

Détente

# L'Antigymnastique<sup>®</sup>, une discipline à l'opposé du sport !

**VOTRE DOS VOUS FAIT SOUFFRIR ET VOTRE NUQUE EST RAIDE UN JOUR SUR DEUX ? ET SI VOUS VOUS METTIEZ À L'ANTIGYMNASTIQUE<sup>®</sup> ? CETTE DISCIPLINE VOUS AIDERA À MIEUX CONNAÎTRE VOTRE CORPS ET À LE LIBÉRER DE SES TENSIONS. EXPLICATIONS.**

Élise Dubuisson

« On nous dit qu'il faut que le corps se fortifie, qu'il faut transpirer. Alors pour avoir la forme, on enfourche son vélo, on se pend à l'espalier, on s'essouffle au jogging, on empoigne les haltères. Ce qu'il faut faire, c'est d'abord ouvrir les yeux et se donner la peine de regarder son corps pour comprendre comment il fonctionne », voilà comment Thérèse Bertherat voyait les choses quand elle a créé l'Antigymnastique<sup>®</sup>. Pas question donc d'enchaîner les séries d'abdominaux ou de pompes avec cette discipline. Lors d'une séance d'Antigymnastique<sup>®</sup>, on apprend plutôt à se débarrasser des crispations, des raideurs et autres douleurs musculaires ou articulaires qui nous fatiguent.

Trouvez un cours  
d'Antigymnastique<sup>®</sup>

Pour en savoir plus ou pour trouver un praticien certifié près de chez vous, consultez le site [www.antigymnastique.com](http://www.antigymnastique.com).

## CRÉER UN ÉQUILIBRE

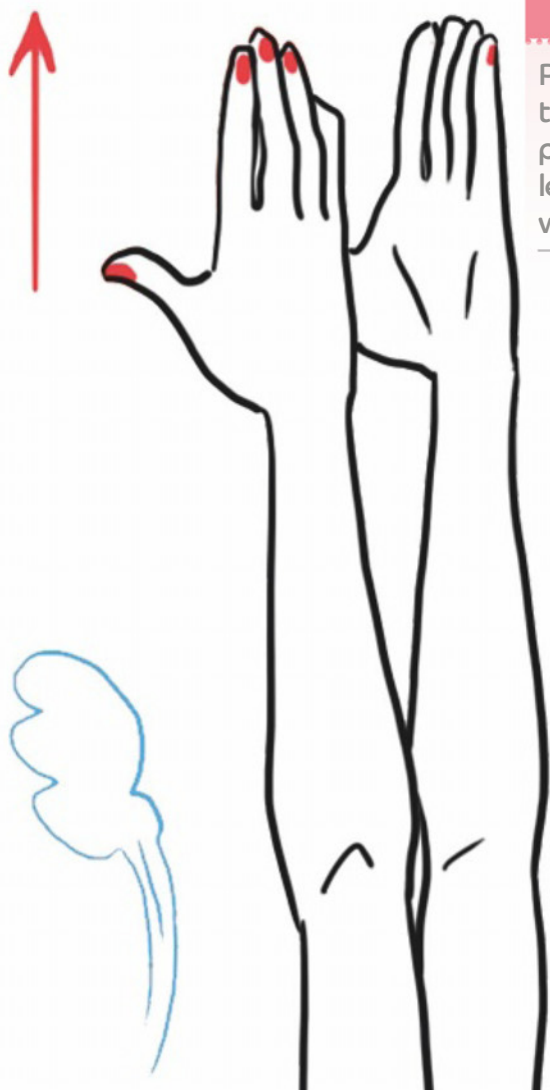
« L'un des objectifs de l'Antigymnastique<sup>®</sup> est de créer un équilibre musculaire et de défaire les nœuds qui paralysent nos muscles », explique Marie Bertherat, la fille de Thérèse. Pour ce faire, les mouvements proposés sont précis, rigoureux et extrêmement respectueux du corps et de la physiologie de chacun. « L'essentiel est de faire ces mouvements à son rythme sans objectif de performance. Il est même parfois plus intéressant de rater un mouvement et de découvrir ce que son corps ne peut pas encore faire, que de tout réussir », insiste-t-elle.

## PLÉTHORE DE BIENFAITS

L'Antigymnastique<sup>®</sup> est affaire de patience et de persévérance mais dès les premières séances, on obtient des résultats. Notamment :

- ▶ la musculature se délie, s'assouplit et se renforce ;
- ▶ les maux de dos, de nuque et d'épaules diminuent ;
- ▶ le stress, les tensions liées au travail, aux sports et aux activités quotidiennes, diminuent ;
- ▶ la motricité, la coordination et l'orientation se développent et les perceptions sensorielles s'affinent. |

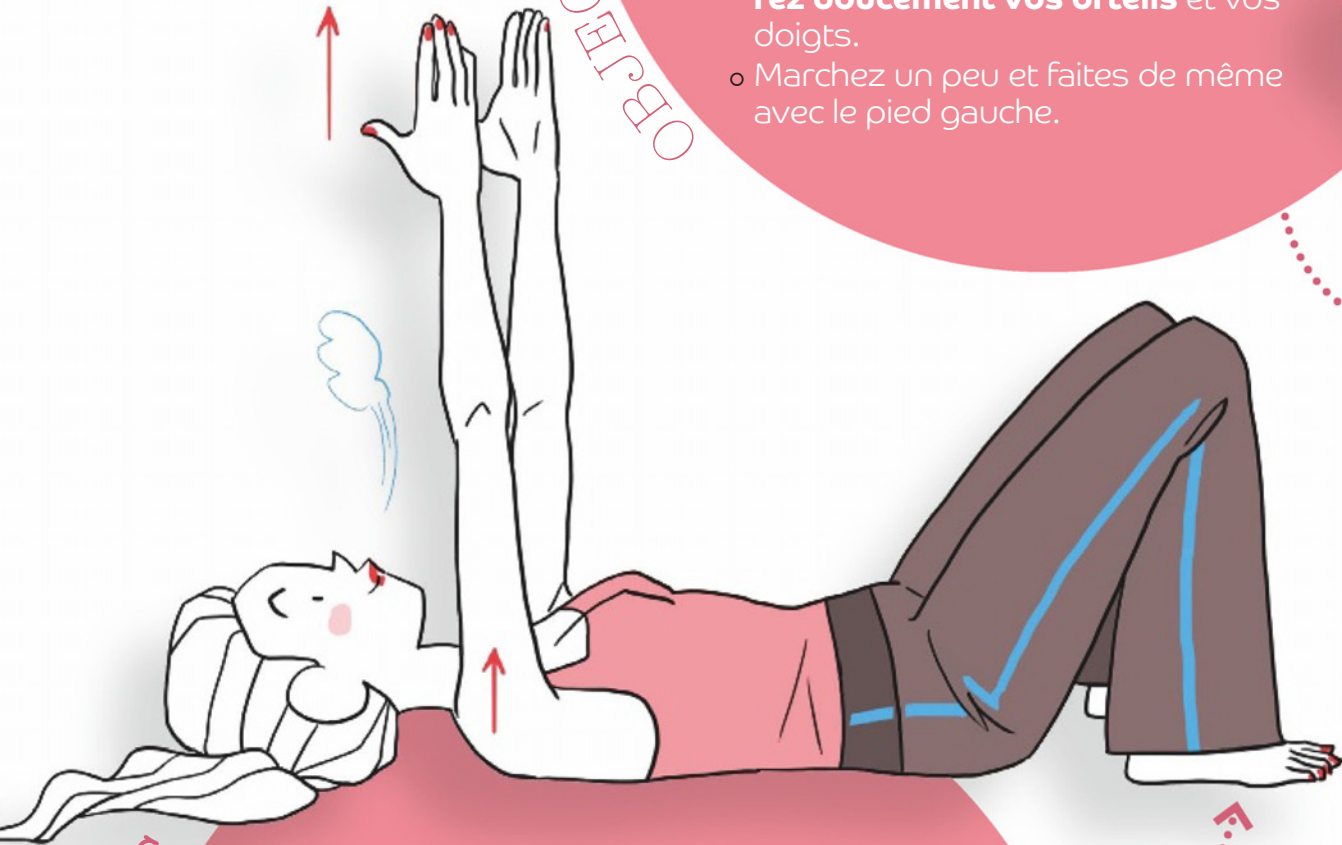
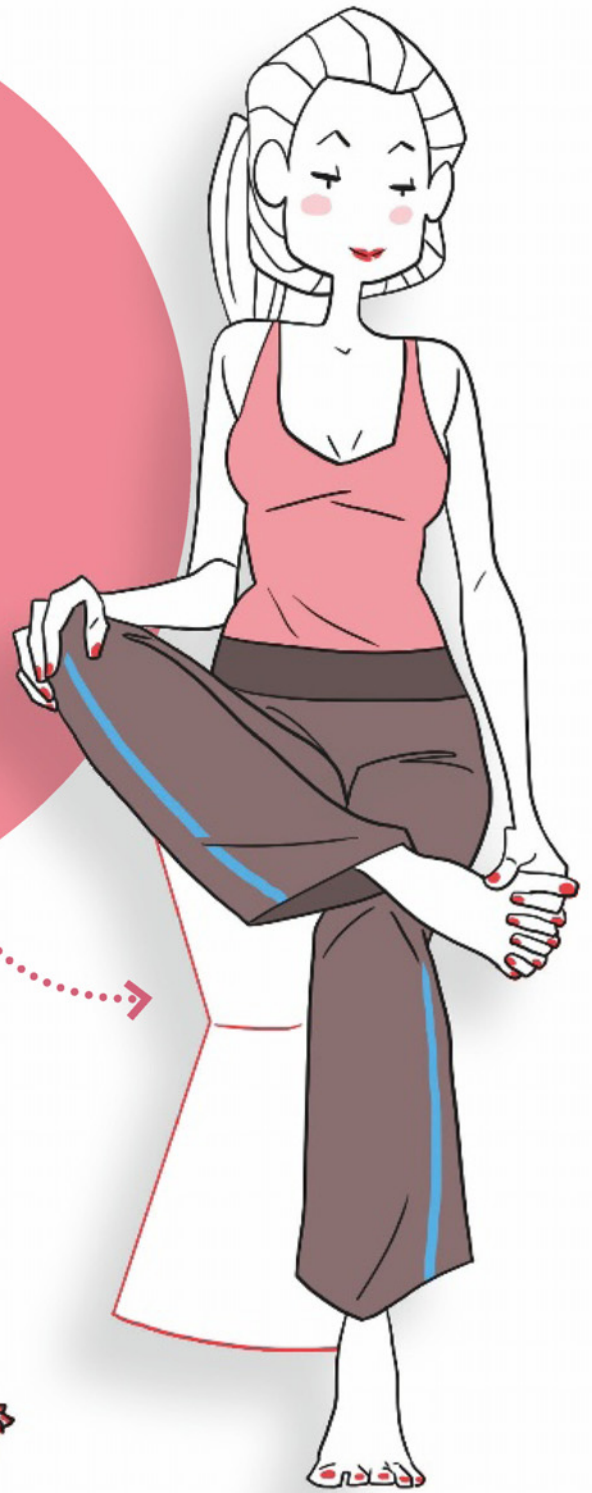
“ L'Antigymnastique<sup>®</sup>  
s'adresse à tous ceux  
qui ont un corps, ce  
qui fait déjà pas mal  
de monde ”





OBJECTIF : PIED LÉGER

- o Pieds nus, **asseyez-vous**. Posez votre pied droit sur votre cuisse gauche.
- o Votre pied droit étant autant que possible **dans l'axe de sa jambe**, introduisez délicatement les doigts de votre main gauche entre les orteils de votre pied droit. La première fois, c'est un peu difficile. Alors prenez votre temps. Soufflez.
- o Maintenant, faites fléchir vos orteils pour voir les cinq bosses sur le dessus de votre pied. Puis, **séparez doucement vos orteils** et vos doigts.
- o Marchez un peu et faites de même avec le pied gauche.



OBJECTIF : DOS POSÉ

- o Pieds nus, **allongez-vous jambes fléchies** sur un tapis ou une moquette.
- o Vos pieds sont **parallèles** et bien posés sur le sol. Vos bras posés le long de votre corps.
- o Sur l'expiration, **soulevez un peu le bas de votre dos**, arrondissez-le comme si votre pubis voulait regarder votre nombril. **Votre taille doit rester au sol.**
- o **Relâchez** l'effort sur l'inspiration.
- o Reprenez le mouvement plusieurs fois, durant environ **3 minutes**.
- o Ensuite **relâchez** et observez comment se pose votre dos.



OBJECTIF : ÉPAULES DÉLIÉES

- o Pieds nus, **allongez-vous jambes fléchies** sur un tapis ou une moquette.
- o Levez les **bras au plafond**, épaules appuyées sur le sol.
- o Dans cette position, **tournez vos bras** pour que leur partie intérieure, là où la peau est tendre, se trouve vers l'intérieur.
- o **Sur l'expiration**, poussez un peu vos doigts vers le plafond.
- o Sur l'inspiration, **vos épaules reviennent se poser au sol**, bras toujours levés.
- o Continuez 3 minutes, ensuite **relâchez doucement** et posez vos bras le long du corps. Observez comment se posent vos bras et vos épaules.