



Antigym®

## Dossier de prensa



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

Material libre de derechos disponible bajo solicitud: fotografías, vídeos, audio.



## SUMARIO

Que es la Antigym®	P 3
Creación y fuente de inspiración de la Antigym®	P 4
Los principios de base de la Antigym®	P 5
La Antigym® en la práctica	P 7
Los beneficios de la Antigym®	P 8
Testimonios	P 9
La Semana de la Antigym®	P 12
Los libros sobre Antigym®	P 13





## Que es la Antigym®

### Recuperar su cuerpo

La Antigym® o Antigimnasia® es un método de trabajo corporal original que viene demostrando su efectividad desde hace más de cuarenta años. Alternativa perfecta a la gimnasia tradicional, permite recuperar el bienestar y la energía, mejora la flexibilidad y la movilidad, libera la respiración, y ahuyenta el estrés. Basado en la escucha del cuerpo y en movimientos sencillos y potentes, que requieren un trabajo muscular profundo, este método permite a cada cual conocerse mejor y adueñarse de su propio cuerpo.

- > La Antigym® se practica en pequeños grupos guiados por un profesional certificado.
- > Los movimientos pueden hacerse también en la oficina o en casa, solo, o en familia, con la ayuda de los libros y los Cds.



copyright-Antigymnastique®



## Creación y orígenes de la Antigym®

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 (un millón de ejemplares vendidos) .



Thérèse Bertherat -copyright-Antigymnastique®

Fruto de la experiencia y del trabajo realizado por Thérèse Bertherat durante más de cuarenta años, la Antigimnasia® o Antigym®, se presenta como una pedagogía corporal que conduce a quienes la practican a un mejor conocimiento de su cuerpo.

Fisioterapeuta de formación, Thérèse Bertherat estudió numerosas técnicas y terapias corporales como la bioenergética, la eutonía, el rolfinng, 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 Antigym®, extremadamente respetuosos con el cuerpo y su fisiología, están basados en los descubrimientos biomecánicos de la fisioterapeuta Françoise Mézières.

**A día de hoy, centenares de profesionales certificados Antigimnasia® ejercen por el mundo entero :** Alemania, Inglaterra, Argentina, Bélgica, Canadá, Colombia, España, Estados Unidos, Finlandia, Francia, Italia, Nueva Caledonia, Suecia, Suiza, Eslovenia, Uruguay.

Existen escuelas de formación en Argentina, Brasil, Canadá, Colombia, España, Francia e Italia.



## **Los fundamentos de la Antigym®**

Formidable herramienta de conocimiento y apropiación del propio cuerpo, este método, profundamente original, abre la puerta a un bienestar duradero y a una mayor calidad de vida.

### **El método se practica en grupos pequeños**

El profesional escucha a cada participante en un ambiente de comprensión, en el que no existen niveles, ni competición alguna. Ni se hace bien, ni se hace mal. No es necesario “conseguir”, a toda costa, los movimientos propuestos. Al contrario, más vale “fallar” y descubrir lo que no se puede hacer o lo que, cada cual, aún no se atreve a hacer.

El grupo permite relativizar, desdramatizar y desculpabilizarse.

### **Sin imitaciones**

El profesional no muestra los movimientos, los describe guiando a los participantes con su voz. Comprender el movimiento desde el interior permite crear un camino entre nuestro cuerpo y nuestro cerebro. Son numerosas las partes de nuestro cuerpo que desconocemos y muchos los músculos que no controlamos.

### **Movimientos precisos y respetuosos**

Los movimientos propuestos, sutiles y extremadamente precisos, corresponden exactamente a la fisiología de los músculos sin forzar jamás su límite. Son, por lo tanto, extremadamente respetuosos con el cuerpo. Al mismo tiempo, son muy poderosos y eficaces. Despiertan todos los músculos, desde el más grande al más pequeño, del más conocido al más desconocido, al más olvidado, al más abandonado. Tenemos la oportunidad de hacer trabajar....el quinto dedo del pie, pero también la lengua, el periné y muchos otros músculos.

### **Nuestro cuerpo es un todo y no necesita ser fortalecido**

Todas las partes de nuestro cuerpo son interdependientes. Es posible aliviar su nuca trabajando sus pies. En efecto, todos los músculos de la parte posterior de nuestro cuerpo, desde la cima del cráneo hasta el final de los dedos de los pies, están conectados los unos con los otros formando una larga cadena solidaria. Moviendo la nuca hacemos reaccionar los dedos de los pies y



viceversa. En la parte delantera de nuestro cuerpo, por el contrario, los músculos se insertan en sentidos dispares y no trabajan juntos. Nuestra fisiología hace que los músculos de atrás tengan prioridad, a pesar de que, de este modo, hacen casi siempre el trabajo de los de delante. A la larga, estos músculos acaban estando muy contracturados. “Tiran” de las vértebras y hacen que la espalda se curve, los riñones se ahuequen o las piernas se tuerzan. Por delante, nuestros músculos raramente tienen la oportunidad de trabajar, se encuentran inhibidos por el exceso de tensión de los músculos de la parte posterior de nuestro cuerpo.

Fortalecer los músculos de la espalda o los de delante no sirve de nada. Lo que hace falta es restablecer un mejor equilibrio entre delante y detrás. ¿Cómo? Deshaciendo los nudos que inhiben y paralizan nuestros músculos posteriores y acaban deformando nuestro cuerpo. Alargando esos músculos acortados, haciendo que aflojen sus contracturas, y entonces los otros, los situados en la parte delantera del cuerpo, se contraerán automáticamente.

Ésta es una ley fisiológica, cuando el cuerpo se alarga por un lado, por el otro se contrae. Cuando el vientre se vence hacia delante, no es jamás por una deficiencia de los abdominales sino por un acortamiento, por tensión de los músculos lumbares a la altura de los riñones que empujan el vientre hacia delante. Es como en la parte delantera de los muslos, las mujeres se quejan a menudo de muslos demasiado blandos. Es lo contrario, tienen los muslos demasiado rígidos por detrás. Si se libera la tensión de los músculos posteriores, veremos como los músculos delanteros de los muslos se tonifican espontáneamente.

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

Nuestro cuerpo tiene una notable capacidad de autocuración. Al realizar los movimientos de Antiginmasia<sup>®</sup>, el cuerpo se libera, se deshace de sus frenos y de sus miedos. Detrás de nuestras rigideces y nuestras contracturas casi siempre se esconde un sufrimiento pasado, un accidente, un episodio olvidado y generalmente, un acontecimiento psicológico. Los músculos de nuestros ojos, de nuestras mandíbulas, de nuestro diafragma, de nuestro sexo, de nuestras piernas, de nuestros pies, han reaccionado a todos los acontecimientos de nuestra vida, incluso a aquellos que no recordamos, sobre todo a aquellos que hemos olvidado hace mucho tiempo. El trabajo de Antiginmasia<sup>®</sup> permite reconquistar gradualmente los territorios olvidados, las zonas dormidas que, en ocasiones durante muchos años, no nos hemos atrevido a mover ni a tocar. Un nuevo mapa de su cuerpo se perfila, más completo, más armonioso y ¡ más placentero!



## La Antigym® en la práctica

### ¿A qué ritmo ?

En función de la disponibilidad de los profesionales, se puede participar en sesiones semanales de 1h30 (la inscripción se hace entonces para un trimestre), en sesiones mensuales de media jornada o jornada completa o en encuentros de dos a cuatro días.

Desde la primera sesión, se obtienen resultados. Sin embargo, son necesarias semanas, a menudo algunos meses, para que el cambio se instale. Los músculos están hechos de materia noble y viva, por supuesto, pero también un poco aprensiva y dispuesta a contraerse. No podemos exigir a nuestros músculos que abandonen demasiado rápido sus contracciones y contracturas que no son otra cosa que defensas, un sistema de autoprotección.

### Una sala confortable

Se practica en una sala tranquila y neutra, con la iluminación adecuada

### ¿Qué ropa utilizar ?

Se aconseja retirar todo lo que pueda entorpecer los movimientos: calcetines, sujetador, reloj, joyas, ropa apretada.

### Un material sencillo



Pequeñas pelotas de corcho, pelotas de espuma o de mijo, cojines rellenos de granos de espelta, palos de madera . Sin música.



## Los beneficios de la Antigym®

La Antigym® no es una terapia. El profesional no es un terapeuta y no trata los síntomas del cliente. El método se dirige más bien a personas sanas y no sustituye a los consejos del médico. Los efectos terapéuticos de la Antigym® se refieren al hecho de que el cliente comprueba, a menudo y con el paso del tiempo, los beneficios del método para su salud .

### He aquí algunos de los beneficios del método:

- > 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.
- > El método se practica también como un acompañamiento al embarazo y parto. Los profesionales organizan sesiones específicas para mujeres embarazadas.
- En “Mi curso de Antigym”, Editorial Paidós, otras muchas de sus virtudes son abordadas a través de movimientos que permiten despertarse de buen humor, regalarse un lifting natural, soltar el estrés tras una reunión o enfrentarse al jefe con total confianza, descansar ojos y manos tras una jornada delante del ordenador, prepararse o recuperarse tras hacer deporte, soportar mejor el avión, la altitud y la travesía...



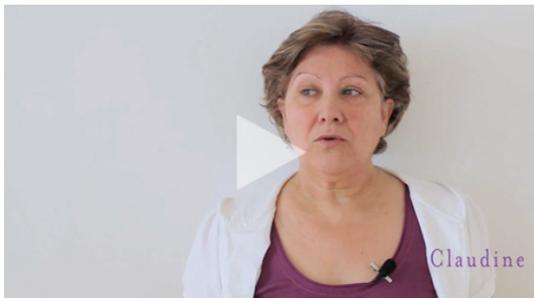
## Testimonios

### Practican Antigym® y hablan de su experiencia.

Los vídeos de estos testimonios se encuentran disponibles en nuestra página web.



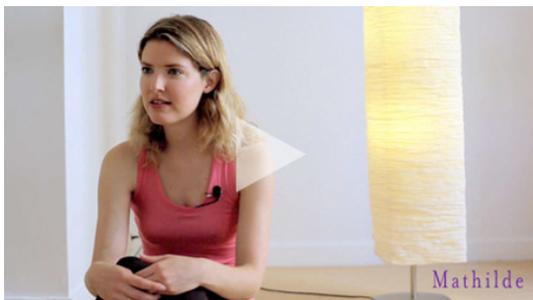
**Isabelle** : “¡He crecido! Crecí por lo menos medio centímetro desde que hago Antiginmasia®. Encontré por fin la manera de librarme de este dolor de espalda crónico. Y cuando vuelve el dolor, sé manejarlo mejor. Logro encontrar los puntos de relajación y de distensión y esto me ayuda mucho.(...) No tengo que estar para nada en plan competitivo, mientras que normalmente estoy rodeada de personas que no piensan más que en su apariencia y en competir, llegar antes que los otros, ser el mejor, el más guapo, el más inteligente. Esto es un alivio, un respiro.(...) En el grupo, lo que me gusta es que hay mucha comprensión”.



**Claudine** : “Se trabaja de manera puntual sobre ciertos músculos, ciertos puntos, y luego se nota un bienestar que se propaga por todo el cuerpo, incluso un trabajo que parece localizado, involucra a todo el cuerpo. Estoy asombrada porque desde hace 6 o 7 años, debo decir que tengo la impresión de no hacer jamás los mismos movimientos. Siempre hay un enfoque diferente pero al final hay un poco el mismo resultado, el cuerpo que se moviliza, que siente, que vibra. No tengo la sensación de necesitar parar porque haya resuelto un problema concreto, tengo más bien la sensación de que estoy en el camino de lo que buscaba: un cuerpo que coopere conmigo.”



**Marielle :** “Yo era bailarina, así que pensaba que conocía mi cuerpo porque verdaderamente lo había trabajado de todas las formas posibles. Entonces di a luz y me di cuenta de que no conocía para nada mi cuerpo. Realmente descubrí muchas cosas en el parto. Y luego vino la Antigimnasia® y descubrí un montón de cosas más. Uno tiene la impresión de que se conoce, de que sabe, y de hecho, al menos en mi caso, es ahora cuando estoy descubriendo muchas cosas que desconocía del todo y que sin embargo tenía la impresión de conocer.”



**Mathilde :** « Tengo la impresión de ser como una exploradora en mi propio cuerpo y esto es realmente estimulante(...) Cuando llevo encima mi pequeña pelota de corcho , se la presto a mis amigos y les hago hacer el pequeño movimiento de la pelota de corcho bajo el pie. ¡Las personas que no son verdaderamente flexibles se quedan asombradas al ver que, finalmente, pueden llegar con sus dos manos al suelo al inclinarse! ¡Me divierte mucho hacer cosas así! Lo que me gusta mucho en las sesiones de Antigimnasia® es cuando se trabaja un solo lado del cuerpo, el derecho por ejemplo, y como se nota la diferencia entre ambos lados, el que trabajó y el otro. El lado derecho parece estar vivo y el otro no, hay una verdadera diferencia »



**Nathalie :** “He visto pasar cosas increíbles durante las sesiones, algunas me removieron y me afectaron , otras me hicieron avanzar, pero reconozco que para mí es un nuevo enfoque. Al principio, se tiene la impresión de no haber hecho nada y cuando se sale de las sesiones, se está completamente removido, a veces muy cansado, unas veces se tiene calor, otras, frío. Se ve ,en todo caso, que hay una reacción, que algo se mueve muy rápido y entonces, uno se dice a sí mismo que es real ; entonces vuelve, acude a la siguiente sesión. Me acuerdo de que el primer año estaba muy triste al llegar las vacaciones, me preguntaba cómo iba a hacer sin la Antigym®. Y luego, me di cuenta enseguida de que su acción perdura en el cuerpo y se mantiene sin esfuerzo.. Se duerme mejor, se está más tranquilo.Y es sobre todo un nuevo conocimiento de uno mismo, eso. Sí, de golpe, se tiene una fuerza que se duplica, que se utiliza de manera natural (...) Esta hora y media, es la sola hora y media que realmente tengo para mí. Es un momento que reservo cada la semana, verdaderamente para mí, es mi momento y nada me hará faltar a la sesión.”



**Frédéric :** “No tenía ganas de hacer deporte para machacar el cuerpo, tenía ganas de hacer deporte para estar bien. La Antigimnasia® me ha permitido descubrir una manera de cuidarme. Y también de descubrir que hay músculos que se retuercen con tiempo y que hay que llevar a su lugar de nuevo para estar mejor mental y corporalmente. (...) La Antigimnasia® me devuelve de la energía, esto me ayuda en el trabajo, en mi vida personal y en todos los planos. Me da la ocasión de entrar en una búsqueda personal tanto en el plano físico como psicológico. La Antigimnasia® es un camino que me permite darme la vuelta y salir de la autopista. Ir a conocer otros lugares.”



## La Semana de la Antigym®

Lanzada por primera vez en 2013, La Semana de la Antigym® se celebró en muchos países (Argentina, Bélgica, Brasil, Canadá, Colombia, España, Francia, Italia y Suiza).

El programa detallado de actividades podrá descargarse en nuestra web.



## Los libros de la Antigym®

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 (Editions du Seuil, 1976, Point Seuil 2009) (Editorial Paidós 1987, Paidós 2012)

**Correo del cuerpo :** Thérèse Bertherat en colaboración con Carol Bernstein (Editions du Seuil, 1981) (Editorial Paidós 1988, Paidós 2011)

**Las Estaciones del cuerpo ,** Thérèse Bertherat (Albin Michel, 1985- épuisé) (Editorial Paidós, 1990, Paidós 2011)

**La Guarida del tigre,** Thérèse Bertherat (Editions du Seuil 1989, Lexitis Editions 2011) (Editorial Paidós 2008, Paidós 2013)

**Con el consentimiento del cuerpo ,** Marie Bertherat, Thérèse Bertherat et Paule Brung (Editions du Seuil 1996, Lexitis Editions 2012) (Editorial Paidós, 1996, Paidós 2013)

**Mi curso de Antigimnasia,** Marie Bertherat et Thérèse Bertherat (Editions Eyrolles, 2013) (Editorial Paidós- Espasa Libros- 2014)

