

ANTIGIMNASIA

“ DESCUBRIENDO LA GUARIDA DE TU TIGRE ”

“La Antigimnasia es un original método de bienestar, creado en 1970 por Thérèse Bertherat. Se inspira esencialmente en el descubrimiento de la fisioterapeuta F. Mézières en torno a la cadena muscular posterior y las investigaciones del psicoanalista Wilhelm Reich”.

A

tigre lo delata su fuerza; situado en la parte posterior de tu cuerpo, hecho de una clase muy particular de músculos, aferrados de manera precisa a los huesos de tu esqueleto. Sí!, a esa particular región de nuestra anatomía le llamaremos “TIGRE”.

¿Quieres conocer su naturaleza profunda...? Al igual que los dibujos de la piel del tigre, se dispone de arriba abajo, a ambos lados de la columna vertebral y también más abajo, se aferra a los huesos de la pelvis, de los muslos, de las piernas y de todos los dedos de los pies. Funciona como un sólo músculo! Y además es astuto; si se le obliga a estirarse, el acortamiento viaja a otra zona del cuerpo dónde no sea molestado. Y como un auténtico tigre tiene garras potentes (tendones y ligamentos), poco dispuestos a soltar a su presa.

Nuestra organización muscular está gobernada por el Sistema Neurovegetativo. A lo largo de la vida observamos la pérdida de su belleza natural, a causa de las tensiones que acumulamos, las situaciones de estrés..., en las que nuestra musculatura reacciona acortándose y deformándose. Podemos constatarlo si observamos cómo va una perso-

na que ha recibido una mala noticia; posiblemente decaída, abatida, inclinada hacia delante. Y ¿cómo iría una persona a la que le acaba de tocar la lotería? Abierta, con la cabeza erguida, suelta, con andar ligero...

¿Podemos domesticar a nuestro tigre ?

Quizás te preguntes: ¿Qué significa “domesticar”? Al igual que lo hizo El Principito (en el bello cuento de Antoine de Saint Exupéry): Supone estar atento a sus movimientos, observarlo, sentirlo, conocer el color de su pelaje, el sonido

de su rugido, sus gustos, su forma, su organización y de este modo ir comprendiéndolo y “creando lazos”, y poder así **habitar saludablemente nuestro cuerpo.**

Los movimientos de Antipimnasia te permitirán ir cambiando, transformando y sintiéndote cada vez mejor en todos los aspectos de tu persona. Sabemos que cuesta entenderlo cuando esto supone renunciar a tus ideas

Con la Antigimnasia te invitamos a que vayas paso a paso explorándolo de pies a cabeza, con la sutileza y el respeto que requiere tratar a un animal salvaje, seduciéndolo con pequeños y poderosos movimientos para que de manera amistosa, vaya liberando su presa.

Conocer nuestro tigre nos obliga a reflexionar. Los movimientos de Antigimnasia te permitirán ir cambiando, transformando y sintiéndote cada vez mejor en todos los aspectos de tu persona. Sabemos que cuesta entenderlo cuando esto supone renunciar a tus ideas, las que has oído durante toda la vida: “tu espalda es débil”, “tienes que fortalecer la espalda...!”

Te proponemos embarcarte en la aventura de sentir, observar y descubrir la guarida de tu tigre: Acaricia los músculos de tu nuca, coloca tus manos en la zona lumbar, o detrás de tus rodillas, explora la panta de tus pies. ¿Cómo están esos músculos? Puedes adivinar a través de ellos la potencia de tu tigre.

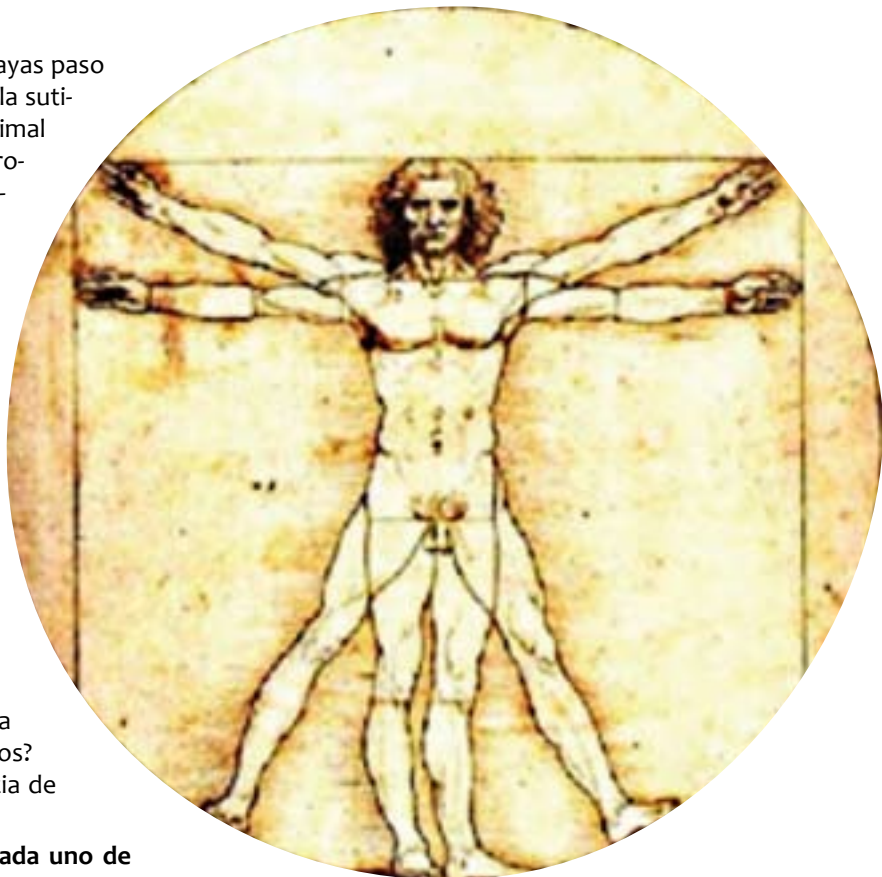
La Antigimnasia te permite despertar cada uno de los músculos de tu cuerpo, desde el más pequeño al más grande, darle a cada uno su tarea y alcanzar mayor equilibrio y bienestar.

La Antigimnasia te invita a sentir las relaciones entre las diferentes partes de tu cuerpo y descubrir que si un hombro está más alto que el otro, posiblemente tus pies también tendrán un apoyo distinto.

En una sesión podrás tomar conciencia de cómo estás, comenzar a desanudar tu musculatura y permitir que vaya recordando longitud y elasticidad. Expresar lo que sientes, poner palabras a tus sensaciones te ayudará a relacionarte con tu cuerpo desde **una nueva perspectiva**. Nuestro cuerpo ha vibrado con todo lo que hemos dicho, incluso pensado de él con la sensibilidad de una caja de resonancia.

A medida que nuestro cuerpo va cambiando nos vamos sintiendo más livianos y tranquilos, permitiéndonos cambiar sin apenas darnos cuenta, soltar maletas con lo que cargamos, ser más nosotros mismos, más auténticos y conectar con nuestras emociones, las que nos permiten **ser** ●

Del 14 al 20 de Septiembre se celebra en toda España la **SEMANA DE LA ANTIGIMNASIA**, te permitirá conocer de primera mano y de forma gratuita esta técnica, a través de conferencias, charlas, sesiones de descubrimiento... Puedes encontrarnos en Madrid, en Plaza Castilla (Pilar Campayo) y en Sol (Rosa León).



Pilar Campayo
677 03 84 61
pcampayo@msn.com



Rosa León
660 33 76 71
rosaleonag@gmail.com

Antigimnasia[®]

Un método para recuperar la salud y la belleza natural de tu cuerpo. Un método que te permitirá habitar tu primera casa, tu cuerpo.



SEMANA DE LA ANTIGIMNASIA
del 14 al 20 de SEPTIEMBRE 2015

Actividades gratuitas: Charlas, Conferencias, Sesiones...

Rosa León (Sol) - 660 33 76 71 - rosaleonag@gmail.com
Pilar Campayo (Plaza Castilla) - 677 03 84 61 - pcampayo@msm.com