

L'ANTIGYMNASTIQUE

Déliez votre **force** intérieure

Debout, pieds nus joints, avez-vous déjà essayé de coller sur toute leur longueur vos deux gros orteils ? Allongé sur le dos, pouvez-vous contracter la fesse gauche sans qu'aucun autre

muscle ne bouge ? Cette exploration minutieuse des plus infimes possibilités de votre corps, comme de ses limites, l'antigymnastique le propose. Mieux, elle la développe. En adoptant des postures inhabituelles, en effectuant de minuscules mouvements jamais tentés, on prend conscience de ses tensions, on parvient à dénouer sa masse musculaire et à prévenir ou guérir scoliozes, lordoses et autres « mal-foutoses » qui empoisonnent nos vies.

Conçue au cours des années 70 par Thérèse Bertherat, l'antigymnastique a suscité dès ses débuts un vif intérêt chez tous ceux qui, lassés de la gymnastique traditionnelle – ce « dressage forcé du corps

viande », comme s'insurge l'auteur de la méthode – souhaitaient vivre une autre aventure. Aujourd'hui, cette voie différente n'a jamais semblé aussi jeune. La preuve par dix, dix apports d'une méthode rebelle qui n'a qu'un but : nous encourager à « être notre corps ».

1 ● Prendre rendez-vous avec soi-même

Pendant une séance d'antigymnastique, on part à la rencontre de son corps, de ses sens et de ses émotions. Le praticien demande aux clients de tenir certaines positions normalement acceptables pour l'anatomie humaine – l'occasion, pour lui, de décrire très précisément notre organisation musculaire et articulaire. Ensuite il montre à chacun ses points de blocage. A travers de petits mouvements – les « préalables » – ■■■

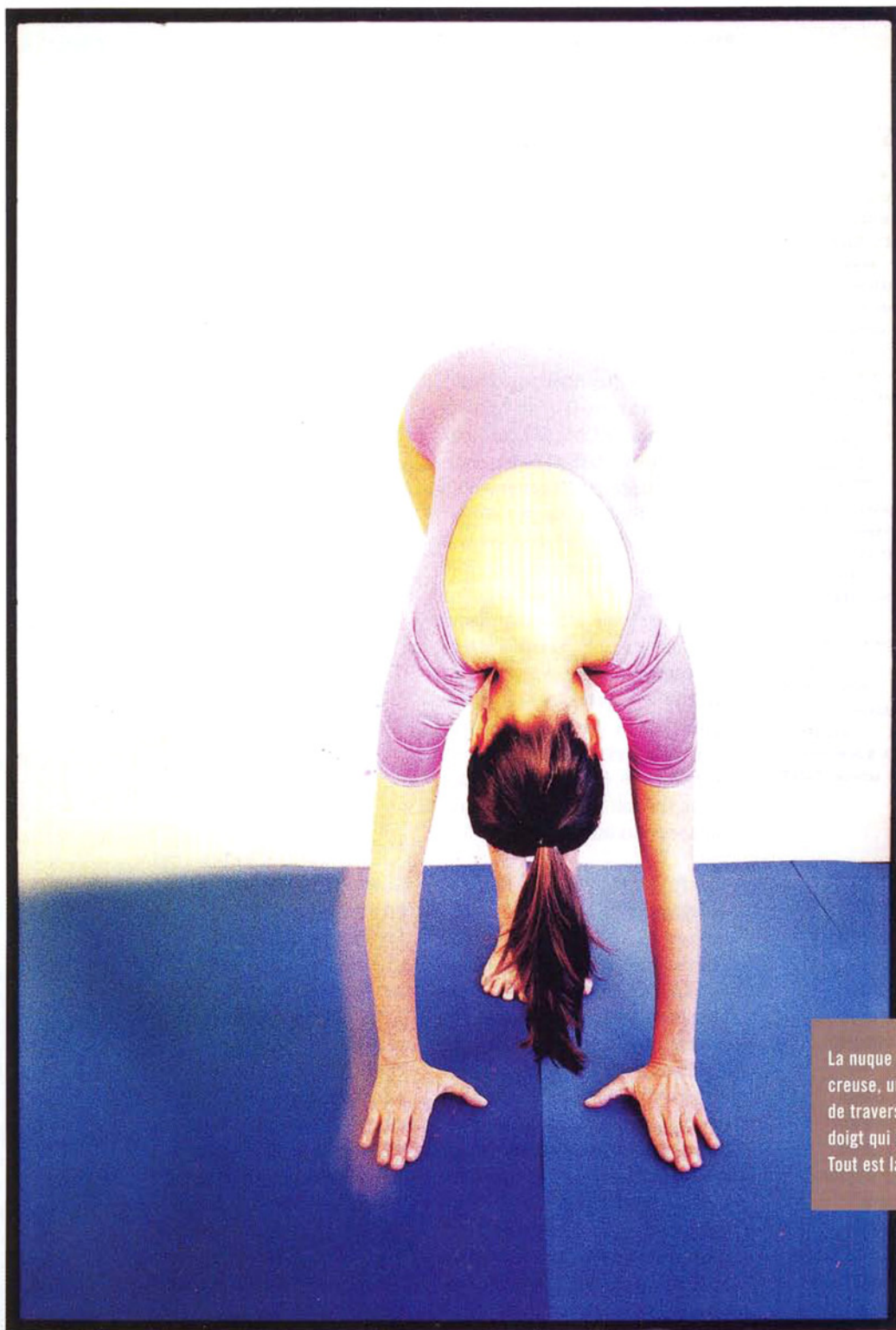
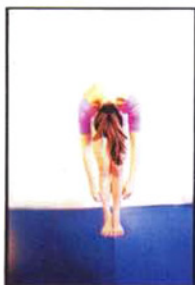
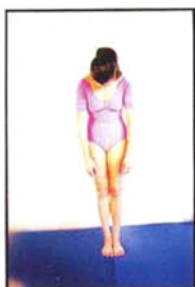
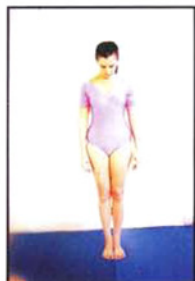


THERÈSE BERTHERAT
intuitive et anticonformiste

Kinésithérapeute, Thérèse Bertherat s'est inspirée des travaux de trois grands spécialistes pour enrichir sa méthode. De Wilhelm Reich, psychanalyste, elle a gardé les découvertes sur l'énergie, les cuirasses corporelles. Auprès de Françoise Mézières, rencontrée en 1972, elle a appris à « reconnaître la forme parfaite, qui est la seule morphologie saine ». Dernière influence : Lili Ehrenfried, qui travaillait sur l'équilibre des deux côtés du corps. Anticonformiste et intuitive, Thérèse Bertherat a formé des centaines de praticiens, notamment en Italie et en Espagne. Aujourd'hui, elle ne se consacre plus qu'à la formation.

Se pencher

Attention ! Ceci n'est pas un banal exercice d'assouplissement. Ce mouvement est destiné à connaître le fauve qui s'accroche à votre dos, de la nuque aux talons. Chaque déviation par rapport à l'axe de votre corps signifie quelque chose. Quoi ? Une raideur, une crispation, une douleur, présente ou à venir...



La nuque qui se creuse, une main de travers, un petit doigt qui dévie... Tout est langage.

OU S'ADRESSER

■ CHOISISSEZ UN PRATICIEN ESTAMPILLÉ "ANTIGYMNASTIQUE THÉRÈSE BERTHERAT", AYANT SUIVI LA FORMATION DISPENSÉE PAR LA CRÉATRICE DE CETTE MÉTHODE.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE D'ANTIGYMNASTIQUE THÉRÈSE BERTHERAT, 34, RUE DES BOULANGERS, 75005 PARIS.

INTERNET : WWW.ANTI GYMNASTIQUE.COM

■ DURÉE DES SÉANCES : 1 HEURE 30

(TROIS SÉANCES EN INDIVIDUEL

POUR EXPLORER SES BLOCAGES,

PUIS SÉANCES

HEBDOMADAIRES EN GROUPE DE

4 À 6 PERSONNES).

■ TARIF MOYEN : 150 F.

à lire

De Thérèse Bertherat :

■ "Le corps a ses raisons"

(Seuil, 1998).

■ "A corps consentant"

(Seuil, 1996).

■ "Le Repaire du tigre"

(Seuil, 1989).

■ "Les Saisons du corps"

(Albin Michel, 1985).

■■■ chacun est invité à dénouer l'écheveau de sa musculature, à entrer en contact avec ses émotions et ses sensations. On fait le point sur les parties de soi que l'on perçoit comme lourdes ou légères, chaudes ou froides, on ressent des zones jusqu'alors ignorées ou négligées, on mesure les différences entre côté gauche et côté droit... On explore son corps.

2 ● Passer du paraître à l'être

« Mon corps est-il beau ? Est-ce que je plais ? » Obsédés par notre image, nous n'habitons pas vraiment notre corps. Et comme nous n'en avons qu'une vue partielle (on ne se voit jamais de dos), nous le percevons de manière morcelée (on focalise sur ce qu'on voit devant soi : le ventre !). Nous méprisons aussi nos « parties basses » (pieds, bas-ventre), alors que nous tenons en haute estime la tête et les épaules qui, contractés, sont censées signifier notre autorité ou notre dignité. Or, pour habiter son corps, on doit le ressentir jusque dans ses plus infimes parties.

3 ● Psychanalyser son corps et se l'approprier

Le corps a une mémoire, affirme Thérèse Bertherat. Ainsi, chaque tension musculaire est liée à une tension émotionnelle (lorsqu'on souffre, on a tendance à contracter les muscles). En séance, on peut retrouver l'origine de certaines tensions : « Nous étions en train d'explorer les muscles du visage, lorsqu'une élève s'est souvenue tout à coup d'une giflette reçue dans son enfance... », confie une praticienne. De nombreux liens ont été faits entre psychanalyse et antigymnastique, l'une pouvant favoriser l'autre et réciproquement.

4 ● Libérer la force en soi

Ce n'est pas dans notre « moteur » que nous avons un tigre, mais dans notre dos. En imaginant le félin tapi là, Thérèse Bertherat a voulu nous faire prendre conscience de toute l'énergie concentrée dans l'arrière de notre corps : la nuque, les reins, les fesses, l'arrière des cuisses et des deux jambes, le dessous des pieds et des orteils forment une chaîne musculaire sans faille. Or, il existe un déséquilibre entre ce fauve puissant

L'ANTIGYMNASTIQUE LES A AIDÉS

■ **Manuel, 30 ans, masseur** : « Il y a un an, j'ouvrais mon premier centre de massage à Barcelone et je souhaitais connaître plus précisément la physiologie du corps humain. Dès les premières séances, j'ai réalisé que, à l'exemple de beaucoup d'hommes, je contractais souvent, sans m'en rendre compte, les mâchoires, les adducteurs, les trapèzes... Je croyais que la force se mesurait aux contractures – comme celles que l'on attrape en faisant du sport – alors que la vraie force est intérieure et déliée. Aujourd'hui, on me dit que même l'expression de mon visage a changé ! »

■ **Irène, 40 ans, éducatrice** : « Dès que je vais mal, ça me tire de la nuque à l'arrière des cuisses. En séance, je ressens vraiment cette carapace. J'apprends à faire respirer ces zones rigides. Au début, j'ai eu peur de devenir quelqu'un d'immobile. Du coup, j'ai repris le sport. Je cours, mais autrement : dès que je ressens une douleur, je m'arrête. Mon seul moteur c'est le bien-être. L'antigymnastique a vraiment un impact sur tout ! »

■ **Pascaline, 52 ans, infirmière** : « Opérée d'un cancer du sein, je souffrais d'un bras que je ne pouvais plus plier. Des amis m'ont conseillé l'antigymnastique. Dès la première séance, je suis allée de surprise en surprise : quand je bougeais un orteil, je sentais ma nuque se détendre ! Je mettais deux doigts dans ma bouche et toute la partie droite de mon corps se relâchait sur le sol ! En douze ans, je n'ai pas manqué une séance. Dans mon travail, j'ai acquis certains réflexes qui m'aident lorsque je dois porter des malades : ne pas me cambrer, penser toujours à me relever en chien de fusil, respirer lorsque j'éprouve une douleur. J'ai aussi beaucoup travaillé sur la zone du ventre. J'avais perdu un bébé et mon corps en avait gardé l'empreinte. L'antigymnastique m'a aidée à faire le deuil. » ■

et les muscles de l'avant du corps. Inhibés et rendus mous, ces derniers sont soumis aux mouvements du « tigre ». Imaginez : nous avons seulement quatre muscles à l'avant du cou, mais vingt-deux au niveau de la nuque ! Allonger ces muscles de l'arrière du corps permet de rééquilibrer la force, de redonner du tonus à l'avant. Ainsi, au lieu d'inciter à faire des abdominaux, Thérèse Bertherat suggère de délier d'abord les muscles du dos : « Après seulement, vous verrez votre ventre s'aplatir. »

5 ● Percevoir sa globalité

« Une portion du fauve ne bouge jamais sans l'autre. » Tous les éléments de notre musculature sont imbriqués les uns dans les autres. Si l'on fait bouger sa nuque, le dos et les orteils réagissent. Parce qu'il existe une correspondance entre les orifices du corps, travailler sur l'ouverture de la bouche peut exercer une action sur le périnée. Précurseur, Thérèse Bertherat s'est très tôt inspirée de la réflexologie plantaire et de la médecine chinoise, notamment l'acupuncture, qui prônent la conscience du corps comme une totalité.

6 ● Changer la forme, c'est améliorer la fonction

Ce n'est pas seulement par souci d'esthétique que l'antigymnastique encourage à adopter certaines positions, mais parce que toute modification visible du corps agit aussi à des niveaux que nous ne voyons pas. Par exemple, si l'on étale bien les doigts de pieds en éventail sur le sol, on modifie l'équilibre des forces dans le dos, ce qui aura une répercussion sur la colonne vertébrale et la statique. Les positions prises pendant la séance agissent en profondeur.

7 ● Respecter son rythme

Certaines positions sont difficiles à tenir. Ce sont elles qui nous permettent de repérer les tensions, qui vont disparaître séance après

séance. Chez certains, un déclic suffit pour que le corps se libère d'une mauvaise habitude de maintien. Pour d'autres, certaines zones corporelles restent « mortes » pendant des mois. Chacun doit accepter ses progrès et ses lenteurs sans jamais se comparer aux autres ou à une norme physique.

8 ● Devenir autonome

Lors de la séance, chacun peut exprimer ce qu'il ressent ou garder pour lui ses prises de conscience. Certains refont quelques préalables chez eux. Tous ont une écoute aiguisée de leur corps et affirment qu'ils connaissent les gestes à faire lorsqu'une douleur arrive. L'antigymnastique invite à se sentir responsable de son évolution et de sa santé.

9 ● Vivre son corps unique

La prise de conscience de la singularité de chacun est encouragée. Dans une même séance, on peut entendre Sonia, qui a tellement contracté les muscles autour de son coccyx pour cambrer ses reins et être « féminine » que ses vertèbres se sont tassées ; et Jeanne, dont la nuque est raide à force d'adopter un port de tête de femme sérieuse.

10 ● S'incarner en toute liberté

L'antigymnastique est une formidable école pour s'incarner vraiment, aller voir là où ça fait mal, traverser la douleur pour s'en libérer. Elle permet aussi de réveiller des zones mortes. Dans son premier livre "Le corps a ses raisons", écrit en 1976, Thérèse Bertherat révélait les effets bénéfiques de cette pratique dans certains cas de frigidity. Car la technique sert autant à se libérer de conditionnements corporels que mentaux. Nous qui n'utilisons qu'une centaine de mouvements sur les deux mille dont l'être humain est capable pouvons alors élargir notre palette et inventer une nouvelle liberté du corps. ■

PASCALE SENK



Doigts de pied et doigts de main ensemble

La rencontre : les doigts de pied et les doigts de main sont frères, cousins. Leur contact est excellent pour travailler l'équilibre et l'élégance de la démarche.

Balle dans la main

Si l'épaule, l'arrière du bras, l'ensemble du dos sont largement posés au sol, ce mouvement dit du « masque de beauté » calme la respiration et repose les traits du visage. Parfois spectaculairement.

