

Thérèse Bertherat  
Marie Bertherat

# MI CURSO DE ANTIGIMNASIA®

Despierte su cuerpo y  
encuentre su energía y bienestar  
en clase, en casa o en el trabajo

---

40 movimientos  
explicados  
e ilustrados

---



Marie BERTHERAT  
Thérèse BERTHERAT

\_\_\_\_\_ MI CURSO DE \_\_\_\_\_

# ANTIGIMNASIA<sup>®</sup>

Despierte su cuerpo y encuentre su energía y bienestar

EN CLASE, EN CASA O EN EL TRABAJO

PAIDÓS

Título original: *Ma leçon d'Antigym®*, de Marie Bertherat y Thérèse Bertherat  
Publicado originalmente en francés por Eyrolles

Traducción de Miguel Vázquez

Maqueta de Marine Gérard  
Paginación de Nord Compo

Las fotos que ilustran los movimientos han sido realizadas por La Fabrique bleue Ilustraciones originales de Hung Ho Thanh  
(págs. 41, 54, 57, 61, 63, 73, 74, 92, 93, 115)  
Foto pág. 40 © Shutterstock

Las marcas Antigym®, Antigymnastique®, Ant-gymnastique Thérèse Bertherat® y sus traducciones son marcas registradas y son objeto de protección internacional

*1.ª edición, marzo de 2014*

*1.ª edición en esta presentación, septiembre de 2018*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 2013 Groupe Eyrolles, Paris, France

© 2014 de la traducción, Miguel Vázquez

© de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U., 2018

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

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

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

ISBN 978-84-493-3485-6

Depósito legal: B. 15.597-2018

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro  
y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

# SUMARIO

Agradecimientos.....	9
Introducción.....	11

<b>1 EL ESPÍRITU de la Antigimnasia</b> .....	13
---	----

El origen del método.....	14
---------------------------	----

El camino desde la autonomía hasta la libertad.....	16
---	----

Aprender a conocerse.....	19
Explorar el mapa del territorio de nuestro cuerpo.....	20
Abrirse a los demás y comprenderse a uno mismo.....	21
Palabras para descubrir nuestro propio cuerpo.....	22

Los movimientos: cada cual a su ritmo, con su propio tempo.....	23
---	----

El cuerpo en contacto con nuestras emociones íntimas.....	24
---	----

<b>2 MI SESIÓN de «descubrimiento»</b> .....	27
--	----

Movimiento 1. Cuando las caderas dialogan con los pies.....	29
---	----

Movimiento 2. Cuando la espalda se coloca bien.....	32
---	----

Movimiento 3. Cuando la boca respira con la espalda.....	33
--	----

Movimiento 4. Cuando la mano acoge.....	34
---	----

Movimiento 5. Cuando la cabeza encuentra su lugar.....	36
--	----

Movimiento 6. Cuando las piernas se distienden a partir de los pies.....	37
--	----

<b>3 TRES PRUEBAS para saber dónde está usted</b> .....	43
---	----

Prueba 1. Desde los ojos a la punta de los dedos.....	44
---	----

Prueba 2. Las palmas de las manos y las plantas de los pies.....	46
--	----

Prueba 3. Ojos en la espalda.....	48
-----------------------------------	----

## 4 SEIS MOVIMIENTOS para un cuerpo libre y feliz ..... 49

Movimiento 1. Cuello de cisne..... 50

Movimiento 2. Hombros  
distendidos ..... 54

Movimiento 3. Brazos tonificados  
y ligeros ..... 58

Movimiento 4. Una espalda  
en paz..... 60

Movimiento 5. Piernas ligeras  
y nalgas fuertes ..... 64

Movimiento 6. Una respiración  
más profunda y libre..... 68

## 5 MI ANTIGIMNASIA para todos los días de la semana ..... 71

En casa ..... 72

Solo para mí..... 72

Me levanto de buen humor... y ya salivo ..... 73

Me regalo un *lifting* natural... jugando con los dedos 74

Mi circulación mejora... estirándome ..... 75

Prevengo los riesgos de incontinencia...

tonificando el perineo ..... 76

Feliz pausa... en la menopausia ..... 78

Me alivio la migraña... masajeándome los dedos

de los pies ..... 79

Combato el insomnio... moviendo las costillas..... 81

En pareja ..... 81

Espalda contra espalda... para un dulce cara a cara 82

Pecho contra espalda... para la ternura ..... 82

Libre ondulación..... 83

Cuando el perineo va bien... ¡todo va bien! ..... 85

Un poco de bricolaje en casa... sin hacer grandes

esfuerzos ..... 86

Con los niños ..... 89

Con los ojos en los pies ..... 89

¡El pulgar! ..... 90

Una vara muy larga..... 91

Jugando con la lengua ..... 92

## En el trabajo ..... 93

Preparo una reunión importante... distendiendo

la cintura ..... 93

Sin miedo al jefe... porque tengo los pies bien

asentados en el suelo ..... 95

Me recupero de una reunión difícil... liberando

los maxilares ..... 96

Estoy sentado en el despacho... sin que me

duela la espalda ..... 97

Descanso los ojos... paseándolos ..... 98

Desentumezco las manos... haciéndoles cosquillas 99

Relajo los hombros... haciendo que giren ..... 100

## Para llevar siempre en mi bolsa de deporte..... 102

Antes del esfuerzo... me desentumezco ..... 102

Tras el esfuerzo... estirarse, pero de verdad..... 103

## Para llevar siempre de viaje ..... 104

Soporto los largos viajes en avión... jugando con los dedos de los pies ..... 104

Soporto la altitud... relajando las orejas ..... 105

Descanso... chasqueando la lengua..... 107

Supero los ataques de estrés... reconectándome conmigo mismo..... 108

Camino durante horas... con los pies ligeros ..... 109

Hago turismo... sin torcerme el cuello..... 110

## 6 ¿Y SI PENSÁRAMOS de otra manera?..... 113

«Hacer deporte es bueno para la salud»..... 114

«Si me tira, estoy estirando» ..... 115

«¡Fortalece la espalda!» ..... 116

«¡Muscula los abdominales!» ..... 116

«¡Aprende a respirar!» ..... 116

«Tengo los pies planos, he de llevar plantillas» .. 117

«Si tengo un juanete, me tengo que operar»..... 117

«La posición del loto: ¿una postura zen?» ..... 118

## El principio de una hermosa historia..... 120



# EL ESPÍRITU de la **Antigimnasia**

1

La Antigimnasia es tanto un método como un estado del espíritu hecho de tolerancia y de receptividad, pero también de curiosidad, de deseo y de placer. Al mismo tiempo, es un auténtico trabajo, riguroso y exigente. Se trata de una combinación sutil. Y hacía falta una mujer excepcional como Thérèse Bertherat para que la Antigimnasia viera la luz.

## EL ORIGEN DEL MÉTODO

¿Podría haber sido inventada la Antigimnasia por alguien que no fuera Thérèse Bertherat? Sin lugar a dudas, no. Y esto es así porque el espíritu de este método se corresponde plenamente con la personalidad audaz y anticonformista de su creadora. Pero fueron necesarias unas circunstancias muy particulares para que ella le diera forma. A finales de la década de 1970, Thérèse era la feliz esposa de Yves Bertherat, un brillante psiquiatra en la treintena que tenía una brillante carrera en perspectiva. El 15 de octubre de 1967 un drama trastocó la vida de aquella joven mujer: su marido fue asesinado por uno de sus pacientes. Thérèse Bertherat se encontró viuda, sin recursos, sin trabajo. Y tenía dos hijos de cuatro y seis años.

Algunos meses antes de esta tragedia, por casualidad, buscando una casa para vivir con su pequeña familia en París, Thérèse Bertherat conoció a Suze Lalou. Suze Lalou no tenía ninguna casa para alquilar, pero daba cursos de gimnasia y le prestó unos

leotardos. Y ya tenemos a Thérèse tumbada sobre una moqueta haciendo movimientos con unas pelotas. «Fue un descubrimiento extraordinario —cuenta—. Descubrí que mi verdadera casa era mi cuerpo, que mi verdadera casa era yo.»<sup>1</sup> Cuando se vio obligada a ganarse la vida, Thérèse Bertherat decidió seguir el ejemplo de Suze Lalou y empezó sus estudios como fisioterapeuta.

Y entonces llegó la decepción. La severidad y los formalismos de la enseñanza de la época la exasperaban. Aquello no tenía nada que ver con lo que ella había vivido y experimentado con Suze Lalou. Y, sobre todo, nadie le hablaba nunca de qué era un cuerpo sano.

Muy pronto, Thérèse Bertherat se interesó por otros métodos terapéuticos. Su encuentro con otra fisioterapeuta, Françoise Mézières (1909-1991), fue determinante. Esta última elaboró una visión revolucionaria de la anatomía y de la mecánica del cuerpo humano —muy mal acogida por el mundo médico de entonces— que concebía nuestro cuerpo como un todo en el que cada elemento depende del otro. Fue Mézières quien sobre todo desarrolló el concepto de «cadena muscular posterior», un descubrimiento que volvió obsoletos los principios de la rehabilitación clásica.

Entusiasmada, Thérèse Bertherat decidió formarse en este método tan innovador. En agosto de 1972 fue a la Île d'Elle, en la región del Loira, donde residía por entonces Françoise Mézières. Enseguida las dos fisioterapeutas trabajaron juntas a menudo. Ambas, hasta la muerte de Françoise Mézières a los 82 años, se profesaron un respeto y una admiración mutuas.

---

1. Entrevista de J. Bofford a T. Bertherat en Radio Suisse Romande, 1981.





De entonces datan las páginas de *El cuerpo tiene sus razones*<sup>2</sup> dedicadas a Françoise Mézières y a su método, que dieron a conocer al gran público el trabajo de esta mujer atípica y decidida.

Después Thérèse Bertherat prosiguió sus propias investigaciones. Se interesó por numerosas técnicas y teorías, en particular por la medicina china, debido a su visión global del ser humano. Estudió y analizó las numerosas terapias corporales y psicocorporales que florecieron en la década de 1970: la eutonía («buen tono corporal») de la danesa Gerda Alexander; la integración estructural de la norteamericana Ida Rolf, y sus apasionantes trabajos sobre los tejidos conjuntivos; el método de Moshe Feldenkrais; la vegetoterapia, desarrollada en los años veinte por el psiquiatra austriaco Wilhelm Reich, discípulo disidente de Sigmund Freud, e incluso la terapia de la Gestalt del psicoanalista alemán Fritz Perls, otro discípulo díscolo de Freud. Todo estos estudios y este trabajo de búsqueda completaron sus conocimientos sobre los grandes psicoanalistas, de Freud a Jung, por los cuales ya se había empezado a interesar durante los estudios de psiquiatría de su marido.

Pero, sobre todo, Thérèse Bertherat experimentó. Y fue entonces cuando su singular personalidad lo dio todo de sí misma. Anticonformista, pero a la vez creativa, intuitiva y pragmática, Thérèse Bertherat buscó, no tanto en los libros como en la vida misma, con los pies en el suelo —como suele decirse—, pues esta mujer ama la vida, ama cuidar su jardín, cocinar, observar a los animales, en particular los gatos y los perros perdidos o heridos, que a menudo recoge y adopta. En una gran habitación de su piso en el barrio de

Montparnasse, donde antes estaba su sala de trabajo, reunió pequeños grupos de cuatro o cinco personas. Con ellos, Thérèse Bertherat se interrogó, tanteó, se adaptó y aún hoy investiga. Es infatigable. Su intuición, su sensibilidad y sus conocimientos del cuerpo humano la guían. «Yo soy como un escultor que trabaja la materia y se da cuenta de que, al modelar, esculpir o grabar, es la propia materia la que le inspira, que allí, donde está a punto de trabajar, puede nacer cualquier cosa en la que él no había pensado», cuenta Thérèse Bertherat.<sup>3</sup> Siempre dispuesta a cuestionarlo todo, ella no da nada por sentado. Y no es una pose, es una actitud vital. Profundamente íntegra, Bertherat rechaza las simplificaciones de su método a pesar de que sean más comerciales.

Al hilo de sus investigaciones y experimentaciones, Thérèse Bertherat ha comprendido que el deseo de no cambiar, el deseo de poder reconocerse como un ser que sufre, víctima de la vida y de las circunstancias, suscita un gran número de demandas de ayuda. Ella ha comprendido que un trabajo puramente psicológico o psicoanalítico, es decir, un trabajo que no tenga en cuenta la existencia del cuerpo, no puede liberarnos realmente. Y lo mismo sucede con un trabajo corporal que no tenga en cuenta los pensamientos, los afectos y las emociones de cada uno, es decir, de todo su ser. El cuerpo y la mente están íntimamente ligados. Y esto puede afirmarse sea cual sea el valor de la técnica utilizada, debido a resistencias inconscientes al cambio y a la curación. Thérèse Bertherat ha comprendido también que un trabajo corporal que no respete las leyes mecánicas del cuerpo y de la musculatura expuestas por Françoise Mézières, esto es, que no respete la

---

2. *El cuerpo tiene sus razones. Autocura y Antigimnasia*, en colaboración con Carol Bernstein, Barcelona, Paidós, 2006.

---

3. Congreso Internacional de Antigimnasia, Ischia, Italia, 2000.



integridad de la estructura corporal, no hará más que agravar el malestar de la persona. Y luego está todo lo que ella todavía no comprende pero que su curiosidad la empuja a explorar. De este modo a lo largo de los años ha ido modelando, desarrollando y afinando su propio método.

## EL CAMINO DESDE LA AUTONOMÍA HASTA LA LIBERTAD

«Autocura y Antigimnasia», este es el subtítulo de *El cuerpo tiene sus razones*. Curarse uno mismo, en un sentido amplio, podría equipararse a «reconciliarse con uno mismo». La mayoría de las personas que hacen y que harán Antigimnasia gozan de buena salud o en todo caso tienen una mala salud mucho mejor que la mayor parte de la gente. Lo que estas personas suelen buscar es sentirse bien en su propio cuerpo, un cuerpo del que se sienten alejadas.

El prefijo *auto-* es esencial. El instructor de los cursos de Antigimnasia no tiene vocación de sanar, de enfrentarse a los síntomas dolorosos: dolor de espalda, de nuca, de hombros, etc. Ese no es su papel. Quien cura no es quien enseña el método sino quien lo practica, llegado el caso. A la postre, la curación

no es más que un simple asunto de voluntad. Los años que ha ejercido como fisioterapeuta han hecho comprender a Thérèse Bertherat lo absurdo que sería confiar en poder curar a quien no está dispuesto a curarse.

En ocasiones, se produce una confusión sobre el papel terapéutico de los profesionales de la Antigimnasia, debido a que el hábito de que se responsabilicen plenamente de uno está muy extendido entre la gente y es, sin duda, mucho más cómodo. El hecho de que Thérèse Bertherat hablase de su experiencia como fisioterapeuta, sobre todo en *El cuerpo tiene sus razones*, favoreció este error de interpretación. Esta confusión la llevó a escribir un segundo libro que tituló *Correo del cuerpo* en respuesta a aquellas personas que la habían malinterpretado. «Recibí 15.000 cartas de personas que me decían: «¡Sálveme! ¡Haga lo que sea por mí!».» Cuando lo que yo quise decir es: «Usted puede cambiar su salud». Yo nunca quise decir: «Yo puedo hacerlo por usted».<sup>4</sup>

Permitir que cada cual descubra su potencial de autocuración es sin duda más ambicioso y más complejo que intentar curar. Y mucho más apasionante, considera Thérèse Bertherat. Se ha de permitir a cada cual «tomar el control de sí mismo», dejar de ir a buscar ayuda en otros, sea este un terapeuta, un profesor, la pareja, un amante... En el trabajo de la Antigimnasia no hay ni alumno ni maestro ni profesor. No hay alguien que sabe y alguien que no sabe nada. O en todo caso quien sabe es quien practica la Antigimnasia.

---

4. Entrevista de J. Bolford a T. Bertherat en Radio Suisse Romande, 1981.



## Detrás del espejo



*Mi madre en su despacho, rodeada de sus libros y sus objetos cotidianos. A mí me gusta la mirada dulce y atenta que me dedica cuando la fotografío. Es realmente ella. Por eso he escogido esta foto para este libro, que es también una hermosa historia de familia. Este libro reúne a tres generaciones de mujeres: la abuela (Thérèse), la madre (Marie) y la nieta (Julie), que se prestó a hacer de modelo en las fotos que ilustran los movimientos. Es un poco la continuación de otra colaboración entre nosotras tres, hace veinte años, cuando mi madre y yo escribimos Con el consentimiento del cuerpo, en el que contábamos los nueve meses de mi embarazo, cuando yo estaba esperando a Julie.*

Françoise Mézières, y los fisioterapeutas que aplican su método, prefieren considerarse «mecánicos». La propia Françoise Mézières utilizaba esta palabra para referirse a ella misma. Ella examinó el cuerpo humano a la luz de su formidable descubrimiento: el de la existencia de la «cadena muscular posterior». En esta cadena de músculos se hallan las causas de todas nuestras deformaciones corporales, y también su solución. Es aquí donde interviene esta mecánica genial: ¿cuáles son los engranajes de esta cadena? ¿Los movimientos aparentes, los movimientos ocultos? ¿Cómo pueden estos poderosos movimientos ser capaces de doblar, torcer, deformar nuestro cuerpo? ¿Qué palancas hay que activar para desbloquear las articulaciones, liberar los movimientos y hacerlos mecánicamente posibles? Escoliosis, artrosis, cifosis, lordosis... Todas estas deformaciones, y muchas más, no tenían secreto para Françoise Mézières. Ella sanó las más graves, no se arredaba ante ningún desafío. Y siguió enseñando su método exclusivamente a fisioterapeutas hasta pasados los ochenta años.

¿Y yo? A mí me encantaría considerarme «una mecánica». En ocasiones me parece que eso sería infinitamente más descansado. Desde el punto de vista del esfuerzo, se entiende. Pues el método Mézières no engaña, es un cuerpo a cuerpo, una batalla que puede durar hasta dos horas con cada paciente, debido precisamente a la increíble fuerza de resistencia de la cadena muscular de cada paciente. Es un trabajo físicamente extenuante tanto para el terapeuta como para el paciente.



A veces me gustaría descansar de este trabajo agotador, pues es tan exigente como la mecánica de alta precisión. Pero no quiero. Si uno llega a entrever qué hay detrás del espejo, aunque sea una sola vez, uno no puede actuar como si no hubiera visto nada. ¿Qué vi yo? Vi que detrás de la organización de nuestros músculos se oculta otra organización emocional, sensorial, sutil y precisa. Uno puede «aflojar» los músculos en tensión si es un buen mecánico que sabe encontrar la palanca adecuada, y el cuerpo conservará el bienestar de esa «nueva forma»... O no lo conservará. Nuestro cuerpo, ya lo sabemos, tiene sus razones. Tiene sus razones para acartonarse, contracturarse, deformarse. Si alguien consigue aliviar su rigidez, sus contracturas, sus deformaciones —y el método Mézières es capaz de hacerlo, insisto—, si alguien elimina, un día tras otro, lo que ha forjado con tanto trabajo para protegerse, no es seguro que sus músculos, su sistema nervioso, su cerebro, acoja la transformación con la alegría que uno podría imaginar. Hay muchas posibilidades de que el organismo, desconfiado, a menudo desnudo como un pajarillo sin plumas, como un crustáceo sin caparazón, se encuentre en una situación muy incómoda, y busque tal vez otras compensaciones o vías para protegerse...

«Yo quiero que las transformaciones corporales vayan acompañadas en todo momento de un conocimiento intelectual, emocional, sensorial de esas transformaciones. Es imposible ignorar la intrincada cadena muscular posterior y sus particulares formas de comportarse. Pero yo no quiero solo saltar sobre ella por sorpresa y estirarla. Yo quiero hablar con ella... Con esto quiero decir que yo hablo con las personas con las que trabajo. Y escucho sus palabras, escucho su silencio. Y ellos aprenden a auscultar, desde su interior, las formas de su cuerpo mediante unos movimientos precisos, sus propios movimientos.»\*

---

\* Thérèse Bertherat, en *La lettre du 127*, 1986.

Es también un trabajo de búsqueda y de introspección. El papel del instructor consiste en favorecer la conquista de la propia autonomía, de guiar a quien practica el método hacia una nueva libertad. Libertad de pensamiento, libertad para renunciar a todas esas ideas previas que se tienen sobre el cuerpo y la manera en que debe funcionar, libertad de movimientos, libertad de gozar al explorar y descubrir nuestro propio cuerpo. Libertad para vivir, sencillamente.

## APRENDER A CONOCERSE

«En este momento, en el lugar donde se encuentra, hay una casa que lleva su nombre. Usted es su único propietario, pero hace mucho tiempo que perdió las llaves. Por eso ahora usted está fuera de su casa y solo reconoce la fachada. Usted ya no la habita. Esa casa, refugio de sus recuerdos más ocultos y reprimidos, es su cuerpo.»<sup>5</sup>

Esta es una de las paradojas de nuestra sociedad: nunca hemos estado tan preocupados por el aspecto exterior de nuestro cuerpo, su peso, su olor, su pelo, la ropa, las diferentes maneras de que sea más atlético, pero, al mismo tiempo, no sabemos casi nada de nuestro propio cuerpo, de su naturaleza profunda, de modo que se ha convertido para nosotros casi en un cuerpo extraño.

---

5. Thérèse Bertherat, *El cuerpo tiene sus razones*, op. cit.

Lo más frecuente es que cuando uno tiene algún dolor empiece a interesarse por su cuerpo. O bien cuando nos decepciona por su forma o por cómo se comporta. Entonces intentamos mejorarlo. Muchos de nosotros tenemos el concepto de que nuestro cuerpo es una máquina que hay que someter, forzar o exprimir para sacar de él el mejor partido posible o para prolongar la vida. Y al hacer esto lo estamos negando. Sí, negando todo su ser. Porque nuestro cuerpo somos nosotros mismos. La cabeza no va por un lado —la mente o el alma— y el cuerpo por otro. Esta separación es inviable, o ilusoria. Los sufrimientos de nuestro cuerpo, los accidentes, las operaciones, las enfermedades, repercuten en nuestra psique, dejando sus marcas en el alma. Y a la inversa, todo lo que nos pasa en la vida queda inscrito en nuestro cuerpo. Pequeños y grandes sobresaltos emocionales, duelos, rupturas, abandonos, dejan su marca en nuestros músculos, en nuestra carne. Las presiones familiares, sociales o morales dejan también su huella. Detrás de nuestros agarrotamientos y nuestras contracturas se esconden casi siempre estos sufrimientos pasados. «Los músculos de nuestros ojos, de nuestras mandíbulas, de nuestro diafragma, de nuestro sexo, de nuestras piernas, de nuestros pies, han acusado todos los acontecimientos de nuestra vida, incluso aquellos que ya hemos olvidado, sobre todo aquellos que hemos olvidado hace mucho tiempo», escribió Thérèse Bertherat.<sup>6</sup>

El sistema de defensa es casi siempre el mismo: los músculos se contraen y se ponen rígidos para anestesiar el dolor, las emociones, los sentimientos. Al recibir el golpe, la protección es necesaria y bastante eficaz. Pero, a diferencia de los animales —que tienen el mismo sistema de defensa—, a nosotros

---

6. Ibídem.



—seres humanos dotados de imaginación— nos cuesta, una vez que el peligro ha pasado, relajarnos del todo. Nosotros mantenemos una actitud de prevención. Lo que nos ha ocurrido una vez puede volver a ocurrir; por tanto, mejor no bajar la guardia. Y de este modo la rigidez se instala en nuestro cuerpo.

Y entonces el conjunto del cuerpo se altera. Determinados músculos, que al estar tan agarrados ya no pueden hacer su trabajo, renuncian a cumplir su función. Y un grupo de músculos vecinos toma entonces el relevo. Aún tenemos que coger el paquete de azúcar de lo alto del armario o atarnos los cordones de los zapatos. Un día tras otro, el cuerpo desarrolla estas astucias, se adapta. Y se deforma.

La buena noticia es que estamos vivos y que nuestro cuerpo guarda en él un formidable potencial de autosanación, de resiliencia dirán algunos. A cualquier edad, los músculos pueden desagarrarse, reencontrar su forma más saludable; la rigidez —tanto del alma como del cuerpo— puede aliviarse. Nunca es demasiado tarde. ¡Genial! Pero ¿qué hay que hacer exactamente y por dónde empezar?

Thérèse Bertherat nos propone cambiar la forma que tenemos de ver nuestro cuerpo. Contemplémoslo con ojos nuevos, librémonos de todas las ideas heredadas en las que creemos a pies juntillas: la delicadeza de la espalda, por ejemplo, o la imposibilidad de cambiar a partir de ciertas edades. Deshagámonos de las etiquetas que un médico, un padre, una madre, un cónyuge, un espejo nos inculcaron: fofo, débil, rígido, torcido, jorobado, gordo, delgado, escoliosis, lordosis, piernas en «X», pies planos... Visualicemos nuestro cuerpo como un jardín lleno de promesas. Al principio, observémoslo sin preten-

der cambiar nada: toleremos las zarzas y las ortigas, las piedras, los insectos supuestamente dañinos, los desniveles, las zonas demasiado a la sombra o los rincones áridos. Sí, no es fácil. Desde luego es mucho más difícil que aplicar a toda prisa pesticidas y abonos químicos. Pero tenemos que saber que nuestro cuerpo es un ecosistema que hay que respetar y preservar. Si lo atacamos, él se vengará o se mustiará. Por tanto, observémoslo, intentemos comprenderlo, o mejor dicho, intentemos sentirlo.

## Explorar el mapa del territorio de nuestro cuerpo

Con la Antigimnasia todo el mundo experimenta cosas. El instructor no pide a nadie que crea meramente en su palabra. Lentamente, poco a poco, se intenta mover un hombro de una forma determinada, natural y precisa. Se observa si ese movimiento del hombro comporta o no otros movimientos de nuestro cuerpo, quizá en el cuello, o la nuca, o las mandíbulas, y cómo, cuando los hombros se desentumecen, el bienestar llega a los omóplatos, las caderas o las piernas o el pie de ese lado.

Son movimientos sencillos, incluso muy simples, aparentemente fáciles de hacer. Son movimientos de una amplitud normal, ninguno es espectacular. Pero aun así, la mayor parte de estos movimientos, cuando se hacen por primera vez —y usted tendrá la ocasión de descubrirlo a lo largo de este libro—, desentumecen nuestro cuerpo. Algunos, cuando uno está tumbado sobre una alfombra o una moqueta, parecen imposibles de hacer. Es como si uno no encontrara



el botón que hay que pulsar. Como si uno no supiera dónde se halla la parte del cuerpo que hay que mover. Como si esa zona de nuestro cuerpo fuera una *terra incognita*.

Hace ya algunos años, los fisiólogos identificaron en nuestro córtex, es decir, en la corteza de nuestro cerebro, las zonas correspondientes a las partes de nuestro cuerpo que podemos mover o percibir conscientemente. Estos fisiólogos se percataron de que nuestra representación del propio cuerpo era un poco confusa y deformada. Nuestra percepción no se corresponde con la realidad. La imagen de nuestro tronco, por ejemplo, está reducida a la mínima expresión, y a penas percibimos nuestra espalda. Por el contrario, tenemos de nuestra boca una percepción hipertrofiada, y lo mismo nos pasa con nuestros pulgares, que nos parecen dos gigantes. Esta imagen corporal alterada e incompleta es la que tenemos todos los seres humanos, y nuestros problemas personales no mejoran las cosas.

Como la araña que teje su telaraña en los rincones de las casas abandonadas, nuestros agarrotamientos anidan en las zonas de nuestro cuerpo de las que tenemos una percepción equivocada. A uno le duele «ahí», en esa zona que llamamos «riñones», e imagina que el problema está en sus riñones. Como pasa en tantos aspectos de la vida, también en el del cuerpo, la ignorancia siembra la inquietud que provoca el dolor. Uno imagina toda suerte de fantasmas sobre las partes de nuestro cuerpo de las que no sabemos nada y, soterradamente, el dolor se filtra y se retroalimenta.

A Thérèse Bertherat le agrada decir que la Antigimnasia es antes que nada un trabajo pedagógico, un

trabajo de información gracias al cual el mapa deformado de nuestro cuerpo, nuestra enturbiada imagen corporal, se modifica. Y a medida que la imagen de nuestro cuerpo se hace más exacta, los dolores se difuminan. Entonces se pone en marcha un mejor reparto de las tareas entre nuestros músculos. Nuestros movimientos se hacen más armoniosos. Nuestro cuerpo cambia de forma, pues reencuentra su saludable y hermosa forma natural. Y además, está el beneficio secundario, aunque no precisamente menor, de sentir y definir mejor los contornos de nuestro cuerpo, su territorio y sus fronteras. Todo esto nos ayuda a percibir y sentir mejor lo que ocurre a nuestro alrededor y a mejorar nuestra relación con los demás, a trenzar con ellos lazos mutuamente respetuosos, a encontrar nuestro sitio en el mundo. Para citar un ejemplo muy sencillo: percibir las plantas de nuestros pies nos permite sentir el suelo. Sentir nuestras nalgas nos dice sobre qué estamos sentados. De este modo uno se orienta mejor en la vida y toma mucho mejor las decisiones que debe tomar. Por último, saber lo que uno hace con su cuerpo nos ayuda a saber con exactitud lo que hacemos y, por tanto, a hacer lo que realmente queremos hacer.

## Abrirse a los demás y comprenderse a uno mismo

La Antigimnasia se practica en pequeños grupos<sup>7</sup> que pueden ser considerados como una pequeña

---

7. Salvo el primer curso, que es individual y que tiene como objetivo conocer al instructor y su método.





sociedad. Lo que se vive en un curso no está separado del mundo exterior, aunque el espacio sea cerrado y esté «protegido». De la misma manera, lo que ocurre entre los participantes del curso a menudo se parece a lo que pasa en la vida. Asimismo, los movimientos se hacen con los ojos abiertos, tal como ocurre también en la vida, lo cual no es un obstáculo para la interiorización ni para la concentración.

A algunas personas no les gustan mucho los grupos, incluso diría que muchas personas que practican la Antigimnasia los detestan, al menos cuando empiezan. Pero muy pronto descubren que un grupo de Antigimnasia es muy diferente de los demás grupos. Esto se debe sin duda a que se trata de un trabajo *en* grupo pero no un trabajo *de* grupo. Cada uno viene por sí mismo, hace los movimientos por sí mismo, se concentra en sus propias sensaciones, en sus propios pensamientos, pero los demás están allí. Y eso lo cambia todo. Porque los demás son un poco nosotros mismos. Ellos y nosotros vivimos cosas parecidas y diferentes, y un diálogo no verbal, pero a veces también con palabras, tiene lugar entre los

miembros del grupo. Ese diálogo, ese intercambio, es como una corriente que fluye entre todos, a veces reafirmando, a veces estimulando. El otro nos hace cuestionarnos cosas, no nos hace preguntas, pero lo que él dice o lo que él hace, o lo que nosotros nos imaginamos o sentimos que él siente, nos hace plantearnos cosas a nosotros mismos.

## Palabras para descubrir nuestro propio cuerpo

Este trabajo pedagógico, este trabajo de información, se hace a partir de movimientos, ya lo hemos dicho, pero también de palabras. Las palabras del instructor, que guía a cada uno hacia el descubrimiento de su propio cuerpo a través de la descripción de los movimientos. El instructor no descubre nada. No es un modelo. Es mucho más interesante permitir que cada uno intente comprender el movimiento desde el interior que imitar a alguien.

En ocasiones las indicaciones son muy precisas. Pero otras, quizá voluntariamente, no lo son tanto. Cada uno debe buscar, interpretar, tomar su decisión. Las palabras del instructor, sobre todo cuando describe los movimientos, son muy sencillas, un niño de cuatro años podría entenderlas. El instructor sabe que, cuando se está tumbado sobre una moqueta, mirando el techo, las palabras complicadas no llegan. Por eso dice «caderas», «vientre», «lengua». No despliega un saber libresco propio de grandes láminas anatómicas. No es este conocimiento lo que quiere que sepa el grupo. Además, incluso los participantes que, por sus estudios o su profesión, saben un poco más de anatomía, fisiología, biome-





cánica, y conocen los nombres de cada músculo y sus funciones, también están igual de desorientados cuando se trata de trabajar su propio cuerpo.

El instructor, sentado en su banco, habla mediante imágenes que llegan a todo el mundo y al mismo tiempo da vida y sentido al movimiento. Dice: «Abrid y cerrad la boca como un pájaro a la orilla de un río». O: «La base de vuestra mano toca el suelo». O: «Vuestras rodillas intentan separarse la una de la otra».

El instructor autoriza y anima a que nos toquemos. La palma de nuestra mano acaricia la curvatura de nuestro hombro, pasa lentamente a lo largo de la garganta, ahí donde la piel es tan fina, tantea el muslo. A veces, se trata de una parte del cuerpo que parece perder su autonomía, otras uno se divierte haciendo cosas prohibidas. Los dedos se deslizan en la boca. La lengua se pasea por los labios o explora el paladar. Es una exploración tanto sensual como infantil. La Antigimnasia está sobre todo destinada a los adultos pero aun así tiene algo que ver con la infancia, sus juegos, sus cuentos, sus rimas y sus fábulas. Un curso es como una pequeña historia. Se coloca el decorado, se organizan las peripecias, se crea un suspense, hasta llegar a un clímax donde todo se enlaza para que haya un desenlace, y luego se regresa a la tierra para disfrutar de la vida. A veces el narrador no es quien uno cree, pues la historia se desarrolla en la mente de quien está tumbado en el suelo, incluso aunque guarde silencio.

En ocasiones quien practica los movimientos en un curso se expresa en voz alta. Dice qué está sintiendo, aquí y ahora. Sus palabras nacen del movimiento, a veces uno diría que sus palabras brotan como un géiser a presión. A veces esas palabras vienen

de lejos, de no se sabe qué profundidades, y no ha sido fácil decirlas. Esas palabras siempre parecen las más acertadas, incluso aunque luego se cambie de opinión, si se encuentra o descubre otra cosa. Son palabras con vida, palabras que conllevan y abren un camino. Algunas palabras prosiguen su camino mucho después de que haya finalizado el movimiento o el curso. Esas palabras incluso pueden ayudar a los otros miembros del grupo a avanzar. Son palabras que se pronuncian, se oyen y, sobre todo, se escuchan. Y las escuchan muchos oídos. Entre esos oídos los del instructor están especialmente atentos. Incluso aunque no haga comentarios o estos sean mínimos, su cometido no es interpretarlas ni sonsacar. Con la Antigimnasia pasan cosas. ¿Qué cosas pasan? Algunas personas que practican la Antigimnasia la ven como una suerte de psicoanálisis del cuerpo. Quizá lo sea. Cada uno decide por sí mismo qué es la Antigimnasia.

## LOS MOVIMIENTOS: CADA CUAL A SU RITMO, CON SU PROPIO TEMPO

El camino del conocimiento se recorre a pequeños pasos, tomándose su tiempo, con paciencia. No hace falta repetir incansablemente los mismos ejercicios



como se haría para desarrollar un músculo. Por otra parte, en la Antigimnasia no hablamos de ejercicios. En la palabra «ejercicio» está la idea de una repetición mecánica, de unas órdenes dadas por una autoridad que deben ser cumplidas sin discutir, habitualmente con el objetivo de entrenar el cuerpo. Nosotros preferimos hablar de movimientos, pues estos nos recuerdan los que hacemos en la vida. Asimismo, aunque los hagamos una y otra vez, nunca son iguales. Las paredes de la habitación, la alfombra sobre la que uno está tumbado, son los mismos, pero uno nunca es la misma persona. Por eso uno nunca hace los movimientos de la misma forma, no oye las indicaciones de la misma manera.

Los participantes de un curso a menudo dicen a sus instructores: «Vaya, esto es nuevo, no lo habíamos hecho nunca». Pero sí que lo habían hecho. Incluso a veces es la tercera o cuarta vez que lo hacen. Pero quizá la primera y la segunda vez aún no se estaba preparado para hacer ese movimiento, con el consentimiento de su cuerpo. Sí, se había hecho, pero uno no estaba realmente presente en aquello que hacía.

El movimiento pide un ritmo. Cada curso, cada movimiento, se desarrolla según su propio tempo, un tempo preciso pero imposible de prever. Sí, hay una duración estándar, una sesión de un curso semanal dura una hora y media. Es el tiempo ideal para el curso, para introducir el tema, desarrollarlo, terminarlo. Pero el ritmo de cada curso depende de lo que vaya a ocurrir. Es un ritmo vivo que tanto se acelera como se alarga, incluso a veces el tiempo parece quedar suspendido. Es un ritmo orgánico.

Dependiendo de lo que pretende, de lo que percibe, el instructor decide si el trabajo debe prolongar-

se o no. Él sabe que el movimiento tiene un tiempo de duración limitado, que es inútil continuar con él hasta quedarse sin resuello esperando que «eso» ocurra. Tal vez suceda todo lo contrario. Nos arriesgamos a que nuestro cuerpo se irrite igual que un caballo rebelde. O tal vez haya que amansarlo, como haríamos con un animal temeroso y salvaje. Hay que esperar a que esté preparado para distender sus contracturas, que esté convencido de que puede hacerlo sin ningún peligro. En definitiva, que desaparezca el miedo y la aprensión. El cuerpo siempre está imaginando cosas, en particular que hay peligros por todas partes. Y que si deja de estar en tensión, va a perder su fuerza, incluso su propia vida. Y es al contrario. Pero no sirve de nada decirselo. Es necesario que el cuerpo lo sienta, lo comprenda y lo acepte.

## EL CUERPO EN CONTACTO CON NUESTRAS EMOCIONES ÍNTIMAS

En las sesiones hay, y esto es sin duda lo más importante, momentos de diálogo silencioso en los que todo está en juego. A menudo son los momentos de des-



canso tras un movimiento. Pero en realidad no son momentos de descanso absoluto. «Deje que entre el silencio, permítase entrar en la densidad del silencio —recomienda Thérèse Bertherat—. Lo que su cuerpo le quiere decir quizá no le parecerá claro al principio. Las sensaciones tanto tiempo reprimidas no surgirán de golpe, no van a brotar en un instante ni a mostrarse de repente. Emergerán de forma lenta, sutil. Debemos tener cuidado y paciencia, como si espiáramos a un animal en el bosque: ¿está realmente ahí o solo me lo parece? ¿Es una sombra? ¿Me están engañando mis sentidos?»<sup>8</sup>

Durante esos momentos el cuerpo, tumbado de espaldas o de medio lado, parece reflexionar. ¿Su respuesta será afirmativa? ¿Está dispuesto a bajar la guardia? ¿Está dispuesto a aceptar el cambio?

Nuestro sistema nervioso autónomo, que, como su nombre indica, se ocupa de las funciones que no necesitan de nuestra supervisión consciente, entra en acción. Es el guardián de nuestro equilibrio interno, en cierto sentido, es el gran regulador. Este sistema nervioso autónomo se divide en dos redes. Por un lado está el sistema simpático; por el otro, el parasimpático. Las reacciones de cada uno de ellos pueden parecer antagonistas, pero de hecho son complementarias para poder elaborar una respuesta adaptada a los cambios. Los movimientos de la Antigimnasia provocan numerosas manifestaciones visibles o sensibles del sistema nervioso autónomo. A veces se siente mucho frío, y el instructor se resiste a ofrecer una prenda de abrigo que disimularía el problema, ya que pondría en riesgo la continuación de ese diálogo que está en marcha. A veces ocurre lo

contrario, uno se acalora, o siente náuseas o la cabeza le da vueltas. En otras ocasiones no se siente nada, la persona se nota como un remanso de agua. En todos los casos uno se enfrenta a una cierta agitación, pues la decisión es importante: «¿Sigo como antes pase lo que pase o me lanzo hacia delante ya?». Se decida lo que se decida estará bien. Si no es ahora, ya será más adelante. O tal vez no. No es obligatorio cambiar. Aprender a conocerse a uno mismo, incluso aprender a reconocer las propias resistencias al cambio, siempre es interesante.

El instructor, sentado discretamente en su taburete, percibe lo que ocurre. No toma partido. Está atento a que quien dialoga con su cuerpo esté dispuesto a sentarse y hablar. O no. El ritmo del curso o del movimiento lo decide quien practica los movimientos. A menudo, la persona que practica la Antigimnasia necesita un tiempo para encontrar el «buen» ritmo, es decir, un ritmo adecuado. Al principio va rápido, como si quisiera desembarazarse del movimiento cuanto antes o temiera quedarse rezagado. O va muy lento, como con miedo. Es tan nuevo, tan diferente a todo a lo que está acostumbrado. Tiene miedo de equivocarse, de ser juzgado, está como encogido, se siente como en el colegio. Después, con el tiempo, comprende que no hay una única manera de hacer el movimiento, que no hay un ganador, ni una línea de meta, ni un cinturón negro, ni medallas, ni recompensas, ni elogios de la profesora. Que cada cual lo hace como quiere, como puede, como se atreve. Que ese es su propio asunto, sin que por ello esté abandonado a su suerte. El instructor, atento, le espera sin esperarle.

En ocasiones, en medio de un movimiento, hay una persona que no hace nada. Y se le oye roncar sua-

---

8. *L'antigymnastique chez vous*, cinta de audio, Éditions du Seuil, 1977.



vemente. Cuando se despierta, ligeramente avergonzada, esa persona explica que estaba un poco fatigada, que no lo ha podido evitar. Cuando esa persona ya hace tiempo que practica la Antigimnasia, asume, con lucidez y a veces con buen humor, que adormecerse puede ser inevitable. Ha comprendido que ese sueño sobrevenido es un medio de alejarse de ahí, de abstraerse, de escapar de ese reencuentro con su cuerpo alterado. Simplemente ese día esa persona no puede hacer ese movimiento tan sencillo: mover los ojos de izquierda a derecha, por ejemplo, o alzar el brazo hacia el techo. Le cuesta demasiado.

A veces una persona decide, a menudo porque teme hacerse daño, no hacer el movimiento que se le propone. Entonces el instructor le sugiere que lo haga mentalmente. Curiosamente esto funciona. Con esto quiero decir que produce un efecto que la persona siente. Muchos investigadores creen firmemente en el poder del pensamiento, de la imaginación, sobre el cuerpo. Esta realidad podemos experimentarla empíricamente con la Antigimnasia. A veces, en mitad de un movimiento que no parece nada del otro mundo, a uno le cuesta respirar, o se le escapan un sollozo o unas lágrimas que ya no puede contener más. La Antigimnasia libera las emociones reprimi-

das, los viejos recuerdos relegados tan al fondo de nuestra mente que ya se han olvidado. Pero la Antigimnasia no es una de esas terapias emocionales que pretenden agitar y remover a las personas para que rompan a llorar. Si la persona llora, es con su pleno consentimiento. Porque está dispuesta a aceptar esas lágrimas. No ocurrirá nada si uno no está dispuesto. ¿Encontrará esa persona el origen de sus lágrimas, ese recuerdo traumático? A veces ciertas imágenes se perfilan con nitidez, los recuerdos afloran a la superficie, se hacen asociaciones. Pero no siempre ocurre así. Y no es necesario para liberarse de ese antiguo dolor. Es como si nuestro cuerpo por fin lo hubiera asimilado. En el momento en que ocurre es difícil vivirlo, es incómodo, pero a continuación nos invade un calor interior, como si la sangre volviera a fluir por nuestro cuerpo. Aquella parte de nuestro cuerpo que se había agarrutado para rechazar ese viejo recuerdo vuelve a estar viva, ágil, y es agradable. ¡Qué placer! A uno le vienen ganas de salir a la calle, pasear, reír, hacer el amor. Thérèse Bertherat llama a veces a esos movimientos «los preliminares», pues los considera como un preludio de otros movimientos, de otros encuentros, de otros descubrimientos.

¿Y si empezamos?