

¿Cómo nació la Antigimnasia®?



Thérèse Bertherat, fisioterapeuta titulada, es la autora de *El Cuerpo tiene sus razones*, primer best-seller mundial acerca del cuerpo. En dicho libro, publicado en 1976, mientras la moda del culto al cuerpo comenzaba a difundirse, Thérèse Bertherat va tranquilamente a contracorriente y propone un enfoque muy diferente. Nuestro cuerpo, explica Thérèse, es inteligente, tiene una historia, tiene memoria. Se merece mucho más que ser domesticado a la fuerza y ser adiestrado sistemáticamente.

“Se nos dice que hay que fortalecer el cuerpo, que hay que sudar y transpirar. Entonces para estar en forma, uno monta en su bici, se cuelga de las espalderas, se sofoca haciendo jogging, empuña las pesas. Lo que habría que hacer, lo primero es abrir los ojos y tomarse la molestia de mirar nuestro cuerpo para entender cómo funciona.”



Hoy en día, más de cincuenta años después de su creación, la Antigimnasia® es conocida y practicada en el mundo entero. Sigue siendo tan profundamente original como diferente. Marie Bertherat, hija de Thérèse Bertherat, es responsable de la Antigimnasia®.

¿Cómo encontrar un profesional certificado Antigimnasia®?

Usted puede consultar las direcciones de todos los profesionales en el apartado *Dónde practicar* de nuestra página web : www.antigimnasia.com

Saber más a cerca de la Antigimnasia®

Libros

Mi curso de Antigimnasia®
Marie Bertherat
y Thérèse Bertherat.
Ed. Paidós, 2014

El Cuerpo tiene sus razones. Thérèse Bertherat,
Ed. Paidós, 1976

Correo del cuerpo
Thérèse Bertherat,
Ed. Paidós, 1981

Las Estaciones del cuerpo
Thérèse Bertherat,
Ed. Paidós, 1985.

La Guarida del tigre

Thérèse Bertherat,
Ed. Paidós, 1989

Acerca del nacimiento :

Con el consentimiento del cuerpo
Thérèse Bertherat,
Marie Bertherat,
Ed. Paidós, 1996

Le Tour de mon corps
Marie Bertherat
y Julie de Halleux
Ed. Martin de Halleux ,
2025

www.antigimnasia.com



¿Qué es la Antigimnasia®?

Un original método de bienestar

La Antigimnasia® o Antigym® es un original método de bienestar. Los movimientos sutiles y potentes permiten conocerse mejor y recobrar su cuerpo. A lo largo de las sesiones, en grupos reducidos, los participantes recuperan movilidad, vitalidad y autonomía.

Viajar a través de su cuerpo

Practicar Antigimnasia® es emprender un viaje a través de su cuerpo y su historia. Usted descubre cómo, a lo largo de su vida, su cuerpo se ha organizado, protegido, adaptado sutilmente. Aprende a tener una percepción y un conocimiento más íntimo, más exacto, más autónomo.

Alcanzar nuevos territorios

Cada sesión de Antigimnasia® supone la oportunidad de descubrir, redescubrir o despertar nuevas zonas de su cuerpo. Al principio, cuando intenta mover ciertos músculos, éstos le resultan tan ajenos que ¡Ni siquiera sabe dónde está la palanca que los pone en marcha! Pero, poco a poco, se establece una nueva conexión entre ese músculo desconocido o ignorado y su cerebro. Su vocabulario muscular se desarrolla, se enriquece. Usted explora nuevas posibilidades de movimiento.

La Antigimnasia® no es una terapia, ni un deporte, ni una actividad deportiva. El profesional certificado Antigimnasia® dirige las sesiones de grupo sin imponer, en ningún caso, determinadas posturas ni efectuar manipulaciones a sus clientes.

¿Qué tipo de movimientos?

Rigurosos y ¡divertidos!

Los movimientos propuestos durante las sesiones son precisos, rigurosos, extremadamente respetuosos con el cuerpo y la fisiología de cada uno. Son también variados, creativos, divertidos, a veces sorprendentes, hasta puntualmente desconcertantes.

A su ritmo

Usted hace los movimientos a su ritmo, en función de sus posibilidades en ese momento y sin buscar rendimiento alguno.

Recuperar la amplitud natural de sus movimientos

A lo largo de las sesiones usted mismo, usted misma, aprende a deshacerse de un montón de crispaciones, rigideces, dolores musculares y articulares que le cansan, le acortan y frenan sus impulsos. Sus movimientos, su respiración recobran su amplitud natural.



¿Cómo se desarrolla una sesión?



En pequeños grupos

La Antigimnasia® se practica en pequeños grupos en una sala silenciosa, luminosa y confortable.

El ritmo de las sesiones

En función de su horario, puede optar por sesiones semanales (una hora y media) o mensuales (media jornada o jornada completa).

Encuentros de varios días se organizan en fines de semana y durante las vacaciones escolares.

Ropa recomendada

Pantalón y jersey o camiseta cómodos, preferiblemente de tejido natural (algodón, lana, etc.). Los pies descalzos. Se aconseja quitarse joyas, reloj, gafas y todo lo que le estorbe en sus movimientos.

La Antigimnasia® le ayudará a descubrir su verdadero cuerpo: armonioso, equilibrado y autónomo.