

## Como nasceu a Antiginástica®?



Thérèse Bertherat, fisioterapeuta por formação, é a autora de *O Corpo Tem Suas Razões*, primeiro best-seller mundial sobre o corpo. Neste livro, lançado em 1976, quando a moda do corpo começa a despontar, Thérèse Bertherat vai tranquilamente contra a corrente e propõe uma visão bem diferente. Nosso corpo, ela explica, é inteligente, tem uma história, uma memória. Merece mais do que uma domesticação forçada e um adestramento sistemático.

*“ Diz-se que é preciso que o corpo se fortaleça, que é necessário suar e transpirar. Assim, para se estar em forma, monta-se em sua bicicleta, pendura-se numa espaldeira, perde-se o fôlego no jogging, levantam-se halteres. O que é necessário fazer é primeiramente abrir os olhos e se dar ao trabalho de olhar nosso corpo para compreender como ele funciona”, escreve Thérèse Bertherat.*

Hoje, mais de trinta anos depois de sua criação, a Antiginástica® é conhecida e praticada no mundo inteiro. Continua ainda sendo profundamente original e diferente. Marie Bertherat é filha de Thérèse Bertherat e é a responsável pela Antiginástica®.



## Como encontrar um profissional certificado Antiginástica®?

Os endereços dos profissionais no Brasil e no exterior são consultáveis na página *Diretório* do nosso site :

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

### Saber mais sobre a Antiginástica®

#### Livros

##### O Corpo Tem Suas Razões

Thérèse Bertherat,  
Ed. Martins Fontes.

##### O Correio do Corpo

Thérèse Bertherat,  
Ed. Martins Fontes.

##### As Estações do Corpo

Thérèse Bertherat,  
Ed. Martins Fontes.

#### A Toca do Tigre

Thérèse Bertherat,  
Ed. Martins Fontes.  
*Pode ser encomendado pela internet no nosso site.*

#### Sobre o parto: Quando o Corpo Consente

Thérèse Bertherat,  
Ed. Martins Fontes.



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

Você conhece o seu corpo?

Você o conhece realmente?

Sabia que, em qualquer idade, a sua musculatura é maleável?

Você sabia que ele guarda um formidável potencial de auto-cura?

Você sabia que ele é inteligente e que tem memória?

## O que é a Antiginástica®?

### Um método original de bem estar

A Antiginástica® ou Antigym® é um método original de bem estar. Os movimentos sutis e precisos permitem a cada um conhecer melhor seu corpo e dele se apropriar. Ao longo das sessões, em pequenos grupos, os participantes reencontram mobilidade, vitalidade e autonomia.

### Viajar através do seu corpo

Praticar a Antiginástica® é embarcar numa viagem através do seu corpo e da história dele. Você descobrirá como, ao longo de sua vida, seu corpo sutilmente se organizou, se protegeu e se adaptou. Aprenderá a ter uma percepção e um conhecimento mais íntimos dele, mais justos, mais autônomos.

### Explorar novos territórios

Cada sessão de Antiginástica® é uma oportunidade de descobrir, redescobrir ou acordar novas partes de seu corpo. No começo, certos músculos que você tenta movimentar lhe parecem tão estranhos, que você nem mesmo sabe de onde vem o comando para os acionar! Mas, pouco a pouco, uma nova conexão se estabelece entre este músculo desconhecido ou pouco conhecido e o seu cérebro. Seu vocabulário muscular se desenvolve, se enriquece. Você explora novas possibilidades de movimento.

A Antiginástica® não é uma terapia, nem um esporte, nem uma atividade esportiva, o profissional certificado Antiginástica® conduz as sessões de grupo sem jamais impor posturas e sem jamais efetuar manobras nos seus clientes.

## Quais são os tipos de movimentos?

### Rigorosos e divertidos!

Os movimentos propostos nas sessões são precisos, rigorosos e respeitam o corpo e a fisiologia de cada músculo. São, também, variados, criativos, divertidos, às vezes surpreendentes e até mesmos momentaneamente desconcertantes.

### No seu ritmo

Você faz os movimentos no seu ritmo, em função das suas possibilidades no momento e sem preocupação com a performance. Muitas vezes, é até mais interessante “falhar” num movimento e descobrir o que o seu corpo ainda não pode realizar, o que não ousa fazer, o que esqueceu.

### Encontrar a amplitude natural de seus movimentos

No curso das sessões, você aprende como se desvencilhar de uma série de crispações, encurtamentos, dores musculares e articulares que o fatigam, que o comprimem e que reprimem seus impulsos. Seus movimentos, sua respiração retomam a sua amplitude natural.

### Alongar o seu “tigre”

“Você tem um tigre nas suas costas, um tigre poderoso, astuto, belo de se ver”, escreveu Thérèse Bertherat no seu livro A Toca do Tigre. O tigre são os músculos situados atrás do seu corpo, que formam uma cadeia ininterrupta, sólida, coerente. Se você tem dor nas costas, não é por falta de força, como normalmente se imagina, mas, ao contrário, por excesso: os músculos do seu tigre trabalham demais. Estão tão apertados, tão contraídos, que impedem os músculos da frente de se mexer. Os movimentos propostos nas sessões alongam e esticam o seu tigre.

## Como se desenvolve uma sessão?

### Em grupos pequenos

A Antiginástica® se pratica em pequenos grupos dentro de uma sala silenciosa, clara e confortável.

### O ritmo das sessões

Em função do seu horário, você pode optar por sessões semanais (uma hora e meia) ou mensais (meio dia ou dia inteiro).

A vivência é organizada num fim-de-semana e durante as férias escolares.

### Roupa recomendada

Blusa e calças confortáveis, de preferência de matéria natural (algodão, lã, etc). Os pés ficam descalços. É aconselhável retirar bijuterias, jóias, relógio, óculos e tudo o que entrava seus movimentos.

### Preparação para o parto



Vários profissionais propõem sessões específicas destinadas às mulheres grávidas, para lhes ensinar a preparar seu corpo a acolher, acompanhar e dar à luz seu bebê. Ao longo destas sessões, a futura mamãe desenvolve confiança em si mesma, no seu corpo e sua força natural.

*A Antiginástica® pode ajudar você a revelar o seu verdadeiro corpo: harmonioso, equilibrado e autônomo.*