

L'anti-gymnastique

L'anti-gymnastique est une méthode de connaissance pédagogique de son corps mise au point dans les années 70 par Thérèse Bertherat, kinésithérapeute (158). Comme son nom l'indique, cette méthode se situe aux antipodes des exercices classiques de la gymnastique conventionnelle. « *Il s'agit de prendre conscience, par de tout petits mouvements extrêmement précis, des tensions et des douleurs musculaires accumulées dans le corps et à s'en libérer* », explique Luciana Vidarte, praticienne et spécialiste de l'anti-gymnastique appliquée à la femme enceinte.

Cette approche constitue une excellente préparation à la naissance. « *L'idée est qu'on n'accouche pas seulement avec son périnée, avec son bassin, mais avec tout son corps, souligne Luciana Vidarte. C'est pourquoi on travaille aussi la nuque ou la bouche. Et par les mouvements que l'on fait, la parole se délie.* » Lors des séances, une grande place est en effet laissée à l'expression verbale des sensations et des émotions, aussi importante que les mouvements eux-mêmes. « *On essaie notamment d'accompagner les femmes dans le dialogue, parfois blessant, qu'elles ont avec le corps médical en milieu hospitalier* », souligne-t-elle.

Les mouvements d'anti-gymnastique peuvent être exécutés debout, assise, allongée sur le côté... Côté accessoires, les futures mamans ont à leur disposition des « doudous » (petits coussins remplis de graines) de petites balles de liège ou de graines de millet, des couvertures... « *Nous travaillons sur l'ouverture du diaphragme, sur l'allongement du dos, sur la mobilité du bassin... Il y a aussi toute une communication qui s'installe autour du bébé* », ajoute Luciana Vidarte.

158. C'est une marque déposée depuis 2005.

L'anti-gymnastique...

Pour qui?

Une méthode douce, conseillée à toutes les futures mamans désireuses d'être actrices de leur accouchement. Elle est tout spécialement recommandée à celles qui souffrent de problèmes de circulation, de sciatique ou de jambes lourdes, et même à des femmes mises au repos pour cause de contractions précoces.

Y a-t-il des contre-indications?

Non.

Quand commencer?

À tout moment de la grossesse.

Cette préparation se suffit-elle à elle-même?

Pourquoi pas, mais nous vous conseillons d'y adjoindre une approche complémentaire, telle que la préparation en piscine par exemple.

Et les papas?

Une fois par trimestre environ, les papas sont invités à participer à une séance, et apprennent des positions et des gestes pour soulager leur femme.

Faut-il s'entraîner chez soi?

C'est possible, oui, mais pas indispensable.

Peut-on poursuivre après la naissance?

Oui. Les mamans sont invitées à revenir avec leur bébé (avant même la rééducation périnéale). Elles travailleront sur des positions pour porter et allaiter sans se fatiguer le dos, remuscler en douceur le ventre...

Côté sous...

Cours collectifs par petits groupes de 8 maximum, précédés d'une séance individuelle d'1 heure, gratuite, suivie d'une autre de bilan (50 euros). Forfait 10 séances (1 h 30 à 2 heures chacune, de préférence hebdomadaires) : 260 euros.

Où trouver un praticien?

Consulter le répertoire des praticiens sur :

<http://www.anti-gymnastique.com>

Remarque : si seules trois praticiennes sont spécialisées dans l'accompagnement des femmes enceintes, la plupart proposent, de manière épisodique, des séances spécifiques pour celles-ci (l'anti-gymnastique version classique est sans danger en attendant bébé).

À lire...

Bertherat Thérèse, Bernstein Carol. *Le corps a ses raisons, auto-guérison et anti-gymnastique*. Éditions du Seuil, 1976.

Bertherat Thérèse et al. *À corps consentant*. Éditions du Seuil, 1996.

Ouvrage téléchargeable gratuitement sur :

<http://www.antigymnastique.com>