



“Je suis comme un sculpteur qui travaille sur la matière et s’aperçoit tout en modelant (...) que c’est la matière elle-même qui lui donne l’inspiration”

Thérèse Bertherat.

## C'est décidé, J'ESSAIE L'ANTIGYMNASTIQUE

Avec des mouvements simples et précis, effectués à son rythme, l'Antigymnastique réveille la conscience du corps pour accéder à son être tout entier, en apprivoisant ses déséquilibres et ses fragilités.

**A**nticonformiste, créative, intuitive et pragmatique. Lorsqu'elle crée l'Antigymnastique dans les années 1970, Thérèse Bertherat, kinésithérapeute de formation, souhaite proposer une pratique pour tous, où le corps n'est pas envisagé de façon fragmentée, mais dans sa globalité. Son intuition et sa connaissance du corps humain la guident. Elle s'inspire de la méthode Mézières, de la médecine chinoise, de la bioénergie et même de la psychanalyse pour aboutir à un travail corporel original qui n'est ni une discipline physique ni une thérapie. Pas de coach et d'élève ni d'exercices à réussir, ici on parle de mouvements et de ressentis. “L'Antigym encourage à mieux connaître son corps, à l'écouter, à l'aimer aussi, pour mieux « l'habiter »”, précise Marie Bertherat, qui a repris le flambeau de sa mère. “C'est la clé d'une bonne santé, car on réveille son potentiel d'autoguérison”.

Même s'il est possible de pratiquer en solo, il est plus aisé de se laisser guider par la voix d'un praticien par petit groupe de huit personnes au maximum. Les mouvements sont simples, proches de ce qui se fait dans la vie (hausser les épaules, lever les yeux au ciel, tirer la langue) ou impliquant des zones précises (contracter une fesse, plier les orteils, faire pivoter les genoux sans bouger les pieds). Chacun s'approprie le mouvement, essaie de percevoir ce qu'il entraîne ou n'entraîne pas. En travaillant sur une zone particulière, c'est tout le corps qui est mobilisé et en ressent les bénéfices : des déséquilibres anciens sont corrigés, des raideurs du dos ou des articulations sont apaisées, la posture se modifie, les gestes deviennent plus fluides. Si le corps change et gagne en autonomie, le mental s'allège aussi, grâce à la respiration qui accompagne toute la pratique.

© INSIDECREATIVEHOUSE, YANIK88 / ADBESTOCK

## 7 CONSEILS POUR MIEUX HABITER SON CORPS

### 1 | J'OSE ME LANCER

“Essayez, essayez et vous verrez bien”, répondait Thérèse Bertherat à ceux qui voulaient en savoir plus sur sa méthode. Contactez un praticien certifié (lire ci-contre). “Parfois c'est la surprise, on ne s'attendait pas à ça, on a envie de revenir, explique Marie Bertherat, et l'on pressent que l'on va apprendre des choses sur soi.”

### 2 | JE N'ESSAIE PAS DE RÉUSSIR

Ne vous acharnez pas à réussir vos mouvements. Selon la créatrice de la méthode : “Pour prendre conscience du corps, il est beaucoup plus important de les rater et de découvrir ce que votre corps ne peut pas encore faire, ce qu'il n'ose pas faire et ce qu'il a oublié.”



### 3 | JE PRENDS MON TEMPS

Pour prendre conscience du corps, il faut se le permettre et prendre son temps. “Il ne s'agit pas d'aller lentement, mais à votre rythme, au rythme que vous seul pouvez sentir de l'intérieur de votre corps”, conseillait Thérèse Bertherat. C'est pourquoi chaque leçon est du sur-mesure, modelée sur votre expérience antérieure et vos besoins du moment.

### 4 | J'INTÈGRE LES MOUVEMENTS

Précis, décrits de façon imagée, le praticien les dit avec un ton, un rythme pour qu'ils soient bien compris. Si vous commencez à pratiquer chez vous, écoutez un audio (voir encadré). Sinon, demandez à un proche de vous lire le mouvement à voix haute très lentement avec des pauses entre chaque phrase pour vous laisser le temps de vous adapter.

### 5 | JE ME METS EN CONDITION

À la maison comme en cours, veillez à ne pas être dérangé par le bruit ou le manque de chauffage ; le lieu doit être à la fois neutre et familier. Choisissez une tenue ample, afin qu'aucun vêtement ne comprime le corps.

### SUIVEZ LE MOUVEMENT !

**1 EN PRATIQUE**  
Contactez un praticien certifié, une centaine exercent en France. Trouvez près de chez vous un cours (1 h 30), un atelier mensuel (3 h) ou un stage (2 à 4 jours) sur [antigymnastique.com](http://antigymnastique.com). Pour une pratique en solo chez soi, certains praticiens proposent des cours en visio. Vous pouvez essayer de suivre des mouvements en audio sur le site (avec la jolie voix de Marie Bertherat).

**2 À LIRE**  
Thérèse Bertherat a laissé une bibliothèque d'une centaine de mouvements ici adaptés par sa fille avec des photos et des illustrations. Pour une pratique en solo, une version audio est attendue (en préparation).

📖 **Ma leçon d'Antigym**, Marie et Thérèse Bertherat, Éditions Eyrolles, 128 pages, 17,90 €.



Pour comprendre la méthode et sa philosophie :  
📖 **Le corps a ses raisons**, Auto-guérison et Antigymnastique, Thérèse Bertherat avec Carol Bernstein, éd. Points, 192 pages, 6,70 €.



## 2 exercices pour débuter la pratique

### EXERCICE 1 JE DÉTENDS MON DOS EN TONIFIANT MON VENTRE

Cet exercice allonge les muscles de la zone lombaire, muscle les jambes et les abdominaux.



© LA FABRIQUE BLEUE (X 3)

**1 Je suis assis sur un tapis au sol, adossé à un mur.** Mes jambes sont allongées devant moi, assez proches l'une de l'autre.  
**2 Je répartis le poids de mon corps sur mes deux fesses,** les mains sont posées sur mes cuisses. Je m'incline légèrement en avant, à partir de mes hanches, sans arrondir mon dos ni enrouler mes épaules. Mon ventre se contracte légèrement, il travaille. Et le dessus de mes cuisses se durcit. Je ramène le buste à la verticale. Je reprends le mouvement en soufflant lorsque j'avance le buste et en inspirant en le ramenant. Je répète trois fois de suite. Puis je ramène mon buste à la verticale.

**3 Je place mes pieds à angle droit avec mes jambes,** les orteils dirigés vers le plafond. Je presse mes talons et je sépare mes avant-pieds. Mes pieds forment la lettre V. Je maintiens la pression avec énergie sans plier mes genoux. Que se passe-t-il sur le devant et à l'intérieur de mes cuisses ? Et dans mon ventre ? Mes muscles se contractent ? Oui ! Et derrière, dans le bas du dos, à l'arrière de mes jambes et de mes mollets, je ressens l'étirement.  
**4 Je relâche.** Je reprends le même effort quand je souffle. L'air sort de ma bouche quand je presse fort mes talons... Quand j'inspire l'air par mes narines, je relâche l'effort. Je continue six fois de suite.  
**5 Je relâche l'effort.** Je bâille plusieurs fois. Je m'allonge sur le dos, les jambes fléchies, pieds au sol. J'observe les changements au niveau du ventre, du dos, des jambes et de ma respiration. Ces parties du corps me paraissent plus présentes, plus actives.



© IRAKENIMAGES.COM / ADOBESTOCK

### EXERCICE 2 JE ME DÉPLIE

Comme un tuyau d'arrosage plié diminue le débit d'eau, tensions et torsions musculaires compriment les veines et altèrent la bonne circulation sanguine, provoquent crampes et douleurs articulaires.



**1 Je suis debout, les pieds nus plantés dans le sol, mes bras le long du corps.** Je regarde devant moi. Je colle mon bras droit à mon corps, mon poignet, ma main (les quatre doigts collés, le pouce séparé) dans l'axe du bras.  
**2 Je relève la main à l'horizontale, mes doigts vers l'extérieur,** ma paume face au sol. Mon poignet et mon bras eux ne se décolent pas de mon corps. Je garde mes quatre doigts réunis.  
**3 J'essaie de descendre mon épaule.** J'ouvre ma bouche et je respire tranquillement en laissant l'air sortir par ma bouche ouverte. Je garde la position pendant sept respirations calmes.  
**4 Je relâche.** J'observe comment se placent mon épaule droite et mon bras droit, peut-être sont-ils plus bas.  
**5 Je serre mon ventre et je remonte mon pubis vers mon nombril,** si bien que je me décambre. Je maintiens cet effort sans bloquer mon souffle. Pour m'aider à respirer, j'ouvre un peu la bouche et je laisse doucement l'air sortir sur l'expiration. J'inspire par les narines.

**6 Je plante mes talons dans le sol.** Je tourne mes genoux vers l'extérieur, sans bouger mes pieds. Je relève mon avant-pied droit vers le plafond. Mes talons restent absolument posés. J'évite à tout prix de me cambrer. Je repose mon avant-pied.  
**7 Je reprends ce mouvement de mon avant-pied quand je souffle.** Je repose l'avant de mon pied quand j'inspire. Je continue une douzaine de fois.  
**8 Je relâche, je compare l'appui de mon pied droit avec celui de mon pied gauche.** Mon pied droit est peut-être mieux posé. Je compare les sensations dans ma jambe droite et ma jambe gauche. Ma jambe droite est peut-être plus légère.  
**9 Je fais maintenant mon côté gauche.** Je continue pendant douze respirations calmes.  
**10 Je relâche.** Je me repose assis ou allongé sur le dos.



### 2 QUESTIONS À...



**Marie Bertherat,** formatrice de la méthode.

#### Comment se déroule une séance ?

Dans des salles à l'ambiance feutrée et chaleureuse, pour se sentir en sécurité, et en petit groupe afin de permettre au praticien d'être attentif à chacun. Pendant 1 h 30, on est assis, debout ou allongé. Le praticien décrit le mouvement à faire dans un langage imagé ; il peut proposer d'inclure des accessoires comme une balle en liège, des coussins en graines d'épeautre, des baguettes qui permettent de bien percevoir les mouvements, de ressentir les tensions et de mieux les relâcher. Certaines séances se concentrent sur une zone du corps, mais on découvre avec la pratique que tous les muscles sont reliés.

#### Qu'est-ce que cela apporte au corps comme au mental ?

C'est très libérateur ! On se défait des tensions musculaires et de vieilles histoires douloureuses "enkystées". Cette partie du corps que l'on s'interdisait de bouger va de nouveau faire partie de notre schéma corporel. On va retrouver des mouvements plus fluides, une démarche plus assurée, une respiration plus ample – elle n'est pas que liée au diaphragme, mais elle est aussi très tributaire des muscles du dos. Les gens disent aussi que cela change leur façon de se comporter avec les autres : lorsqu'on connaît mieux son corps, ses limites, son dessein, on peut aller plus vers les autres.

### 6 JE RESSENS LES EFFETS

"Après chaque mouvement, prenez le temps de récolter les sensations sur chaque partie du corps, vos appuis, à plat dos si le mouvement est allongé, puis debout, observez comment les pieds se posent sur le sol, comment est l'axe du corps, le poids de la tête, la position du bassin, des épaules..."

### 7 JE REFAIS LES MOUVEMENTS

Comme le souligne Marie Bertherat, répétez les mouvements aussi souvent que vous en ressentez le besoin ou l'envie. "On ne les vivra jamais de la même manière, on découvrira de nouvelles sensations, de nouvelles possibilités." Le travail de l'Antigymnastique permet de reconquérir des zones endormies que l'on n'osait plus bouger, parfois depuis de longues années.