

ANTIGIMNASIA

Movimientos para el bienestar

La Antigimnasia es un método de trabajo corporal creado en los años 70 por la fisioterapeuta francesa Thérèse Bertherat

Basado en la auto-observación y el respeto por el cuerpo, este método se olvida de ejercicios mecánicos y repetitivos que lo agotan y embrutecen y nos propone una “antigimnasia”: movimientos originales, variados, sencillos, potentes y divertidos, cuyo objetivo es llegar a utilizar todo nuestro potencial, recuperar nuestra belleza natural, volver a la elegancia de nuestros movimientos, en definitiva encontrar el bienestar.

Cuerpo inteligente

Nuestro cuerpo es un espacio único que nos pertenece durante toda nuestra vida y que, sin embargo, apenas conocemos.

En demasiadas ocasiones, casi la única información que tenemos de él nos llega a través de la imagen que nos devuelve el espejo.... ¿una imagen? ¡No!....ni siquiera eso, media imagen, en realidad.

Así que, al final, esa otra mitad de nosotros mismos, como no la vemos, es como si no existiera, y la única manera que tiene para llamar nuestra atención, suele ser, lamentablemente, el dolor. ¿Quién no se queja, antes o después, de dolor de espalda?

EQUIPO DE PROFESIONALES CERTIFICADOS
ANTIGIMNASIA@ DEL ESPACIO ANTIGYM@
TRIÁNGULO DEL ARTE DE MADRID
www.antigimnasia.com



EL CUERPO TIENE SUS RAZONES
A MENUDO SE DICE "HAY QUE
ESCUCHAR AL CUERPO"... ¡CIERTO!
Y, PARA HACERLO, HAY QUE
CONOCER SU LENGUAJE:
EL MOVIMIENTO.

Pero esto puede cambiar si aprendemos a identificar lo que nos ocurre cuando el cuerpo nos está enviando otras sensaciones.... otras señales más sutiles....cuando nos susurra en el día a día...

“...uno no cae enfermo; se desliza en la enfermedad, y a veces lentamente, largamente, durante años de abusos e inconsciencia”. Thérèse Bertherat.

El cuerpo tiene sus razones A menudo se dice “hay que escuchar al cuerpo”... ¡Cierto! Y, para hacerlo, hay que conocer su lenguaje: el movimiento.

La posibilidad de bienestar está en nuestro interior y podemos dejar que aflore si aprendemos este lenguaje nuevo que propone la Antigimnasia.

Nuestro cuerpo sabe lo que necesita, lo que le conviene...lo que le es esencial para funcionar con eficacia.

Podemos confiar en él porque sabe muchas cosas, conoce nuestra historia... ¡la ha vivido!

Es inteligente y maleable. Lo que hace la Antigimnasia es apelar a esa inteligencia y aprovechar su maleabilidad.

¿Y la mente?

Sin libertad de movimiento, nuestro comportamiento, nuestra conducta a la fuerza se modifica.

No hay que olvidar que la cabeza está tan unida al cuerpo como lo están los brazos y las piernas y tan condicionada como éstos por el estado de nuestra musculatura.

Si somos capaces de saber cómo realizamos los movimientos, de darnos cuenta de cómo nos orientamos en el espacio, la conexión entre nuestro cerebro y nuestro cuerpo mejora en precisión y velocidad, por tanto se desarrollan también las capacidades intelectuales.

Una sesión de Antigimnasia

Los profesionales de Antigimnasia no somos terapeutas sino pedagogos: guiamos a la persona en el camino de conocer mejor su cuerpo, con mayor precisión.

Es la persona la que agudiza sus percepciones y encuentra nuevas posibilidades de movimiento por si misma. →

“...uno no cae enfermo; se desliza en la enfermedad, y a veces lentamente, largamente, durante años de abusos e inconsciencia”



THÉRÈSE BERTHERAT
(1931-2014)
FISIOTERAPEUTA DE PROFESIÓN,
CREADORA DE LA ANTIGIMNASIA®

Antigym®
Espacio Triángulo del Arte

C/Fuenterrabía nº 9 local 5
Madrid 28014
Atocha Renfe/Menéndez Pelayo

675 477 564
AntigymRetiro@gmail.com

FENG SHUI

Leonor Estrada
Consultora en Feng Shui

Auditorias residenciales y comerciales
Interpretación de los Cuatro Pilares

www.leonor-estrada.com
Tl. 666 8313 49

- ➔ Para empezar, proponemos tomarse el tiempo necesario para darse cuenta de las propias sensaciones, conocerse sin basarse únicamente en el testimonio de los ojos y el espejo.

Los movimientos de Antigimnasia, realizados con atención y cada cual a su ritmo, permiten descubrir y percibir la unidad de todo el entramado de relaciones musculares.

Es mediante estos movimientos, aparentemente nimios pero que repercuten en toda la musculatura, como se van desbaratando los nudos y desapareciendo las rigideces.

Poder comprender el movimiento desde uno mismo, desde dentro, permite crear nuevos caminos entre el cuerpo y el cerebro. Cuando nuestro cerebro y nuestro cuerpo se ponen de acuerdo, aparece un auténtico bienestar.... un bienestar duradero.

Trabajamos en pequeños grupos, en una sala silenciosa, acogedora y confortable.

Una sesión semanal de 90 minutos es suficiente para permitir que el cuerpo vaya encontrando su forma más elegante y bella, un nuevo y más eficaz equilibrio.

Sesión tras sesión la persona va dándose cuenta de cómo su cuerpo se ha ido organizando a lo largo de su vida, como se ha ido protegiendo y adaptando. Pero también descubre que esta realidad puede cambiar si lo desea y los mecanismos para hacerlo.

La Antigimnasia es muy respetuosa con la anatomía de la persona, con sus tiempos, con sus fortalezas y limitaciones.

Llevar al cuerpo hacia su perfección natural, en eso consiste la Antigimnasia

El cuerpo tiene su propio ritmo y no sirve de nada repetir y repetir los movimientos. Es más eficaz dejarle un tiempo para que se adapte a los cambios. Para que estos cambios se vayan instalando de una forma progresiva, evolutiva y duradera en él. Independientemente de nuestras condiciones físicas, tengamos la edad que tengamos, nuestras tensiones pueden ceder y nuestro equilibrio restablecerse. La Antigimnasia es para todos.



EL MATERIAL PARA REALIZAR LA ANTIGIMNASIAS ES SENCILLO Y FÁCIL DE MANEJAR

A favor del cuerpo

Muchas veces se practican todo tipo de actividades físicas, deportes, aficiones, etc. ignorando los mecanismos esenciales que rigen la musculatura. Se hace un gran esfuerzo pero no se consiguen los esperados resultados, aparece la frustración.

La Antigimnasia enseña a conocer estos mecanismos a poder utilizarlos a favor y no en contra del propio cuerpo. Un solo músculo contracturado, afecta a todos los demás y los deforma o quita su fuerza. Si conocemos estas relaciones y las tenemos en cuenta mejoraremos nuestro rendimiento en cualquier actividad o deporte que practiquemos.

La Antigimnasia nos muestra como flexibilizando la musculatura le proporcionamos al cuerpo la posibilidad de encontrar por sí mismo, una distribución de su fuerza más equilibrada: los músculos que habían perdido su fuerza la recuperan, y aquellos que estaban permanentemente contraídos, trabajando sin parar, pueden descansar y recuperar su eficacia.

Llevar al cuerpo hacia su perfección natural, en eso consiste la Antigimnasia.

