

L'ANTIGYM

pour relâcher les tensions

Aux antipodes d'une pratique sportive intensive, cette méthode éprouvée nous aide à nous sentir mieux dans notre corps. **PAR CAROLE DE LANDTSHEER**



Ancré dans le sol ou appuyé au mur, on enchaîne des postures simples, en douceur.



Pratiquée dans une trentaine de pays, l'Antigym (ou Antigymnastique) se distingue par des enchaînements de minuscules mouvements simples et précis, exécutés au rythme de chacun, selon ses possibilités. Rien de violent, donc. Un exemple ? Les pieds joints, des talons aux gros orteils, on cherche à tourner les genoux en dehors, sans les plier. Autre exercice : allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds parallèles, on place un petit coussin sous le sacrum et on respire tranquillement pendant que le dos se relâche. Puis on retire le coussin et on observe comment le dos se pose.

ALLONGER LA CHAÎNE MUSCULAIRE POSTÉRIEURE

Le postulat de cette discipline, inventée dans les années 70 par Thérèse Bertherat, kinésithérapeute française : faire travailler et étirer la chaîne musculaire postérieure, soit l'ensemble des muscles qui se situent à l'arrière du corps, des pieds à la tête. L'Antigym s'inspire de la méthode de rééducation posturale de Françoise Mézières, la première à mettre au jour l'existence de cette chaîne de muscles interreliés. « C'est la plus longue et la plus massive du

corps, elle travaille tout le temps. Pour cette raison, les muscles qui la composent, imbriqués les uns dans les autres, sont toujours trop serrés, trop courts, et peuvent être à l'origine de douleurs, voire de déformations », explique Marie Bertherat, la fille de la créatrice, garante de la méthode, formatrice et praticienne. L'objectif est de détendre cette chaîne et de l'allonger, afin que le corps se délie et retrouve son équilibre. Comme les parties du corps sont reliées, il est possible, en activant un point, de soulager à distance une zone en souffrance. Ainsi, pour relâcher le diaphragme, on tire la langue en soufflant. On pourra apaiser un mal de tête en se massant les orteils, lutter contre l'insomnie en faisant bouger les côtes... « Les mouvements, simples en apparence, mobilisent la musculature en profondeur », développe notre interlocutrice, coauteure du livre *Ma leçon d'Antigym* (Eyrolles).

NI DU FITNESS NI UNE THÉRAPIE

Dans les cours, les participants ne suivent pas le professeur des yeux pour reproduire des enchaînements à la hâte : ils exécutent des séries de mouvements à partir de ses consignes orales. En l'écoutant, ils peuvent « amorcer un travail qui vient de l'intérieur et amène à une plus grande

« LES MOUVEMENTS, SIMPLES EN APPARENCE, MOBILISENT LA MUSCULATURE EN PROFONDEUR »

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

La première est individuelle. Puis les cours (une heure et demie) se déroulent à un rythme hebdomadaire, en petit groupe (au maximum sept personnes). Chaque séance (25 € en moyenne) est consacrée à une zone du corps : bassin, pieds, nuque, yeux, visage, dos... En tenue confortable et pieds nus, les participants travaillent avec

des appuis (le mur, le sol) et des accessoires (baguettes de bois, balles de liège, coussins). **A savoir** Tous les praticiens (parmi lesquels des ostéopathes, médecins, psychomotriciens, profs de yoga...) ont été formés durant deux ans au centre de formation Antigym. Coordonnées sur antigymnastique.com, rubrique « Où faire de l'Antigym ».

conscience corporelle », reprend Marie Bertherat. Car, au-delà du fait de bouger, il est aussi question d'explorer son corps, de mieux le connaître en observant ses sensations, en découvrant des lieux de tensions ou encore des zones endormies, comme figées, qui auront vocation à être réveillées. En synthèse, « c'est une expérience de soi à travers son corps », résume la formatrice. Une expérience qui peut, incidemment, amener à entrer en contact avec ses émotions, « chaque tension musculaire étant liée à une tension émotionnelle, et vice versa. Les raideurs et les contractures sont souvent des protections, en réaction à des stress. Quand les tensions lâchent, les émotions cachées derrière peuvent parfois être libérées ». Elles sont alors accueillies simplement, dans l'intimité du groupe, sans jugement ni diagnostic. « Car l'Antigym n'est pas une thérapie », précise Marie Bertherat.

DE 7 À 77 ANS... ET PLUS

Les bienfaits rapportés par les pratiquants sont donc multiples : diminution des tensions et des douleurs musculaires (notamment au niveau du dos, de la nuque et des épaules), mais aussi amélioration de la posture et de la souplesse... Une remise en forme qui se traduit généralement par un mieux-être global et un niveau de stress qui réduit. « En réussissant à dissoudre ses contractures et ses raideurs, on ressent une libération, un élan nouveau qui donne envie d'aller de l'avant », assure Marie Bertherat. L'Antigym peut être pratiquée par tous, dès l'enfance. Elle est particulièrement recommandée aux adolescents, qui « apprennent ainsi à se libérer de leurs appréhensions et à s'approprier leur corps », résume la professionnelle. Quant aux personnes âgées, cette méthode les aide à maintenir leur motricité. Il n'y a aucune contre-indication à la pratique. Seule précaution : respecter un délai de trois mois après une opération, le temps que les tissus cicatrisent.

SOINS DES YEUX

PUBLICITÉ



Modèle Image

C'est formidable d'avoir de bons yeux !

Madeleine nous a écrit pour raconter à quel point les comprimés **Blue Berry** ont eu un impact positif sur sa qualité de vie.

« J'aime passer du temps dans la nature pour peindre de beaux paysages, une activité qui demande de bons yeux et une vision précise. Quand j'ai senti que mes yeux commençaient à s'affaiblir, j'en ai été très affectée. Mon ophtalmologue m'a diagnostiqué une DMLA ou dégénérescence maculaire liée à l'âge, en me précisant qu'elle empirerait avec le temps !

J'ai lu un article sur Blue Berry

Cet article racontait l'histoire d'un homme qui avait utilisé les comprimés naturels **Blue Berry** pour maintenir sa vue. Dans l'espoir d'avoir les mêmes résultats, j'ai acheté une boîte à la pharmacie et j'ai commencé le jour même. Cela fait maintenant près d'un an que je prends **Blue Berry** et j'en suis très satisfaite. J'ai repris

la peinture avec bonheur. Je suis contente d'avoir découvert ce produit et je le recommande fortement à toute personne qui voudrait prendre soin de ses yeux. » - Madeleine

Votre comprimé oculaire

Les comprimés naturels **Blue Berry**, extrêmement concentrés en Myrtilles sauvages et en Euphrase (plante connue sous le nom de « Casse-lunettes »), vous apportent aussi 10 mg de Lutéine naturelle par jour. **Blue Berry** contribue ainsi à un fonctionnement oculaire optimal et au maintien d'une bonne vision.

Blue Berry existe aussi en gummies !

Ces délicieuses gommages à mâcher goût myrtille vous aident à prendre soin de vos yeux au quotidien.

Des conseils ?

Les experts New Nordic vous répondent au **01 85 42 32 25** ou sur www.vitalco.com

Blue Berry™
Pour les yeux et la vision

Disponibles en pharmacie

Blue Berry boîtes de 60cp, 120cp, 120+20cp et pot de 240cp
codes ACL 481 848 2, 481 849 9, 625 50 36 et 295 185 7.
Blue Berry Gummies 60 gum ACL 622 589 3.



«Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour» www.mangerbouger.fr