

Como nasceu a Antiginástica®?



Thérèse Bertherat, fisioterapeuta por formação, é a autora de *O Corpo Tem Suas Razões*, primeiro best-seller mundial sobre o corpo. Neste livro, lançado em 1976, quando a moda do corpo começa a despontar, Thérèse Bertherat vai tranquilamente contra a corrente e propõe uma visão bem diferente. Nosso corpo, ela explica, é inteligente, tem uma história, uma memória. Merece mais do que uma domesticação forçada e um adestramento sistemático.

"Diz-se que é preciso que o corpo se fortaleça, que é necessário suar e transpirar. Assim, para se estar em forma, monta-se em sua bicicleta, pendura-se numa espaldeira, perde-se o fôlego no jogging, levantam-se halteres. O que é necessário fazer é primeiramente abrir os olhos e se dar ao trabalho de olhar nosso corpo para compreender como ele funciona", escreve Thérèse Bertherat.



Hoje, mais de cinquenta anos depois de sua criação, a Antiginástica® é conhecida e praticada no mundo inteiro. Continua ainda sendo profundamente original e diferente. Marie Bertherat é filha de Thérèse Bertherat e é a responsável pela Antiginástica®.

Como encontrar um profissional certificado Antiginástica®?

Os endereços dos profissionais no Brasil e no exterior são consultáveis na página *Aonde fazer a Antiginástica* do nosso site :

www.antiginastica.com

Saber mais sobre a Antiginástica®

Livros

O Corpo Tem Suas Razões

Thérèse Bertherat,
Ed. Martins Fontes, 1976

O Correio do Corpo

Thérèse Bertherat,
Ed. Martins Fontes, 1981

As Estações do Corpo

Thérèse Bertherat,
Ed. Martins Fontes, 1985

A Toca do Tigre

Thérèse Bertherat,
Ed. Martins Fontes, 1985

Sobre o parto:

Quando o Corpo Consente

Thérèse Bertherat,
Ed. Martins Fontes, 1996

Ma leçon d'Antigym®

Marie Bertherat,
Thérèse Bertherat,
Editions Eyrolles, 2013.

Le Tour de mon corps

Marie Bertherat,
Julie de Halleux,
Editions Martin
de Halleux, 2025.

www.antiginastica.com

Antiginástica® Marca protegida, registrada no INPI e no OHMI.

Você conhece
o seu corpo?

Você o conhece
realmente?

Você sabia que
ele é inteligente
e que tem
memória?

Você sabia
que ele guarda
um formidável
potencial
de auto-cura?

Sabia que,
em qualquer
idade, a sua
musculatura é
maleável?

Antiginástica®

O que é a Antiginástica®?

Um método original de bem estar

A Antiginástica® ou Antigym® é um método original de bem estar. Os movimentos sutis e precisos permitem a cada um conhecer melhor seu corpo e dele se apropriar. Ao longo das sessões, em pequenos grupos, os participantes reencontram mobilidade, vitalidade e autonomia.

Viajar através do seu corpo

Praticar a Antiginástica® é embarcar numa viagem através do seu corpo e da história dele. Você descobrirá como, ao longo de sua vida, seu corpo sutilmente se organizou, se protegeu e se adaptou. Aprenderá a ter uma percepção e um conhecimento mais íntimos dele, mais justos, mais autônomos.

Explorar novos territórios

Cada sessão de Antiginástica® é uma oportunidade de descobrir, redescobrir ou acordar novas partes de seu corpo. No começo, certos músculos que você tenta movimentar lhe parecem tão estranhos, que você nem mesmo sabe de onde vem o comando para os acionar! Mas, pouco a pouco, uma nova conexão se estabelece entre este músculo desconhecido ou pouco conhecido e o seu cérebro. Seu vocabulário muscular se desenvolve, se enriquece. Você explora novas possibilidades de movimento.

A Antiginástica® não é uma terapia, nem um esporte, nem uma atividade esportiva, o profissional certificado Antiginástica® conduz as sessões de grupo sem jamais impor posturas e sem jamais efetuar manobras nos seus clientes.

Quais são os tipos de movimentos?

Rigorosos e divertidos!

Os movimentos propostos nas sessões são precisos, rigorosos e respeitam o corpo e a fisiologia de cada músculo. São, também, variados, criativos, divertidos, às vezes surpreendentes e até mesmos momentaneamente desconcertantes.

No seu ritmo

Você faz os movimentos no seu ritmo, em função das suas possibilidades no momento e sem preocupação com a performance.

Encontrar a amplitude natural de seus movimentos

No curso das sessões, você aprende como se desvencilhar de uma série de críspações, encurtamentos, dores musculares e articulares que o fatigam, que o comprimem e que reprimem seus impulsos. Seus movimentos, sua respiração retomam a sua amplitude natural.



Como se desenvolve



Em grupos pequenos

A Antiginástica® se pratica em pequenos grupos dentro de uma sala silenciosa, clara e confortável.

O ritmo das sessões

Em função do seu horário, você pode optar por sessões semanais (uma hora e meia) ou mensais (meio dia ou dia inteiro).

A vivência é organizada num fim-de-semana e durante as férias escolares.

Roupa recomendada

Blusa e calças confortáveis, de preferência de matéria natural (algodão, lã, etc). Os pés ficam descalços. É aconselhável retirar bijuterias, jóias, relógio, óculos e tudo o que entrava seus movimentos.

A Antiginástica® pode ajudar você a revelar o seu verdadeiro corpo: harmonioso, equilibrado e autônomo.