

Thérèse Bertherat:

«Si los futbolistas practicaran la antigimnasia les iría mucho mejor»

Miles de adeptos en todo el mundo siguen su método y más de un millón de personas han leído «El cuerpo tiene sus razones» mientras ella, Thérèse Bertherat, sigue explicando su antigimnasia como si de un experimento se tratara. Con una vitalidad impropia para una señora de su edad (75 años), la psiquiatra francesa, que estuvo el viernes en Valencia, incide en que «hay que escuchar lo que dice el cuerpo». Sus seguidores la creen de pe a pa.

A. Barbeta, Valencia

-¿Antigimnasia es estar sentado en el sillón frente al televisor?

-¿Has leído mis libros?

-No.

-Pues te lo recomiendo.

-¿Y qué es la antigimnasia?

-El editor de mi libro *El cuerpo tiene sus razones*, que data de 1976, puso este subtítulo para que la gente no creyera que era una novela o un libro de autoayuda. En esa época, los setenta, había una moda de la antisiquiatría y por eso se puso antigimnasia.

-Sí, pero en qué consiste.

-Se trata de que la persona aprenda por sí misma a despertar todas las zonas muertas y así eliminar los dolores y la rigidez que literalmente la aplastan y bloquean. El objetivo es conseguir un cuerpo armonioso, equilibrado y sano

-¿Y cómo se llega a ese conocimiento?

-Con pequeños movimientos suaves y precisos, así como escuchando lo que dice el cuerpo.

-Parece un método ambicioso.

-Gracias por el cumplido.

-Perdone la ignorancia, ¿su disciplina tiene similitudes con el yoga o el método pilates?

-Me das pena, me duele lo que me estás diciendo.

-Disculpe

-La única maestra que he tenido es Françoise Mèzières, de ella lo aprendí todo. Mèzières descubrió la cadena muscular posterior y podrían haberle dado el premio Nobel de fisiología; ella curaba con éxito a personas inválidas o con problemas

musculares que los médicos habían deshechado. Antes de desarrollar mi trabajo estaba involucrada en el mundo de la psiquiatría porque mi marido se dedicaba a ello, entonces empecé a combinar la psiquiatría con la teoría de Mézières ya que si uno quiere hacer volar un avión debe conocer las leyes de la aerodinámica.

-Vamos, que aquí la mente y el conocimiento tiene mucha importancia

-¿Quieres decir con eso que el resto de métodos no tienen cabeza?

-Prefiero escuchar sus razonamientos.

-Los métodos de los que tu hablas violentan al cuerpo. La persona que hace gimnasia cree que si no sufre ejercitándose no logra el beneficio buscado y trabaja como tonto hasta que no puede más. ¿Es esto bueno?, pues según para quién.

-Se desprende que, a su juicio, el deporte es negativo para el cuerpo.

-La cuestión no es que sea negativo sino que son movimientos que no respetan las leyes del cuerpo. La referencia para cada uno debería ser la belleza del cuerpo y sus leyes, no el canon de las modelos que aparecen en las revistas. Donde está la belleza está la salud.

-Acudir a un gimnasio para estar más esbelto, ¿es una pérdida de tiempo

-Tienes todos los elementos para contestar.

-¿La antigimnasia es compatible con el deporte?

-¿Tu qué crees?

-Que síÉ

-El que es capaz de formular la pregunta es que ya tiene la respuesta.

-Me deja cortada

-No, mujer, sigue.

-¿Es o no compatible?

-Si un equipo de fútbol en vez de hacer movimientos estúpidos hiciera antigimnasia les iría mejor. Los entrenamientos, por lo que veo en la tele, son obsoletos, del año catapum. Los futbolistas son chicos muscularmente bien dotados y deberían conocerse mejor para estar más vivos, más ágiles y sacarse el máximo rendimiento

- «Un cuerpo sano obedece, uno enfermo ordena», me ha encantado su frase.

-Es una cita.

-¿Qué perfil tienen los seguidores de la antigimnasia?

-Cualquier persona la puede practicar.

-Sí pero en la conferencia -viernes por la tarde en el Hotel Ingles de Valencia- casi todo el público eran mujeres.

-Son mayoría. En París lo practican muchos periodistas (ríe). Estoy pensando que me gustaría experimentar con un futbolista que estuviera ya en declive, ¿me ayudas a elegir uno?

-Por qué no.

-Estoy convencida de que le alargaría su carrera deportiva varios años.