

## Comment est née l'Antigymnastique® ?



Thérèse Bertherat, kinésithérapeute de formation, est l'auteur du *Corps a ses raisons*, premier best-seller mondial sur le corps. Dans ce livre, paru en 1976, alors que la vogue du corps commençait à déferler,

Thérèse Bertherat va tranquillement à contre-courant et propose une approche bien différente. Notre corps, explique-t-elle, est intelligent, il a une histoire, de la mémoire. Il mérite beaucoup mieux qu'une domestication forcée et un dressage systématique.

« On nous dit qu'il faut que le corps se fortifie, qu'il faut suer et transpirer. Alors pour avoir la forme, on enfourche son vélo, on se pend à l'espalier, on s'essouffle au jogging, on empoigne les haltères. Ce qu'il faudrait faire, c'est d'abord ouvrir les yeux et se donner la peine de regarder notre corps pour comprendre comment il fonctionne. »

Aujourd'hui, plus de quarante ans après sa création, l'Antigymnastique® est connue et pratiquée dans le monde entier. Elle reste toujours aussi profondément originale et différente.

Marie Bertherat, fille de Thérèse Bertherat, est la responsable de l'Antigymnastique®.



## Trouver un praticien certifié Antigymnastique®

Les adresses des praticiens en France et à l'étranger sont consultables à la page *Scéances et stages* de notre site : [www.antigymnastique.com](http://www.antigymnastique.com)

### En savoir plus sur l'Antigymnastique®

#### Livres

**Le Corps a ses raisons**  
Thérèse Bertherat,  
Point Seuil, 2008.

**Courrier du corps**  
Thérèse Bertherat,  
Point Seuil, 2008.

**Le Repaire du tigre**  
Thérèse Bertherat,  
Lexitis éditions, 2011.

**Ma Leçon d'Antigym**  
Marie Bertherat  
et Thérèse Bertherat,  
Eyrolles, 2013.

Sur le thème la naissance :  
**À Corps consentant**  
Thérèse Bertherat, Marie  
Bertherat, Paule Brung,  
Lexitis éditions, 2010.

#### CD audio de mouvements

**Quand votre corps s'allonge et se pose**  
Lexitis éditions, 2011.

**Quand votre corps explore de nouveaux territoires**  
Lexitis éditions, 2011.

**Le Repaire du tigre**  
Le CD, Lexitis Editions, 2013.

**Découvrez votre corps avec Thérèse Bertherat,**  
Lexitis éditions, 2013.



[www.antigymnastique.com](http://www.antigymnastique.com)

Antigymnastique® est une marque protégée, enregistrée à l'INPI et à l'OHMI. Photos : DR. Imprimé sur papier issu de forêts durablement gérées, Janvier 2014.

Connaissez-vous votre corps ?

Le connaissez-vous vraiment ?

Savez-vous qu'il est intelligent ?

Savez-vous que, quel que soit votre âge, sa musculature est malléable ?

Savez-vous qu'il a de la mémoire ?

Savez-vous qu'il recèle de formidables potentiels ?

## Qu'est-ce que l'Antigymnastique® ?

### Une méthode de bien-être originale

L'Antigymnastique® ou Antigym® est une méthode de bien-être originale. Les mouvements subtils et précis permettent à chacun de mieux connaître et s'approprier son corps. Au fil des séances, en petits groupes, les participants retrouvent mobilité, vitalité et autonomie.

### Voyager à travers votre corps

Pratiquer l'Antigymnastique®, c'est vous embarquer pour un voyage à travers votre corps et son histoire. Vous découvrirez comment, tout au long de votre vie, il s'est subtilement organisé, protégé, adapté. Vous apprenez à en avoir une perception et une connaissance plus intimes, plus justes, plus autonomes.

### Aborder de nouveaux territoires

Chaque séance d'Antigymnastique® est l'occasion de découvrir, redécouvrir ou réveiller de nouvelles parties de votre corps. Au début, certains des muscles que vous tentez de mettre en mouvement vous semblent si étrangers que vous ne savez même pas où est la commande pour les actionner ! Mais, peu à peu, une nouvelle connexion s'établit entre ce muscle inconnu ou méconnu et votre cerveau. Votre vocabulaire musculaire se développe, s'enrichit. Vous explorez de nouvelles possibilités de mouvements.

---

L'Antigymnastique® n'est pas une thérapie, ni un sport, ni une activité sportive, le praticien certifié Antigymnastique® conduit les séances de groupe sans jamais imposer de posture et sans jamais effectuer de manipulation sur ses clients.

## Quels types de mouvements ?

### Rigoureux et amusants !

Les mouvements proposés en séances sont précis, rigoureux, extrêmement respectueux du corps et de la physiologie de chacun. Ils sont aussi variés, créatifs, amusants, parfois surprenants, voire momentanément déroutants.

### À votre rythme

Vous faites les mouvements à votre rythme, en fonction de vos possibilités du moment et sans objectif de performance.

### Retrouver l'amplitude naturelle de vos mouvements

Au fil des séances, vous apprenez à vous débarrasser vous-même d'une foule de crispations, raideurs, douleurs musculaires et articulaires qui vous fatiguent, vous tassent et brident vos élans. Vos mouvements, votre respiration reprennent leurs amplitudes naturelles.

### Allonger votre « tigre »

« Vous avez un tigre dans votre dos, un tigre puissant, rusé, très beau à voir » écrit Thérèse Bertherat dans son livre *Le Répare du tigre*. Le tigre, ce sont les muscles situés à l'arrière de votre corps, formant une chaîne sans faille, solide et cohérente. Si vous souffrez du dos, ce n'est pas, comme on l'imagine souvent, par manque de force, mais au contraire par excès : les muscles de votre tigre travaillent trop. Ils sont si serrés, si contractés qu'ils empêchent les muscles de l'avant de bouger. Les mouvements proposés en séance allongent et étirent votre tigre.

## Comment se déroule une séance ?

### En petits groupes

L'Antigymnastique® se pratique en petits groupes dans une salle silencieuse, claire et confortable.

### Le rythme des séances

En fonction de votre planning, vous pouvez opter pour des séances hebdomadaires (une heure et demie) ou mensuelles (demi-journée ou journée complète).

Des stages de plusieurs jours sont organisés le week-end et pendant les vacances scolaires.

### Tenue recommandée

Pantalons et hauts confortables, de préférence en matière naturelle (coton, laine, etc.). Les pieds sont nus. Il est conseillé de retirer bijoux, montre, lunettes et tout ce qui entrave vos mouvements.

### Préparation à la naissance



Certains praticiens proposent des séances spécifiques destinées aux femmes enceintes pour leur apprendre à préparer leur corps à accueillir, accompagner et donner naissance à leur bébé. Au cours de ces séances, la future maman développe confiance en elle-même, en son corps et sa force naturelle.

L'Antigymnastique® vous aidera à révéler votre vrai corps : harmonieux, équilibré et autonome.