

F O R M E

LE RETOUR DE L'ANTIGYM

Pratique peu connue, mise au point par la kinésithérapeute Thérèse Bertherat, l'Antigymnastique est une activité pour tous les corps et tous les âges.

PAR KATIA KULAWICK-ASSANTE

LA PHILOSOPHIE

L'Antigymnastique remet tout le monde à sa place. Plus précisément, chaque partie du corps, qu'elle soit sursollicitée (tendue) ou totalement oubliée (relâchée), retrouve sa juste place, donc sa fonction et, cerise sur le gâteau, sa mobilité. On travaille une zone hyper ciblée, par exemple le diaphragme ou la nuque, en partant des orteils, toujours avec des micro-mouvements et souvent allongé sur le dos. Ça n'a l'air de rien, mais ça peut faire des courbatures le lendemain tellement c'est puissant. On pose sa respiration et il n'y a qu'à se laisser guider par la voix de la praticienne. On peut aussi travailler l'avant/arrière du corps, pour prendre conscience de son « volume » et mieux

l'habiter. On allonge, on détend, on ralentit. Tout au long de la pratique, on a le droit de tirer la langue, de grogner, de faire la grimace, bref, tout ce qui n'est pas bien vu dans la vraie vie !

LES BIENFAITS

On reprend la main sur son corps dans son entièreté, car on fait le lien, petit à petit, entre le dos et le diaphragme, le haut et le bas, les extrémités et les organes vitaux, etc. L'énergie est redistribuée, les tensions sont allégées et l'esprit est apaisé. Semaine après semaine, l'Antigym devient plus qu'une activité, une philosophie de vie.



« C'est un travail corporel profond, explique Bérangère Coupeau, praticienne à Paris et à Montreuil. Il tient compte des affects, aide à soulager des douleurs, à renouer en douceur avec soi ou à rester en mouvement. Grâce à cette méthode respectueuse, le corps s'achemine à son rythme vers l'auto-guérison. » Pas de correction de posture durant les séances, car chaque élève s'organise avec ses propres moyens.

UN EXERCICE POUR DÉBUTER

Se détendre le dos au bureau*. Durée : de 30 secondes à 1 minute.
- Assise à votre bureau, les deux pieds bien à plat au sol, les fesses bien calées.

- Éloignez votre dos du dossier de la chaise.
- Rentrez le menton dans le cou.
- Arrondissez les épaules, puis le milieu du dos, puis le bas du dos.
- Posez les mains sur les cuisses.
- Lâchez l'air par votre bouche entrouverte, essayez de creuser le ventre et faites remonter le bas-ventre vers le nombril.
- Dépliez-vous doucement, descendez vos épaules, allongez votre nuque en poussant le sommet de la tête vers le plafond. À faire plusieurs fois. ●

* Extrait du livre « Ma leçon d'Antigym », de Marie et Thérèse Bertherat (éd. Eyrolles).

O Û P R A T I Q U E R ?

LE SITE OFFICIEL DE L'ANTIGYM DISPOSE D'UN MOTEUR DE RECHERCHE POUR TROUVER UN COURS PRÈS DE CHEZ SOI DANS TOUTE LA FRANCE (ET MÊME DANS LE MONDE). CERTAINS PRATICIENS PROPOSENT DES SÉANCES EN VISIO POUR CEUX QUI NE PEUVENT PAS SE DÉPLACER, OU DES SÉANCES À DOMICILE. antigymnastique.com