

L'Antigymnastique®

BOUGER SON CORPS EN DOUCEUR

Cette pédagogie corporelle propose des mouvements simples, variés et précis que l'on effectue en pleine conscience. Une méthode bienveillante pour renouer avec soi-même.

C'est dans les années 1970 que Thérèse Bertherat met au point l'Antigymnastique®. Kinésithérapeute, elle se sent limitée dans sa pratique par le fait que le corps y est envisagé de façon fragmentée et jamais traité dans son ensemble. Pour élaborer sa propre discipline, elle s'ouvre à d'autres horizons. Elle s'inspire de la méthode Mézières, qui considère que chaque élément qui nous constitue dépend de l'autre. Elle puise également dans la médecine chinoise, l'acupuncture, la gestalt-thérapie, la bioénergie.

Faire travailler les muscles profonds

Pendant une séance d'Antigymnastique®, assise, allongée ou debout, vous pourrez aussi bien tirer la langue ou remuer les orteils que mobiliser avec précision vos hanches, vos genoux ou vos omoplates... « Nous proposons des mouvements de petite amplitude, mais qui sollicitent la musculature en profondeur », explique Marie Bertherat, la fille de Thérèse, qui a repris le flambeau. « Nous ne montrons pas les mouvements, nous les décrivons verbalement. Cela permet à la personne de se les approprier tout en prêtant attention à ce qui se passe en elle : quelles zones sont mobilisées, quelles parties de son corps sont sous tension... » Progressivement, la conscience se fait plus précise : on récupère de la mobilité, la rigidité musculaire disparaît.

Tourner le dos à la performance

Les cours d'Antigymnastique®, qui se pratiquent en petit groupe (huit personnes maximum), procurent calme et détente. Ils permettent d'apaiser les douleurs musculaires ou articulaires, au dos, aux chevilles, aux épaules... Des coussins remplis de millet ou d'épeautre, baptisés respectivement « doudine » et « doudou »,

ainsi que des baguettes et des balles de liège permettent de faciliter les exercices. Grâce à cette méthode douce, on renoue avec la confiance en soi et en son corps. « Dans l'Antigymnastique®, il n'y a pas d'objectif de performance, le but n'est pas de "réussir" un mouvement. L'idée est de respecter son rythme et ses possibilités, d'observer, d'être bienveillant envers soi-même », poursuit Marie Bertherat. Cette approche globale, en lien avec les émotions, séduira les personnes qui veulent reprendre une activité physique en douceur mais aussi celles et ceux qui cherchent à vivre en bonne intelligence avec leur corps. 🌸

antigymnastique.com

Valérie Zerguine



Le coin lecture

« LA » MÉTHODE

Dans cette nouvelle édition du livre-manifeste de Thérèse Bertherat, devenu un best-seller,

vous découvrirez les principes qui ont présidé à l'Antigymnastique®. Comparant notre corps à une maison que l'on n'habite pas, dont on se contente de regarder la façade et dont la porte est parfois blindée, elle nous montre comment s'y installer durablement dans le confort et la confiance...

Le corps a ses raisons, auto-guérison et Antigymnastique, Thérèse Bertherat, éd. Points, 6 €.

