

## ¿Cómo nació la Antigimnasia®?



Thérèse Bertherat, fisioterapeuta titulada, es la autora de *El Cuerpo tiene sus razones*, primer best-seller mundial acerca del cuerpo. En dicho libro, publicado en 1976, mientras la moda del culto al cuerpo comenzaba a difundirse, Thérèse Bertherat va tranquilamente a contracorriente y propone un enfoque muy diferente. Nuestro cuerpo, explica Thérèse, es inteligente, tiene una historia, tiene memoria. Se merece mucho más que ser domesticado a la fuerza y ser adiestrado sistemáticamente.

*"Se nos dice que hay que fortalecer el cuerpo, que hay que sudar y transpirar. Entonces para estar en forma, uno monta en su bici, se cuelga de las espalderas, se sofoca haciendo jogging, empuña las pesas. Lo que habría que hacer, lo primero es abrir los ojos y tomarse la molestia de mirar nuestro cuerpo para entender cómo funciona."*

Hoy en día, más de treinta años después de su creación, la Antigimnasia® es conocida y practicada en el mundo entero. Sigue siendo tan profundamente original como diferente. Marie Bertherat, hija de Thérèse Bertherat, es responsable de la Antigimnasia®.



## ¿Cómo encontrar un profesional certificado Antigimnasia®?

Usted puede consultar las direcciones de todos los profesionales en el apartado *Directorio* de nuestra página web:

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

### Saber más a cerca de la Antigimnasia®

#### Libros

##### Mi curso de Antigimnasia®

Marie Bertherat y Thérèse Bertherat.  
Ed. Paidós, 2014

**El Cuerpo tiene sus razones.** Thérèse Bertherat, Ed. Paidós.

**Correo del cuerpo**  
Thérèse Bertherat, Ed. Paidós.

**Las Estaciones del cuerpo**  
Thérèse Bertherat, Ed. Paidós.

##### La Guarida del tigre

Thérèse Bertherat, Ed. Paidós.  
*Acerca del nacimiento*

##### Con el consentimiento del cuerpo

Thérèse Bertherat, Marie Bertherat, Ed. Paidós.

**CD audio de movimientos**  
**Cuando su cuerpo se alarga y se afianza**

**Cuando su cuerpo explora nuevos territorios**



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

¿Conoce usted su cuerpo?

¿De verdad lo conoce?

¿Sabe que es inteligente?

¿Sabe que sea cual sea su edad, su musculatura es maleable?

¿Sabe que tiene memoria?

¿Sabe usted que encierra un formidable potencial de auto-curación?

Antigimnasia® es una Marca Registrada en l'INPI y l'OHMI.

## ¿Qué es la Antigimnasia®?

### Un original método de bienestar

La Antigimnasia o Antigym es un original método de trabajo corporal creado por la fisioterapeuta Thérèse Bertherat. Los movimientos sutiles y potentes que el profesional propone en sesiones con pequeños grupos, permiten conocerse mejor y recobrar su cuerpo. Sesión tras sesión, se recupera movilidad, vitalidad, salud y autonomía.

### Viajar a través de su cuerpo

Practicar Antigimnasia® es emprender un viaje a través de su cuerpo y su historia. Usted descubre cómo, a lo largo de su vida, su cuerpo se ha organizado, protegido, adaptado sutilmente. Aprende a tener una percepción y un conocimiento más íntimo, más exacto, más autónomo.

### Alcanzar nuevos territorios

Cada sesión de Antigimnasia® supone la oportunidad de descubrir, redescubrir o despertar nuevas zonas de su cuerpo. Al principio, cuando intenta mover ciertos músculos, éstos le resultan tan ajenos que ¡Ni siquiera sabe dónde está la palanca que los pone en marcha! Pero, poco a poco, se establece una nueva conexión entre ese músculo desconocido o ignorado y su cerebro. Su vocabulario muscular se desarrolla, se enriquece. Usted explora nuevas posibilidades de movimiento.

*La Antigimnasia® le ayudará a descubrir su verdadero cuerpo: armonioso, equilibrado y autónomo.*

## ¿Qué tipo de movimientos?

### Rigurosos y divertidos

Los movimientos propuestos durante las sesiones son precisos, rigurosos, extremadamente respetuosos con el cuerpo y la fisiología de cada uno. Son también variados, creativos, divertidos, a veces sorprendentes, hasta puntualmente desconcertantes.

### A su ritmo

Usted hace los movimientos a su ritmo, en función de sus posibilidades en ese momento y sin buscar rendimiento alguno. A veces es incluso más interesante "fallar" un movimiento y descubrir lo que su cuerpo aún no puede hacer, lo que no se atreve hacer, lo que ha olvidado.

### Recuperar la amplitud natural de sus movimientos

A lo largo de las sesiones usted mismo, usted misma, aprende a deshacerse de un montón de crispaciones, rigideces, dolores musculares y articulares que le cansan, le acortan y frenan sus impulsos. Sus movimientos, su respiración recobran su amplitud natural.

### Alargar su "tigre"

"Tiene un tigre en su espalda, un tigre potente, astuto, muy hermoso a la vista" escribe Thérèse Bertherat en su libro *La Guarida del tigre*. El tigre son todos los músculos situados en la parte posterior de su cuerpo, formando una cadena sin fisuras, sólida y coherente. Si le duele la espalda, no es, como a menudo se lo imagina por falta de fuerza, sino, al contrario, por exceso de fuerza: los músculos de su tigre trabajan demasiado. Están tan apretados, tan contraídos que impiden moverse a los músculos delanteros. Los movimientos propuestos en cada sesión alargan y estiran su tigre.

## ¿Cómo se desarrolla una sesión?

### En pequeños grupos

La Antigimnasia® se practica en pequeños grupos en una sala silenciosa, luminosa y confortable.

### El ritmo de las sesiones

En función de su horario, puede optar por sesiones semanales (una hora y media) o mensuales (media jornada o jornada completa).

Encuentros de varios días se organizan en fines de semana y durante las vacaciones escolares.

### Ropa recomendada

Pantalón y jersey o camiseta cómodos, preferiblemente de tejido natural (algodón, lana, etc.). Los pies descalzos. Se aconseja quitarse joyas, reloj, gafas y todo lo que le estorbe en sus movimientos.

### Preparación al nacimiento



Varios profesionales proponen sesiones específicas dirigidas a mujeres embarazadas y les enseñan a preparar su cuerpo para acoger, acompañar y dar a luz a su bebé. A lo largo de estas sesiones, la futura mamá desarrolla la confianza en sí misma, en su cuerpo y en su fuerza natural.

La Antigimnasia® no es una terapia, ni un deporte, ni una actividad deportiva. El profesional certificado Antigimnasia® dirige las sesiones de grupo sin imponer, en ningún caso, determinadas posturas ni efectuar manipulaciones a sus clientes.