

Com'è nata l'Antiginnastica®?



Thérèse Bertherat, diplomata in chinesiologia, è l'autrice di "Guarire con l'Antiginnastica" (titolo originale "Le corps a ses raisons", ovvero "Le ragioni del corpo"), primo best-seller mondiale sul corpo. In questo libro pubblicato nel 1976, proprio mentre la moda del corpo comincia a dilagare, Thérèse Bertherat va tranquillamente contro corrente e propone una impostazione ben diversa. Il nostro corpo, ci spiega, è intelligente, ha una sua storia, una sua memoria. E si merita certamente di meglio che venire domato a forza e sottoposto ad un sistematico addestramento.

"Ci viene detto che è necessario che il nostro corpo si fortifichi, che occorre sudare e traspirare. Allora, per conquistare la forma, inforchiamo la bicicletta, ci appendiamo alla spalliera, corriamo fino a perdere il fiato, ci mettiamo a sollevare i pesi. Quello che invece dovremmo fare prima di tutto è aprire gli occhi, prenderci il tempo di guardare il nostro corpo per comprendere come funziona" scrive Thérèse Bertherat.

Oggi, a trent'anni di distanza dalla sua creazione, l'Antiginnastica® è conosciuta e praticata in tutto il mondo. E continua ad essere profondamente originale e pur sempre diversa. Marie Bertherat, figlia di Thérèse Bertherat, è la responsabile dell'Antiginnastica®.



Come trovare un esperto abilitato Antiginnastica®?

Gli indirizzi degli esperti di Antiginnastica® in Italia ed all'estero si possono trovare sulla pagina *Sedute e stage - Elenco degli esperti* del sito www.antiginnastica.com

Conoscere meglio l'Antiginnastica®

Libri

Guarire con l'Antiginnastica®
Thérèse Bertherat.
Mondadori, 1978.

Nuove vie dell'Antiginnastica®
Thérèse Bertherat
Mondadori, 1981.

La tigre in corpo
Thérèse Bertherat
Mondadori, 1990.
Lexitis éditions, 2013.

Sul tema della nascita

I ritmi dell'attesa
Thérèse Bertherat, Marie
Bertherat, Paule Brung.
Mondadori, 1997.
Lexitis éditions, 2013.

CD audio

**Quando il vostro corpo
si allunga e posa**

**Quando il vostro corpo
esplora nuovi territori**



www.antiginnastica.com

Antigymnastique® Marchio protetto, registrato all'INPI e all'OHMI.

Conoscete il vostro corpo?

Lo conoscete veramente?

Sapete che è intelligente?

Sapete che, quale che sia la nostra età, la sua muscolatura è malleabile?

Sapete che è dotato di memoria?

Sapete che ha in sé un formidabile potenziale di autoguarigione?

Antiginnastica®

THERÈSE BERATHERAT®

AG

Che cos'è l'Antiginnastica®?

Un invito a scoprire e ad abitare il proprio corpo

L'Antiginnastica® è un metodo originale di lavoro sul corpo, creato dalla fisioterapeuta Thérèse Bertherat. I movimenti sottili e potenti che vengono proposti dall'Esperto in sedute per piccoli gruppi permettono di conoscere meglio e di appropriarsi del proprio corpo. Nel susseguirsi delle sedute ognuno può ritrovare mobilità, vitalità, salute ed autonomia.

Viaggiare attraverso il corpo

Praticare l'Antiginnastica® vuol dire imbarcarvi in un viaggio attraverso il vostro corpo e la vostra storia: per scoprire come, nel corso di tutta la vita, si è organizzato con grande finezza, si è protetto, si è adattato. Vuol dire imparare ad avere del vostro corpo una percezione ed una conoscenza più intima, più corretta, più autonoma.

Accedere a territori nuovi

Ogni seduta di Antiginnastica® è un'occasione per scoprire, riscoprire o risvegliare delle parti nuove del vostro corpo. All'inizio, alcuni dei muscoli che tentate di mettere in azione vi sembrano così estranei che ignorate persino dove si trovi il centro di comando che li fa muovere. Poco a poco, però, si stabilisce un nuovo collegamento tra quei muscoli sconosciuti, o ignorati, ed il vostro cervello. Il vostro vocabolario muscolare si sviluppa e si arricchisce, e voi potete esplorare delle nuove possibilità di movimento.

Come sono questi movimenti?

Rigorosi e divertenti !

I movimenti proposti nelle sedute sono precisi, rigorosi, assolutamente rispettosi del corpo e della fisiologia di ciascuno. E in più, sono variati, creativi, divertenti, a volte sorprendenti e persino momentaneamente sconcertanti.

Fatti col vostro ritmo

I movimenti li fate al vostro ritmo, in funzione delle vostre possibilità del momento e senza porvi l'obiettivo di dimostrare quanto li fate bene. A volte può essere più interessante "sbagliare" un movimento e rendervi conto di quello che il vostro corpo non può ancora fare, o che non osa fare, o che ha dimenticato.

Ritrovare l'ampiezza naturale dei vostri movimenti

Nel corso delle sedute, imparate a liberarvi da soli da tutta una serie di contratture, rigidità, dolori muscolari ed articolari che vi causano stanchezza, vi fanno ripiegare su di voi e limitano i vostri slanci. I vostri movimenti, la vostra respirazione riprendono la loro ampiezza naturale.

Allungare la vostra tigre

"Avete tutti una tigre nella vostra schiena, una tigre posente, astuta, di bellissimo aspetto" dice Thérèse Bertherat. La tigre, sono i muscoli della parte posteriore del corpo, i quali formano una catena ininterrotta, solida e coerente. Se soffrite di mal di schiena non è, come si è soliti pensare, a causa della mancanza di forza ma, al contrario, di un suo eccesso: i muscoli della vostra tigre lavorano troppo. I movimenti proposti nelle sedute fanno allungare e distendere la vostra tigre e permettono al davanti del corpo di essere attivo.

Come si svolge una seduta?

In piccoli gruppi

L'Antiginnastica® si pratica in piccoli gruppi, in un ambiente tranquillo, chiaro e confortevole.

La cadenza delle sedute

A seconda delle vostre disponibilità di tempo, potete scegliere sedute settimanali (della durata di un'ora e mezzo) o mensili (di mezza giornata o di una giornata intera). Degli stages di più giorni vengono organizzati nei fine settimana e durante le vacanze scolastiche.

L'abbigliamento consigliato

Dei pantaloni ed una maglia comodi, preferibilmente in tessuti naturali (cotone, lana). I piedi sono scalzi. Una raccomandazione: togliere gioielli, orologio, occhiali e tutto ciò che possa disturbare i vostri movimenti.

Preparazione alla nascita



Diversi esperti di Antiginnastica® propongono delle sedute specifiche destinate alle donne in gravidanza. Lo scopo è di insegnare loro a preparare il corpo per accogliere, accompagnare e mettere al mondo il loro bambino. Nel corso di queste sedute, la futura mamma sviluppa la fiducia in sé stessa, nel proprio corpo e nella sua forza naturale.

L'Antiginnastica® non è una terapia, non è uno sport, né un'attività sportiva. L'esperto certificato Antiginnastica® conduce le sedute di gruppo senza mai imporre posizioni e senza mai effettuare manipolazioni sui suoi clienti.

L'Antiginnastica® vi aiuterà a scoprire il vostro vero corpo: armonioso, equilibrato ed autonomo.