

## Wie ist Antigymnastik® entstanden?



Thérèse Bertherat, Physiotherapeutin, ist Autorin von „Der entspannte Körper“, (Originaltitel „Le corps a ses raisons“, oder „Der Körper hat seine Gründe“), dem ersten weltweiten Bestseller über den

menschlichen Körper. In diesem Buch, erschienen 1976, während der „Körperkult“ immer mehr zur Mode wird, entwickelt Thérèse Bertherat, gegen den Strom der Zeit, einen ganz anderen Ansatz. Unser Körper, erklärt sie, ist intelligent, hat seine Geschichte, und sein Gedächtnis. Er verdient sicherlich etwas Besseres als ihn mit Kraft zu bezwingen, oder ihn einer systematischen Dressur zu unterwerfen.

*„Man sagt uns, dass der Körper kräftiger werden muss, dass er sich abmühen und schwitzen muss. Also schwingen wir uns auf das Fahrrad, hängen uns an die Sprossenwand, joggen bis wir ausser Atem sind und trainieren mit Hanteln. Dabei sollten wir zuerst einmal die Augen öffnen, und uns die Zeit nehmen unseren Körper zu betrachten, um zu verstehen, wie er funktioniert.“*

Heute vierzig Jahre nach der Entstehung wird Antigymnastik® auf der ganzen Welt praktiziert. Die Methode ist bis heute ein Original und einzigartig. Marie Bertherat Tochter von Thérèse Bertherat, ist die Geschäftsführerin der Organisation Antigymnastik®.

## Wie finden Sie einen lizenzierten Kursleiter in Antigymnastik®?

Die Adressen der Kursleiter in Deutschland und im Ausland, entnehmen Sie dem Link „Finden Sie einen lizenzierten Kursleiter“, auf unserer Website:

[www.antigymnastique.com](http://www.antigymnastique.com)

### Weiter Information über Antigymnastik®

#### Bücher

**Der entspannte Körper**  
Thérèse Bertherat,  
Ehrenwirth, 1982.

#### Der Tiger im Versteck

Thérèse Bertherat,  
Ehrenwirth, 1991.



[www.antigymnastique.com](http://www.antigymnastique.com)

Kennen Sie Ihren Körper ?

Kennen Sie ihn wirklich ?

Wissen Sie, dass er intelligent ist ?

Wissen Sie, dass die Muskulatur in jedem Alter formbar ist ?

Wissen Sie, dass er ein Gedächtnis hat ?

Wissen Sie, dass er ein hervorragendes Selbstheilungspotential hat ?

## Was ist Antigymnastik® ?

### Eine Reise durch den Körper

Bei Antigymnastik® lassen Sie sich auf eine Reise durch Ihren Körper und Ihre Geschichte ein: Sie entdecken, wie Ihr Körper sich im Laufe des Lebens bis ins kleinste Detail organisiert, geschützt und angepasst hat. Das bedeutet Sie erlernen eine andere Wahrnehmung Ihres Körpers, die feiner, richtiger und unabhängiger ist.

### Das Erschliessen neuen Terrains

Jede Antigymnastik®-Sitzung bietet die Gelegenheit, weitere Teile Ihres Körpers zu entdecken, wiederzufinden oder aufzuwecken. Anfangs kann es Ihnen passieren, dass Sie versuchen einige Muskeln zu bewegen, die Ihnen so fremd erscheinen, dass Sie gar nicht wissen, wie sie bewegt werden können. Nach und nach jedoch entsteht eine neue Verbindung zwischen diesen oft unbekanntem, oder ignorierten Muskeln und dem Gehirn. Die Kenntnis Ihrer Muskeln entwickelt und verbessert sich, und Sie entdecken neue Bewegungsmöglichkeiten.

### Das Wiederentdecken der natürlichen Weite Ihrer Bewegungen

Im Laufe der Sitzungen lernen Sie, sich selbst von Verspannungen, Versteifungen, Muskel- und Gelenkschmerzen zu befreien, die Sie erschöpfen, belasten und in Ihren Aktivitäten bremsen. Ihre Bewegungen und Ihre Atmung gewinnen ihre natürliche Harmonie zurück.

*Die Antigymnastik® hilft Ihnen Ihren wahren Körper zu entdecken: harmonisch, ausgeglichen und selbstständig.*

## Welche Art von Bewegungen ?

### Streng festgelegt und unterhaltsam !

Die Bewegungen, die wir in den Sitzungen durchführen, sind präzise, respektieren den Körper und die Physiologie des Einzelnen. Ausserdem sind sie vielfältig, kreativ, amüsant, manchmal auch überraschend, oder sogar für einen Moment verunsichernd.

### In Ihrem Rhythmus

Sie führen die Bewegungen in Ihrem Rhythmus durch, wie es der Augenblick für Sie zulässt, ohne ein bestimmtes Leistungsziel vor Augen. Es kann sogar interessanter sein, eine Bewegung „nicht hinzubekommen“, und zu sehen, wozu Ihr Körper noch nicht in der Lage ist, was er sich noch nicht zutraut, oder was er vergessen hat.

### Fühlen und vergleichen

Um die Wirkungen einer Bewegung besser nach zu empfinden, können Sie mit nur einer Körperhälfte beginnen. Das zeigt Ihnen die feinen Unterschiede zur anderen, noch nicht bearbeiteten Körperhälfte. Die Seite, die gearbeitet hat, erscheint Ihnen plötzlich entspannter, lebendiger, präsenter und aufnahmefähiger.

### Der „Tiger“ streckt sich

„Sie haben alle einen Tiger im Rücken, einen mächtigen, schlauen, wunderschönen Tiger“ sagt Thérèse Bertherat. Der Tiger, das sind die Muskeln auf der Rückseite des Körpers. Sie bilden eine lückenlose, solide, zusammenhängende Kette. Wenn Sie Rückenschmerzen haben, dann kommt das nicht, wie man so häufig denkt, weil die Kraft fehlt, sondern im Gegenteil, wegen eines Kräfteüberschusses. Die Muskeln Ihres „Tigers“ arbeiten zuviel. Die vorgeschlagenen Bewegungen in den Sitzungen strecken und verlängern Ihren Tiger und erlauben so der Körper-vorderseite aktiv zu sein.

## Wie läuft so eine Sitzung ab ?

### In kleinen Gruppen

Antigymnastik® wird in kleinen Gruppen in einem ruhigen, hellen und angenehmen Raum durchgeführt.

### Der Rhythmus der Sitzungen

Je nach Ihrem Zeitplan können Sie zwischen einer Sitzung wöchentlich (1 ½ Stunden) und einer Sitzung monatlich (halber oder ganzer Tag) wählen. Workshops über mehrere Tage werden am Wochenende oder während der Schulferien organisiert.

### Empfohlenes Outfit

Bequeme Kleidung, nach Möglichkeit aus Naturfaser (Baumwolle, Wolle..) es wird barfüssig gearbeitet. Weiterhin wird empfohlen Schmuck, Armbanduhr, Brille und alles, was Ihre Bewegungsfreiheit beeinträchtigt, abzulegen.

### Geburtsvorbereitung



Es gibt mehrere lizenzierte Kursleiter, die Kurse speziell für Schwangere anbieten. In diesen Kursen lernen die Frauen, wie sie ihren Körper auf Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt vorbereiten. Im Laufe der Sitzungen entwickelt die werdende Mutter Vertrauen in sich und in die natürliche Kraft ihres Körpers.