

För ytterligare information,
titta på vår hemsida www.antigymnastique.com



Le site officiel de l'anti-gymnastique thérèse Bertherat
The official site of anti-exercise Thérèse Bertherat

Pour découvrir l'anti-gymnastique

- > Une séance d'anti-gymnastique
- > Un tigre dans votre dos
- > Un corps dans votre cerveau
- > La préparation à la naissance
- > Pour les enfants et les adolescents
- > Trouver un praticien

Pour commencer Chez vous

Pour pratiquer en groupe

Pour devenir Praticien

Vår metod får endast utövas av de praktiker, som innehar varumärkeslicensen kallad Anti-Gymnastique Thérèse Bertherat.

Anti-gymnastiken



*Upptäck din verkliga kropp,
harmonisk,
stabil och självständig*

Vad är anti-gymnastik?

Thérèse Bertherat, sjukgymnast, grundade anti-gymnastiken i mitten av sjuttioalet och har vidareutvecklat den till att bli:

EN METOD FÖR ATT LÄRA KÄNNA SIN KROPP

- *Om man känner sin kropp, kan vara i kontakt med den, får man tillgång till sitt hela jag.*
- *Anti-gymnastiken hjälper dig att bli fullt medveten om din kropp, att känna sambandet mellan de olika kroppsdelarna. Tack vare den kan du förstå samverkan mellan ditt huvud och din kropp.*

DET ÄR EN METOD ATT ÅTERFINNA RÖRLIGHETEN OCH LIVSKRAFTEN I DIN KROPP

- *De olika händelserna under ditt liv har fått dig till att spänna, förkorta, förkrympa ett flertal av dina muskler.*
- *Anti-gymnastiken lär dig att själv göra dig av med alla de spänningar, stelhet, smärtor, som trycker ihop dig, tröttar ut dig och blockerar dig i allt du företar dig.*

DET ÄR EN METOD SOM RESPEKTERAR DIN KROPP

- *Anti-gymnastiken består av mycket små, väldigt precisa rörelser, som motsvarar dina musklers fysiologi.*
- *Väldigt små rörelser, som väcker var och en av dina muskler, från den största till den allra minsta, från den mest kända till den helt okända, även den man glömt och den man brytt sig minst om.*
- *Väldigt små rörelser, som kommer att lära dig att arbeta med dina muskler, så de hjälper dig och inte motarbetar dig. Det handlar om muskler, som du idag inte ens vet var de finns..*

Vem vänder sig Anti-gymnastiken till? Till alla, från 9 till 99 år!

ETT GRUPPSAMMANTRÄFFANDE I ANTI-GYMNASTIK

- *Anti-gymnastik görs i små grupper. Man träffas varje vecka och håller på i omkring en och en halv timma.*
- *Att prata, tänka efter, uttrycka kroppskänslan och sinnestämningen har lika stor betydelse som rörelserna.*
- *Gradvis, litet mera varje gång, lär sig din kropp att undvika de fällor den var inlåst i. Dina rörelser återfinner sitt naturliga omfång.*
- *Din kropp kan äntligen ligga ner, sträcka ut sig, hitta sin verkliga längd, sin skönhet, sitt lugn.*

Litteraturförteckning

Av Thérèse Bertherats böcker finns följande på svenska
Kroppen har sina skäl, 1995, Wahlström & Widstrand
Med kroppens samtycke, 1996, Wahlström & Widstrand
Kroppens budskap, 1999, Wahlström & Widstrand