

## Antigimnasia



Marie Bertherat Antigimnasia ®

Una forma diferente de relacionarnos con nuestro cuerpo, la antigimnasia. Thérèse Bertherat, creadora del método, consideraba que los conocimientos adquiridos en su formación como

fisioterapeuta no eran tan completos como se pensaba. Para ella, estos datos académicos obviaban que el cuerpo es un todo. La segmentación del tratamiento a una sola zona no conduce a un estudio completo del individuo.

Su encuentro con Françoise Mézières fue determinante para conocer una técnica que mostraría al mundo una visión revolucionaria de la anatomía humana.

Además, de formarse en esta innovadora manera de trabajar con el cuerpo, Thérèse Bertherat estudia y analiza otras terapias corporales como la bioenergética, la medicina china, la acupuntura...todas ellas y algunas más, dan origen a la Antigimnasia. Se trata de una técnica original creada por ella en los años setenta, cuando surgieron la antipsiquiatría o la anti-dieta, esta es la causa de que Thérèse Bertherat la llamará Antigimnasia.

Una pedagogía corporal en el ámbito del aprendizaje personal, cuya práctica permite emprender un viaje a través de nuestro propio cuerpo y su historia. Es una oportunidad de descubrir, de explorar nuevas posibilidades de movimien-



Marie Bertherat Antigimnasia ®

to. A medida que se practica, se crea una nueva forma de conexión entre ese músculo desconocido o ignorado y nuestro cerebro.

Se trata de considerar al cuerpo como una unidad donde cada elemento depende del otro. En las sesiones de antigimnasia, la expresión ocupa un lugar tan importante como los movimientos en sí mismos.

La clase de antigimnasia se divide en diferentes fases: en la primera la persona aprende a localizar con precisión los bloqueos. Se le indica que realice una posición que requiere toda la amplitud de la musculatura. Mantenerse ahí, hace que su cuerpo haga lo que siempre hace: un hombro sube, una pierna se coloca de lado, los dedos de los pies se tuercen. Esto ocurre porque los músculos están acortados por un exceso de trabajo.

En la segunda parte, se entra en contacto con cada uno de los músculos contraídos, los mismos que le impedían desplegarse con elegancia y realizar de forma natural los movimientos.

A lo largo de las sesiones, de forma suave y tranquila se devuelve la armonía a la musculatura. Se alarga, se apoya y se encuentra su verdadera longitud, su belleza natural.

Como Thérèse Bertherat diría: “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 espaldas,



Marie Bertherat Antigimnasia ®

se sofoca haciendo jogging o 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”.

Más Información:

<http://www.antigymnastique.com/sp/que-es-la-antigimnasia>



*Lāshala*

CENTRO DE YOGA Y TERAPIAS NATURALES

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