



MATROT / FOTOLIA.COM

## BOUGER

Antigym  
l'autonomie  
retrouvée

Cette méthode agit sur les blocages musculaires et améliore l'équilibre et la mobilité en douceur. PAR AGNÈS PELINQ

**C**réée dans le bouillonnement intellectuel des années 1970, l'Antigymnastique a été mise au point par Thérèse Bertherat, une kinésithérapeute inspirée par les techniques corporelles et psychocorporelles en vogue à cette époque : la végétothérapie du psychiatre Wilhelm Reich, la méthode Feldenkrais... « *La dimension de prise en charge globale de la médecine chinoise l'a également influencée*, explique sa fille, Marie Bertherat, praticienne et formatrice certifiée. *Ma mère a élaboré l'Antigymnastique pour permettre à chacun de révéler son potentiel d'autoguérison, de réconciliation avec soi-même.* » À la méthode Mézières (qui fait un travail global sur les chaînes musculaires), essentielle dans l'établissement des bases de l'Antigymnastique, elle a ajouté la prise en compte des émotions et des affects.

**BOUGER EN CONFIANCE**

L'objectif de cette discipline est d'être à l'écoute de soi, sans préjugés, affranchie du regard négatif d'autrui, grâce à des mouvements respectueux de la physiologie qui permettent de se réapproprier son corps. Au début de la séance, en petit groupe, le praticien vous invite à repérer vos limites, vos freins. Ici, l'écoute bienveillante et l'encouragement guident la pratique, sans désir de performance. On tient compte de

l'organisation des muscles reliés les uns aux autres à l'arrière du corps, du talon au sommet du crâne. Par exemple, on observe comment le mouvement d'une épaule interagit avec d'autres parties du corps, le cou, les mâchoires... Une fois l'épaule déliée, on constate que le bien-être peut se répercuter sur la hanche, la jambe ou le pied. Contrairement à la gymnastique classique, on ne renforce jamais son dos de façon dynamique. Il faut au contraire assouplir les muscles du dos, naturellement très serrés, pour tonifier ceux de l'avant du corps. Avec ses doigts, on repère la zone de travail concernée et l'on effectue divers mouvements préparatoires pour apprendre à bien l'identifier. Progressivement, on s'achemine vers des mouvements pour allonger au mieux les chaînes musculaires. « *Les muscles trop courts tirent sur les articulations. Quand ils retrouvent leur longueur naturelle, les articulations retrouvent leur place. Les organes moins comprimés fonctionnent mieux et la circulation s'améliore* », précise Marie Bertherat.

**ANCRAGE ET MAÎTRISE DE SOI**

Autre atout de l'Antigymnastique, l'acquisition de la confiance en soi grâce aux mouvements et à la parole libérés. Encouragé par le praticien, chacun peut exprimer ce qu'il ressent, mettre ainsi ses

gestes à distance et mieux comprendre son fonctionnement corporel. Au fil des séances et à l'aide de la reconquête de toutes les parties infimes de son corps, les blocages cèdent. Certaines douleurs musculaires chroniques s'atténuent, la souplesse, la motricité, la coordination et l'orientation sont améliorées durablement.

**À LIRE** *Le corps a ses raisons*, de Thérèse Bertherat et Carol Bernstein, éd. Points Seuil et *Ma Leçon d'Antigym*, de Marie et Thérèse Bertherat, éd Eyrolles.

## Conditions idéales

**OÙ PRATIQUER ?**

Dans les salles dédiées,  
avec un réseau de praticiens certifiés  
[antigymnastique.com](http://antigymnastique.com)

**PRIX**

À partir de 25 € la séance de 1 h 30

**MATÉRIEL**

Les pieds sont nus, la tenue est souple.  
Un matériel spécifique est fourni sur place : coussins remplis de grains d'épeautre, balles, bâtons en bois..., des outils qui facilitent le mouvement.