

L'ANTI- GYMNASTIQUE DE THÉRÈSE BERTHERAT

LA PHILOSOPHIE

L'anti-gymnastique³ a été créée au milieu des années 1970 par Thérèse Bertherat, kinésithérapeute et psychologue. Cette méthode est née d'une connaissance précise du corps et de son fonctionnement musculaire sur fond de psychologie humaine. Elle nous aide à relâcher les tensions et les contractions qui non seulement brident nos élans, mais nous font souvent souffrir.

LA MÉTHODE

APPRENDRE À CONNAÎTRE SON CORPS

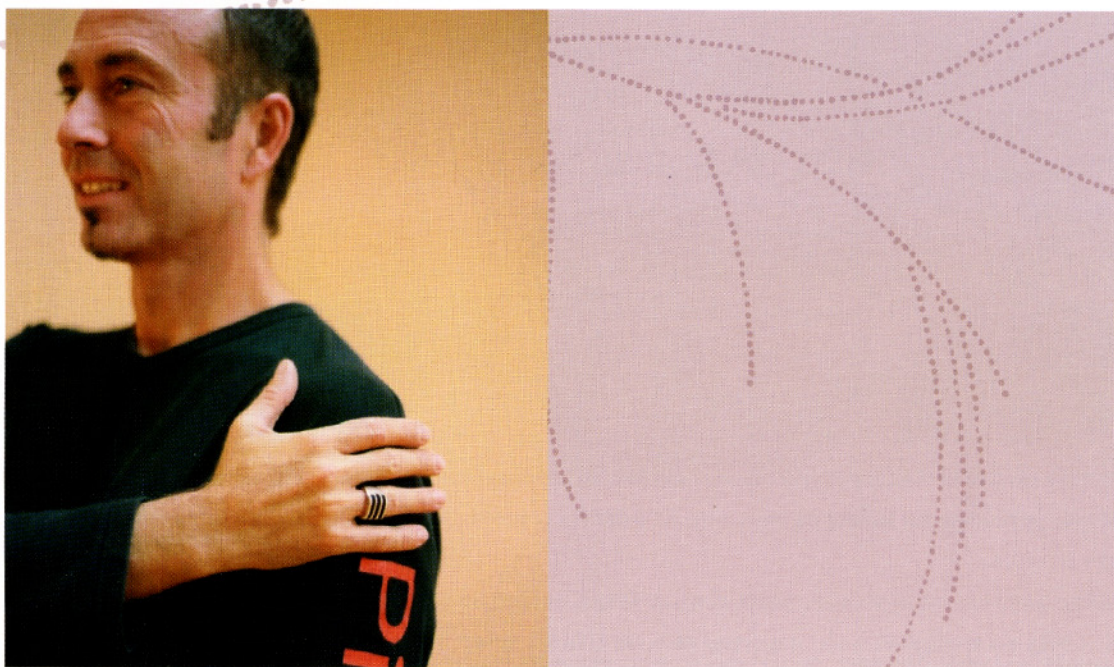
De nombreuses personnes appréhendent le corps comme un tronc composé de quatre membres, tout au plus de quatre appendices attachés on ne sait trop comment. Nous sentons rarement en effet les interactions entre les différentes parties. Quant au rapport entre la tête et le corps, il y a souvent rupture totale. La tête pense et le corps, cette machine en pièces détachées, obéit tant bien que mal. Pourtant, notre corps ne s'oppose pas à notre intelligence, à nos sentiments, à notre âme. Il les inclut et les abrite. C'est en apprenant à développer notre conscience corporelle que nous pouvons l'habiter pleinement et vivre en harmonie avec lui, plutôt que s'acharner à le dresser afin qu'il ressemble au stéréotype d'une image « idéale ».

RELÂCHER LES TENSIONS ET LES CONTRACTIONS MUSCULAIRES

D'où viennent les tensions et les contractions musculaires ?

Elles représentent notre système de défense. Ce sont les réactions du corps à tout ce qui nous est arrivé du jour de notre naissance à aujourd'hui. Les événements de la vie nous conduisent en effet à rétracter, raccourcir et atrophier bon nombre de muscles, sans même que nous en ayons conscience. Les muscles de nos yeux, de nos mâchoires, de notre diaphragme, de notre sexe, de

3. Avec l'aimable collaboration de Marie Bertherat.



nos jambes ou de nos pieds ont réagi à tous les événements de notre vie, même à ceux que nous avons oubliés depuis longtemps, surtout ceux-là. Ces tensions et contractions ont donné à notre corps la forme qu'il a en ce moment.

Où les tensions et les contractions s'installent-elles ?

Notre corps est fait de deux parties très différentes : l'avant et l'arrière.

L'arrière (la nuque, le dos, l'arrière des jambes) est une zone très forte. Les muscles y sont nombreux et très organisés. Ils forment une sorte de carapace. Toute notre force est là, dans notre dos, mais bien souvent nous l'ignorons. C'est là que vont se loger une grande partie des tensions et contractions qui nous font souffrir (lumbago, maux de nuque, douleurs d'épaules).

À l'avant de notre corps, nous ressentons également des tensions. Cette partie est tendre, vulnérable. La peau est plus fine, les muscles sont moins nombreux, isolés. Pourtant, depuis que l'homme s'est dressé sur ses deux jambes, c'est justement l'avant de son corps qu'il est obligé de montrer, d'exposer aux regards.

Alors nous le protégeons comme nous le pouvons. Nous bloquons, durcissons et raidissons nos ouvertures : nez, yeux, bouche, sexe, diaphragme. Nos narines se pincent, notre souffle se réduit, le creux de notre estomac se noue, notre vue « baisse »...

Comment dissoudre les tensions et les contractions ?

À tout âge, la musculature est malléable. Les mouvements extrêmement précis proposés lors des séances correspondent à l'exacte physiologie des muscles, sans jamais forcer sur leur amplitude. Ils permettent de débloquer les zones que nous avons rigidifiées. Petits mais puissants, ces mouvements réveillent chacun de nos muscles, du plus grand au plus petit, du connu au méconnu, à celui que nous avons oublié ou négligé comme notre cinquième orteil...

En ranimant par de petits mouvements toutes les zones mortes de notre musculature, nous nous débarrassons d'une foule de douleurs et de raideurs musculaires et notamment des maux de dos. Nous apprenons aussi à prendre conscience de notre corps pour l'habiter pleinement.

QUELQUES MOUVEMENTS



POUR VOS ÉPAULES

Assis sur une chaise, calez-vous bien sur vos deux fesses et posez vos deux paumes de mains sur les cuisses.

Ouvrez la bouche et aspirez un peu d'air, comme pour bâiller.

C'est un bâillement artificiel. Faites-le plusieurs fois, il deviendra très vite naturel.

Maintenant, posez votre main droite sur le rond de votre épaule gauche.

Mettez en contact le creux de votre main et le rond de votre épaule.

Tournez doucement, caressez, percevez la rondeur de votre épaule.

Glissez votre main sur le haut de votre bras à l'extérieur d'abord, puis en avant, puis encore à l'extérieur, puis en arrière.

Utilisez votre paume avant tout, plutôt que vos doigts, qui restent souples et relâchés autant que possible.

Vous êtes sur le trajet d'un nerf important de votre épaule : le nerf circonflexe. Continuez à faire des petites pressions amicales selon ce même trajet, une dizaine de fois. Attention, presser n'est pas pétrir.

Relâchez. Mettez-vous debout, les bras pendants. Comparez vos côtés. Comment se place votre épaule gauche ? Et votre épaule droite ? Essayez de percevoir les côtés de votre visage. Lequel vous semble plus ouvert, plus épanoui. Et le contour de l'œil ? La pommette ? Le coin de la bouche ?

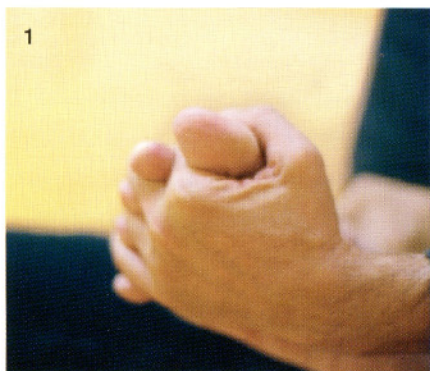
Fermez vos yeux, pressez vos paupières l'une contre l'autre. Pas avec vos mains, avec les muscles de vos paupières. Pressez fortement. De quel côté vos paupières sont-elles plus actives ?

De quel côté ressentez-vous davantage d'énergie ?

POUR VOS PIEDS

Vous est-il déjà arrivé de comparer la forme de vos pieds nus et celle de vos chaussures ?

Si la réponse est non, faites l'expérience, vous serez surpris. À moins que vos pieds se soient déjà soumis à l'étui dans lequel vous les introduisez tous les matins et que vos malheureux orteils aient renoncé à leur forme naturelle. Si tel est le cas, sachez que rien n'est perdu. Des pieds emprisonnés peuvent retrouver leur liberté. Vos orteils et vos plantes de pieds peuvent apprendre à se déplier, s'épanouir et retrouver le contact perdu avec le sol. Vous y gagnerez une merveilleuse sensation de plaisir et de sécurité. Et si vous souffrez du dos, le remède le plus simple, c'est de commencer à marcher avec les talons et les orteils que la nature vous a faits pour ne plus démolir votre dos à chaque pas...



Vous pouvez commencer dès maintenant par ce petit mouvement :

Enlevez vos chaussures et vos chaussettes et asseyez-vous par terre ou sur un tabouret.

Posez votre pied droit sur votre cuisse gauche.

Votre pied droit étant autant que possible dans l'axe de sa jambe, introduisez les doigts de votre main gauche entre les orteils de votre pied droit (1).



La première fois, c'est un peu difficile.
 Alors prenez votre temps. Soufflez.
 Maintenant, faites fléchir vos orteils pour voir les cinq bosses sur le dessus de votre pied droit (2).
 Vous pouvez passer vos doigts entre les bosses pour vous aider.
 Puis séparez doucement vos doigts de pied et vos doigts de main.
 Avant de passer au pied gauche, marchez un peu en laissant vos orteils s'épanouir.
 Profitez du bien-être et de la sécurité de vos appuis naturels retrouvés.

LES BIENFAITS

La pratique régulière de l'anti-gymnastique nous apprend à bouger en utilisant l'énergie appropriée à chaque geste, à faire travailler pour nous et non contre nous des muscles qu'aujourd'hui nous ne pouvons même pas situer. Nous arrêtons ainsi de nous user inutilement, de vieillir prématurément. Nous révélons ainsi notre vrai corps harmonieux, équilibré et autonome.

LES INDICATIONS

Pour tous ! Dans l'anti-gymnastique, il est inutile de s'acharner à réussir les mouvements. Il est beaucoup plus important de les rater... et de découvrir ce que votre corps ne peut pas encore faire, ce qu'il n'ose pas faire ou ce qu'il a oublié.



Les + de la méthode Thérèse Bertherat

- Bien-être général.
- Mobilité et souplesse musculaire.
- Meilleure prestance.

Le Rolfing®

La biochimiste américaine Ida Rolf a créé le Rolfing® à l'issue de ses recherches sur les tissus conjonctifs, elle-même atteinte de séquelles consécutives à une chute de cheval. Originellement appelée « intégration structurelle », le Rolfing® est une méthode de rééducation de la posture et du mouvement.

Le principe consiste à observer les « mauvaises » habitudes du corps ainsi que ses placements « réflexes » pour les corriger. Le praticien palpe, dénoue, masse, malaxe, détend avec les mains, les bras et les coudes pour étirer et détendre tout le tissu conjonctif. Ainsi, le patient gagne en légèreté, en aisance, en prestance et en liberté de mouvements, ce qui lui procure un sentiment de mieux-être général.

Les indications : douleurs musculo-squelettiques, déséquilibres posturaux, blocages, tensions musculaires, maux de dos, stress.