

## Hur skapades Antigymnastiken®?



Thérèse Bertherat, fysioterapeut till yrket, är författare till "Kroppen har sina skäl", den första bästsäljaren i världen om kroppen. I denna bok, utgiven 1976, föreslår Thérèse Bertherat ett sätt att se på och närma sig kroppen, som går helt emot den då rådande uppfattningen. Vår kropp, förklarar hon, är intelligent, har sin egen historia, ett eget minne och den förtjänar mycket bättre än ett påtvingat tämjande och metodisk dressyr.

*"Man får höra att kroppen måste stärkas, att man måste svettas och andas häftigt, så för att vara i form hoppar man på sin cykel, hänger i ribbstolen, blir andfädd av att jogga eller börjar lyfta tyngder. Det man borde börja med är att öppna ögonen och besvära sig med att betrakta sin kropp för att förstå hur den fungerar."*

I dag, mer än fyrtio år efter grundandet av Antigymnastik®, är arbetet känt och praktiseras i hela världen. Antigymnastiken är fortfarande djupt originell och annorlunda.

Marie Bertherat är Thérèse Bertherats dotter och ansvarig för Antigymnastik®.



## Hur hittar jag en certifierad Antigymnastikpraktiker?

Adresser till praktiker i Sverige och andra länder finns på den officiella hemsidan:

[www.antigymnastique.com](http://www.antigymnastique.com)

### Lär dig mer om Antigymnastik®

#### Böcker

##### Kroppen har sina skäl

Självhelande och Antigymnastik®  
Wahlström & Widstrand  
1995 (finns även i pocket)

##### Kroppens budskap

Nya vägar inom Antigymnastiken®. Wahlström & Widstrand 1999

##### Med kroppens samtycke

För en lättare graviditet och en naturligare förlossning.  
I samarbete med Marie Bertherat och Paule Brung.  
Wahlström & Widstrand 1996



[www.antigymnastique.com](http://www.antigymnastique.com)

Känner du din kropp?

Känner du verkligen till den?

Vet du att din kropp är intelligent?

Vet du att dina muskler är formbara, vid alla åldrar?

Vet du att din kropp har ett minne?

Vet du att din kropp gömmer en fantastisk läkande förmåga?

## Vad är Antigymnastik®?

### En unik metod för välbefinnandet

Antigymnastiken, eller Antigym®, är en unik metod för välbefinnandet. De ytterst små och exakta rörelserna tillåter var och en att lära känna sin kropp och förstå dess unika behov och möjligheter.

Genom en serie sessioner, i små grupper, återfinner deltagarna rörlighet, vitalitet och självständighet.

### En resa genom din kropp

När du gör Antigymnastik®, ger du dig iväg på en resa genom din kropp och dess historia. Du kommer att upptäcka hur den, under hela ditt liv nästan omärkligt har organiserat, skyddat och anpassat sig. Du kommer att lära känna den på ett mera innerligt, precist och självständigt sätt.

### Utforska okänd mark

Varje Antigymnastik® session är ett unikt tillfälle att upptäcka, återupptäcka eller väcka nya delar av din kropp. I början kan det kännas som om en del av musklerna som du försöker börja röra, verkar så främmande att du inte ens vet hur du skall få dem att göra som du vill! Men så småningom upprättas en ny förbindelse mellan denna okända eller mindre kända muskel och din hjärna. Ditt muskelspråk utvecklas, blir rikare. Du kan utforska nya möjligheter att röra dig och använda kroppen.

## Vilken typ av rörelser?

### De är exakta och roliga!

Rörelserna i sessionerna är precisa, exakta, med stor respekt för var och ens kropp och fysiologi. De är även omväxlande, kreativa, roliga, ibland överraskande och t.o.m. förvirrande.

### I din egen takt

Du gör rörelserna i din egen takt, vad som är möjligt för dig just nu och utan tanke på att prestera något.

### Att återfinna dina rörelsers naturliga omfång

Under sessionernas gång lär du dig själv att göra dig av med en mängd spänningar, stelhet, muskel- och ledsmärtor som tröttar ut dig, trycker ner dig och hämmar din spontana aktivitet. Då kommer dina rörelser att återfå sitt naturliga omfång och din andning sin frihet.

### Förlänga din "tiger"

"Ni har en tiger i er rygg, en stark, listig och, väldigt vacker tiger" skriver Thérèse Bertherat i sin bok *Le Repaire du Tigre*. Tigern är de muskler, som finns baktill på din kropp och som bildar en oavbruten kedja, stark och sammanhängande.

Om du har ont i ryggen beror det inte på, som man ofta föreställer sig, att du saknar styrka. Utan tvärtom, att du har för mycket kraft. Din tigers muskler arbetar för mycket. De är så spända och hopdragna att de hindrar framsidans muskler att röra sig. Rörelserna i en session gör din "tiger" längre och smidigare.

## Hur går det till?

### Små grupper

Antigymnastiken görs i små grupper i ett tyst, ljus och bekvämt rum.

### Välj själv hur ofta

Du kan välja det som passar ditt tidsschema bäst: 1 ½ timma i veckan eller varje månad (hel- eller halvdag). Det finns även längre workshops.

### Klädsel

Bekväma byxor och tröja, helst i naturmaterial (bomull, ylle o. dyl.). Barfota. Det är bra att ta av sig smycken, klocka, glasögon och allt som kan hindra dina rörelser.

### Förberedelser inför förlossningen



Vissa praktiker erbjuder speciella sessioner för gravida kvinnor för att förbereda dem för förlossningen. Den blivande mamman utvecklar i dessa sessioner självförtroende och tillit till den egna kroppen och dess naturliga kraft

Antigymnastiken är varken medicinsk behandling eller en träningsmetod. Certifierade Antigymnastikpraktiker® tvingar aldrig fram en viss hållning hos klienten och utför inte manuell medicinsk behandling.

Antigymnastiken® hjälper dig att väcka din verkliga kropp: harmonisk, balanserad och självständig.