

Et si vous essayiez l'Antigym?

AVEC CETTE MÉTHODE DE LA KINÉSITHÉRAPEUTE THÉRÈSE BERTHERAT.

VOUS ALLEZ POUVOIR (R)ÉTABLIR EN DOUCEUR DES

CONNEXIONS OUBLIÉES AVEC DIFFÉRENTES PARTIES DE VOTRE CORPS.

PAR **MARIELA NACER**,
PRATICIENNE CERTIFIÉE D'ANTIGYMNASTIQUE

La salle est tapissée d'une moquette de laine blanche, assortie de coussins douillets. Sur une étagère s'alignent des balles colorées de la taille d'une balle de tennis, tandis que dans un coin, bien rangés dans leurs caisses, de petites balles de liège dur grandes comme des cochonnets de pétanque, des bâtons, des « dououdous » emplis de balle d'épeautre et des « dououdines » (leurs petites sœurs) viennent compléter l'« arsenal » utilisé au cours des séances. Ce matériel permettra à certains de trouver un confort, à d'autres de cibler précisément une partie du corps, ou encore d'expérimenter de manière ludique des variations dans les mouvements.

Tout commence ici par un temps d'échange, en tête à tête avec le praticien d'Antigym, afin de mieux comprendre le travail proposé et, bien sûr, pour exposer « ce qui nous amène ».

« Cela peut être très varié, explique Mariela Nacer, praticienne certifiée depuis quinze ans. Nous recevons des personnes qui ont un problème spécifique et d'autres qui ont simplement envie de travailler leur corps sans se faire mal, qui souhaitent faire un travail différent, ou encore qui sont en psychanalyse et constatent que cela ne bouge plus trop ! » Elle-même n'y est pas non plus venue par hasard, mais pour « retrouver [s]on corps, qui avait tant changé après la mise au monde de [s]es enfants ».

L'Antigymnastique n'est pas une discipline physique, pas plus qu'elle n'est une thérapie. C'est une méthode de travail corporel extrêmement précise mise au point

dans les années 1970 par Thérèse Bertherat (1931-2014), kinésithérapeute de formation, à la suite de diverses rencontres, notamment avec le Dr Lily Ehrenfried, qui inventa la gymnastique holistique, et avec Françoise Mézières, créatrice de la méthode de kinésithérapie éponyme.

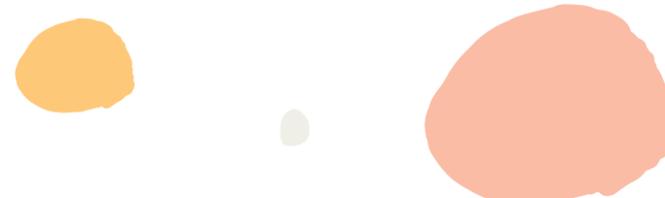
Bien sûr, on ne vient pas à un cours d'Antigym comme à un cours de gym-tonic classique. Aujourd'hui, dans sa jolie salle du III^e arrondissement de Paris, Mariela Nacer anime des séances d'Antigym en cours collectif d'une heure trente. La salle se remplit vite et il n'est pas question de dépasser le nombre de sept personnes. « C'est ce qui permet au praticien de garder un œil attentif sur chacun », précise Mariela. Chaque séance d'Antigym met la lumière sur une partie du corps en la reliant en même temps à toutes les autres. Pour le pratiquant, la voix du praticien, le ton et le rythme de ses mots, les autres pratiquants ou le lieu sont « autant d'éléments lui permettant de s'approprier son corps et son histoire personnelle ».

Mais, concrètement, l'Antigym, c'est quoi? Je demande à voir! Mariela m'invite à m'allonger sur le dos et à sentir comment je repose sur le sol. Tiens, j'ai l'impression d'avoir la hanche et la fesse droites en l'air... Elle me propose alors de plier les genoux. Évidemment, cela va mieux. Je suis ensuite invitée à fixer un point au plafond, à ouvrir grande la bouche puis à la fermer, et le tout en respirant! Puis, à attraper ma mâchoire inférieure avec deux doigts pour accompagner le mouvement. Quand Mariela m'invite à enlever mes doigts de la bouche, c'est clair, ça s'ouvre mieux, plus facilement : ma mâchoire

était donc coincée avant? Dire que je ne m'en étais même pas rendu compte! Toujours allongée, me voilà concentrée sur mon pied droit, essayant d'en soulever le gros orteil, puis d'écartier le petit doigt de pied des autres, sans grand succès. Heureusement, « on peut très bien fonctionner sans commander à ses doigts de pied! » rappelle Mariela.

Ressentir le mouvement

Il ne s'agit pas de réussir un « exercice » (ce mot est d'ailleurs banni du vocabulaire de l'Antigymnastique!), mais plutôt de « ressentir » le mouvement, avec au passage, souvent, de drôles de découvertes. Par exemple, quand je plie ma jambe droite et tente de pousser avec mon talon... je m'aperçois, sous l'œil aiguisé de Mariela, que pour ce faire je contracte mon épaule gauche, ma nuque et même ma mâchoire! Alors que je pourrais plus simplement sans doute utiliser ma cheville, que je semble pourtant avoir oubliée. Tiens, ma nuque et mon épaule se détendent... forcément, je viens de reconnecter directement ma cheville à mon cerveau! Côté sensations, je ne suis pas au bout de mes surprises : lorsque je suis invitée à allonger mes jambes au sol, ma jambe droite me semble plus longue que la gauche! Curieusement, il n'y aura pas de mouvements pour mon côté gauche, car il est supposé apprendre du côté droit!



Ces petits mouvements qui caractérisent l'Antigymnastique ont beau ne se focaliser que sur des zones particulières du corps (la langue, la mâchoire, les orteils ou les paupières par exemple), ils induisent des sensations dans le corps tout entier! « Il peut même arriver qu'un mouvement pointe une raideur qui va faire remonter une émotion... », prévient Mariela. Car l'Antigymnastique puise aussi dans les travaux de Wilhelm Reich sur le corps, notamment sur l'idée que toute raideur musculaire contient en elle-même l'histoire de sa propre origine...

La détente à la clé

Fin de la séance. Je me sens calme et détendue. Je n'ai pas transpiré... et je pressens déjà que je n'aurai pas de courbatures. Avec mon histoire de cheville reconnectée, j'ai sans nul doute trouvé une clé pour mieux habiter mon corps! Et vous? Si vous n'avez pas la chance de pouvoir expérimenter une séance à proximité, vous pouvez néanmoins commencer à pratiquer en solo, Thérèse Bertherat ayant pris soin de décrire par écrit différents mouvements d'Antigymnastique : le premier « préalable » (voir encadré), par exemple, permet de faire le point, de savoir ce qui ne va pas et de sentir ce dont le corps a besoin... 🌸

CLARA DELPAS

À LIRE

Ma leçon d'Antigym, Marie Bertherat et Thérèse Bertherat, Eyrolles, 2013.

À CLIQUER

La méthode de Thérèse Bertherat antigymnastique.com



MARIELA NACER,
PRATICIENNE CERTIFIÉE
D'ANTIGYMNASTIQUE.

Exercice

Défaites vos vêtements, tout ce qui comprime le corps. Allongez-vous à plat dos sur le sol. Complètement. Les bras le long du corps, les paumes tournées vers le ciel, les pieds tombant comme ils veulent. Laissez le silence s'installer. Quels sont les points de contact de votre corps contre le sol? Comment reposer :

- les talons? un talon par rapport à l'autre?
- les mollets?
- les fesses? les os du bassin? le sacrum?
- le dos? combien de vertèbres

reposer sur le sol?

- les omoplates? par rapport à la colonne? l'une par rapport à l'autre?
- les épaules? sentez-vous leur distance par rapport au sol?
- la tête? sentez-vous son poids? son point de contact avec le sol? Soyez attentif aux mâchoires. Si elles sont serrées, essayer de les desserrer. Laissez la langue s'élargir dans la bouche. Laissez-la prendre toute sa place dans la cavité buccale. Voilà. C'est le début du travail.

Le corps à ses raisons. Auto-guérison et anti-gymnastique. Thérèse Bertherat et Carol Bernstein, éd. du Seuil, 1976.



COLL. PERSONNELLE/ISTOCK