

BIEN-ÊTRE *À la maison*

L'anti-gymnastique ou le plaisir du corps

RÉAPPRENDRE SON
CORPS, LIBÉRER SA
RESPIRATION, ÉVACUER
LE STRESS, LA MÉTHODE
DE THÉRÈSE BERTHERAT
AIDE À SE CONNAÎTRE.

Nouara Benai et
Catherine George-Hoyau

Pour tous les adeptes de l'anti-gymnastique, le nom de Thérèse Bertherat est synonyme de délivrance. C'était il y a quarante ans : cette jeune kinésithérapeute, peu enthousiasmée par le cursus académique de sa spécialité, rencontre Françoise Mézières qui lui dévoile le secret de sa méthode de rééducation : "Seuls les muscles déterminent la forme du corps. C'est pourquoi, pour corriger nos laideurs, il est nécessaire de corriger nos raideurs." Ainsi résume-t-elle le concept de la chaîne musculaire postérieure (l'arrière du corps), constituée de muscles solidaires, reliés entre eux de la tête aux orteils. Lorsque celle-ci s'avère trop forte et contractée, elle est à l'origine de douleurs, de torsions... Il s'agirait donc non pas de la renforcer, mais plutôt de la détendre, de l'assouplir pour retrouver une mobilité sans contrainte.

Une voie inédite vers le bien-être

Une révélation pour l'élève qui met au point sa propre technique après l'avoir enrichie des théories de Lily Ehrenfried, à l'origine de la gymnastique holistique, et du psychanalyste Wilhelm Reich. Ce dernier a notamment décrit comment les tensions (ou cuirasses) peuvent être le symptôme d'émotions et pensées refoulées au cours de la petite enfance. Riche

de ces enseignements, Thérèse Bertherat publie en 1976 son ouvrage de référence *Le corps a ses raisons*, dans lequel elle affirme que les muscles sont des "murs qui ont tout entendu et jamais rien oublié". Afin de les libérer de leur emprisonnement, elle conseille des mouvements qui permettent de rendre au corps sa fluidité, son

aisance et sa souplesse. Une voie inédite vers le bien-être.

Rencontre avec la créatrice de l'anti-gymnastique, qui revient point par point sur cette méthode révolutionnaire qui, en quarante ans, n'a pas pris une ride.

Renseignements sur le site officiel :
www.antigymnastique.com



tiq retrouvé



2 EXERCICES AVANT DE SE LANCER

C'est bon pour vous si vous voulez connaître...

Les zones du corps à travailler

“Le Petit bonhomme de glaise” est le premier exercice à pratiquer pour déterminer les parties du corps à travailler en priorité.

→ **Asseyez-vous** ou allongez-vous confortablement dans une pièce au calme. Réglez la minuterie de votre réveil sur ¼ d'heure.

→ **Prenez de la pâte à modeler** ou de la glaise et malaxez-la pour former approximativement une boule. Il est préférable que la matière, d'abord un peu froide, résiste sous vos doigts pour commencer. Au bout de 3 minutes, fermez les yeux et mettez-vous à modeler un personnage. Une foule de pensées va passer par votre tête, ne vous stressiez pas. Continuez...

→ **À la sonnerie du réveil**, ouvrez les yeux et découvrez votre ouvrage.

Vous serez sans doute ému, car cet exercice affiche ce qu'on veut cacher de son corps.



L'état de vos articulations

Ce mouvement repose sur la reconnaissance de l'axe naturel du pied. Car un genou désaxé entraîne un pied en dehors ou en dedans.

→ **Debout, pieds et gros orteils parallèles.** Placez sous les pieds dans l'axe – qui passe par le milieu du talon et le deuxième orteil – deux baguettes. Reliez-les entre elles afin qu'elles restent parallèles.

→ **Allongez vos orteils**, ouvrez votre bouche en grand. Soufflez une dizaine de fois.

→ **Retirez ensuite les baguettes** puis faites quelques pas en ressentant et observant. Vous serez étonné de constater combien ce mouvement met en évidence tout ce que vos pieds voulaient cacher en se mettant en dehors : genoux de travers, fesses en arrière, ventre et cou en avant...



“*Il y a une maison qui porte votre nom... Vous en êtes l'unique propriétaire, mais il y a très longtemps vous en avez perdu les clefs; cette maison, abri de vos souvenirs les plus enfouis, [...] c'est votre corps.*”

Thérèse Bertherat, créatrice de l'anti-gymnastique

EN PRATIQUE



Accessoires : très simples, balle (liège, mousse), bâton en bois et coussin d'épeautre.

Tenue : haut et bas amples, pieds nus.
Lieu : espace neutre – sans image ou miroir –, le corps est le seul stimuli et le ressenti est plus fort. Être patient, ne pas s'acharner sur un mouvement.

Des exercices tout en douceur



C'est bon pour vous si vous avez...

Des crampes

- Prenez une petite balle en liège (ou une châtaigne). Assis sur un tabouret, les fesses bien posées. Genoux et gros orteils parallèles.
- Mains sur les cuisses, yeux ouverts. Ressentez le contact de vos pieds avec le sol.
- Laissez glisser la balle sous votre pied. Vous en découvrez la forme. Le pied a des creux et des bosses. La peau est différente: épaisse à certains endroits, fine à d'autres. Certains endroits sont douloureux, d'autres agréables au contact.
- Attardez-vous là où vous en ressentez l'envie.
- Puis laissez la balle sur le côté et posez le pied au sol. Les sensations arrivent. Le pied travaillé pose-t-il mieux comparé à l'autre? Est-il plus large?
- Mettez-vous debout et sentez comment se déplie la jambe, comment est votre hanche.
- Passez à l'autre pied.



Une mauvaise circulation sanguine

- Allongez-vous sur le dos, jambes fléchies. Faites reposer la nuque le plus près possible du sol. Ouvrez grand la bouche.
- Levez les bras vers le plafond, épaules appuyées au sol. Les bras ont un sens, un envers et un endroit. Les muscles des bras, les nerfs et les vaisseaux sont à leur aise quand ils sont orientés selon leur structure anatomique. S'ils sont tordus sur eux-mêmes, le coude regardant d'un côté, le poignet et le dos de la main de l'autre, l'influx circule mal.
- Dans cette position, placez tout le "tendre" de la peau en dedans (vers le corps) et tout le coriace en dehors. Fléchissez un peu les coudes si nécessaire pour obtenir la bonne position.
- Sur l'expiration, bouche et yeux grands ouverts, poussez un peu les doigts vers le plafond. Coudes, épaules, omoplates et premières côtes participent au mouvement.
- Sur l'inspiration, les épaules reviennent se poser au sol, bras levés.
- Continuer expirations et inspirations trois minutes. Puis, bras posés le long du corps, observez...



Du stress

- Assis sur un tabouret, posez le pied droit sur la cuisse gauche, autant que possible dans l'axe de la jambe.
- Introduisez les doigts de la main gauche entre les orteils du pied en prenant votre temps. Soufflez.
- Faites ensuite fléchir les orteils, jusqu'à voir les 5 petites bosses sur le dessus du pied.
- Séparez doucement les doigts de pied et les doigts de main.
- Marchez un peu pour laisser s'épanouir les orteils avant de passer au pied gauche. Cette prise de terre permet au pied de poser plus largement avec un bénéfice pour l'ensemble du corps.



Des maux de dos

- S'asseoir sur un tabouret placé contre un mur, gros orteils parallèles.
- Plaquer la colonne vertébrale de tout son long au mur sans bloquer le souffle et sans faire ressortir les côtes.
- Rouler légèrement la tête, appuyée au mur, en cherchant le contact entre les oreilles.
- Immobiliser la tête. Saisir de la main gauche le trapèze droit (large muscle solidement attaché de la nuque à l'omoplate). Le soulever un peu pour le décontracter.
- Ouvrir la bouche et –sur l'expiration– avancer un peu l'épaule droite. Répéter une dizaine de fois avant de passer au trapèze gauche. La nuque se dénoue. Ressentir.





TÉMOIGNAGE

ADIEU STRESS ET TOCS!

*Patrick Gody, 57 ans,
chanteur et comédien*

La pratique de plusieurs sports m'a causé, il y a un an, un décollement de la rétine. J'étais nerveux, insomniaque et mon corps souffrait de transporter guitare et sono pour donner mes one man shows. J'ai soigné mon œil au laser avant de me pencher sur mon corps. Non plus en le poussant à... mais en écoutant ce qu'il avait à me dire. *Le corps a ses raisons* a été pour moi une révolution par cette approche globale, associée au travail dans le détail. Dès la première séance, j'ai cessé de me ronger les ongles! C'est grâce à cette suite de petits mouvements basés sur la respiration et sur les muscles collés. Ils fluidifient les gestes et font ressurgir des stress d'enfance. L'anti-gymnastique m'aide à franchir les étapes de l'âge. Je respire mieux, ma tendinite s'est effacée. J'envisage même de reprendre le sport.

À lire



→ *Le corps a ses raisons*, 1976, réédité chez Points Seuil. Dans ce premier livre, Thérèse Bertherat se met en scène dans sa quête d'une autre approche du corps. Françoise Mézières lui apprend à observer dans la globalité. C'est la découverte de la chaîne musculaire.



→ *Le repaire du tigre*, 1989, réédition en septembre chez Lexitis. Thérèse Bertherat décrit et illustre la chaîne musculaire postérieure, ce "tigre" accroché au dos. Elle transmet les moyens de déjouer les ruses dont il use pour cacher son existence.

Remerciements à Luciana Vidarte et à Marie-Louise Stagh-Lopez pour leur aide dans la sélection des mouvements.



"Les mouvements ludiques lèvent les interdits"

*Entretien avec Thérèse Bertherat,
kinésithérapeute de formation et fondatrice
de la méthode de l'anti-gymnastique.*

Si vous deviez résumer l'anti-gymnastique...

C'est une sorte de face-à-face avec notre corps pour le connaître et mieux le vivre. Bien souvent, nous nous acharnons à vouloir imposer une forme à notre corps alors qu'il en possède déjà une. Le sport nous encourage à le muscler, alors que l'on a déjà un sacré paquet de muscles dans le dos qui fonctionnent tout d'une pièce. Quand la nuque bouge, le dos ou les orteils bougent également. Or, le poids de cette masse musculaire creuse la nuque, nous cambre et nous tasse. Une fois que l'on a compris que notre corps est gouverné par un "tigre" accroché là, derrière, on peut débiter un travail bénéfique.

Quelles parties du corps doit-on travailler en priorité?

Pour redonner de la mobilité au corps et libérer la parole, il faut aider l'arrière dominant (dos) à se reposer et l'avant vulnérable (ventre, diaphragme...) à se renforcer. La chaîne commence au crâne, passe par les omoplates, la chaîne lombaire, l'arrière des mollets, la plante des pieds et, généreusement, elle remonte comme une botte à l'avant, aux genoux. On doit cette découverte majeure, en 1947, à Françoise Mézières, une kinésithérapeute qui se servait de ses yeux. À ses côtés, j'ai appris à observer.

Le but de l'anti-gymnastique est-il de raviver par des mouvements la mémoire cachée?

Oui, petit à petit, les mouvements permettent d'observer et de sentir les creux présents au niveau de la nuque, entre les omoplates, dans la région lombaire, derrière les genoux et sous les pieds. Ces creux créent des

nœuds musculaires. C'est dans ces creux que se cache notre histoire, car certaines colères ou peurs raidissent les muscles et viennent s'y loger, sans même remonter jusqu'à notre conscience. La cohérence réside dans la répercussion du travail en chaîne. Ainsi, pour soigner une culotte de cheval, on travaille les pieds: un mouvement envoie ses échos à travers tout le corps, en saisissant le moment où les torsions se dénouent, et s'empare de l'impulsion donnée avant de se mettre au travail pour remettre le corps dans l'axe. Alors, du sommet de la tête jusqu'au cinquième orteil, aucune partie n'est laissée à l'abandon. On pratique des mouvements ludiques qui lèvent les interdits. On louche, on se met les doigts dans la bouche, on prend ses pieds entre ses mains... On prend son corps au sérieux en s'amusant.

Le praticien est un thérapeute?

Non, il est là pour vous aider à trouver votre propre langage corporel. Il vous donne l'occasion d'expérimenter des choses qui remettent le corps dans l'axe. L'intérêt de l'anti-gymnastique, c'est la recherche de l'autonomie du corps, dans l'abandon du désir d'être pris en main. Lorsqu'on a enfin conscience du gisement de force en soi, notre posture change au sein de la famille, de la société, au travail.

Y a-t-il un âge limite pour commencer?

Il n'est jamais trop tard pour se réapproprier son corps. La musculature est malléable à tout âge. On n'essaie pas d'obtenir des résultats, on cherche à rétrécir les zones "mortes" du corps pour laisser place à la joie des sensations vivantes.