

Demain, je me mets à l'antigym

Née dans la mouvance de Mai 68, cette méthode de **bien-être et d'autoguérison** atypique est basée sur un travail en douceur et en profondeur du corps. Elle vise à dénouer les nœuds musculaires et à améliorer sa mobilité.

Texte: Alain Portner **Photos:** Dominique Smaz

Le participant enchaîne des mouvements singuliers, histoire de déséquilibrer son corps et l'obliger à sortir de sa zone de confort.



L'heure de l'apéro, l'heure des langues qui se délient. En ce début d'année, impossible d'échapper aux bonnes résolutions. Lui promet pour la dixième fois d'arrêter de fumer. Elle jure qu'elle va se mettre à la course à pied. Un autre s'engage à devenir davantage «Greta compatible». Une autre affirme vouloir diminuer la picole juste avant de commander une nouvelle bière. «Et toi?» Toutes les têtes se tournent dans ma direction. J'hésite à dire que je hais les bonnes résolutions. Au lieu de ça, pour ne pas casser l'ambiance, je balance un truc du genre: «Moi, je vais faire de l'antigymnastique.» Des rires fusent. Puis des questions: «T'es sérieux là ou tu te moques de nous? C'est quoi cette discipline? Il existe des cours dans la région?»

Renseignements pris, seules deux praticiennes certifiées exercent en Suisse romande. Je prends rendez-vous avec Valérie Dumauthioz, la plus expérimentée d'entre elles puisque cette Lausannoise propose des cours depuis une dizaine d'années déjà. Le jour J, à l'heure H, je franchis le seuil de son local cosy avec, dans ma besace, la tenue confortable exigée.

«Mise au point dans les années 1970, l'antigymnastique est une méthode inclassable qui ne ressemble à rien, explique notre interlocutrice. Il n'y a pas de performance, pas de «dressage forcé du corps viande» comme le disait la fondatrice Thérèse Bertherat. L'idée est de se défaire des tensions musculaires accumulées tout au long de notre existence, de faire sortir les émotions enfouies et de redonner ainsi de l'amplitude à notre mobilité et de l'élan à notre vie.»

L'épreuve de réalité

Comment? «Nous allons délier tout le corps en effectuant des mouvements subtils, en faisant travailler des parties oubliées comme les yeux, la langue ou les doigts de pied. Les muscles sont intimement liés à l'image des tuiles sur un toit. La langue, par exemple, est en lien avec le diaphragme. Du coup, dès qu'on la libère, on obtient une meilleure expression et on respire mieux. De même, notre petit orteil, s'il garde sa mobilité, prévient l'arthrose de la hanche.»

Pour y voir plus clair, j'ai besoin d'un peu de pratique. Nous démarrons la séance par «l'épreuve de réalité». Couché à «plat dos»,



j'observe mes appuis sur le tapis. Puis j'enchaîne une série de mouvements un peu étranges sous la conduite de Valérie Dumauthioz. «Ce test est destiné à mettre en évidence cette fameuse chaîne musculaire postérieure qui part de la base du crâne, contourne la plante des pieds et remonte jusqu'aux genoux. Les tensions que vous sentez, ce sont les raccourcissements de vos muscles.» Et il y en a indéniablement!

Sortir de sa zone de confort

Le travail se poursuit en douceur, sans jamais forcer, et toujours en inspirant par le nez et en soufflant par la bouche. La voix chaleureuse de la praticienne me guide: j'étire ma mâchoire avec deux doigts, j'écarte mon petit orteil, je soulève le gros, je tourne mes genoux, j'effectue des mouvements d'essuie-glace avec mes talons... Autant d'exercices singuliers et au demeurant incongrus qui déséquilibrent mon corps et l'obligent à sortir de sa zone de confort.

Encore quelques grimaces faciales (plissement du front, ouverture et fermeture des paupières, battements de cils...) pour remettre en phase la tête et le corps, avant que ne vienne le temps du repos. «Ce moment de détente est très important, car il sert à intégrer les nouvelles informations données durant la séance.» Surtout, ne pas s'étirer dans l'immédiat, ni même après, pour éviter que notre dépouille ne reprenne tout de suite ses (mauvaises) habitudes.

Durant ce dernier round d'infusion et d'observation, je constate que ma tête est toute chaude (j'ai dû me concentrer un maximum pour suivre le programme du jour), que ma respiration est plus libre et que mon corps pose mieux sur le sol. «L'antigym n'a rien de spectaculaire, c'est une méthode au long cours qui agit en profondeur en développant la présence à soi, aux autres et au monde.» Je pars de là apaisé, et pour une fois content d'avoir pris une bonne résolution.



Après les exercices, le temps de repos sert à intégrer les informations données durant la séance.



Infos pratiques

Pour qui?

Tout le monde peut faire de l'antigymnastique. Le participant le plus âgé de Valérie Dumauthioz a 90 ans. Pas de contre-indication connue à ce jour.

Dans quel but?

Autant pour un entretien de fond de son corps que pour se libérer de nœuds liés à un vécu plus ou moins traumatique (séparation, burn-out, abus...). Méthode d'autoguérison et pas thérapie, l'antigym est souvent comparée à de la psychanalyse sans parole.

Où?

Deux praticiennes certifiées exercent en Suisse romande. Valérie Dumauthioz propose des cours à Lausanne, L'Isle, La Tour-de-Peilz, Plan-les-Ouates, Monthey et Saillon. Ana Maria Chiché à Lausanne.

Comment?

L'antigym se pratique en petit groupe, guidé par un praticien certifié. Les séances durent entre une heure trente et deux heures. Tenue décontractée recommandée.

Que lire?

Le corps a ses raisons de Thérèse Bertherat (Éd. du Seuil), en vente sur exlibris.ch, et *Ma leçon d'antigym* de Thérèse Bertherat et de sa fille Marie (Éd. Eyrolles).

Davantage d'infos: sur le site officiel de l'antigym www.antigymnastique.com

EXEMPLES D'EXERCICES D'AUTOGUÉRISON

1. Céphalées

Vous avez mal au crâne?

Debout sur vos deux pieds, répartissez les appuis et sentez comment vous êtes posé. Tournez lentement et sans forcer la tête d'un côté, puis de l'autre. Empaumez votre nuque avec l'une de vos mains et attrapez les muscles de votre cou. «Comme le fait une chatte quand elle porte ses petits»,

image Valérie Dumauthioz. En maintenant la peau, faites des petits «oui» et des petits «non» de la tête pendant un moment. Relâchez. Tournez à nouveau votre tête à droite, puis à gauche et observez si la nuque est plus libre. L'avantage de ce mouvement tout simple, c'est que vous pouvez le faire n'importe quand et surtout n'importe où. Durée: 90 secondes.

2. Insomnies

Impossible de vous endormir même en comptant et recomptant les moutons?

Mettez-vous à «plat dos» dans votre lit. Posez gentiment votre langue sur le plancher de votre bouche. Laissez-la s'étaler, «s'épanouir comme un nénuphar». Respirez avec le nez en gardant votre bouche légèrement entrouverte.

Sortez délicatement votre langue et faites-la déborder de vos lèvres. Restez quelques instants ainsi avec les bords de la langue à l'extérieur. Puis rentrez-la et sortez-la plusieurs fois avec lenteur. «Ce mouvement est tranquilisant au point que les gens finissent souvent par s'endormir», relève Valérie Dumauthioz. Durée: 3-4 minutes. **MM**