

Votre santé

Votre santé est un périodique indépendant et sans publicité rédigé par des spécialistes de la santé : professeurs de médecine, chercheurs, enseignants, journalistes, scientifiques, guérisseurs, praticiens de santé, médecins, malades, bien-portants et responsables d'associations.

Votre santé est pour la liberté de prescrire.

Votre santé est pour la liberté vaccinale.

Votre santé est pour la liberté de choisir sa médecine.

Ces libertés fondamentales sont imprescriptibles et directement dérivées du droit de disposer de son propre corps.

Votre santé est la revue des lecteurs responsables, autonomes et solidaires.

Mensuel alternatif d'échange d'informations des acteurs de la santé pour soigner sans détruire

Avril 2004



Beaux et parfaits

Habitez votre corps, votre première maison

L'antigymnastique

de Thérèse Bertherat

L'antigymnastique, tout le monde peut la pratiquer quelles que soient sa morphologie et sa corpulence. Il n'y a pas de limite d'âge non plus. Il suffit de vouloir faire quelques mouvements à son rythme et selon ses possibilités. L'antigymnastique n'est pas un dressage forcé du corps considéré comme une bête à discipliner, mais un ensemble de mouvements, que Thérèse Bertherat (créatrice de la méthode en 1970) appelle des "pré-alables". L'antigymnastique vous fera retrouver un vrai corps, harmonieux, équilibré et autonome. C'est le secret d'une bonne santé, surtout si vous l'associez à une alimentation adéquate (manger moins, manger mieux, manger bio), à la culture permanente de votre esprit et à la sauvegarde de votre âme.

Le corps n'oublie rien. Dans ses raideurs, ses rétractions, ses douleurs, se révèle toute notre histoire. Depuis notre enfance, nous réagissons d'ailleurs à des injonctions : "Tiens-toi droit, lève la tête, redresse-toi." Et, pour nous conformer, nous nous sommes déformés. Mais il n'est jamais trop tard pour réparer ces erreurs. Pour retrouver ou acquérir sa mobilité et son aisance, il s'agit, dans un premier temps, de réduire les tensions musculaires du dos (à l'origine de la plupart de nos douleurs dorsales) en effectuant des mouvements précis, sans forcer. Puis, progressivement, on va apprendre à commander tous les muscles, les uns après les autres. Nous allons enfin habiter dans notre corps, notre première maison, extraordinaire vaisseau avec lequel nous avons la possibilité de nous libérer des contraintes de l'espace et du temps, et du mal.

P. A.

(Lire en page 8 l'entretien de Thérèse Bertherat et de sa fille, Marie Bertherat, avec Céline Andriillon.)

L'antigymnastique

Thérèse Bertherat, kinésithérapeute, a créé et mis au point, dans les années 1970, une méthode naturelle permettant de révéler votre vrai corps, harmonieux, équilibré et autonome, en retrouvant sa mobilité et sa vitalité. Basée sur les connaissances de Françoise Mézières concernant l'organisation musculaire de la partie postérieure du corps, elle a pour but de délier cette chaîne et de dissoudre les tensions musculaires grâce à des mouvements très précis.

Grâce à Françoise Mézières, Thérèse Bertherat dit avoir appris à voir un corps vivant dans sa globalité et à comprendre comment il fonctionne en interaction. Elle a vu comment cette fameuse chaîne musculaire postérieure d'une formidable puissance nous manipule, domine tout le reste de notre musculature et inhibe nos abdominaux, les mouvements de notre diaphragme, nos élan amoureux, en quelque sorte tous nos mouvements.

Entretien avec la mère et la fille

VS : Qu'est-ce que l'antigymnastique ?

T.B. : C'est une façon de faire fonctionner l'esprit et le corps pour un meilleur bien-être. Elle permet d'entrer en contact avec votre corps en apprenant à le connaître par vous-même et en oubliant ce que tout le monde en a dit : "trop mou, trop faible, trop gros, trop maigre..." pour retrouver la mobilité et la vitalité des muscles. Le travail à faire avant tout autre est une prise de conscience préliminaire. Entrer en contact avec son corps, c'est se donner accès à son être tout entier.

M.B. : C'est une méthode basée sur la prise de conscience corporelle, sur les sensations. C'est sentir comment son corps fonctionne. **Quelle est sa spécificité ?**

T.B. : Elle repose sur la découverte par Françoise Mézières, en 1949, de l'existence d'une chaîne musculaire postérieure formant un seul bloc allant de la tête au pied, extrêmement puissante qui entraîne un excès de tension, raccourcit les muscles et inhibe la partie antérieure de notre corps.

M.B. : Elle prend en compte les connaissances de Françoise Mézières et repose avant tout sur le vécu et les sensations. **Comment expliquer cette force dans la partie postérieure ?**

T.B. : Notre structure est des plus anciennes. Nous retrouvons cette même localisation de force chez les animaux. Nous bougeons comme les serpents. Quand ils ondulent avec leur cou, cela produit toute une série d'ondulations avec la queue, pour nous, c'est la même chose. Mais nous, humains, nous vivons debout et, pour garder notre équilibre, nos muscles du dos ont dû se contracter, se crispier. Nous présentons au monde notre partie la plus sensible, la plus vulnérable qui se trouve dans la zone antérieure ainsi que nos ouvertures, les

yeux, la bouche, le devant du cou, les seins, le sexe. Nous nous protégeons en nous créant des petits boucliers. Nous nous rigidifions les muscles des yeux, nous serrons les mâchoires parfois même nous usons les dents et bloquons notre respiration. Tout cela pour pouvoir faire face car nous ne savons pas faire autrement.

La différence entre l'antigymnastique et la méthode Mézières

La méthode Mézières est pratiquée par un kinésithérapeute sur prescription médicale en séance individuelle. L'antigymnastique est un travail de prévention. Je me suis appuyée sur les découvertes de Françoise Mézières, celle de la chaîne musculaire postérieure car c'est incontournable. Je prends en compte les émotions, l'histoire de la personne, les choses qui font mal, les défenses. En séance, chacun apprend à connaître son corps, à comprendre comment il est fait. Je donne des informations, puis les gens choisissent. Une fois que vous savez, vous évitez de vous massacrer pour être bien. Nous sommes capables de gérer ce qui nous arrive, de nous autogérer.

La cause de tous les maux se trouvent dans la partie postérieure ?

T.B. : Le corps humain est une perfection. Son équilibre est fragilisé par le raccourcissement des muscles postérieurs qui entraîne une inhibition antérieure. Plus c'est serré derrière plus ça baille devant. Le dos commande tout, il donne la forme. Et la partie antérieure ne peut travailler que si la partie postérieure le permet et en donne la possibilité.

Comment fonctionne l'antigymnastique ?

T.B. : Elle est basée sur des mouvements extrêmement précis qui sont adaptés à l'exacte physiologie de vos muscles sans jamais forcer sur l'amplitude.

M.B. : Ces mouvements sont toujours effectués pour permettre de délier cette chaîne musculaire postérieure et de réduire ses tensions afin de permettre à l'avant d'être plus tonique. Chacun le fait à son rythme qui est celui de sa respiration.

Quel est le but de l'antigymnastique ?

T.B. : Donner un maximum d'informations pour que vous compreniez comment vous êtes faits, comment vous fonctionnez. Cela passe par une phase intellectuelle puis par une phase vécue de ressenti dans le corps.

M.B. : Acquérir une autre conscience de

son corps. Devenir autonome. Savoir ce qu'on fait pour faire ce qu'on veut. Si on ne sait pas ce qu'on fait avec le corps on ne pourra jamais faire ce qu'on veut. Ceci est valable pour tout. Certaines personnes m'ont dit qu'après avoir pratiqué l'antigymnastique elles se sentaient vivantes.

Peut-on observer des réactions et quelles sont-elles ?

M.B. : Des réactions sont possibles. Lorsqu'on relâche les tensions musculaires, il arrive que des émotions enfouies émergent, comme la colère ou la tristesse. Le corps s'imprègne des stress et des difficultés. Mais, le système neurovégétatif peut également se manifester par des tremblements, de la chaleur, du froid, des vertiges et des nausées. Car l'anti gymastique agissant sur les tensions musculaires, le système neurovégétatif, système de défense, de protection, réagit à ce changement dans le programme neuromusculaire. Cela prouve qu'un changement s'effectue et que le corps résiste.

Comment se déroulent les séances ?

T.B. : Les séances sont hebdomadaires. Elles durent une heure et demie et se font en groupe. Le groupe permet de faire circuler l'énergie et de se rendre compte que certaines personnes partagent la même histoire que vous alors que vous vous croyiez unique dans le malheur. La parole, la réflexion, l'expression des sensations et des émotions tiennent autant de place que les mouvements. Il n'y a pas quelqu'un qui sait, le praticien, et le groupe qui ne sait pas. Chacun part à la découverte de son corps.

M.B. : Le praticien explique et donne le plus de précisions possible à l'aide de la parole. Puis chacun expérimente immédiatement. L'écho se fait par le cerveau puis par le corps.

A qui s'adresse cette méthode ?

T.B. : A tous. Rien n'est irréversible, quel que soit l'âge, la musculature est malléable. **M.B. :** Il faut une certaine maturité pour avoir envie de faire ce travail.

Combien de temps faut-il pour obtenir des résultats ?

T.B. : Cela dépend de l'état de chacun et de ce qu'on veut obtenir. Cela peut se faire en une séance. On apprend toujours quelque chose.

M.B. : Après chaque séance, vous avez des résultats. Au bout d'un an, les changements sont inscrits dans le corps.

Une séance d'antigymnastique : à la découverte de son corps

L'antigymnastique est un merveilleux moyen pour découvrir son corps. Pratiquée en groupe, le praticien vous guide par la parole pour réaliser des mouvements très précis, à votre rythme et selon vos possibilités. Ils réveillent chacun de vos muscles, du plus grand au plus petit, du plus connu au plus méconnu, au plus oublié, au plus négligé comme celui de votre cinquième orteil. En réveillant toutes les zones mortes de votre musculature, vous vous débarrassez d'une foule de douleurs et de raideurs musculaires, et notamment de maux de dos qui vous tassent et bloquent vos élan. Vous arrêtez de vous user inutilement, de vieillir prématurément car vous utilisez l'énergie appropriée à chaque geste.

Existe-t-il des obstacles, des échecs ?

M.B. : Certaines personnes ne comprennent pas ou s'en vont parce que ça ne bouge pas assez, ce n'est pas assez tonique ou dynamique. Malheureusement, elles préfèrent s'agiter dans leur prison de contractures, les garder et avoir l'impression de bouger beaucoup.

L'inconscient peut-il être un frein à ce travail ?

T.B. : Essayer de comprendre l'inconscient et si vous ne pouvez pas, donner à votre corps, à votre organisme, à l'inconscient, des expériences heureuses.

Quel rapport avons-nous avec notre corps ?

T.B. : Pour beaucoup d'entre nous, le corps n'est qu'un tronc avec quatre membres. Nous ignorons comment nous le bougeons et nous acquérons très tôt un répertoire minimal de gestes auxquels nous ne pensons plus. Pendant toute notre vie, nous répétons ces quelques mouvements sans jamais les remettre en question, sans comprendre qu'ils ne représentent qu'un petit échantillon de nos possibilités. Nous sommes inconscients des rapports qui existent entre les différentes parties de notre corps. Celui entre la tête et le corps est inexistant. La tête pense et le corps, cette machine en pièces détachées, obéit tant bien que mal. Pourtant notre corps inclut et abrite notre intelligence, nos sentiments et notre âme. C'est pour cette raison que, si nous entrons en contact avec notre corps, nous nous donnons accès à notre être tout entier.

M.B. : Nous avons souvent un rapport avec notre corps qui ne nous appartient pas et que nous subissons. Pourtant, il est notre allié et il est précieux. Il s'agit de développer la conscience corporelle et d'aider les personnes à aimer leur corps, à s'aimer.

Pourquoi ne connaissons-nous pas notre corps ?

T.B. : Parce que 80 % de nos perceptions

sensorielles sont visuelles et que nous sommes faits de telle manière que la partie postérieure nous est inconnue car invisible. Ce qui n'est pas vu n'est pas connu. Ensuite, il y a ce lien très ancien avec la planète, les animaux, et le fait que nous soyons dressés sur deux pattes avec tout le tendre en avant et qu'il nous faut faire face. Nous sommes restés dans un programme antédiluvien même dans le vocabulaire. Il faut attaquer le cancer, vaincre la maladie, combattre ceci, au lieu de dire il faut comprendre. Le vocabulaire est guerrier et combatif comme si nous devions encore nous défendre contre les bêtes sauvages. Puis depuis toujours, on nous dit le contraire de la réalité. Il existe un décalage avec ce que l'on est vraiment et ce que l'on croit être. Nous sommes beaucoup mieux que nous n'imaginons. Nous sommes tous beaux et parfaits.

Mais où sont passées notre beauté et notre perfection ?

T.B. : Elle sont masquées par toute sortes de crispations, de raideurs, de douleurs, de déformations très rarement congénitales. Ces tensions et ces rétractions sont les réactions de notre corps aux événements de notre vie, depuis le jour de notre naissance jusqu'à aujourd'hui. Toutes ces réactions ont donné forme à notre corps, la forme qu'il a en ce moment.

Le mal de dos

Si vous avez mal au dos, on vous dit que c'est parce qu'il est faible, pas assez musclé et qu'il faut le fortifier. Alors que c'est tout le contraire. Nous avons tous dans le dos une force fantastique que l'on n'imagine pas. Nous avons une réserve de puissance incroyable et ce qui nous tasse, ce qui nous entrave ce n'est pas sa faiblesse, c'est sa force. C'est l'excès de force qui se trouve à l'arrière. Nous sommes faits de deux moitiés très différentes, l'arrière et l'avant. Les muscles postérieurs sont si serrés, contractés et tendus qu'ils empêchent les muscles antérieurs de bouger.

M.B. : Dans notre corps est inscrit toute notre vie avec nos émotions, nos stress, nos joies, nos peines. C'est un peu comme un visage modelé par les événements de notre vie.

Existe-t-il une forme parfaite ?

T.B. : La forme normale est la symétrie. Françoise Mézières maintient que la seule morphologie normale est celle qui correspond aux rapports des proportions des parties du corps entre elles qui caractérisent l'art grec de la période classique. Cet art fut le seul à représenter l'être humain comme il devrait être, c'est-à-dire comme il pourrait être s'il réalisait son potentiel. L'artiste grec cherchait à exprimer une unité corporelle et morale vers laquelle chaque mortel, par respect pour lui-même, devait tendre. Pour les Grecs, la santé et la beauté étaient liées.

Presque trente ans ont passé depuis la parution de votre livre *Le corps a ses raisons, il n'a pas pris une ride. C'est troublant, c'est à se demander si les choses ont évolué ?*

T.B. : Je crois que nous avons un programme tellement ancien en nous que le changement va prendre du temps. Prenons l'exemple du sport. Je vois régulièrement les gens courir, rougir, souffler. Ils sont contents d'eux et ont l'impression d'avoir fait quelque chose de bien pour leur santé. Ce programme remonte aux temps anciens où l'homme devait chasser, se protéger. Nous avons sûrement l'impression que si nous arrêtons ce programme, nous mourrons, si nous ne nous acharnons pas, nous n'avons plus le droit d'exister, nous sommes perdus.

Pourtant le mouvement, c'est la vie ?

T.B. : Il suffit de marcher, vous pouvez faire tout à pied. Il n'y a aucun sport dont la pratique soit bénéfique au corps dans sa totalité à l'exception de la marche à pied. Avant de pratiquer un sport, il est nécessaire d'acquiescer une intelligence musculaire, sensorielle et respiratoire et de s'en servir tous les jours.

Vous dites : "Nous confions la responsabilité de nos vies, de nos corps aux autres... et souvent à ceux qui font partie des institutions dont le premier but est de nous rassurer donc de nous réprimer." Qu'entendez-vous par réprimer ?

On nous dit de faire ceci plutôt que cela, de nous comporter d'une certaine manière pour être bien, mais on ne nous donne pas la ou les raisons et surtout on ne nous en donne pas les clés.

La santé dépend-elle de l'utilisation juste du corps ?

Oui. Parfois nous retirons un bénéfice de la maladie. Souvent les personnes empêchées d'utiliser leur créativité ont généré une maladie qui devient l'œuvre de leur

vie. Mais il n'est jamais trop tard pour se libérer de la programmation du passé inscrite dans le corps, pour le prendre en charge soi-même et en assumer la responsabilité, pour assumer et exercer son propre pouvoir, son pouvoir sur la vie et sur sa vie, il faut d'abord prendre conscience de son corps.

Propos recueillis par Céline ANDRILLON

Pour en savoir plus : Association française AGTB, 5A rue Claude-Baudrand, 69300 Caluire. Tél. : 04 78 39 10 03.

<www.antigymnastique.com>

A lire : Thérèse Bertherat, *Le corps a ses raisons* ; *Courrier du corps* ; *Le Repaire du tigre*, aux éditions du Seuil, et *Comment bien vivre avec son corps*, chez Albin Michel.