



## Dossier de imprensa

### Seu contato de imprensa :

Brasil : Andrea Cardoso

Email : [avcardoso99@gmail.com](mailto:avcardoso99@gmail.com)

### Site oficial

[www.antigym.org](http://www.antigym.org)

### Livros

O corpo tem suas razões, Martin Fontes, Thérèse Bertherat & Carol Bernstein

O correio do corpo, Martin Fontes, Thérèse Bertherat & Carol Bernstein

A toca do tigre, Martin Fontes, Thérèse Bertherat

As estoças do corpo, Martin Fontes, Thérèse Bertherat

Quando o corpo consente, Martin Fontes, Thérèse Bertherat & Marie Bertherat & Paule Brung

**Nós temos à disposição da imprensa documentação, fotos, e vídeos em alta definição disponíveis mediante solicitação. Você deseja assistir uma sessão ou encontrar um profissional antes de redigir seu artigo? Não hesite em entrar em contato conosco.**



**Antiginástica®**

A Antiginástica® é um método de trabalho corporal original criado nos anos 70. A técnica se pratica com um profissional certificado e em pequenos grupos. Os movimentos simples, respeitosos e ao mesmo tempo potentes propostos no decorrer das sessões conduzem os participantes a uma verdadeira descoberta de seu corpo. No decorrer das sessões cada um encontra mobilidade, vitalidade, saúde e autonomia.

## **Criação e fonte de inspiração da Antiginástica®**

A Antiginástica® foi desenvolvida nos anos setenta pela francesa **Thérèse Bertherat**, pioneira no desenvolvimento das técnicas psico-corporais e autora do livro « O Corpo tem suas Razões », publicado em 1976 (com um milhão de exemplares vendidos). Fruto da experiência e do trabalho conduzido por Thérèse Bertherat durante mais de quarenta anos, a Antiginástica® se apresenta como uma pedagogia corporal guiando os participantes em direção a um melhor conhecimento de seu corpo.

Fisioterapeuta de formação, Thérèse Bertherat estudou numerosas técnicas e terapias corporais como a bioenergética, a eutonia, o rolfing, a gestalt, a acupuntura, as teorias da medicina chinesa e da psicanálise de Freud à Jung passando pelos trabalhos de Wilhem Reich. Os movimentos da Antiginástica® extremamente respeitosos em relação ao corpo e a fisiologia são baseados nas descobertas biomecânicas da fisioterapeuta Françoise Mézières.

Em 2013, uma rede de mais de cem de profissionais certificados Antiginástica® trabalham através do mundo: Alemanha, Argentina, Bélgica, Brasil, Canadá, Colômbia, Espanha, Eslovênia, Estados Unidos, Finlândia, França, Inglaterra, Itália, Nova Caledônia, Suécia, Suíça e Uruguai, Escolas de formação na Argentina, Brasil, Canadá, Espanha, França e Itália.



## Os princípios de base da Antiginástica®

Formidável ferramenta de conhecimento e de apropriação do corpo, este método profundamente original abre as portas a um bem estar e a um viver melhor durável.

### **O método se pratica em pequenos grupos**

O profissional ouve cada um. O estado de espírito é benevolente. Não existe nível nem competição entre os participantes. Não existe fazer bem feito nem mal feito. Não é preciso conseguir a qualquer preço os movimentos propostos. Ao contrário! É melhor «perder» e descobrir o que não pode ainda, o que não se ousa ainda.

O grupo permite relativizar, sem drama, sem culpa.

### **Não existe imitação**

O profissional não demonstra os movimentos, ele os descreve, guiando os participantes com a sua voz. Compreender o movimento do interior permite criar um caminho entre nosso corpo e nosso cérebro. Numerosas são as partes do nosso corpo que ignoramos e os músculos aos quais não se tem o comando.

### **Movimentos precisos e respeitosos.**

Os movimentos sutis e extremamente precisos que são propostos correspondem à exata fisiologia dos músculos sem jamais forçar sua amplitude. Eles são respeitosos em relação ao corpo. Ao mesmo tempo eles são também muito potentes e eficazes. Eles acordam cada um destes músculos, do maior ao menor, do mais conhecido ao mais desconhecido, ao mais esquecido, ao mais negligenciado. Tem-se então a ocasião de trabalhar estes músculos... Seu quinto dedo do pé, mas também sua língua, seu períneo e outros músculos.

### **Nosso corpo é um todo e não tem a necessidade de ser fortalecido**

Todas as partes do nosso corpo são interdependentes. Podemos cuidar da nuca trabalhando os pés. De fato os músculos da parte de trás do nosso corpo, desde a base do crânio até a ponta dos dedos dos pés são ligados entre eles. Eles formam uma longa cadeia solidária. Mexendo a nuca fazemos reagir os dedos dos pés e vice-versa. Na parte da frente, ao contrário, os músculos se inserem em sentidos diferentes e não são solidários. Nossa fisiologia quer que os músculos da



parte de trás do nosso corpo tenham prioridade, se bem que eles sempre trabalham no lugar dos músculos da frente. Ao longo do tempo os músculos da parte de trás terminam ficando muito contraídos. Eles repuxam as vértebras e fazem as costas arredondadas, arqueando na altura dos rins, ou as pernas rodadas. Na frente nossos músculos raramente têm a ocasião de trabalhar, eles são inibidos pelo excesso de tensão da parte de trás.

Fortalecer os músculos das costas ou da frente não serve para nada. O que é preciso é estabelecer um melhor equilíbrio entre a parte de trás e a da frente. Como? Desfazendo os nós que inibem e paralisam nossos músculos posteriores e acabam por deformar nosso corpo. Alongando estes músculos encurtados, fazendo com que eles desfaçam suas contraturas, os outros, estes que se situam na frente do corpo, se contrairão automaticamente. É uma lei da fisiologia: quando se alonga um lado o outro se contrai. Quando um ventre aponta para frente não é uma insuficiência de abdominais, mas um encurtamento, uma tensão dos músculos lombares na altura dos rins que empurra o ventre para frente. É como a parte da frente das coxas: as mulheres reclamam freqüentemente de ter as coxas “moles”. É o contrário elas tem as coxas muito contraídas. Atrás. Se fizermos soltar a tensão dos músculos da parte de trás das coxas veremos a parte da frente se contrair espontaneamente.

### **Em qualquer idade nosso corpo pode encontrar maleabilidade e mobilidade**

Nosso corpo tem uma extraordinária capacidade de autocura. No decorrer dos movimentos da Antiginástica® o corpo se libera, se desembaraça de seus entraves e seus medos. Atrás de nossos encurtamentos e contraturas se esconde quase sempre um sofrimento passado, um acidente, um incidente esquecido, freqüentemente um acontecimento psicológico. Os músculos dos nossos olhos, da nossa mandíbula, de nosso diafragma, de nosso sexo, de nossas pernas, nossos pés reagem a todos os acontecimentos de nossa vida. Mesmo aqueles esquecidos sobretudo aqueles esquecidos depois de muito tempo.

O trabalho da Antiginástica® permite pouco a pouco reconquistar os territórios esquecidos, as zonas adormecidas que não ousamos mais mexer, nem mais tocar ao longo de muitos anos. Um novo mapa do corpo se desenha, mais completo, mais harmonioso e muito mais confortável.



## **A Antiginástica® em prática**

### **Em que ritmo?**

Em função das disponibilidades, é possível participar de sessões semanais de 1 hora e meia, sessões mensais de meio dia ou de dia inteiro ou vivências de dois a quatro dias.

Desde a primeira sessão obtém resultados. É preciso talvez semanas, às vezes meses, para que a mudança se instale. Os músculos são feito de uma matéria nobre, viva, é claro, mas também apreensiva pronta a se retrair rapidamente. Não se pode exigir deles que abandonem tão rapidamente suas retrações e contraturas que são somente defesas, como um sistema de auto proteção.

### **Uma sala confortavel**

A prática é feita em uma sala de paredes claras, calma e neutra. Um espesso tapete cobre o chão e a iluminação é filtrada.

### **Com que roupa ?**

Tira-se tudo o que pode atrapalhar os movimentos: meias, soutien, relógio, jóias, roupas apertadas.

### **Um material simples**

Pequenas bolas de cortiça, bolas de espuma ou de painço, almofadas recheadas de grãos de trigo, bastões de madeira. Não se utiliza música.



## Os benefícios da Antiginástica®

Melhora o tônus muscular e a mobilidade.

Promove a maleabilidade e a organização muscular.

Promove a diminuição do stress, das tensões ligadas ao trabalho, as atividades cotidianas.

Promove a diminuição das dores musculares crônicas: dor nas costas, nuca, ombros...

Desenvolve a motricidade, a coordenação, a orientação, afina as percepções sensoriais.

Melhora a confiança em si.

O método é também praticado para acompanhamento da gravidez e parto. Alguns profissionais organizam sessões específicas para as mulheres grávidas.

A Antiginástica® não é uma terapia O método não substitui uma consulta médica nem os conselhos médicos.



## Testemunhos

### Eles praticam Antiginástica®, e dela falam

#### Isabelle

«Eu cresci! Eu cresci pelo menos meio centímetro desde que comecei a Antiginástica®. Eu enfim encontrei um meio de me desvencilhar da dor crônica nas costas que eu tinha. E quando ela retorna, eu sei melhor geri-la. Eu termino por encontrar os pontos de descontração e de relaxamento e isso me ajuda muito. E além do mais, eu aprendi que não iria ficar paralisada quando eu fizesse caretas e isso é formidável! Por que quando se pode descontrair, fazer caretas, desse jeito, em todos os sentidos, é formidável! E mais ainda, isso é anti-rugas... Formidável!

Quer dizer, eu não estou de modo algum competindo e estou cercada de pessoas que só pensam no desempenho e na concorrência: chegar antes dos outros, ser muito bom, melhor, mais bonito, mais inteligente... A respiração está além disso tudo.

No grupo, o que eu mais gosto também é que existe muita benevolência de verdade. “Alguns conseguem ou não fazer certos movimentos, não há nenhum julgamento, existe, mais do que tudo, a benevolência”.

#### Claudine

“A Antiginástica®, eu devo dizer que não cheguei lá como ouço falarem as vezes, por causa que tinha dor aqui ou ali. Não foi uma dor que me levou a Antiginástica®, não era um tipo de cura que eu procurava. Era mais um bem-estar geral que de fato eu sempre busquei. Por isso fiz sempre ginástica, fiz yoga, procurei por várias vias. Eu tenho necessidade que o meu corpo me sirva e que esteja presente quando precise dele.

Trabalhamos pontualmente sobre determinados músculos, sobre certos pontos e de verdade, se percebe um bem-estar que se propaga inteiramente; mesmo em um trabalho que se tem a impressão de ser localizado, na verdade ele integra todo o resto.

Eu estou surpresa, pois após 6 ou 7 anos, eu tenho a impressão de nunca ter feito os mesmos movimentos. Tem-se sempre uma abordagem diferente, mas ao final, é sempre um pouco o mesmo resultado do corpo que se mexe, que sente e que vibra.

Eu não tenho a sensação de precisar parar, pois resolvi um problema; eu tenho mais a sensação de que estou no caminho que busquei: um caminho que me serve. »

#### Marielle

«Eu era bailarina, então, eu achava que conhecia meu corpo já que eu o havia trabalhado em todos os sentidos. Eu dei a luz, então naquele momento, eu disse para mim mesma que não conhecia absolutamente meu corpo. De verdade, no parto, eu descobri muitas coisas.

E a terceira etapa, a Antiginástica®. Ou melhor, de vir a Antiginástica®, eu digo para mim agora que descubro ainda muitas coisas. Tenho a impressão de conhecer, de saber, e de fato, para mim pelo menos, começo a por o dedo em muitas coisas que antes eu não conhecia e que tinha a impressão de conhecer.”



### **Mathilde**

« Eu jamais tinha realmente trabalhado o meu corpo no curso de teatro que fiz. E por isso surgiu um momento em que eu tive vontade de fazer uma vivência sob essa ótica. E ao mesmo tempo, eu procurava uma atividade física. Eu tinha feito Tai Chi, gostava muito disso, mais não era o suficiente.

Na verdade, eu tenho a impressão de viver uma experiência e de redescobrir o meu corpo... De descobrir o meu corpo. Por que eu me percebi com os movimentos da Antiginástica®, que haviam zonas ou músculos do meu corpo que eu não conhecia de modo algum, ou zonas que não me serviam de nada, das quais eu não me servia. Quando se é criança, se aprende a ficar sentado e não se mexer. Isto não é, de maneira alguma, o que o corpo quer fazer. Ele tem vontade de ser, ele é feito, afinal, para estar em movimento. E nós, pobres humanos, quando, por exemplo, andamos, eu me dei conta que forçosamente não usamos os bons músculos ou os usamos em demasia. E que desse modo, isso pode levar a tensões e ao cansaço. Nesse sentido, eu estou contente, pois eu gosto de compreender bem as coisas, e justo agora, compreendo pouco a pouco como funciona meu corpo, meus músculos e tudo mais. Ao mesmo tempo, eu tenho a impressão de ter partido como uma exploradora do meu corpo e isso é muito animador.

Quando tenho minha bolinha de cortiça em casa, distribuo aos meus amigos e os faço fazer o pequeno movimento de colocar a bolinha de cortiça sob o pé. As pessoas que não são maleáveis de verdade, ficam espantadas de ver que afinal sim! Eles efetivamente têm a total possibilidade de apoiarem as palmas das mãos no chão ao se curvarem. Olha, de verdade, isso é algo que me diverte muito de ver!

O que eu gosto bastante nas sessões de Antiginástica® é quando se começa de um lado, por exemplo, se começa pelo lado direito, e depois ver a escápula que desce por que de repente todas as tensões saíram e sentimos verdadeiramente a diferença entre o lado direito e o lado esquerdo.

Eu tenho a impressão clara de que a cada sessão de Antiginástica®, de ser, sim, de ser uma criança.”

### **Chus**

“Eu sou admirador do grande valor, da eficácia do frasear da Antiginástica®, do seu modo de fazer as perguntas, de sugerir, de guiar para observar, de sua nova linguagem que nós aprendemos de nossas formadoras e dos livros de Thérèse Bertherat. São palavras justas, precisas; frases tão inovadoras, tão respeitadas que só podem ser escutadas, entendidas como o simples barulho da chuva que cai.”

### **Charo**

«A Antiginástica® me permitiu descobrir pessoalmente o meu corpo, descobrir quem eu sou. Ousar explorar-se, se perceber e desenvolver uma atitude de escuta sutil... é surpreendente o poder das palavras, a importância do jogo de tonalidades de voz e mesmo os silêncios falam...

O que me encanta também, é descobrir a anatomia ao explorar meu próprio corpo. É uma maneira vivaz de conhecer o corpo.”

### **Nathalie**

« Eu procurava uma nova maneira de chegar a mim, de me conhecer e qualquer coisa de diferente, qualquer coisa que me acalmasse e que não me agredisse, enfim, algo de suave .

Eu vi coisas inacreditáveis acontecer no decorrer das sessões, algumas me incomodaram, outras me fizeram avançar, mas admito que para mim é uma nova abordagem.

Eu não gostava da idéia de um grupo no início, mas é um grupo muito diferente dos outros grupos que se pode encontrar por aí. Há a fala que já se mistura e depois o movimento: são movimentos bem pequenos muito fáceis de realizar, muito surpreendentes na sua maioria, devo dizer.

No começo, se tem a impressão que isso não fará nada e quando se sai da sessão, se está completamente mexido, às vezes muito cansada, outras com calor, ou frio. Vemos, em todo caso que existe uma reação, que tudo se move muito rapidamente e assim, dizemos a nós mesmos que existimos, então viemos para as



sessões. No começo, a gente se pergunta por que e, pouco a pouco, se tem necessidade e se espera com impaciência a data da sessão. Eu me lembro que no primeiro ano fiquei muito triste quando chegaram as férias. Eu me dizia, mas como eu vou fazer durante dois meses? E depois, de fato, percebe-se muito rapidamente que se trata de uma ação que se propaga no corpo e se guarda, se guarda muito bem. Dorme-se melhor, se fica mais calmo, muito admirado com os pequenos, pequenos, pequenos movimentos. E um novo conhecimento de si mesmo, é, sobretudo isso. Sim, subitamente se tem uma força que se destaca que se coloca no lugar assim de tudo naturalmente, como se nós calculássemos muito mais os movimentos, o gesto, um maior domínio de si mesmo, uma ação maior, uma maior manifestação do seu ser, mais totalmente natural e absolutamente sem esforço. E isso é que é verdadeiramente surpreendente.

Eu percebi que de uma hora para outra eu dormia melhor e que eu me apropriava de toda cama. E subitamente, eu dormia com os braços e pernas bem apoiados em uma nova posição. Eu não estava mais retorcida sobre um lado só. E isso me tocou e eu estou certa que : de algum modo eu ocupei o espaço, de algum modo, meu corpo se autorizou e se permitiu a ocupar o espaço, inconscientemente, inconscientemente. E isso é totalmente surpreendente.

O fato de não ter espelho, me agradou muito. Somos obrigados a estar centrado em si. Não há essa idéia de desempenho, cada um faz o que pode, como pode e com seus próprios meios. E nunca se olha para o outro de verdade, quando se está lá, fica-se de fato centrado em si .

Freqüentemente eu, eu sei, procuro fazer o que me pedem por que às vezes é muito desconcertante. Sobre tudo quando se trabalha com os dedos mínimos dos pés, nos dizemos: "Ah bom! Existe isso aí?" Nós nunca o elevamos, nunca o afastamos do corpo, como fazemos? Onde está a alavanca? Me ajude ! E depois, pouco a pouco, se alcança ao se dedicar, se concentrar. Eu penso que também é preciso se concentrar muito sobre si, sobre o movimento. É uma hora e meia, a única hora e meia que eu tenho realmente para mim. "É um momento que eu acordo na semana, verdadeiramente para mim, é o meu momento e nada me fará perder a sessão."

### **Frédéric**

« "Bem, eu não tinha vontade de fazer esportes para maltratar meu corpo, tinha vontade de fazer esporte para me fazer bem. Descobrir uma maneira de cuidar de mim. E daí, descobrir que há músculos que se lesionam com o tempo e que é preciso aprender a recolocar no lugar para estar bem de mente e corpo. Eu tinha a impressão que, sobretudo, meu corpo retoma seus direitos, logo, isso abre um parêntesis onde lá eu cuido do meu corpo e só do meu corpo.

E eu tenho muita vontade vir nas sessões. Eu escutei falar de drogas, pouco tempo atrás, é exatamente isso! Eu tinha uma necessidade física de vir às sessões. E quando eu saio delas, eu tenho energia, pelo menos! Isso me rende o dia inteiro. Não é que eu esteja cansado, isso me repõe energia, me ajuda no trabalho, ajuda a mim mesmo em minha vida para uma busca pessoal tanto no plano físico como no psicológico. E a Antiginástica® é para mim uma via que permite olhar para o outro lado e sair da auto-estrada... E descobrir outros lugares."