

# Le Corps a ses raisons



*Née à Paris il y a plus de quarante ans, grâce aux recherches et à la créativité de Thérèse Bertherat (1931-2014), auteure du best-seller cité en titre et traduit dans le monde entier, l'Antigym est une approche corporelle atypique, offrant un immense potentiel de transformation.*

Habiter pleinement son corps offre bien-être et renforcement du système immunitaire. Cet état positif ouvre l'esprit, éloigne la peur et donne l'aptitude à faire les bons choix

## Petits mouvements, grands effets

Cette méthode psycho-corporelle hors du commun, tant par son nom perturbateur que par l'intelligence des mouvements proposés est basée sur le travail subtil de muscles oubliés, tels que la langue, la mâchoire, les yeux ou les orteils, pour délier en douceur et en profondeur les nœuds musculaires et émotionnels qui entravent notre élan et notre mobilité. Ce voyage intérieur, loin de la performance et dans un grand respect de la physiologie, s'initie dans le calme, par l'observation de ce qui se manifeste au-dedans, apprenant ainsi à mieux connaître ses limites et ses potentialités.

## S'ouvrir à la vie

Thérèse Bertherat, kinésithérapeute Méziériste nous propose :  
« Envisageons notre corps comme un jardin plein de promesses. Au début, regardons-le sans rien vouloir changer. Tolérons les ronces, les orties, les cailloux, les insectes dits nuisibles, les

dénivelés, les zones trop ombragées ou trop arides. Oui, ce n'est pas facile. Plus difficile certainement que d'y déverser à la hâte, pesticides et engrais chimiques. Mais il faut savoir que notre corps est un écosystème à respecter et à préserver. Si on l'attaque, il se venge ou dépérit. Donc observons, cherchons à comprendre ou plutôt à sentir. »

L'Antigym s'adresse à toute personne désireuse de retrouver l'amplitude naturelle de ses mouvements, en se débarrassant elle-même et à son rythme, d'une foule de crispations, raideurs, douleurs musculaires et articulaires accumulées au fil du temps, qui fatiguent le corps et l'esprit et les découragent.

Séance après séance, les muscles s'allongent, redonnant aux articulations leur mobilité et à l'intelligence intuitive sa vraie place. Bien posée dans son corps, la personne expérimente sa verticalité, et comprend intimement que de ses appuis découle son bien-être.



## Valérie Dumauthioz, praticienne

Graphiste de formation, indépendante et mère de deux filles, j'évoluais de ce que la vie mettait sur mon chemin, sans cesse en recherche d'une meilleure communication. J'ignorais que la lecture d'un livre allait modifier le cours des choses et me bousculer au point de répondre à un appel venu du fond de mon être, m'emmenant à Paris, pour y rencontrer Thérèse Bertherat et suivre son enseignement. J'ai eu la chance de côtoyer cette grande Dame, audacieuse, visionnaire et capable de percevoir l'invisible et la beauté émanant de chaque corps. À ses côtés et au-travers de sa longue expérience partagée, j'ai appris à observer et accompagner, pour mieux se connaître et mieux s'aimer.

Depuis 2009, date de l'obtention de ma licence, je pratique avec passion, et participe activement au développement de la méthode, dispensant en petits groupes et en individuel des séances hebdomadaires, bimensuelles ou sous forme de stage dans différents lieux en Romandie.

Cet enseignement m'a transformée et renforcée, générant en moi l'envie de partager l'or que Thérèse Bertherat a déposé par sa sagesse et sa générosité dans les mains des praticiennes et praticiens formés à son art et à son approche particulière et si respectueuse des êtres humains.

## Voici un mouvement pour délier votre nuque

Debout ou assis sur une chaise, les yeux sur l'horizon, tournez lentement la tête d'un côté, puis de l'autre pour regarder derrière vous.

Saisissez ensuite à pleine main la peau et les muscles de votre

nuque, comme le fait une chatte quand elle porte son petit. Essayez de desserrer vos mâchoires et de lâcher votre langue. Faites lentement plusieurs petits mouvements de tête, des « oui », puis des « non » et enfin des cercles dessinés avec le bout de votre nez. Pensez à respirer durant tout ce temps d'exploration. Maintenant, lâchez la nuque, et à nouveau, tournez votre tête pour regarder à droite derrière vous, puis à gauche. Appréciez cette nouvelle amplitude de mouvement.

## À lire :

« Le Corps à ses raisons » de Thérèse Bertherat /Ed. Points

« Ma leçon d'Antigym » de Thérèse Bertherat et de sa fille Marie /Ed. Eyrolles



Infos pratiques :

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

Valérie Dumauthioz

Blonay – Lausanne – Monthey – Plan-les-Ouates – Saillon – Villars-Bozon

T. +41 79 841 99 51 - [cellulose@bluewin.ch](mailto:cellulose@bluewin.ch)

