

Antigimnasia®



Texto: Dra. Ana Celia López Teruel, especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, Homeopatía Unicista y Medicina Holística. Es profesora de Antigimnasia® y trabaja con pequeños grupos en Granada.
<http://www.antigymnastique.com>
anacelialopez.ag@gmail.com
 Fotografía: Marcela Castro (Sala de la Dra. Ana Celia López)



Qué es la Antigimnasia®

Recuperar el cuerpo

La antigimnasia® es un método de trabajo corporal original que viene demostrando su efectividad desde hace más de cuarenta años. Entre sus virtudes están las de recuperar el bienestar y la energía, mejorar la flexibilidad y la movilidad, liberar la respiración, y ahuyentar el estrés. Basado en la escucha del cuerpo y en movimientos sencillos y poderosos, que requieren un trabajo muscular profundo, este método permite a quien lo practica conocerse mejor, encontrar la propia belleza, aceptarse y amarse.

Imagínate heredera de un bello y gran territorio. En él hay montañas, valles, ríos, praderas, parajes recónditos, cuevas profundas...Lo recorres habitualmente, lo conoces, lo disfrutas. Lo habitas.

Imagínate que, tan ocupada con las tareas cotidianas, los asuntos "urgentes", los infortunios, vas dejando de recorrer sus caminos, sus senderos. Y con el paso del tiempo vas olvidando sus parajes, sus paisajes... los senderos se borran, los caminos se estrechan...Sigue siendo tuyo pero ya no está habitado.

Tu cuerpo es tu territorio. Tu única y verdadera posesión.

¿Lo conoces? ¿Lo disfrutas? ¿Lo habitas?

La experiencia personal con Antigimnasia® es ir recorriendo de nuevo esos caminos olvidados, volver a disfrutar de los paisajes, explorar parajes desconocidos, conocer qué guardan sus grutas y madrigueras.

Orígenes de la Antigimnasia®

La Antigimnasia® fue creada en los años 70 por la

francesa **Thérèse Bertherat**, pionera en el desarrollo de técnicas psico-corporales y autora del libro "El cuerpo tiene sus razones" aparecido en 1976.

Fisioterapeuta de formación, interesada en numerosas técnicas y terapias corporales como la bioenergética, la eutonía, el rolfing, la Gestalt, la acupuntura, las teorías de la medicina tradicional china y el psicoanálisis, desde Freud a Jung, pasando por los trabajos de Wilhelm Reich. Los movimientos de Antigimnasia®, extremadamente respetuosos con el cuerpo y su fisiología, están basados en los descubrimientos biomecánicos de la fisioterapeuta Françoise Mézières.

Los fundamentos de la Antigimnasia®

El método se practica en grupos pequeños. No se hacen ejercicios, sino movimientos, sutiles, respetuosos con el cuerpo y extremadamente precisos, que despiertan todos los músculos y permiten descubrir lo que no se puede hacer o lo que, cada cual, aún no se atreve a hacer. El grupo nos permite relativizar, desdramatizar.

A diferencia de otros trabajos corporales, en antigimnasia el profesional guía a los participantes con su voz. No se imita. Comprender el movimiento desde el interior reactiva las conexiones entre nuestro cuerpo y nuestro cerebro

Nuestro cuerpo es un todo y no necesita ser fortalecido

Todas las partes de nuestro cuerpo son interdependientes. Es posible aliviar la nuca trabajando los pies.

Los músculos de la parte posterior, desde el cráneo hasta los dedos de los pies, están conectados unos con otros formando una cadena solidaria. Estos músculos

Thérèse Bertherat,
creadora de la
Antigimnasia®
y su hija Marie
que actualmente
impulsa el
método.



“tiran” de las vértebras y hacen que la espalda se curve, las lumbares se ahuequen o las piernas se tuerzan. Por delante, nuestros músculos se encuentran inhibidos por el exceso de tensión de los músculos posteriores.

Más que fortalecer los músculos de la espalda o los de delante, trabajamos para restablecer un mejor equilibrio entre delante y detrás. ¿Cómo? Si alargamos esos músculos acortados, haciendo que aflojen sus contracturas, los situados en la parte delantera del cuerpo se activarán automáticamente. Cuando se libera la tensión de los músculos posteriores vemos cómo los músculos delanteros de los muslos y del abdomen se tonifican espontáneamente.

A cualquier edad, nuestro cuerpo puede recuperar flexibilidad, movilidad y bienestar.

Nuestro cuerpo tiene una notable capacidad de autocuración. Al realizar los movimientos de antigimnasia®, el cuerpo se libera, se deshace de sus frenos y de sus miedos, porque detrás de nuestras rigideces y nuestras contracturas casi siempre se esconde un sufrimiento pasado, un accidente, un episodio olvidado, un acontecimiento psicológico. Los músculos de nuestros ojos, de nuestras mandíbulas, de nuestro diafragma, de nuestro sexo, de nuestras piernas, de nuestros pies, han ido reaccionando y guardando todos los acontecimientos de toda nuestra vida. Y no podemos exigir a nuestros músculos que abandonen demasiado rápido sus contracturas, que no son otra cosa que defensas, un sistema de autoprotección. El trabajo de antigimnasia® permite liberar gradualmente esa memoria corporal respetando

el tiempo, ritmo y voluntad de cada persona.

Un nuevo mapa de su cuerpo se perfila, más completo, más armonioso y sobre todo ¡más placentero!

La Antigimnasia® en la práctica

Se puede participar en sesiones semanales de una hora y media en sesiones mensuales de media jornada o jornada completa o en encuentros de dos a cuatro días. Se practica en una sala tranquila y neutra, con la iluminación adecuada. Sin música. Se aconseja retirar del cuerpo todo lo que pueda entorpecer los movimientos: calcetines, reloj, joyas, ropa apretada...

El material es sencillo:

pequeñas pelotas de corcho, pelotas de espuma o de mijo, cojines rellenos de granos de espelta, palos de madera...

Beneficios de la Antigimnasia®

La antigimnasia® no es una terapia y no trata los síntomas del cliente. Los beneficios de la antigimnasia® se refieren al hecho de que a medida que van desapareciendo los acortamientos, bloqueos y torsiones del cuerpo, sus consecuencias también van desapareciendo. Así, el cliente comprobará, con el paso del tiempo, los beneficios del método para su salud.

Entre ellos:

- Mejora del tono muscular y de la movilidad.
- Favorece la flexibilidad y el fortalecimiento muscular.

- Favorece la disminución del estrés, de las tensiones vinculadas al trabajo y a las actividades cotidianas.
- Favorece la disminución de los dolores musculares crónicos: dolores de espalda, nuca, hombros...
- Alivia la migraña y el insomnio.
- Mejora la respiración, la digestión, la circulación venosa y la energía sexual.
- Desarrolla la motricidad, la coordinación, la orientación y afina las percepciones sensoriales.
- Mejora la confianza en uno mismo y la sensación de bienestar.
- El método se practica también como un acompañamiento al embarazo y parto. Los profesionales organizan sesiones específicas para mujeres embarazadas.

Libros sobre Antigimnasia®

Los libros de Thérèse Bertherat y Marie Bertherat han sido traducidos a quince idiomas. A día de hoy, se han vendido más de un millón de ejemplares de El Cuerpo tiene sus razones, un auténtico best-seller.

El cuerpo tiene sus razones. Thérèse Bertherat, en colaboración con Carol Bernstein. (Ed. Paidós 2012)

Mi curso de Antigimnasia. Marie Bertherat et Thérèse Bertherat (Editorial Paidós- Espasa Libros- 2014)

Correo del cuerpo. Thérèse Bertherat en colaboración

con Carol Bernstein (Ed. Paidós 2011)

Las Estaciones del cuerpo. Thérèse Bertherat (Ed. Paidós 2011)

La Guarida del tigre. Thérèse Bertherat (Ed. Paidós 2013)

Con el consentimiento del cuerpo. Marie Bertherat, Thérèse Bertherat et Paule Brung. (Ed. Paidós 2013)

Los Profesionales de Antigimnasia®

Actualmente, centenares de profesionales certificados de Antigimnasia® ejercen por todo el mundo.

Los encontrarás en su web oficial:

www.antigimnasia.com

Granujas
crianza sostenible

www.granujas.es
porteo - pañales de tela - artesanía