

## Terapias corporales

Ana María Vidal  
Fotografías: Ester Bertolín



# La antigimnasia THÉRÈSE BERTHERAT

## Terapias corporales

## Antigimnasia Thérèse Bertherat

*A simple vista, parecería obvio decir que vivimos dentro de nuestro cuerpo, ¡al menos en lo que a la reencarnación presente se refiere! Y, sin embargo, la cosa no es tan sencilla. Desde que nacemos, nos vemos sumergidos en un entorno con patrones y leyes explícitas e implícitas que paulatinamente van moldeando nuestra forma de funcionar y*

*nuestra capacidad para adaptarnos al mundo que nos rodea.*

*La infancia puede ser, al menos en apariencia, una etapa más o menos feliz. A medida que vamos creciendo, parece que nos las tenemos que ver con retos de mayor complejidad. Para evolucionar en este universo, nos valemos, en parte, de la imitación (física y psíquica) de las*

*personas de importante referencia inmediata. Absorbemos la cultura a la cual pertenecemos, sin filtrar, buscando la aprobación general o rebelándonos.*

*Muy pronto el discurso mental va ganando predominancia sobre la información que pertenece al lenguaje de nuestro cuerpo, al que llegamos a olvidar, cuando no a maltratar.*

Paralelamente al progresivo sedentarismo de la población, al alejamiento de los ritmos naturales y del cuerpo a cuerpo con la Naturaleza, que de por sí ya daba una posibilidad natural de estar en forma, —véase si no qué diferentes son los cuerpos de las personas de culturas que aún están en contacto directo con la Naturaleza—, fueron apareciendo formas de ejercitar el organismo para mantenerlo en forma, elástico, ágil.

Pero, imperceptiblemente, **el cuerpo hace su camino más allá de nuestra voluntad**, y así, a poco que nos fijemos, vemos aparecer progresivamente un sinfín de actitudes corporales bien definidas. Espaldas contraídas, mentones desafiantes, nuca encogidas, costillas paralizadas, mandíbulas apretadas... nos hablan de actitudes frente a quienes nos rodean, frente a los conflictos, frente a los placeres. Y qué decir de los pies, que aprenden a regañadientes a ser enfundados en zapatos que los aprietan, los deforman, los cortan de un contacto inmediato con el suelo. Gran parte de nuestro tiempo los llevamos ocultos, vencida la inicial resistencia, bien patente en el rechazo que vemos en los niños pequeños a aceptar las primeras botitas. Hemos olvidado que los pies son básicos para nuestra forma de avanzar por la vida.

Sutilmente, pero con contundencia, el cuerpo **almacena infinidad de informaciones** que van moldeando la globalidad de la estructura de la persona. El cuerpo recoge con especial predilección todas aquellas emociones y reacciones que nuestra conciencia rechaza o reprime.

De hecho, el cuerpo es el libro en el que la totalidad de nuestra historia está marcada con increíble fidelidad. Todos los esfuerzos de la persona para adaptarse a su entorno, a los valores que marcan la estructura condicionada de su cultura, todos los elementos a los que se agarra para construir su personaje, el que necesita de la aprobación de los demás, todos

*“Toda perturbación en la capacidad de sentir plenamente el propio cuerpo ataca la confianza en sí mismo y la unidad del sentimiento corporal; crea al mismo tiempo la necesidad de compensación”*

W. Reich



sus miedos no reconocidos, son los que forman o deforman nuestro cuerpo.

El cuerpo, **sobrecargado por las emociones negadas, los traumas no resueltos, los aprendizajes condicionados**, se queja. Si estamos con la sensibilidad aguzada, captaremos las primeras protestas cuando las molestias son leves, cuando son simples de reconducir. Pero, si estamos más atentos a nuestro discurso mental que a nuestro cuerpo, más va a tener que protestar hasta que le hagamos caso. Con frecuencia, cuando nos dignamos a empezar a escucharle de verdad, el desgajado ya tiene proporciones de gran magnitud.

Suele ser frecuente que busquemos la razón de nuestro comportamiento y nuestras crisis emocionales, a través de la palabra. Sin embargo, buscar a través de las sensaciones las razones del cuerpo puede convertirse en un aprendizaje del regreso a casa, al cuerpo, al presente. Liberarse de la programación del pasado para expresar la propia identidad, la que no quiere vivir encarcelada, encorsetada ni asfixiada, puede hacerse a través del cuerpo.

### Una propuesta de trabajo corporal

La anti-gimnasia nació en Francia, en la década de los setenta, de la mano de la **kinesioterapeuta Thérèse Bertherat**. En un entorno en el que el culto al cuerpo vivía un gran apogeo, en el que especialmente las mujeres se entregaban a unas disciplinas más o menos feroces para domesticar el cuerpo, doblegarlo, moldearlo, Bertherat acuñó esa palabra

## Terapias corporales

## Antigimnasia Thérèse Bertherat

*La sesión de anti-gimnasia Thérèse Bertherat*

La anti-gimnasia Th. B. se practica en grupos reducidos, en sesiones de una hora y media de duración. Son tan importantes los movimientos ejecutados como la reflexión, la expresión de palabras, sensaciones y emociones.

La sesión se inicia con un trabajo que requiere una situación física bien concreta, que implica la integridad anatómica y requiere toda la amplitud de la musculatura. Suele ser una posición que normalmente es evitada. Pero, al pedirle al cuerpo que la mantenga, éste se tuerce, se deforma. Y no porque los músculos carezcan de fuerza, como se suele decir, si no porque, al contrario, tienen bloqueadas zonas por exceso de fuerza. Cuando un bloque muscular potente consigue doblegar a la persona, le corta el aliento, prohíbe la obediencia a las órdenes enviadas por el cerebro, esta prohibición no se puede ignorar.

La sesión continúa estableciendo contacto con los nudos musculares responsables del impedimento experimentado. Lentamente, paso a paso, fibra a fibra, empieza el proceso de desenredar la maraña compleja de la propia musculatura.

para definir el contraste que suponía frente a la moda imperante su propuesta de trabajo corporal. (Aunque más adelante ella misma reconoció que ese nombre era limitado, éste ya había cogido vida propia, y así se ha quedado.)

### Liberarse de la programación corporal con la anti-gimnasia

La anti-gimnasia Thérèse Bertherat plantea una aventura íntima y personal, un recorrido para liberarse de la programación almacenada en el cuerpo en aras de un mayor bienestar. Propone un sendero en el que encontraremos las **llaves de acceso al propio cuerpo**, llaves que nos permitirán tomar posesión de él conscientemente, habitarlo, recuperar vitalidad, salud y armonía.

Pero no nos engañemos: deshacer los entuertos, rehacer el camino, no es una tarea inocente o superficial. Conectar con nuestras corazas corporales desata a veces procesos que se viven como conflicto.

Por ejemplo, unos dedos de los pies retorcidos, contraídos, no soltarán alegremente todo su agarrotamiento sin más, de un día para otro. Necesitarán paciencia y dedicación para permitir que se aflojen, que se desorienten antes de reorientarse, para aceptar que se descristalicen dolores anclados.

Lentamente se atreverán a investigar una expansión, un mayor contacto con el suelo. Poco a poco, estimulados por los primeros logros perceptibles de bienestar, se afirmarán progresivamente, y al cabo de un tiempo serán irreconoci-

bles. Necesitarán zapatos más anchos, pisarán con mayor firmeza, respirarán nuevos aires de libertad... que se contagiarán al resto del cuerpo, a la globalidad de la persona, que se ubicará también con mayor firmeza y confianza.

Una nuca contraída puede tener que atravesar el pánico antes de aflojar el paquete invisible al que se agarra con fuerza. Pero soltar la máscara tras la cual nos agazapamos nos permite **avanzar hacia algo valioso: la propia autenticidad.**

### Armonizar nuestro cuerpo con pequeños movimientos

La anti-gimnasia Thérèse Bertherat no plantea una serie de ejercicios para ser repetidos una y otra vez. Propone al cuerpo unos pequeños movimientos precisos que lo preparan para vivir y sentir plenamente y **movilizar la musculatura** sin que las compensaciones habituales puedan intervenir.

## Terapias corporales

Antigimnasia Thérèse Bertherat

*El cuerpo en el cerebro*

Nuestro cerebro se hace una representación de nuestro cuerpo como un pequeño monstruo provisto de una gran mandíbula, de una lengua gruesa, de labios, párpados, glóbulos oculares, un buen cacho de frente, un tramo de cuello, un pulgar gigante y cuatro dedos, un pequeño busto.

Así es como nuestro cerebro nos representa. Estudios fisiológicos han permitido trazar una cartografía de las zonas del córtex, la corteza de nuestro cerebro. En nuestro lóbulo parietal, se encuentran representadas todas las partes de nuestro cuerpo que podemos percibir conscientemente. Parece

que nuestro córtex percibe una imagen corporal un tanto caótica. La antigimnasia se plantea mejorar el mapa para que las zonas ignoradas se dibujen en nuestro cerebro de forma que nuestro cuerpo recupere su verdadera dimensión, su verdadero territorio.



Trabajar el cuerpo fragmentadamente nos corta de nuestra unidad. Una actividad mecánica repetitiva ejercita, según Bertherat, la obstinación y el embrutecimiento. En cambio, el movimiento global nos revela a nosotros mismos si tomamos consciencia de la forma en que lo hacemos. Asimismo, armoniza el conjunto de nuestro volumen.

Uno de los conceptos que se desmoronan al acercarse a la comprensión del cuerpo bajo la óptica de la anti-gimnasia Th. B. es, por ejemplo, el de la utilidad de los abdominales para tener un cuerpo "sin barriga". Thérèse Bertherat ha calificado de tigre el acortamiento muscular que llevamos en nuestra espalda, debido a fuertes tensiones ahí incrustadas. No es el vientre flácido el que necesita atención, sino que hay que centrarse en relajar las contracciones de la espalda. Una vez se hayan soltado, el vientre se aplanará de forma natural.

Existe una **interdependencia entre las cadenas musculares**. Movilizar los músculos que hemos dejado de lado debido a la sobreactuación de otros, generada por nuestras vivencias y mecanismos de protección, repercute globalmente.

La anti-gimnasia Th. B. es, pues, una pedagogía particular que se incorpora a través de la experimentación de las propuestas corporales. No es una terapia, pero su práctica repercute tanto en **aliviar**

*“A través del cuerpo,  
el ser en su totalidad  
aprende que evolucionar  
no significa otra cosa  
que ir de comienzo  
en comienzo”*

Th. Bertherat

**molestias físicas** como en **mejorar emocionalmente**: problemas de insomnio, digestivos o estreñimiento, alivio de dolores musculares, reestructuración corporal, aumento de la autoestima, afinación de la percepción, de la sensibilidad... Son muchos los "efectos secundarios" que la continuidad de esa actividad conlleva.

En la medida en que las propuestas que se le hacen al cuerpo le movilizan ante nuevos retos y nuevas percepciones, despierta y mejora el sistema de conexiones nerviosas entre cerebro y músculos, repercutiendo en un aumento de la capacidad intelectual. Se rompen automatismos, se recobra eficacia y espontaneidad.

No hay edad para la anti-gimnasia Th. B. Sólo hay que tener ganas –o necesidad– de desembarazarse de las coacciones que han sembrado de trampas la vida interior y el comportamiento corporal.

Con la anti-gimnasia Th. B., **recuperarás el hábito natural de respirar**, tu rit-

mo natural. Te descubrirás desde el interior, puesto que los pequeños movimientos propuestos no te darán un modelo a seguir, sino que sólo **abrirán un proceso de experimentación individual**. No te verás empujado a hacer repeticiones mecánicas, sino a centrarte en tu percepción presente. Aprenderás un montón de cosas sobre ti mismo a través de la información que extraerás de tus propias sensaciones.

Sin embargo, la toma de consciencia de las tensiones propias es ciertamente un primer paso hacia el bienestar, pero no la conexión inmediata con el confort que vendrá a posteriori, a través de un proceso

más o menos largo, o penoso.

Así que nunca es demasiado tarde para ofrecer al cuerpo un alto en el camino. Además, el cuerpo es muy agradecido y cualquier gesto a su favor genera una recompensa. Recuperar la precisión de movimiento, el gesto pleno, renovará la sensación de libertad corporal que permitirá vivir más libremente. Hacerse cargo del cuerpo es hacerse cargo de sí mismo.

Existen en la actualidad asociaciones de anti-gimnasia Thérèse Bertherat en España, Francia, Italia y Brasil que garantizan la calidad de los practicantes. ☼

**Más información**

**Asociación española de Anti-gimnasia Thérèse Bertherat**

**Catherine Victor**

**C/ Jorge Juan 50, 5º, 28001 Madrid.**

**Tel. 91 401 86 47**

**Información en la red:**

**www.antigimnasia.com**

**Bibliografía**

**Thérèse Bertherat,**

**-El cuerpo tiene sus razones, Editorial Paidós.**

**-Las estaciones del cuerpo, Editorial Paidós.**

**-La guarida del tigre, Editorial Paidós.**

**-Con el consentimiento del cuerpo, Editorial Paidós.**

**-El correo del cuerpo, Ediciones Hogar del Libro.**