

NOTRE Santé & bien-être TEMPS

MARS - AVRIL - MAI 2026 - 4,95 €

ANESTHÉSIE

Avant/après :
ce qu'il faut savoir

Psycho

J'arrête de remettre
au lendemain

Perte de poids

Ces traitements
qui changent tout !

Nos dents
à la loupe

Spécial rando
16 pages
pour bien se préparer,
s'équiper et... s'émerveiller

“ Personne
ne réussit sans
tomber ”

Maud Ankaoua, écrivaine



L 12737 - 19 - F: 4,95 € - RD

TRIMESTRIEL

+
LES SECRETS
DU PETIT-DÉJEUNER
IDÉAL



En forme



DES PETITS
MOUVEMENTS PRÉCIS,
SANS TENSION, QUI
FONT UN BIEN FOU?
JE M'Y MÈTS!

Antigym

À l'écoute de mon corps

Mise au point par la kinésithérapeute Thérèse Bertherat, cette discipline dénoue en douceur les tensions et muscle en profondeur. Le tout sans - trop - d'efforts. On vous en dit plus... et on vous laisse essayer!

MARION ALMATÉ

Créée au milieu des années 1970 par la kinésithérapeute française Thérèse Bertherat, l'antigymnastique – ou antigym – s'est imposée comme une méthode douce fondée sur de minuscules mouvements, très précis, réalisés sans forcer. Loin des exercices classiques, cette technique propose une autre façon de bouger : subtile, respectueuse du rythme de chacun, centrée sur la sensation plutôt que sur la performance. Cette approche s'intéresse particulièrement à la chaîne musculaire postérieure, cet ensemble de muscles qui court de la plante des pieds jusqu'à l'arrière du crâne. Trop sollicitée et souvent raccourcie par nos postures quotidiennes, elle devient dès lors source de raideurs, voire de douleurs. Les mouvements de l'antigym visent à l'allonger et à dénouer progressivement les tensions qui s'y accumulent, restaurant ainsi mobilité et souplesse.

Se reconnecter à son ressenti

Mais l'antigym, c'est aussi une éducation au ressenti. Elle invite chacun à explorer son propre corps : localiser une articulation, sentir un muscle profond, prendre conscience d'une zone qui semblait « absente ». Cette précision permet d'acquérir une meilleure posture, une respiration plus ample et de profiter d'une aisance retrouvée dans les gestes du quotidien. À mesure que l'on observe ses tensions, on apprend à identifier leurs causes et à les libérer.

Comment ça se passe ?

Les séances se déroulent en petit groupe ou en individuel, dans un environnement calme, souvent à l'aide d'accessoires simples (balle, bâton...). On ne cherche ni la performance ni la prouesse : l'objectif est de laisser le corps s'exprimer, parfois jusqu'à libérer des émotions enfouies. Il ne s'agit pas d'une thérapie mais d'une expérience personnelle où l'on se reconnecte à soi, à son rythme.

Ouverte à tous les âges, l'antigym offre une voie accessible pour réhabiliter son corps, comprendre son fonctionnement et retrouver un mieux-être profond – sans transpirer, sans effort, simplement en écoutant les messages qu'il nous envoie depuis toujours (*lire encadré ci-dessous*).

Où se renseigner ? Sur le site antigymnastique.com, vous localiserez les praticiens les plus proches de chez vous. ●●●



L'éclairage de l'experte

« Apprendre à habiter son corps aide à aller mieux »

Pourquoi avoir écrit *Le Tour de mon corps*, un ouvrage dédié à l'antigymnastique* ?

J'ai voulu transmettre une idée simple : notre corps nous parle, mais nous ne savons pas l'écouter. Il nous invite pourtant à aller à sa rencontre, à le toucher, à comprendre comment il fonctionne. Mon expérience – auprès de ma mère, Thérèse Bertherat, créatrice de l'antigym, puis de mes clients et des praticiens que je forme – m'a montré que nous le connaissons peu.

À ce point-là ?

Oui. Dans mes séances, je vois des gens incapables de situer leur sternum ou les articulations de leur hanche. Ce n'est pas qu'ils manquent d'intelligence : on ne nous a simplement jamais appris à nous repérer dans notre propre corps. Dès que l'on comprend où sont les structures, comment elles s'articulent, il y a un vrai soulagement, une confiance immédiate en soi.

Votre livre invite à toucher son corps, à le palper...

C'est le moyen le plus direct de se reconnecter à soi. Poser la main sur notre épaule ou notre genou change notre perception. J'ai aussi voulu montrer que le corps forme un tout : une tension dans le dos peut venir des pieds, une gêne à l'épaule, être liée à la respiration. On n'habite pas seulement son corps, on est son corps.

MARIE BERTHERAT,
formatrice et praticienne de l'antigym

* Lire page suivante.



Un enchaînement **en douceur**



1 À plat dos, jambes fléchies, les pieds parallèles posés à plat sur le sol. Ouvrez les yeux. Entrouvrez la bouche, respirez tranquillement en encourageant votre cage thoracique à s'épanouir.



2 Portez votre attention sur vos pieds, étalez vos orteils sur le sol. Imaginez qu'ils ont des racines et que celles-ci cherchent à entrer en contact avec la terre. Lorsque vous expirez, vos « pieds racines » s'appuient sur le sol, plusieurs fois, sans trop de force. Cette pression se propage-t-elle ailleurs? Continuez un moment, puis relâchez vos pieds.



3 Prenez une balle « pamplermousse » (en mousse) et glissez-la sous votre sacrum, au milieu, juste au-dessus des fesses. Posez vos bras le long du corps. Respirez tranquillement en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. Laissez votre sacrum s'installer tranquillement sur la balle. Votre taille et votre zone lombaire restent le plus près possible du sol. Si votre coccyx s'oriente légèrement vers le haut, votre taille se pose davantage? Alors ce petit os situé tout en bas de la colonne peut rester comme ça, pointé vers le ciel.



4 Votre langue s'installe sur le plancher de votre bouche. Large, un peu lourde, elle s'étale. Quand vous expirez, l'air tiède sort par votre bouche, passe sur votre langue. Celle-ci pourrait-elle s'étaler encore plus? Pourrait-elle passer par-dessus vos dents? Et votre sternum, pourrait-il monter et descendre au rythme de votre respiration? Continuez un petit moment à respirer tranquillement, votre langue sortant un peu de votre bouche et votre poitrine se soulevant et s'abaissant au rythme de votre souffle. Puis laissez votre langue revenir dans votre bouche.



5 D'un geste doux, ôtez la balle pamplermousse de sous votre sacrum. Reposez-vous un moment en observant la façon dont vous êtes posé sur le sol. Que dit votre sacrum? Comment est votre dos? Et votre respiration? Puis allongez une jambe en faisant traîner votre talon sur le sol, et recommencez avec l'autre jambe. Récoltez encore.



Scannez ce QR code pour faire une séance guidée avec Marie



Exercices extraits de *Le Tour de mon corps*, plus de 70 mouvements et auto-palpations pour se faire du bien, de Marie Bertherat (éd. Martin de Halleux).