

Antigymnastique

L'écoute subtile du corps

Méthode de bien-être atypique, l'Antigymnastique explore tout en finesse les zones figées, endormies ou douloureuses du corps afin de retrouver plaisir, amplitude et liberté de mouvement. Activant et libérant des émotions en lien avec des chocs psychologiques ou physiques, elle est aussi une voie vers une meilleure connaissance et affirmation de soi.

Antigymnastique... Drôle de nom pour une méthode de bien-être corporel. Comme on le comprend, cette pratique se situe aux antipodes de la gymnastique classique, ce « dressage forcé du corps-viande » contre lequel s'insurgeait Thérèse Bertherat, sa fondatrice (lire l'encadré). « Le préfixe « anti » exprime très bien, derrière la posture de refus, l'envie d'une autre approche sur le travail du corps, avec plus d'écoute et de respect », explique Marie Bertherat, sa fille, directrice du centre de formation d'antigymnastique à Paris. Ici, pas de travail de performance, de passage en force, de volonté de musculation ou de minceur, mais un voyage subtil effectué à travers le corps et son histoire.

Les séances invitent chaque participant à effectuer une série de gestes précis, parfois pointus, simples en apparence mais complexes en réalité car agissant en profondeur. « À chaque fois, une zone est explorée. Ce peut être le visage, les

yeux, la langue, l'arrière du dos qu'on ne parvient jamais à voir dans un miroir, le périnée, les doigts de pieds souvent mal-traités dans les chaussures... Le praticien guide avec sa voix les gestes à effectuer, mais ne touche jamais le corps des participants », précise Marie Bertherat.

Zones d'ombre du corps

Réalisés avec une grande finesse, parfois aidés d'un accessoire simple comme une balle en mousse ou un petit coussin, les « mouvements », tels que les appelait Thérèse Bertherat, permettent de prendre conscience des zones d'ombre du corps, de ses rigidités, de zones douloureuses ou endormies. À cette perception nouvelle s'ajoute celle de la compréhension du corps conçu comme un tout. « C'est le concept de chaîne musculaire inventé par la kinésithérapeute Françoise Mézières, dont ma mère fut une très proche. Quand on bouge les genoux, par exemple, de nombreux

autres muscles dont nous n'avons pas conscience entrent en action, dans le bassin, les mollets ou les pieds. Le corps est une globalité dans lequel chaque élément dépend de l'autre », détaille Marie Bertherat. De cette approche délicate et pédagogique de la géographie du corps jaillit chez les participants, au fil des séances, un mieux-être, une atténuation du stress, une meilleure fluidité, un regain d'énergie, et bien souvent une disparition des douleurs chroniques...

Avec pour cadre une pièce blanche, apaisante, éclairée doucement au sol et recouverte d'un grand tapis collectif, l'Antigym s'effectue en petits groupes. Un « travail en groupe mais pas de groupe ; les participants travaillent pour eux, fonctionnent en écho, se soutiennent », nuance la spécialiste. Sans but précis, ils découvrent que cela les aide parfois à oser faire un geste ou à en dédramatiser un autre. Cette dimension d'écoute est fondamentale, car si l'Antigymnastique est une méthode de travail corporel, elle est aussi un travail de recherche et d'introspection, certains la définissant comme étant une « psychanalyse du corps ». Et Marie Bertherat d'ajouter que sa mère a eu la certitude qu'un « travail purement psychologique ou psychique ne peut véritablement libérer, pas plus qu'un travail corporel qui ne tiendrait pas compte des affects, des émotions et des pensées ». Ainsi, pionnière à son époque, Thérèse Bertherat fut une des premières à évoquer les relations unissant le corps et l'esprit, faisant un lien entre des traumatismes physiques ou psychologiques et des zones rigidifiées de l'organisme qui forment des boucliers protecteurs pour s'anesthésier et se protéger des agressions. « Derrière l'organisation de nos muscles se cache une autre organisation émotionnelle, sensorielle, subtile et ●●●

Thérèse Bertherat, l'anticonformiste inspirée

Veuve précocement – son mari psychiatre meurt assassiné par un patient dément –, Thérèse Bertherat doit entreprendre de gagner sa vie. Elle étudie alors la kinésithérapie mais, accablée par la sécheresse et la rigidité de l'enseignement reçu, elle finit par se rapprocher de Françoise Mézières, l'inventrice du concept de chaîne musculaire. Elle travaille à ses côtés de nombreuses années tout en s'ouvrant à diverses thérapies psychocorporelles alors en plein essor : l'intégration structurelle d'Ida Rolf, la méthode Feldenkrais, l'approche énergétique du psychanalyste Wilhelm Reich et la Gestalt-thérapie de Fritz Perls. Dans les années soixante-dix, Thérèse Bertherat développe sa propre méthode dans le sillage de son best-seller « Le corps a ses raisons », dont l'écriture romancée et le propos à la fois audacieux et dans l'air du temps séduit plus d'un million de lecteurs à travers le monde. La décennie suivante, Thérèse Bertherat entreprend de former des praticiens à sa méthode. Elle décède en 2014 après avoir passé le flambeau à sa fille, Marie Bertherat.

● traitement

●●● précise. *Le corps a ses raisons pour se raidir, se contracturer, se déformer*», écrivait Thérèse Bertherat dans le livre « *Ma leçon d'Antigym* ».

Travaillant en étroite relation avec la mémoire du corps, il peut arriver que des souvenirs et des sensations resurgissent au cours des séances, libérant des contenus émotionnels. « *Nous les accueillons simplement, sans oublier que nous ne sommes pas thérapeutes. Nous ne posons donc pas de diagnostic pathologique* », signale Marie Bertherat. L'Antigymnastique ouvre souvent de nouveaux horizons aux participants. « *Cela peut leur donner l'envie de pratiquer un sport grâce à la mobilité retrouvée, de se lancer dans un loisir, de suivre une thérapie, de redécouvrir une libido...* L'Antigymnastique procure de la confiance en soi en montrant la capacité à surmonter des obstacles et à se réparer soi-même. C'est pour cela que ma mère parlait de méthode d'autoguérison », poursuit la fille de la fondatrice.

Rayonnement mondial

Avec près de 350 personnes formées depuis les années 1980 dans quinze pays en Europe, en Amérique du Sud ou encore aux États-Unis, l'Antigymnastique figure aujourd'hui comme la première méthode de bien-être française dans le monde. Populaire auprès des kinésithérapeutes et des ostéopathes, lesquels sont nombreux à recommander l'Antigym en cas de douleurs chroniques récidivantes, la méthode se fait mieux connaître du grand public depuis quelques années sous l'impulsion de Marie Bertherat. En développant l'organisation et la communication de l'Antigym, elle œuvre à transmettre au plus grand nombre toute la subtilité d'une méthode de bien-être originale, efficace et, en fin de compte, inclassable.

Comme le disait Thérèse Bertherat en 1993, lors d'une conférence à Reims : « *Est-ce que l'Antigymnastique est un travail sur le corps ? Oui. Est-ce un travail sur l'esprit ? Oui, aussi. Est-ce un art ? Oui, c'est une forme d'art. Est-ce un travail de relation, de communication avec les autres ? Oui et oui. Et c'est aussi un acte d'amour, de fraternité envers son prochain.* » ●

Isabelle Fontaine

Retrouvez cet article ainsi que
tous les autres sur le site :
www.alternativesante.fr

● bonnes idées

Renouveau printanier

Nous avons évoqué sur le site d'*Alternative Santé* l'importance de prendre soin de son foie et de sa vésicule biliaire à l'arrivée du printemps pour s'assurer d'une bonne forme toute l'année. Le printemps est la saison du renouveau, de la renaissance, l'aurore de l'année. La nature s'éveille après une longue période d'hibernation et notre corps aussi. C'est au printemps que le foie et la vésicule biliaire, intimement liés, se remettent en fonctionnement. En médecine traditionnelle chinoise, la vésicule biliaire est l'organe qui insuffle, le matin, l'énergie à tous les autres. Ce qui est valable pour une journée l'est aussi pour une année. C'est le moment de leur donner un coup de pouce.

La pharmacopée chinoise, à la différence de la phytothérapie, combine les vertus de plusieurs plantes pour une action complète. Un complément alimentaire s'empare de ce savoir-faire de plus de 3 000 ans et propose d'harmoniser le foie et la vésicule biliaire ainsi que le triple réchauffeur (méridien qui règle la chaleur interne, contrôle le travail des viscères et seconde celui de l'intestin grêle) à l'aide du radis noir, de la gentiane et de la menthe chinoise. Il facilite la digestion, stimule la sécrétion biliaire, purifie et tonifie l'organisme. Il est à prendre au début du printemps en cure de deux mois. Sa chronobiologie va du 21 mars au 1^{er} juin, soit presque toute la durée de la saison. N'oubliez pas qu'en avril, il est déjà trop tard pour entamer une grande détox. Le printemps, c'est maintenant !

Gamme des cinq saisons : Printemps, Laboratoires Bimont,
La Vie Naturelle, Tél. : 0800 404 600, www.la-vie-naturelle.com



Agissez pour vos articulations

Protéger ses articulations, c'est s'impliquer, et notamment, tant que faire se peut et que les douleurs ne sont pas insupportables, maintenir une activité physique. Rester actif est le maître mot pour pallier les douleurs articulaires, tout en privilégiant le sport le plus adapté et surtout le moins traumatique (le vélo à une allure sénatoriale, la natation en vous concentrant sur vos mouvements pour ne pas vous blesser), tout en veillant également à adapter votre alimentation.

Dans le prolongement de cette auto prise en charge, des compléments alimentaires peuvent apporter un réel soutien, et nos colonnes sont le reflet de la large palette de produits et de formulations dédiés aux questions articulaires. Nouveauté, mais aussi innovation, la formulation qui vient de sortir le laboratoire Nutriting contient des composants naturels du cartilage : la glucosamine et la chondroïtine afin d'augmenter la production des protéoglycanes et du liquide synovial (protection contre les chocs). Mais l'avantage sensible de la formulation de ce complément est de ne pas proposer le sempiternel sulfate de glucosamine (qui est la forme la plus utilisée dans les compléments, souvent pour des questions de tarifs et de facilité de production). Sa N-Acétyle Glucosamine (NAG) agit sur la régénérescence du cartilage et non pas seulement sur le ralentissement de son usure.

Par ailleurs, la NAG a une action anti-inflammatoire qui va directement agir sur la douleur articulaire. En synergie avec le sulfate de chondroïtine, elle inhibe les enzymes responsables de la dégradation macromoléculaire des cellules du cartilage. Enfin, ses deux composants sont accompagnés de silicium, un composé naturellement présent dans de nombreux tissus et essentiel à la formation du cartilage articulaire, et d'une plante anti-inflammatoire naturelle, la racine d'*Harpagophytum* (aussi appelée « griffe du diable »), dénuée de certains effets secondaires courants avec les médicaments.

NuMove, laboratoire Nutriting, www.nutriting.com