronta a mostrarsi, a fiorire. **I nostri muscoli restano malleabili e capaci di liberarsi da contratture e rigidità.** La forma del

corpo viene alterata quando la muscolatura è presa in "trappola". La forma sana non è altro che la forma bella. Abbiamo bisogno che la forma del nostro corpo sia rispettata in tutta la sua innata bellezza. La nostra bellezza è la nostra forma naturale, quando anche i muscoli possono esprimere in libertà il loro ruolo e dare al corpo la giusta distribuzione delle forze affinché possa esprimere efficacemente le sue potenzialità. Il gesto "giusto" viene dall'interno, bisogna andare a cercarlo, a volte da molto lontano, ritrovarlo affinché sia naturale, sensato. La forma del corpo è malleabile e modificabile, le tensioni possono allentarsi e l'equilibrio ristabilirsi. Essere se stessi significa anche darsi la possibilità di accedere e soddisfare il nostro benessere.

Ampliare il nostro vocabolario muscolare

Nella vita acquisiamo presto un minimo repertorio di gesti a cui non facciamo più attenzione e che diamo per scontati, spesso ripetiamo gli stessi senza sapere che sono

solo un minimo delle nostre possibilità di movimento e di azione nel mondo. **Il nostro corpo è la nostra vera casa, tutta la nostra storia.** Nella pratica dell'Antiginnastica® ognuno crea il suo movimento senza imitare qualcuno che "lo mostra", si invita il corpo ad essere autonomo e creativo, a scoprire quali sono le difficoltà, a sentirle, a respirarle per poi "lasciarle andare" e creare nuovi spazi d'azione. **I movimenti suggeriti sono rigorosi, divertenti, creativi e sorprendenti.** Conducono a ridare libertà a un luogo del corpo che, ad esempio, è stato ferito per una caduta, un intervento chirurgico e che, giustamente, si è messo un po' "in difesa": gli si ridà vita. Vengono chiamati in causa spesso muscoli sconosciuti. Il corpo diviene creativo. **Osserviamo che nel corpo nulla è immobile, tutte le nostre strutture sono malleabili.**



L'Antiginnastica® non è contro lo sport, ne migliora il gesto atletico

Si può essere un atleta che in ogni istante, qualunque movimento compia, conta sull'equilibrio, la forza e la grazia del suo corpo e sperimenti nel suo essere atletico gesti che gli consentono di rendere efficace la sua prestazione. **Conoscere il corpo, percepirlo come alleato e sentirsi a proprio agio nel movimento rende lo sportivo libero da eventuali ansie da prestazione e comunque capace di rendersene conto e di trasformare organizzandosi in modo creativo e "vincente".**

Ho constatato che la pratica dell'antiginastica diminuisce gli infortuni e velocizza il recupero dopo un infortunio, proprio perché la rigidità è trasformata in elasticità. Nella pratica può emergere dove un eccesso di tono causa un'eccessiva contrazione e allora movimento dopo movimento ci si consente di prendere nuove direzioni e liberare spazi più ampi di respiro e di conoscenza. Si diviene più consapevoli. **È importante scoprire e conoscere i propri limiti fisiologici per non farsi male**. Spesso nello sport si vogliono oltrepassare questi limiti ... Alcuni dolori fisici potrebbero essere evitati se si conoscesse l'organizzazione neuromuscolare del corpo.

L'Antiginastica® mira al recupero della flessibilità, migliora la capacità di rispondere ai cambiamenti stimolando la capacità di stabilire nuove connessioni neuronali. **Nella pratica si scoprono nuovi circuiti di energia e d'intelligenza tra le parti del corpo e tra il cervello e i muscoli**. Di frequente nello sport si ripetono gli stessi gesti, divengono automatismi che portano ad irrigidirsi nei soliti schemi motori e allora qui, in ambito sportivo, **questa disciplina diviene preparatoria affinché nuove strade di movimento possano essere percorse e sperimentate**. Da anni alcune tenniste, agoniste e professioniste, dell'Accademia Tennis Olistico®, praticano Antiginastica® e rivelano di trarne benefici personali e miglioramenti sportivi.

Anche nella danza l'Antiginastica trova una giusta collocazione: molti ballerini la scelgono per ritrovare la loro ampiezza naturale e qualità di movimento, la velocità e la resistenza. L'Antiginastica® nasce in un momento storico in cui si era alla ricerca di nuove strade, di un altro modo di fare, era l'epoca dell'Antipsichiatria. Tale metodo mise in discussione una serie di idee preconette che riguardavano il corpo ed il suo funzionamento ... ad esempio che la schiena sia debole, che ad una certa età la muscolatura non è più malleabile, che se si è nati con le scapole alate resteranno così per sempre! Da qui il nome "Anti"- ginnastica®, a volte purtroppo confuso con una disciplina che non fa sudare o come una ginnastica per pigri. Niente di tutto questo, anzi tutt'altro!

Sabina Oggioni

Dott.ssa in Scienze Motorie

Insegnante certificata di Antiginastica®

www.sabinaoggioni.it