

■ Par de petits mouvements précis, on prend conscience des tensions et des douleurs musculaires accumulées au fil des années pour s'en libérer.

Photo Pierre Augros

Détente.

L'antigymnastique est une invitation à redécouvrir son corps, pour se débarrasser d'une foule de raideurs musculaires et articulaires et retrouver vitalité, santé et autonomie.



Anti-gymnastique : des petits mouvements qui font du bien

Quand on pratique la gymnastique, on fait des exercices pour chauffer ses muscles, on exécute des mouvements amples, des sauts... Quand on pratique l'anti-gymnastique, on ne fait rien de tout cela. À vrai dire, si on assiste à une séance, on se demande même si les mouvements pratiqués ont une grande incidence sur le corps. Et pourtant si ! Évelyne Calderini, praticienne à Villeurbanne, en témoigne. « J'ai fait beaucoup de sport, dit-elle, du volley-ball, du jogging... et j'avais plein de douleurs, tandis que celui qui est devenu mon mari et qui pratiquait déjà l'anti-gymnastique n'avait jamais de courbatures ». Elle suit les séances de la première praticienne lyonnaise, Annie

Hasard, et découvre que ses migraines disparaissent. Elle saute le pas, suit la formation et depuis sept ans, elle enseigne cette discipline qui lui fait tant de bien. « Au fil du temps, explique-t-elle, notre corps a tendance à se verrouiller. Les difficultés de la vie, les épreuves physiques, émotionnelles se retrouvent dans nos muscles. Par le biais de petits mouvements très simples, mais très rigoureux, on redécouvre ce que notre corps a oublié qu'il savait faire ». Les quatre élèves qui suivent la séance ce jour-là confirment l'impression de bien-être ressenti. « Je me sens mieux posé au sol » explique Julien. « Ma voix est bien descendue. Je suis étonnée du

résultat » poursuit Éliane. On pratique pieds nus, dans une salle dont le sol est recouvert de moquette, sans glace, ni musique où on n'entend que la voix

du praticien « une voix posée pour permettre aux gens de se poser » précise Évelyne Calderini. Trois séances individuelles pour découvrir la méthode, la

façon de travailler sont nécessaires avant d'intégrer un cycle. Les séances coûtent entre 160 et 200 € par trimestre. ■

Agnès Pierre

Qu'est-ce que c'est ?

Une méthode mise au point par Thérèse Bertherat

L'antigymnastique a été mise au point par Thérèse Bertherat. Cette kinésithérapeute, déçue de l'enseignement reçu (« on étudiait le corps muscle par muscle, os par os, mais jamais dans son ensemble »), publie en 1976 l'ouvrage « Le Corps a ses raisons ». « Notre corps est intelligent, il a de la mémoire. Il mérite mieux qu'un dressage systématique », dit-elle.

Inspirée par Françoise Mézières, Wilhelm Reich et Lily Ehrenfried

Elle s'intéresse à d'autres voies thérapeutiques, rencontre la kinésithérapeute Françoise Mézières, qui envisage le corps comme un tout, s'inspire du psychanalyste autrichien Wilhelm Reich et de l'instigatrice de la gymnastique holistique, Lily Ehrenfried.

Un nom protégé

Thérèse Bertherat poursuit ses propres recherches, étudie d'autres thérapies corporelles, travaille avec ses clients et met peu à peu à point

sa méthode, qu'elle développe dans le monde entier. L'anti-gymnastique est pratiquée dans une vingtaine de pays. La liste des praticiens autorisés à l'enseigner figure sur le site de l'anti-gymnastique. Aujourd'hui, c'est sa fille, Marie Bertherat, qui a pris sa suite. www.antigymnastique.com



Photo Pierre Augros