

Bien-être



Le yoga Bikram fait sa rentrée

En cette rentrée scolaire, les centres (chaud) proposent des promotions à 790 euros au lieu de 950. À Bordeaux

Gym : tentez l'anti

REMISE EN FORME Du 8 au 14 septembre, c'est la semaine de l'antigymnastique. Une approche du travail corporel qui fait ses preuves depuis les années 1970

AUDE FERBOS

a.ferbos@sudouest.com

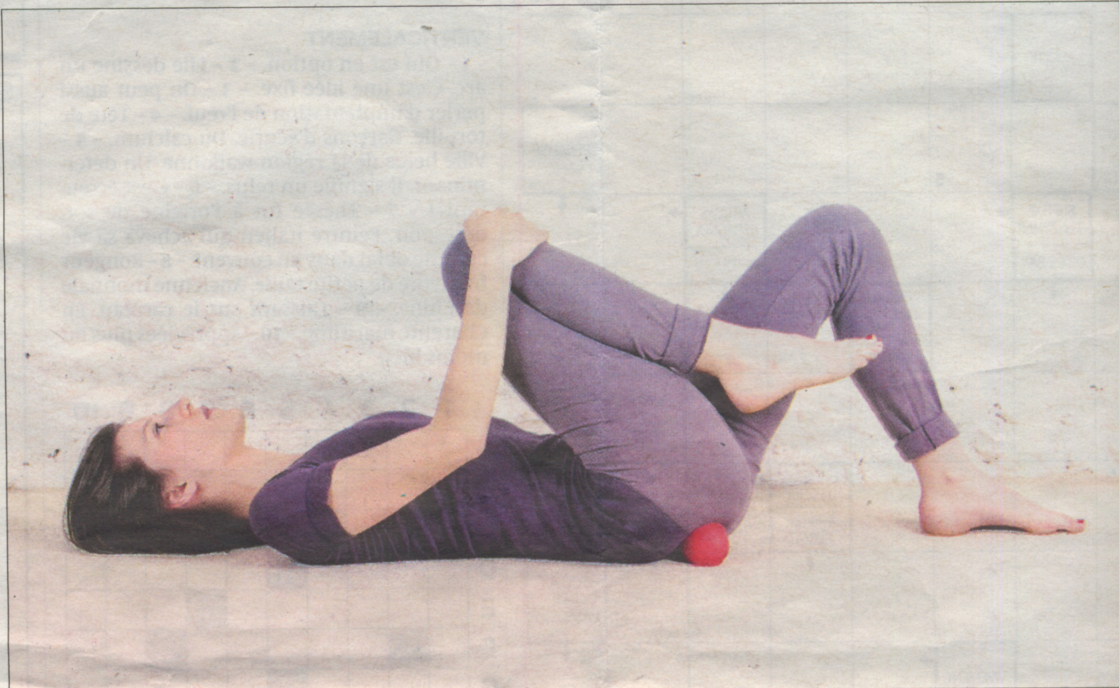
« **E**n septembre, je m'y mets ! » En cette rentrée scolaire, nous voilà gonflés de bonnes résolutions : cette année, je fais du sport.

Mais, déjà, la seule perspective de tous ces efforts dégoûtants de sueur entame notre motivation. Ultime recours : l'antigymnastique. Si cette discipline au nom prometteur, un rien provocateur, reste méconnue, elle existe pourtant depuis les années 1970. Mieux, les profs d'antigym ouvrent régulièrement leurs portes pour des séances découverte. Dans la région, ils invitent le grand public du 8 au 14 septembre (lire par ailleurs).

Trouver son corps idéal

« C'est une méthode de travail corporel fondée il y a plus de quarante ans en France, basée sur l'écoute du corps et sur l'enchaînement de mouvements à la fois simples et puissants qui sollicitent les muscles en profondeur », explique Béatrice Gardès, praticienne au Pays basque. « Alternative à la gym traditionnelle, elle permet de retrouver bien-être et énergie, améliore la souplesse et la mobilité, libère la respiration et chasse le stress. »

Ici, l'objectif n'est pas de se sculpter une silhouette de sirène mais de retrouver « son propre corps idéal » c'est-à-dire « débarrassé des tensions, des douleurs, redressé, plus harmonieux ». La séance n'est en rien spectaculaire : aucune chance de voir les antigymnastes se trémousser en rythme. Au contraire, le cours, en petits groupes, se passe



Ni sueur ni excitation en séance d'antigymnastique, mais des postures précises et de la concentration.

PHOTO COPYRIGHT ANTIGYMNASTIQUE

essentiellement au sol, et consiste à enchaîner, allongé sur le dos, assis et debout, des postures « respectueuses de son anatomie » en se laissant guider par la voix de la praticienne.

Thérèse Bertherat

Aux origines de l'antigym, Thérèse Bertherat. En 1967, au décès de son mari, psychiatre, tué par un de ses patients, la mère de famille de 36 ans doit gagner sa vie pour élever ses deux enfants. Elle décide alors de suivre une formation de kinésithérapeute. Mais très vite, elle est frustrée par l'approche de l'enseignement fondé sur cette vision

du corps « en pièces détachées ». À la recherche d'un regard plus global, elle rencontre Françoise Mézières, qui a révolutionné la kinésithérapie en envisageant le corps comme un tout, une chaîne dont chaque élément dépend de l'autre. Thérèse Bertherat se forme auprès d'elle, et explore d'autres thérapies corporelles, avant de donner naissance à sa propre méthode, l'antigymnastique. Une méthode reconnue dans le monde entier, et que sa fille continue de promouvoir au sein de la fédération d'antigym.

« Cela ne sert à rien de venir voir une séance, il faut essayer pour la

vivre dans son corps », prévient Béatrice Gardès. Réservez vos places !

LE PROGRAMME

Du 8 au 14 septembre, séances découvertes gratuites, réservations obligatoires.

Rendez-vous à Biarritz les 12, 13 et 14 (06 18 61 83 59). Cours et ateliers à l'année.

Bordeaux : le 12 septembre avec Danielle Carbonnel (06 30 86 75 64).

Royan : le 8 septembre avec Danielle Carbonnel (06 30 86 75 64).

Périgueux : les 9 et 11 septembre avec Valérie Blin-Labbé (06 22 41 37 89).

<http://www.antigymnastique.com>

Le bridge : un atout bien-être inconnu