L'Anti-Gymnastique

Ce n'est pas parce cette pratique s'appelle « Anti-Gymnastique » que ce n'est pas du sport. Le point sur ce programme de remise en forme…

L'Anti-Gymnastique, un programme aux antipodes de la gymnastique traditionnelle…

Paresseuses, paresseux, ne vous réjouissez pas trop vite. L'Anti-Gymnastique, si elle n'a rien d'un cours de gym classique, n'est pas de tout repos pour autant. Basée sur une approche globale du corps, cette méthode de rééducation corporelle se propose de nous aider à résoudre tensions, déséquilibres et crispations par une écoute attentive des énergies qui circulent au plus profond de notre organisme…

MAUDITS MIROIRS

Prisonniers de l'image partielle que nous renvoient les miroirs, nous ne percevons pas notre corps dans sa globalité. Écartelée, morcelée, fragmentée, la perception que nous avons de nous-mêmes est souvent réduite à quelques zones que nous tenons en haute estime, comme le ventre ou la tête, alors que les autres, celles que nous ne voyons pas – ou ne voulons pas voir –, ne sortent de l'oubli que pour se manifester de manière douloureuse. De là naissent toutes sortes de schémas corporels bancals, où les énergies engourdies, arrêtées dans leur mouvement par notre manque d'acuité perceptive, stagnent et s'accumulent pour générer tensions, déséquilibres et zones de rupture.

TERRITOIRES INEXPLORÉS

L'Anti-Gymnastique est née dans les années 70 des travaux et recherches d'une kinésithérapeute, Thérèse Bertherat, avide de découvrir en matière de rééducation physique une voie parallèle à celle empruntée par l'antipsychiatrie, en termes de thérapie comportementale. Sans pour autant traduire une réelle aversion à l'égard de la gymnastique classique, le préfixe négatif entend surtout souligner que certains des mouvements prescrits dans le cadre des enchaînements traditionnels sont totalement contre-productifs. Thérèse Bertherat cite ainsi en exemple les exercices qui obligent à forcer l'inspiration ou à rejeter la colonne en arrière pour dégager la cage thoracique et qui ne font en réalité qu'aggraver les troubles du diaphragme et de la colonne vertébrale.

PRINCIPE DE RÉAPPROPRIATION

À l'opposé des enchaînements standardisés et parfois inadaptés de la gym traditionnelle, la méthode de Thérèse Bertherat entend faire travailler en profondeur chaque partie du corps. À chaque séance, les « anti-gymnastes » vont ainsi être amenés à se concentrer sur une zone précise de leur morphologie et à ressentir les différentes composantes de la chaîne musculaire qui entrent en compte dans la mise en mouvement de cette partie. C'est cette prise de conscience qui va les amener, peu à peu, à identifier les tensions, raideurs ou crispations dont ils sont victimes et à agir en conséquence pour s'en débarrasser… Bien des novices sont ainsi surpris de découvrir la multitude de petits muscles qui interviennent dans nos mouvements et qui, mal utilisés, peuvent nouer totalement l'ensemble de la masse musculaire.

ICI… OU LÀ !

L'un des aspects les plus intéressants de cette méthode est la dimension holistique de sa démarche. Mobilisant nos capacités sensorielles à l'extrême, les exercices nous invitent à explorer des territoires nouveaux et à expérimenter des sensations inédites comme le fait de distinguer les zones chaudes ou froides de notre anatomie ou de ressentir les déséquilibres qui existent entre notre côté gauche et notre côté droit. L'ensemble des composantes de la musculature étant reliées les unes aux autres, on ne peut travailler une partie sans mettre en branle le tout. Ainsi, si l'on veut remuscler son ventre, il est impératif d'exercer aussi les muscles du dos qui maintiennent toute notre charpente…

EN PRATIQUE

Les séances sont généralement hebdomadaires et durent environ une heure trente. En fonction de votre planning, vous pouvez également opter pour des séances mensuelles d'une demi-journée. Les séquences de travail se déroulent en deux phases, une première durant laquelle les tensions sont identifiées, et une seconde au cours de laquelle on s'exerce muscle à muscle à dénouer l'écheveau de nos crispations. Un annuaire des praticiens est disponible sur le site internet : www.antigymnastique.com