

J'ai testé l'Antigym

Renforcement musculaire, fitness, cardiotraining... Les écoles de remise en forme ont du succès. Or, depuis bientôt cinquante ans, une pratique lancée par une kinésithérapeute prend l'exact contre-pied de ces disciplines. Restée relativement confidentielle, l'Anti-gymnastique affirme que, plutôt que de renforcer le corps, il serait plus judicieux de dénouer certaines tensions dont nous sommes tous porteurs. Et pour cela, elle propose un ensemble de mouvements sans effort apparent, mais très précis. L'enjeu : mettre fin à nos douleurs, nous réapproprier notre corps et retrouver notre intégrité autant que notre liberté de mouvement. Intrigué par ce discours, Emmanuel Duquoc a fait le test.

C'est une petite pièce bien éclairée, dans une villa de la banlieue toulousaine. Le sol est recouvert d'une moquette blanche, moelleuse à souhait. Contre le mur, sont posés divers coussins, balles en mousse de la taille d'un pamplemousse, boules de plus petite taille et plusieurs bâtons de bois d'une trentaine de centimètres de longueur.



Le sol est recouvert d'une moquette blanche, moelleuse à souhait. Contre le mur, sont posés divers coussins, balles en mousse de la taille d'un pamplemousse, boules de plus petite taille et plusieurs bâtons de bois d'une trentaine de centimètres de longueur.

Vos pieds sont-ils parallèles ?

Sylvie Reboul, praticienne d'Antigym, m'invite à me tenir debout, le regard à l'horizontale, puis à placer mes deux pieds parallèlement, écartés de la largeur des hanches, sans les regarder, juste par mes sensations.

Je m'exécute...

- À votre avis, vos pieds sont-ils parallèles ?
- J'en ai bien l'impression.
- Regardez-les.

Petite surprise. Alors que mon pied gauche pointe bien vers l'avant, le droit dévie légèrement vers l'extérieur. Je corrige et replace mon regard face à moi.

- Et vos genoux, quelle impression vous donnent-ils ? Vous paraissent-ils tournés vers l'extérieur, devant vous ou en dedans ?
- Plutôt en dedans.
- Bien. C'est la sensation que l'on a, en effet, quand les pieds sont parallèles. L'idéal est de se tenir et de marcher comme cela.

Tout cela me parle. Je suis en terrain familier. Dans le yoga Iyengar que je pratique régulièrement, on s'emploie à éviter de se tenir et de marcher à la 10 h 10, les pieds tournés vers l'extérieur comme la plupart d'entre nous le faisons. C'est une base saine à partir de laquelle tout le corps va pouvoir progressivement se réaligner dans ses axes originels, ceux d'avant les tensions que la vie a imposées. Je m'efforce de mémoriser la sensation qui correspond à cette position. Sylvie Reboul pose une balle de couleur de la taille d'une petite orange remplie de graines près de mon pied droit. La texture, à la fois douce et adhérente, ressemble à celle d'un petit ballon de baudruche.

Faire partir le mouvement du bon endroit

- Placez la balle sous les coussinets des orteils du pied droit, talon au sol. Et sur le souffle, vous pressez la balle.

Je presse en expirant, relâche sur l'inspiration... tout en m'aidant d'un mouvement de balancier de tout le corps. Elle me corrige :

- Faites que ce soit le pied seul qui presse la balle.
- Ah ! Le mouvement doit partir de la cheville. Je ne m'aide pas du haut du corps ?
- Oui, c'est cela.

Je m'efforce de faire partir le mouvement du bon endroit. C'est simple, mais d'une précision chirurgicale.

- Toujours sur le souffle, vous faites comme si les orteils voulaient saisir la balle.

Mes pieds se transforment en petites mains maladroites. C'est amusant...

- Oui ! Vous le faites plusieurs fois ?
- ...
- Bon, vous descendez de la balle et vous observez ce que cela vous fait...
- C'est drôle. Il y a comme une sensation que le pied droit est plus enfoncé dans le sol.
- À présent, vous placez la balle sous le talon gauche.

- Ah bon ? On ne fait pas la même chose qu'à droite ?
- Non. En Antigym, on considère que le corps rétablit de lui-même la symétrie.

Une poésie que mon corps semble comprendre

Elle me guide pour que, par de petits mouvements de cheville, j'appuie sur le bord externe de mon talon, puis sur le bord interne en rythmant ce mouvement sur la respiration. Puis, c'est le retour au sol avec observation de la nouvelle sensation corporelle. La séance se poursuit.

Sylvie me guide dans l'exploration d'autres espaces du corps, avec le même souci du micro-détail, par de légers mouvements qui n'ont l'air de rien, mais dont je vais bientôt percevoir les effets. La voix est douce, posée, et le langage employé par mon initiatrice est empreint d'une poésie que mon corps semble comprendre avant ma raison.

Ainsi, quand nous parvenons à l'intérieur de la bouche, ma langue saisit aussitôt ce que signifie « le nombril du palais ». Je découvre en effet tactilement qu'il y a un creux dans le voile du palais. Je n'y avais jamais prêté attention. Je le masse avec la pointe de la langue, en rythme avec ma respiration, puis visite ainsi toute la voûte palatale. Cet automassage déclenche une abondante salivation et une sensation particulière dans la voûte crânienne. Au moment de la pause, j'ai l'impression que mes conduits auditifs se sont agrandis, détendus. C'était le but. La sensation est étonnamment agréable. J'entends plus grand !

La séance se termine. Quatre-vingt-dix minutes qui m'en ont paru quinze. Je ne m'attendais pas à éprouver autant d'intérêt pour cette lente et patiente visite de mon anatomie. La sensation globale est celle d'une grande disponibilité du corps, comme si celui-ci s'était fluidifié. Je fais quelques pas. Les mouvements sont libres et sans effort. Localement, il y a cette étrange impression que les

pieds sont plus enfoncés dans le sol, non par lourdeur, mais par la sensation que la moquette s'est transformée en un confortable édredon. Mais peut-être que ce sont mes coussinets qui sont devenus plus pulpeux. Cet état de corps est assorti d'une paix de l'esprit qui colorera le reste de ma journée. De retour à la maison, j'en parle à ma compagne qui enseigne le yoga Iyengar depuis 26 ans : « *J'ai l'impression que cette approche te parlera.* » Nous reprenons rendez-vous pour une séance à deux.

Comment ce trésor reste-t-il si peu connu ?

Deuxième séance : Avec la même précision, la même poésie, Sylvie nous guide dans l'exploration d'autres zones du corps, toujours par de petits appuis en rythme avec la respiration. C'est drôle, j'ai l'impression de renouer avec la joie du petit enfant qui s'explore par le mouvement.

Des paysages se dévoilent à ma curiosité, et ces paysages sont dans mon propre corps. Ma compagne ressent le même ancrage dans le sol et cette verticalité sans tension que l'on recherche également dans le yoga qu'elle pratique, par d'autres moyens. Elle confirme cette fluidité ressentie et ce calme spontané qui vient d'une activité mentale libérée de ses automatismes. Et dire que l'Antigym existe depuis plus de quarante ans ! Comment ce trésor reste-t-il si peu connu ?

À vrai dire, si tout s'est passé dans la plus grande douceur pour nous, le discours de Sylvie Reboul contredit quelque peu le sentiment de facilité que nous éprouvons. Si nos corps et nos esprits étaient disponibles à cette expérience inhabituelle, certaines personnes ne parviennent pas à pratiquer l'Antigym ou à s'y inscrire dans la durée. Cela les confronte trop. Mais à quoi ? Il me faut en savoir plus...

Je me procure deux livres de Thérèse Bertherat, la fondatrice de l'Antigymnastique : *Le corps a ses raisons*, son best-seller international publié

en 1976, et *Courrier du corps*, un ouvrage dans lequel elle précise l'intention qui a présidé à l'écriture du premier, face à l'abondant et ingérable courrier de lecteurs qui voyaient en elle la guérisseuse qui allait résoudre miraculeusement leurs souffrances... alors qu'elle prêchait la responsabilité et l'autonomie.

Défaire avant de faire, telle serait la clé...

Je découvre que l'Antigym a été fondée par cette kinésithérapeute à la suite de plusieurs rencontres fondatrices, dont celle de Françoise Mézières, une praticienne dissidente de la kinésithérapie classique et de la gymnastique médicale qui récusait frontalement l'intérêt des machines à poulies et autres dispositifs de renforcement musculaire.

Chez Françoise Mézières, toute la pratique était fondée non pas sur le renforcement mais, au contraire, sur la détente et la libération des tensions de ce qu'elle appelait « la chaîne postérieure ». Elle décrivait cette chaîne comme un ensemble de muscles « *de même direction et dont les insertions se recouvrent les unes sur les autres à la manière des tuiles sur un toit* ».

Partant de l'arrière du crâne jusqu'au bout des orteils avant de remonter sur la face antérieure du tibia, jusqu'au genou, cette chaîne systématiquement rétractée, selon Françoise Mézières, accentue les courbures de la colonne vertébrale et occasionne de nombreuses déformations de notre appareil locomoteur.

Autrement dit, la plupart de nos douleurs, de nos déformations osseuses, de nos pathologies articulaires et de nos difficultés de mouvement ne viendraient pas d'un manque de force, mais au contraire d'un excès. Défaire avant de faire, telle serait la clé...

Formée auprès de Françoise Mézières, Thérèse Bertherat retire de cette approche une vision à l'époque révolutionnaire de l'anatomie (aujourd'hui, plus largement admise), dans laquelle chaque élément est en interaction avec les autres.

« La plupart de nos douleurs ne viendraient pas d'un manque de force, mais au contraire d'un excès »

Sauf que la technique thérapeutique est longue, douloureuse pour le patient, et demande un fort engagement physique de la part du praticien. Poursuivant ses recherches, la kinésithérapeute étudie alors d'autres thérapies corporelles comme la bio-énergie, l'eutonnie, le rolfing ou l'acupuncture, tout en croisant les théories de la médecine chinoise avec ses connaissances des grands psychanalystes, de Freud à Jung en passant par Wilhelm Reich.

On ne pense plus pareil, l'énergie et les motivations évoluent

Dans *Le corps a ses raisons*, rapidement devenu un best-seller mondial, Thérèse Bertherat dévoile au grand public sa pratique de l'Antigym. Elle décrit un ensemble de mouvements très doux, apparemment faciles à exécuter, dans lesquels chacun est appelé à développer une plus grande conscience de soi et du lien entre les différents éléments du corps, jusqu'à se le réapproprier et à libérer son potentiel de mouvement... et de vie.

Or, autant elle relate des effets thérapeutiques étonnants comme des guérisons de dépression ou de problèmes sexuels, autant elle s'étonne de voir de nombreux patients porteurs de problématiques apparemment difficiles renoncer au moment même où se manifestent les prémices de la guérison.

Loin d'être anodine, l'Antigym pousse au changement. Dans un corps libéré des tensions qui l'habitaient depuis toujours, on ne pense plus pareil, l'énergie et les motivations évoluent, et l'on ne peut plus agir de la même manière avec soi et avec autrui. Ces bouleversements peuvent occasionner des abandons thérapeutiques... Tout cela par des mouvements aussi anodins que de presser une balle avec le pied ou mobiliser l'intérieur du palais avec la langue ou le doigt.

Dans son ouvrage, rappelant les sources de sa pratique, Thérèse Bertherat décrit comment une simple mobilisation des tendons postérieurs des genoux, comme si l'on pinçait les cordes d'un instrument, peut amener un assouplissement rapide des arrières de cuisse, ou comment le fait de laisser reposer les yeux sur les orbites en position allongée peut réguler la respiration par un relâchement des tensions qui contraignaient le diaphragme.

Or il semble que bien que ni douloureuse ni fatigante sur le plan musculaire, cette approche peut se révéler difficile psychologiquement pour certaines personnes aux prises avec de fortes tensions ou habituées à penser leurs mouvements et leurs actions plutôt que de les sentir. Être conscient de micro-détails de son anatomie pour mobiliser le cinquième orteil et non les autres peut être un véritable défi.

En déliant les muscles au lieu de les développer encore plus, il semble qu'on libère une énergie jusqu'alors inconnue

Mais il faut bien comprendre que l'objet de l'Antigym n'est pas tant de réussir un mouvement dès le début que de prendre conscience des limitations et des tensions qui l'entravent.

Citant l'une de ses formatrices, Lyli Erhenfried, Thérèse Bertherat expliquait : « *Nous, nous essayons de rendre perceptible à la sensation ce qu'il y a de déficient dans les attitudes et les mouvements effectués involontairement et depuis longtemps. C'est l'expérience sensorielle du corps que nous recherchons.* »

Et il est sûr qu'un tel processus peut s'avérer moins gratifiant pour certains qu'une bonne vieille séance de musculation où l'on sentira rapidement un gain de force et de masse musculaire.

Pour d'autres, au contraire, cette pratique sera une révélation. Car en déliant les muscles au lieu de les développer encore plus, il semble qu'on libère une énergie jusqu'alors inconnue.

Mon sentiment après ces deux cours d'essai et ces lectures est que l'Antigym a le potentiel de permettre à toute personne, quelle que soit sa condition physique, de recréer de l'harmonie dans son corps. Ce n'est pas une discipline qui renforce, mais qui permet une juste répartition des forces ; pas une pratique qui soulage, mais qui rééquilibre. Ce ne sont pas des étirements, mais cela assouplit. Et peut-être répare...

Nous sommes bien aux antipodes d'une gymnastique au sens où on l'entend habituellement. Peut-être bien que l'Antigym est de nature à permettre à toute personne, même âgée, en proie à la douleur ou au handicap, de réintégrer son corps et de retrouver le goût du mouvement ?

J'ai envie de dire à ceux qui ont renoncé à toute activité physique de faire l'essai... Mais sans dissuader ceux qui se sentent déjà en bonne condition de découvrir une autre manière d'utiliser leur corps.

Pratiquer l'Antigym

Le site <https://antigymnastique.com/fr/> recense les praticiens certifiés en anti-gymnastique et, à titre de découverte, propose plusieurs courtes séances audio à réaliser chez soi. La chaîne *Youtube Antigym* en propose également.

Le livre pratique *Ma leçon d'Antigym*, de Marie Bertherat, la fille de Thérèse Bertherat, publié chez Eyrolles en 2013, sera réédité en octobre 2023.



... Emmanuel Duquoc

Journaliste, praticien en cohérence cardiaque, hypnose et méthode Alép