

La méthode EHRENFRIED



Si les origines de la gymnastique holistique remontent au milieu du XIX^e siècle, c'est la Dre Lily Ehrenfried qui, ayant fui l'Allemagne nazie en 1933, lui donne son envol. La France, où elle s'est réfugiée, ne reconnaît pas son diplôme de médecin. Alors, cette femme volontaire et autonome développe son enseignement dans une perspective de prévention et met de l'avant l'indéfectible lien entre le corps et l'esprit autrefois expérimenté auprès de «son maître» Elsa Gindler.

Lise Sirois, inf. B.Sc.,
est praticienne et formatrice.

LA SPÉCIFICITÉ DE LA MÉTHODE

La gymnastique holistique repose sur la conscience de soi. Son enseignement est basé sur une connaissance précise de l'anatomie et de la physiologie du corps : « Que l'on rende à chaque partie du corps la possibilité d'exercer normalement sa fonction, l'on verra se modifier sa forme¹ », écrit Lily Ehrenfried. Ainsi, lorsqu'on permet au corps de fonctionner selon ses lois propres, celui-ci change en même temps que la personne. Quatre axes de travail sont pris en compte.

La forme féminine inclut le masculin dans le texte.

LA GYMNASTIQUE HOLISTIQUE

La primauté du placement

En toute position, la personne est d'abord invitée à observer comment elle se tient; comment elle se sent; comment sont placés ses pieds, sa colonne vertébrale, ses membres. Diverses expériences lui sont ensuite proposées pour qu'elle découvre et sente les effets d'un placement différent toujours respectueux des structures anatomiques.

- Mettez-vous debout: corps droit; sommet de la tête vers le plafond; yeux ouverts; épaules détendues; genoux déverrouillés; pieds droits et parallèles.
- Posez le pied droit sur une fine baguette qui le traverse longitudinalement du 2^e orteil au milieu du talon.
- À l'expiration, transférez sur le pied droit un peu de poids qui se répartit sur sa surface; à l'inspiration, relâchez. Répétez.
- Après quelques reprises, retirez le bâton. Replacez-vous comme au départ: corps droit et détendu, pieds parallèles, poids réparti également sur les pieds. Fermez les yeux.
- Comparez les deux pieds. Que ressentez-vous?
- Portez attention aux réactions qui font suite à cette expérience dans tout votre corps.
- Reprenez l'expérience avec le pied gauche.

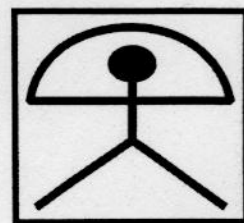
Selon la gymnastique holistique, cet alignement du pied et, partant, de l'ensemble du membre inférieur, est la posture la plus favorable au fonctionnement optimal du complexe cheville-genou-hanche. Qui plus est, de telles suites musculaires et osseuses conduisent le corps à réagir globalement. Il revient donc à l'éducatrice somatique de choisir

et proposer des expériences basées sur ce principe de placement afin que «son élève» ait envie de corriger son attitude pour trouver confort et soulagement. Cette correction, qui s'effectue au départ de manière consciente, s'assimile peu à peu pour devenir partie intégrante de la personne.

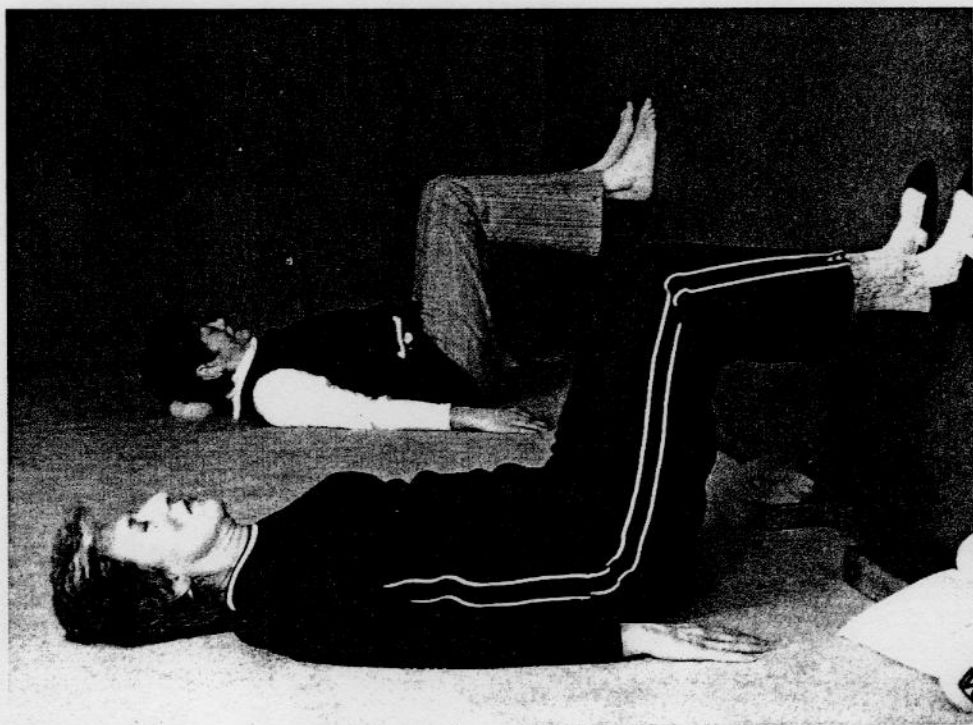
Une respiration libérée

Chacun veut bien respirer. Et quand l'idée vient, on aspire une grande goulée d'air qu'on expire avec bruit jusqu'à ce que la sonnerie du téléphone ou les pleurs de bébé nous coupe à nouveau le souffle.

Si la respiration constitue un élément central de la gymnastique holistique, c'est pour qu'elle soit libre, aisée, ample, silencieuse, indépendante de la volonté. «Bien respirer» devient «se laisser respirer», car cette fonction vitale doit s'adapter continuellement aux besoins organiques et aux circonstances de la vie. À l'éducatrice de préparer des expériences favorisant le libre jeu de la cage thoracique, des muscles et des os, pour que la personne acquière cette liberté respiratoire.



La méthode Ehrenfried



- Étendez-vous sur le dos : tête alignée à la colonne vertébrale ; genoux relevés vers le plafond ; pieds parallèles alignés sur les ischions.
- Déposez sur votre ventre un petit sac de riz (1 kg).
- Portez votre attention sur le mouvement du sac. Respirez normalement sans tenter d'amplifier son mouvement ou de faire bouger le sac.
- Comment vous sentez-vous avec ce poids sur le ventre ?
- Comment le sentez-vous bouger ?
- Vous est-il facile de ne rien faire, de laisser les choses suivre leur cours ?
- Après quelques minutes, retirez le sac. Qu'est-ce qui vient à votre conscience ?
- Une fois les jambes allongées, constatez-vous des différences dans votre placement au sol ?

Un tonus ajusté

Vous êtes en voiture. Au feu rouge, observez vos voisins. Vous les verrez souvent mains crispées sur le volant, tête tendue vers l'avant, yeux rivés au feu. Une telle attitude témoigne d'une tonicité exagérée et entraîne gaspillage d'énergie, fatigue, épuisement.

Pendant les séances de gymnastique holistique, la personne apprend à sentir en elle ce surplus de tonus puis à utiliser le minimum de force nécessaire à l'action : par exemple, tenir un bâton ou un crayon, le téléphone ou la fourchette avec juste ce qu'il faut d'énergie. Par ailleurs, l'alignement approprié des différentes structures corporelles acquises au fil des séances favorisera ce juste tonus et l'économie d'énergie recherchés.

L'équilibre

La D^{re} Ehrenfried était particulièrement sensible à l'harmonie de la forme corporelle. Son travail vise donc l'équilibre des masses, des parties droite et gauche, antérieure et postérieure du corps. Sa recherche d'équilibre l'a aussi amenée à développer une vision segmentaire du corps. C'est ainsi qu'un travail sur les abdominaux sollicite non seulement toutes les couches musculaires concernées, mais également la région lombaire et la taille.

À partir d'expériences déterminées en fonction de la condition spécifique de chacun, les pieds s'ali-

gnent et se placent mieux; la colonne vertébrale – axe central du corps – s'érige et retrouve ses courbures naturelles; la tête adopte un port plus dégagé. L'énergie circule plus aisément dans ce corps dont la structure, avec son aura d'équilibre, est si belle à regarder ! Mais l'essentiel est ailleurs, dans l'aisance et le confort retrouvés. C'est cette sensation de bien-être que la personne recherchera et qui l'encouragera à modifier ses attitudes comme à développer une pratique autonome.

UNE SÉANCE, UNE SESSION, TROIS TEMPS

D'abord se détendre

Impossible de travailler sur un corps tendu ! Il importe donc d'amener la personne à se détendre.

En gymnastique holistique, la détente est synonyme de disponibilité – être disponible pour expérimenter, pour sentir, pour se découvrir dans sa façon de bouger, de réagir, d'être. Une règle d'or : être sans jugement, constater, s'accueillir.

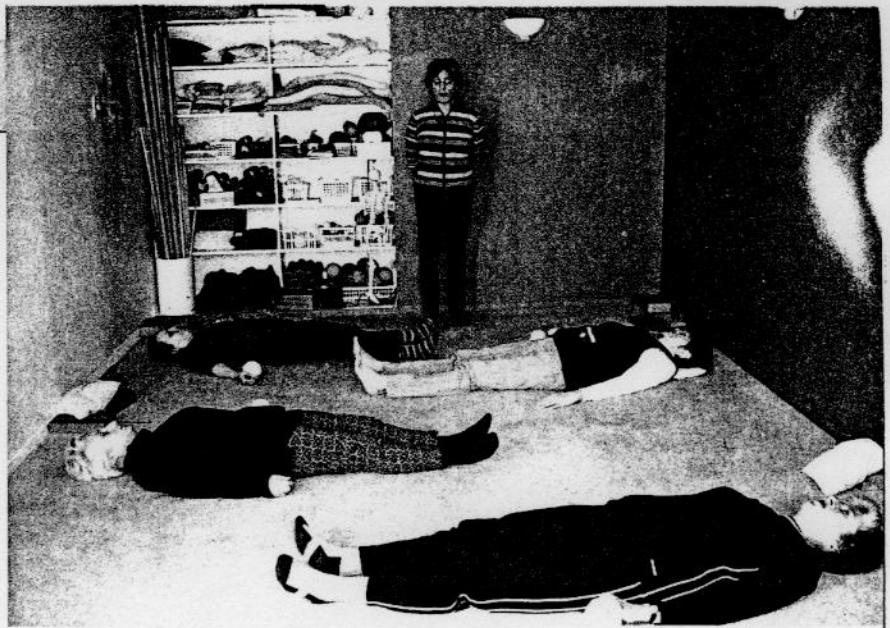
Bouger et s'étirer

Une fois le corps et l'esprit plus ouverts et réceptifs, l'éducatrice suggère différents placements, étirements ou mouvements respectant la condition spécifique de la personne. Alors, celle-ci ne peut que sortir gagnante de l'expérience : elle aura découvert quelque chose d'elle-même ; éprouvé ce qu'une autre attitude peut apporter comme soulagement et comme liberté ; appris à s'aider elle-même.

Enfin, structurer

Pour clore la séance, l'éducatrice invite à des expériences plus toniques et globales afin que les acquis prennent racine et s'intègrent au quotidien de la personne.

- Mettez-vous debout : pieds bien alignés ; sommet de la tête parallèle au plafond ; bras relâchés le long du corps.
- Pliez les poignets à angle droit, paumes vers le plancher ; puis pointez les doigts vers l'arrière.
- À l'expiration, enracinez vos pieds dans le sol ; laissez le sommet de votre tête monter vers le plafond ; poussez vos paumes vers le bas.



- À l'inspiration, gardez la position; puis accentuez la tension à l'expiration suivante.
- Poursuivez l'expérience sur trois respirations complètes.
- Relâchez doucement. Fermez les yeux. Prenez le temps de constater les traces de ce travail en vous.

Il s'agit d'un geste simple que les massothérapeutes peuvent effectuer entre deux clients, quelques minutes pour prévenir ou soulager les maux de mains, d'épaules, de dos.

UNE APPROCHE COMPLÉMENTAIRE

De toutes les méthodes d'éducation somatique, la gymnastique holistique est la plus directive. Elle enseigne des règles de placement et, plus fondamentalement, des façons de faire et d'être. Elle favorise l'expérience sur soi et accorde tout le temps nécessaire à la personne pour qu'elle fasse ses choix selon sa connaissance sensorielle. Il s'agit donc d'une véritable approche pédagogique, d'un processus éducatif à effets thérapeutiques. Les choix appartiennent à la personne: le corps sait dire, à qui apprend à le sentir et l'écouter, ce qui lui est bénéfique dans les divers aspects de sa vie.

La gymnastique holistique fournit des outils de mieux-être. Les massothérapeutes peuvent y avoir recours pour apaiser les fatigues résultant de leur exigeante pratique et pour améliorer leur travail. C'est le cas de Gabrielle Yana qui constate combien ses séances hebdomadaires de gymnastique holistique la

rendent plus sensible à ses patients en massothérapie: « Je ne touche plus de la même façon. Mes mouvements sont mieux coordonnés à mon patient. Mieux je suis, mieux je le guide... » Formée au CERA, cette professeure en antigymnastique trouve gratifiant de pouvoir aider « ses élèves » à augmenter leur pouvoir personnel en étant à l'écoute de leurs sensations.

EN CONCLUSION

« La forme physique est l'expression de toute la personnalité ² », écrivait Madame Ehrenfried. Et ce travail d'éducation somatique simple et patient peut avoir des répercussions insoupçonnées sur toutes les dimensions de la personne qui s'y engage. Si la démarche ne constitue pas un aller simple pour le bien-être absolu, elle représente un investissement inestimable pour traverser la vie de façon plus ouverte, plus autonome, et possiblement plus heureuse.

Pour d'autres informations sur la méthode, les séances ou la formation :

www.gymnastiqueholistique.com
 AEDEPGH-Q : (514) 495-9382
www.education-somatique.ca
 RES. : (514) 485-6476

Notes

- 1 EHRENFRIED, Lily. *De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit*, Aubier, Paris, 1956, p. 85.
- 2 *Ibid.*, p. 115.