

SAI CHE COS'È L'ANTIGINNASTICA?

È una tecnica che agisce in modo mirato per risolvere i dolori muscolari, eliminare lo stress, facilitare le attività quotidiane. E che ti fa conoscere meglio il tuo corpo

di Annalisa Piersigilli

66

«**H**o trovato l'arma giusta per gestire il mio cronico mal di schiena», assicura Isabelle. «Ho l'impressione di scoprire il mio corpo. Mi sono accorta che ci sono delle zone minuscole che non conoscevo affatto, o non utilizzavo», aggiunge Matilde. A parlare sono due praticanti di una disciplina dal nome curioso: Antiginastica. Oggi è un marchio con copyright e, a poco più di 40 anni dal bestseller *Guarire con l'Antiginastica* (ed. Mondadori, 12 €) di Thérèse Bertherat, chinesiterapista francese e ideatrice del metodo, conta insegnanti e allievi in 33 Paesi diversi.

INSEGNA AD ASCOLTARSI

Ma qual è la peculiarità di questa tecnica? «Si basa su movimenti piccoli e precisi, di cui non si forza mai l'ampiezza. "Anti" non sta a indicare un'opposizione, come si potrebbe pensare, ma esprime un concetto rivoluzionario perché per la prima volta si chiede al praticante di ascoltarsi. Sarà il corpo stesso a suggerire gli esercizi da fare in base alle diverse esigenze», spiega Marie Rascoussier, esperta di Antiginastica a Forlimpopoli (Forlì-Cesena). «È una disciplina utile per affrontare al meglio l'attività fisica di tutti i giorni. A partire dal camminare, fare le scale, trasportare le borse della spesa o semplicemente

COINVOLGE TUTTE LE FIBRE MUSCOLARI: DALLE PIÙ SOLLECITATE A QUELLE DI SOLITO TRASCURATE.

dedicarsi a passatempi che richiedono posture prolungate, come dipingere». Ma la pratica dell'Antiginastica è di grande aiuto anche per chi pratica sport a livello intenso, perché insegna a prendere coscienza del proprio corpo, conoscerlo meglio e quindi essere capaci di trovare sollievo nel modo giusto quando si presentano dei problemi.

GARANTISCE UN "RISVEGLIO" COMPLETO

La disciplina assicura benefici a 360°: migliora tono muscolare, mobilità e coordinazione; agevola l'allungamento; combatte lo stress; aiuta in caso di dolori cronici (come quello cervicale); migliora la respirazione come la digestione. Il segreto sta nel lavorare sulle catene muscolari per sbloccare le tensioni che vi si annidano: «Capire il movimento "dall'interno" permette di creare



Una volta imparata, puoi farla a casa

Per essere sicura di affidarti a un esperto certificato per l'insegnamento dell'Antiginastica puoi consultare il sito

antigymnastique.com e trovare il centro più vicino a te. Allo stesso indirizzo online trovi anche kit composti da attrezzi utili per stimolare la propriocezione, come sfere di sughero e gommapiuma, accompagnati da un cd con

le indicazioni dell'insegnante per poterti allenare a casa una volta appresa la tecnica (da 44 €). Il momento ideale per l'Antiginastica? «Consiglio di praticarla al bisogno, scegliendo gli esercizi più indicati per ogni precisa

situazione», suggerisce Marie Rascoussier. «Per esempio, se ti alzi al mattino con il collo dolorante dopo una brutta nottata oppure dopo che hai trascorso troppe ore davanti al pc e ti ritrovi con le spalle indolenzite».



**Consulta
gratis il
nostro esperto**

**MARIE
RASCOUSSIER**

Esperta di
Antiginastica
a Forlimpopoli
(Forlì-Cesena)

Tel. 02-70300159
5 gennaio
ore 12-13

un collegamento tra corpo e cervello», spiega Marie Rascoussier. «Sono molti i muscoli che non comandiamo: l'Antiginastica li risveglia tutti, dal più grande al più piccolo, passando per quello più conosciuto come per il meno curato. In tanti iniziano a praticarla perché hanno fastidi alla zona lombare, ma la sorgente del problema magari parte dal collo, o dal retro della gamba».

INDIRIZZA VERSO PERCORSI PERSONALIZZATI

Tra gli aspetti più interessanti dell'Antiginastica c'è anche la personalizzazione degli esercizi: l'istruttore, dopo un test iniziale identico per

tutti, valuta i casi singolarmente, quindi fa lavorare ognuno in modo diverso. «A ogni età il corpo può trovare scioltezza e mobilità. C'è chi ha bisogno di lavorare sul quinto dito del piede, chi sul perineo o sulla mandibola che, quando è tesa o bloccata, può tenere in tensione tutto il corpo», chiarisce ancora Marie Rascoussier. «Le donne, per esempio, si lamentano spesso di avere cosce troppo molli: invece è il contrario, sono troppo rigide dietro. Bisogna quindi ridurre la tensione posteriore per portare i muscoli anteriori a riattivarsi in modo spontaneo».

RICHIEDE UN AMBIENTE SENZA DISTRAZIONI

Le sessioni durano un'ora e mezza e si tengono in piccoli gruppi, composti in genere da 8 o 10 persone al massimo. Un'altra particolarità dell'Antiginastica è che le lezioni vanno svolte in una sala neutra, con muri bianchi, pavimento ricoperto di moquette, luce soffusa, senza musica o altri elementi di distrazione. L'insegnante non mostra i movimenti da fare ma li descrive, guidando i partecipanti con la sua voce e invitando gli allievi a metterli in atto. Per riuscire a mantenere alta l'attenzione è anche importante vestirsi comodi, avendo cura di non indossare calze, reggiseno, orologi o anelli. Il prezzo per un ciclo di 10 lezioni parte generalmente da 200 €, ma è sempre prevista una prima seduta gratuita di prova.