

# bien-être

**Yogging  
Aquabike  
Bokwa...  
SCULPTER  
SON CORPS  
SANS  
EFFORT**

**À DÉTACHER**

**15 jours de  
recettes  
légères et  
vitaminées**

- ✓ **Super aliments**
- ✓ **Coaching sur mesure**
- ✓ **Astuces santé**

**EN FORME  
TOUT  
L'HIVER !**

**ANTIFATIGUE  
Un sommeil  
réparateur  
en 10 astuces**

BELGIQUE 2,96 € • LUXEMBOURG 2,88 €



3 264423 006118

**MINCEUR**

**Comment perdre 3 kilos illico**

# Je travaille relax avec

Une méthode qui permet de retrouver bien-être et énergie sans avoir besoin de transpirer ? C'est sûr, elle est pour nous ! **Par Julie Millot**

**C**ette méthode de travail corporel a été mise au point dans les années 70 par une kinésithérapeute, Thérèse Bertherat. Le principe : le praticien ne montre pas les mouvements, mais il les décrit, en guidant les participants de sa voix. « Ces gestes sont précis et correspondent à l'exacte physiologie des muscles, explique Luciana Vidarte, praticienne. Objectifs : réveiller les muscles endormis, ceux que l'on utilise le moins, calmer ceux qui fonctionnent trop pour réorganiser le corps de façon à chasser les rigidités, retrouver sa forme et se détendre. »

**Infos pratiques**  
Durée de la séance : de 1 h à 1 h 30  
Prix : 280 € / 10 séances  
Pour qui : adultes, enfants, seniors et femmes enceintes  
Pour en savoir plus et trouver un praticien : [www.antigymnastique.com](http://www.antigymnastique.com)

# l'Antigymnastique

**H + 20 min**

## Mon corps ne veut pas m'écouter !

La séance se déroule dans une salle moquettee, sans miroir, en petit comité, en tenue ample et pieds nus. La praticienne arpente la pièce en décrivant les gestes à faire. En cas de difficulté, me rassure-t-elle, elle m'aidera à me positionner correctement. Premier mouvement : debout, je dois joindre mes deux pieds. J'y parviens... mais au prix de mon équilibre. J'ai l'impression de tanguer. Une fois mes pieds joints, Luciana me demande de tourner mes genoux vers l'intérieur. Je le fais sans problème. « Et maintenant, vers l'extérieur. » Là, ça coince. J'ai beau vouloir le faire, mes cuisses et mes hanches s'actionnent, mais mes genoux ne bougent pas ! « Cela arrive, m'explique Luciana. Certains muscles n'ont plus l'habitude de travailler et ne répondent plus. Cela s'améliore au fil des séances. »

**H + 35 min**

## Je suis totalement détendue

Deuxième mouvement : je m'allonge à « plat dos ». Seulement, mes reins et ma nuque ne touchent pas le sol. Je fléchis mes jambes, mes reins s'écrasent sur le tapis, mais ma nuque se cambre davantage. La praticienne me demande de former un crochet avec l'index et le majeur de ma main droite, et de le placer dans ma bouche. Le poids de mes doigts entraîne ma mâchoire vers le bas, recentrant ma tête. Je reste ainsi quelques minutes. Ce mouvement aide le bas de mon visage à se décontracter. Sentir le passage de l'air frais dans ma bouche quand j'inspire, et chaud quand j'expire me détend.

**H + 60 min**

## Légère comme une plume

Je suis allongée sur le dos, les jambes fléchies. Luciana me demande d'écartier mon gros orteil de mon pied gauche des quatre autres, puis d'écartier le petit orteil de ses quatre compères. Impossible ! Elle m'incite à ressentir ce qui se passe dans ma jambe. Je me concentre. Les muscles de ma cuisse et de mon mollet sont tendus, ils tremblent tellement je force pour réussir le mouvement... Mais peine perdue : mes orteils ne bougent qu'en bloc ! La séance s'arrête là. J'allonge mes jambes, me détends. Je me sens incroyablement légère. Mais j'ai froid. « C'est normal, m'explique alors la praticienne. C'est une réaction du corps. En faisant travailler différents muscles, nous l'avons perturbé dans ses habitudes ». Je rentre chez moi, sereine et détendue.

## Elles l'ont adopté

**Léa, 31 ans : « Le bonheur de se laisser aller »**

J'aime l'Antigymnastique pour la rigueur qu'elle demande. En petit groupe, on suit les mouvements du prof, ce qui demande une réelle concentration. On oublie très vite le regard des autres, les comparaisons, pour se recentrer sur soi, ces émotions, ses réflexions intérieures. On se retrouve seule avec soi-même, on se vide de tout stress, et on sort reposée.

**Justine, 24 ans : « La solution pour performer »**

Grâce à cette activité, j'ai énormément gagné en souplesse. Moi qui fais beaucoup de footing, je sens désormais mon corps plus léger et mes appuis plus stables. Les mouvements de l'Antigym me permettent de trouver les limites de mes muscles pour les dépasser. C'est aussi un très bon exercice pour le souffle.

**Édouard, 37 ans : « Un moment pour se relaxer »**

On m'a conseillé l'Antigymnastique pour soulager mes douleurs de dos. Moi qui suis davantage boxeur et judo, j'avoue que j'ai longtemps hésité à me lancer. Mais je ne regrette absolument pas d'avoir franchi le pas. Mon corps est plus souple. Je suis calme, zen et détendu.