



2 Contracter ses fessiers et se muscler

La position

À genoux, pieds légèrement écartés (mais parallèles) et bien allongés (les ongles des gros orteils posés au sol), les fesses sont posées sur les talons (les os des fesses, les ischiens, reposent sur les os des talons). Les mains sont posées sur les cuisses (mais sans appuyer).

L'action

- Trouver une bonne stabilité en gardant le dos droit.
- Ramener le pubis vers l'avant et sentir le ventre se creuser.
- Expirer et soulever légèrement les fesses pour les décoller des talons.
- Inspirer, reposer les fesses sur les talons en gardant les orteils allongés au sol.
- Recommencer 5 à 10 fois avant de se relever en prenant appui sur les mains.

L'observation Sentir la contraction des muscles abdominaux, des fessiers et de l'avant des cuisses. Une fois debout, sentir les pieds et les jambes puissants et bien ancrés dans le sol.

3 "Bouger" ses côtes et lâcher prise

La position

Allongée, jambes fléchies, pieds à plat au sol écartés de la largeur des hanches.

L'action

- Poser les mains sur les bas des côtes (un peu au-dessus de la taille).
- Inspirer lentement et profondément par le nez et sentir les côtes s'écarter, expirer par la bouche entrouverte et sentir les côtes se rapprocher.
- Attraper à pleines mains la peau et la chair situées sous le rebord costal, de

chaque côté et les tirer vers le plafond.

- Inspirer en imaginant que l'air passe à l'intérieur des plis de la peau. Faire durer l'expiration plus longtemps en maintenant la peau tirée vers le plafond.
- Recommencer 10 respirations complètes avant de relâcher.
- Attraper deux autres plis de peau un peu plus à l'extérieur, sur les côtés, et maintenir la prise pendant 10 respirations complètes avant de relâcher.

L'observation Sentir que le mouvement des côtes est plus ample et que la respiration est plus calme, profonde.

UNE MÉTHODE À DÉCOUVRIR

Thérèse Bertherat a créé l'Antigym dans les années 70, en se basant sur le travail de la kinésithérapeute Françoise Mézières (dont la méthode porte aujourd'hui le nom). Cette dernière avait découvert que l'arrière de notre corps était constitué d'une chaîne de muscles liés entre eux (la chaîne musculaire postérieure) et qui, à force de se contracter, rétrécissent. Ce rétrécissement des muscles de l'arrière du corps empêche ceux situés à l'avant de bouger et peut créer des tassements, des déformations, des tensions dans la colonne vertébrale... et des douleurs.

• Concrètement, c'est quoi ?

Un travail corporel fondé sur des mouvements simples sollicitant les muscles en profondeur, mais en douceur, et sur l'observation de ces mouvements. Pendant ces pages

prendre soin de soi • LEÇON PARTICULIÈRE

de repos (d'observation) après chaque mouvement, on est à l'écoute de son corps, de ses sensations, de ses tensions, de ses souvenirs. Par des gestes précis, l'Antigym permet de rééquilibrer le corps en décontractant et en allongeant les muscles de l'arrière du corps afin de pouvoir contracter et tonifier ceux situés à l'avant. De plus, les muscles postérieurs étant solidaires, lorsqu'on bouge un orteil par exemple, on fait réagir sa nuque en même temps. On réveille alors des muscles dont on ne soupçonnait pas l'existence et qui étaient parfois négligés, oubliés...

• Quels sont ses avantages ?

Pas besoin de baskets, de jogging ou d'haltères : juste un tapis de gym, une tenue ample dans laquelle on se sent bien et quelques accessoires (balle en mousse, en liège...). Pas non plus besoin de s'essouffler ou de transpirer : on travaille en douceur, lentement, à son rythme. On peut pratiquer l'Antigym en petits groupes (cours, stages) ou seul (livre, CD) à la maison ou au bureau (pour certains mouvements).

• Et ses bienfaits ?

Au fur et à mesure des séances, on se réapproprie son corps, on le libère de ses tensions, on se relaxe et on respire mieux. Les bienfaits sont multiples : amélioration du tonus musculaire, de la mobilité, de la souplesse, de la circulation veineuse. On est plus énergique, on accroît la confiance en soi. L'Antigym développe la motricité, la coordination, l'orientation et affine les perceptions sensorielles. Elle favorise la diminution du stress, des tensions musculaires (maux de dos, de nuque, d'épaules...). Elle peut soulager ou atténuer la migraine et les insomnies.

• C'est pour qui ?

Pour tous et à tout âge ! Pour Thérèse Bertherat, « *quel que soit l'âge, quelle que soit l'importance de la déformation, nos muscles sont toujours malléables* ». Il existe des séances spécifiques pour les femmes enceintes (accompagnement de la grossesse et de l'accouchement).



S'asseoir pour s'assouplir

La position

Assise adossée à un mur, jambes allongées devant soi, le dos droit et les épaules abaissées. Le poids du corps est réparti sur les ischions (les os situés sous les fesses). Les mains sont posées à plat sur les cuisses.

L'action

- Incliner légèrement le buste en avant à partir des hanches et sentir le ventre se contracter un peu et les cuisses se durcir.
- Joindre les bords internes des talons en gardant le pied fléchi vers soi. Presser ensuite les talons l'un contre

l'autre et écarter le haut des pieds pour former la lettre V.

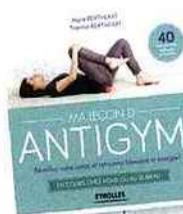
- Inspirer en relâchant la pression. Expirer en reprenant l'effort.
- Recommencer pendant 20 respirations complètes lentes et profondes.
- Relâcher en s'allongeant et en fléchissant les jambes.

L'observation Sentir les muscles abdominaux et ceux de l'avant et de l'intérieur des cuisses se durcir tandis que le bas du dos et tout l'arrière des jambes s'étirent et s'allongent.

LA FABRIQUE BLEUE ÉDITIONS EYROLLES

“En Antigym, on ne parle jamais d'exercices mais de mouvements. Dans « exercice », il y a l'idée de répétitions mécaniques, d'ordres à exécuter sans discuter dans le but de dresser son corps.”

Thérèse Bertherat



POUR EN SAVOIR PLUS

UN LIVRE

- « Ma leçon d'Antigym », Marie et Thérèse Bertherat, éd. Eyrolles 17,90 €.

DES CD POUR PRATIQUER

- « Quand votre corps s'allonge et se pose », Lexitis éd., 15 €.

- « Quand votre corps explore de nouveaux territoires », Lexitis éd., 15 €.

- Les deux CD + sac de 3 balles Antigym, Lexitis éd., 39 €.

DES COURS OU DES STAGES D'ANTIGYM

www.antigymnastique.com