

## **L'ANTI-GYMNASTIQUE THERÈSE BERTHERAT®**

---

Une drôle d'appellation, mais qui signifie beaucoup : au contraire de la gymnastique qui dresse et sculpte le corps, l'anti-gymnastique de Thérèse Bertherat permet de révéler un corps harmonieux, équilibré et autonome. En soulageant le dos et en développant une meilleure conscience corporelle, la méthode propose de libérer le corps de ses tensions. C'est une véritable invitation à découvrir les clefs de son corps, à en prendre possession, à l'habiter et à y trouver vitalité, santé et autonomie. Un beau programme !

### **POUR EN SAVOIR PLUS SUR L'ANTI- GYMNASTIQUE THÉRÈSE BERTHERAT®**

#### **Le repaire du tigre**

L'anti-gymnastique s'inspire, à la base, des connaissances de la kinésithérapeute Françoise Mézières qui fut l'une des premières à considérer le corps dans sa globalité, comme le fait la médecine chinoise (tandis que la médecine occidentale, avec son esprit analytique, le découpe en tranches). Françoise Mézières découvre l'existence de la chaîne musculaire postérieure, qui forme un bloc du sommet du crâne jusqu'à la plante des pieds et dans laquelle se loge souvent une force excessive. Cette chaîne musculaire, que Thérèse Bertherat appellera plus tard « le tigre » gouverne tout, puisqu'elle donne sa forme à notre dos et, de ce fait, à tout notre corps. Or, l'excès de force a souvent des répercussions sur le corps entier : jambes raides, épaules gelées, mâchoire contractée, regard figé, respiration bloquée... La méthode Mézières, technique manuelle de rééducation posturale, vise à relâcher les tensions musculaires et à corriger les déviations de la colonne vertébrale, par le maintien de diverses postures et la libération de la respiration.

## La mémoire du corps

Également influencée par l'approche du médecin et psychanalyste Wilhelm Reich, pour qui toute rigidité musculaire contient l'histoire et la signification de son origine, et par l'instigatrice de la gym holistique Lili Ehrenfried, qui parle du corps comme d'une matière souple, malléable et perfectible, Thérèse Bertherat développe sa méthode avec une approche psychologique du corps : l'anti-gymnastique vise à localiser les nœuds musculaires, qui prennent leur source dans l'histoire personnelle de chacun, afin d'y remettre mobilité et vitalité.

## Reprendre connaissance de son corps et de soi

Ignorant notre corps, nous adoptons de mauvaises positions et utilisons un répertoire minimal de gestes et mouvements qui ne respectent pas toujours les lois du corps. Dans son premier livre, *Le Corps a ses raisons*, Thérèse Bertherat explique que « dans les raideurs, les crispations, les faiblesses et les douleurs des muscles de votre dos, de votre cou, de vos jambes, de vos bras, de votre diaphragme (...) se révèle toute votre histoire, de la naissance jusqu'à aujourd'hui. » et propose, finalement, de prendre connaissance de son corps et donc, de soi, à travers des mouvements simples et précis qui permettent l'allongement de la chaîne musculaire dorsale et invitent à développer une meilleure conscience corporelle. Il est intéressant, par exemple, de savoir que le diaphragme est souvent entravé par les muscles paravertébraux. Donc, pour libérer le souffle, il est inutile « d'apprendre à respirer », il s'agit juste de libérer les muscles qui entravent la respiration : ceux du dos, de la langue et des mâchoires !

L'anti-gymnastique est un travail pédagogique. C'est une façon de faire fonctionner l'esprit et le corps pour un meilleur bien-être, par une prise de conscience corporelle.

## Bienfaits

Basée sur des mouvements extrêmement précis et adaptés à l'axe anatomique du corps et à l'exacte physiologie des muscles sans jamais forcer sur l'amplitude, l'anti-gymnastique peut être pratiquée par tout le monde, quel que soit l'âge, la corpulence ou la morphologie. Il n'existe aucune contre-indication. Des cours spécifiques pour les enfants et les ados sont proposés, et la méthode s'adresse aussi aux femmes enceintes, puisqu'elle prépare à la naissance. L'anti-gymnastique Thérèse Bertherat® permet de retrouver un vrai corps, équilibré, harmonieux et autonome puisque, en réveillant le moindre de vos

muscles (même les plus oubliés), vous vous débarrassez d'une multitude de douleurs et de crispations qui vous tassent et bloquent vos élan. Séance après séance, les muscles s'allongent, les articulations retrouvent leur mobilité, le corps se redresse, la respiration se dégage et s'amplifie et, du coup, vous apprenez à utiliser l'énergie appropriée à chaque geste ! La pratique de l'anti-gymnastique permet de désapprendre les mauvaises habitudes, de rompre avec les automatismes, d'éveiller les sens, d'aiguiser les perceptions et de ce fait, de retrouver efficacité, spontanéité et confiance en soi.

### Comment ça se déroule ?

Avant de commencer les cours collectifs (en petit groupe), un entretien personnalisé d'environ 1 h (gratuit) vous sera proposé, suivi d'au moins une séance individuelle (50 €), le tout permettant au praticien, et à vous-même, de mieux vous connaître. On peut ensuite s'inscrire aux cours (ils débutent en septembre-octobre, en janvier et en avril), en choisissant la formule qui convient le mieux : cours hebdomadaire de 1 h 30, cours de 3 h tous les 15 jours ou séance mensuelle d'environ 5 h. Le forfait trimestriel s'élève à 250 € (soit 25 € la séance d'1 h 30) et le mieux étant d'effectuer un travail sur un an (ou plus !). L'été, des stages sont organisés par certains praticiens. Lors des séances collectives, on réalise debout, assis ou couché des mouvements qui placent les participants dans une situation physique précise, rigoureuse et inhabituelle qui leur permet de sentir les tensions et blocages qui, jusqu'alors, pouvaient passer inaperçus. Ensuite, on parle. La parole et la réflexion, l'expression des sensations et émotions ont autant d'importance que les mouvements proprement dits. On s'interroge sur la raison pour laquelle telle position, simple en apparence, était-elle si difficile à tenir ? Puis on continue l'exploration, on découvre des nœuds et on tente de les dénouer. Peu à peu, les corps se posent, les muscles s'allongent, le corps se redresse, les articulations retrouvent leur axe naturel, la respiration se dégage et s'amplifie.

### De quoi a-t-on besoin ?

Vêtements souples et confortables, ne serrant pas la taille. Les dames enlèveront leur soutien-gorge pendant la pratique (parce qu'il entrave la respiration), et tout le monde pratique pieds nus.

## Plus d'infos

Pour tout renseignement complémentaire, nous vous invitons à consulter le site Internet officiel de l'anti-gymnastique Thérèse Bertherat@ [www.antigymnastique.com](http://www.antigymnastique.com) , et de lire les ouvrages suivants:

– ***Le Corps a ses raisons, Auto-guérison et anti-gymnastique***, Thérèse Bertherat, Éditions du Seuil (1976). Le premier livre de la praticienne expose sa théorie et les « préalables » de base. Un livre très personnel, puisque Thérèse Bertherat explique tout ce qui l'a mené à développer cette discipline. Un chapitre entier est consacré à la méthode Mézières.

– ***Courrier du corps, nouvelles voies de l'anti-gymnastique***, Thérèse Bertherat, Éditions du Seuil (1981). En réaction aux courriers des lecteurs, Thérèse Bertherat s'interroge sur son travail, ses patients et sur elle-même.

– ***Les Saisons du corps, garder et regarder la forme***, Thérèse Bertherat, Éditions Albin Michel (1985). Un ouvrage qui invite à véritablement regarder les zones du corps en déséquilibre, et à voir les changements s'opérer.

– ***Le Repaire du tigre***, Thérèse Bertherat, Éditions du Seuil (1989). L'auteure nous amène à découvrir le tigre en soi par des exercices tout simples visant à relâcher douleurs, tensions et raideurs diverses. Plus d'une centaine d'images illustrent sa méthode.

– ***À corps consentant***, écrit en collaboration avec Marie Bertherat et Paule Brung, Éditions du Seuil (1996). Un ouvrage écrit pour les femmes enceintes. Basés sur des notions anatomiques et physiologiques rigoureux, 14 mouvements extrêmement précis pour se préparer à l'accouchement sont présentés.