

Méthode Ehrenfried

Je suis souvent interpellée par Catherine Casini quand, dans une phrase, je parle "d'exercice" de gymnastique holistique. "Mouvement" rappelle t elle alors à chaque fois!

Kinésithérapeute depuis pas mal d'années, j'utilise souvent le mot "exercice" comme un synonyme d'entraînement, de force musculaire à travailler. Ce mot avait pour moi la connotation fastidieuse de la rééducation, il faut faire de l'exercice pour sortir du lit, pour pouvoir remarcher; cela signifie reprendre le cours de sa vie, regagner son autonomie : s'exercer à se remettre debout, à passer au fauteuil, à faire quelques pas autour du lit. Le mouvement était-il plus lié à la danse, au geste du mime, à une certaine forme d'art ?

Que signifie ce changement de mot? En quoi est-il si important pour cette méthode de gymnastique? En quoi justement est-elle spécifique? Elle révèle, pour moi, la capacité du corps à se détendre, détente tonique et calme; la possibilité du corps à changer son attitude, son équilibre et par là même à entraîner tout l'être dans un équilibre.

A partir de ces constatations physiques ressenties, la question se pose de "l'être" ou de "l'avoir"-un corps : ai-je un corps, mon corps ? "Avoir" comme la possession d'un objet ? Ou bien suis-je mon corps ? Ce corps est-il moi ? Le lien qui m'unit à mon corps est-il relatif à l'avoir ou à l'être? Quel est le verbe le plus approprié pour définir cette relation essentielle qui lie le sujet au monde, qui lui permet de se manifester?

Il me semble parfois que cette vision du corps, partie prenante de l'être, s'épuise dans le monde actuel. La spécialisation, les greffes d'organes, comme les dissections du cadavre par Vésale au 16^{ème} siècle, ont bouleversé notre vision ancienne de l'être-son-corps qui représentait un tout, une unité indéfectible.

La Gymnastique Holistique du docteur Ehrenfried :

Il est encore très difficile pour moi de parler de cette gymnastique, tant elle est liée, plus à une sensation qu'à une pensée. Que dire de ces nombreuses sensations du corps perçues, lors des cours, sur le tapis de gymnastique? Une petite touche de peinture en plus sur un tableau qu'on

pensait fini, jamais en trop. Comment pouvoir les communiquer dans un écrit tout en faisant passer une information?

Les sensations diffèrent à chaque fois, comme de petites précisions dans la sensation globale du corps : un bras plus long, puis l'autre le rattrape, la respiration sentie, dans le bas des côtes, comme si jamais auparavant les côtes basses n'avaient respiré à cet endroit là et de cette façon, avec autant de précision dans le vécu. Il peut arriver parfois de sentir de la détente dans un membre, parfois de la tonicité à un autre moment, prêt à recommencer autre chose, plus dynamique qu'à l'arrivée au cours.

Je suis arrivée parfois tendue au cours, j'en suis ressortie relâchée. Je suis arrivée parfois fatiguée, l'horizon obscurci par l'épuisement, j'en suis ressortie souriante et revigorée. Je suis arrivée douloureuse parfois, j'ai toujours été soulagée par les mouvements proposés par la praticienne de gymnastique, dans la mesure où ils sont effectués au rythme de la personne et sans douleur, sans recherche de record. " Il n'y a pas de record à battre ".

On sort aussi là du cadre de la gymnastique classique ou du sport : si un mouvement n'est pas possible maintenant, il le deviendra peut-être ensuite, mais cela n'est pas à rechercher à tout prix, comme une hyper valorisation ou dévalorisation de soi-même.

Les mouvements précis dans l'espace sont exécutés peu de fois : 2 à 3 fois en général, lentement parfois plus rapidement, toujours avec la respiration. A la fin de stage de 3 jours, il me semble que pour un temps, certes limité, après, la respiration est à la base de tous mes mouvements comme quelque chose de naturel. La respiration fait partie intégrante des mouvements non seulement ceux exécutés en cours sous la vigilance du professeur, mais aussi ceux de la vie courante.

La respiration retrouvant ainsi sa place dans le quotidien ! La respiration a cela d'étonnant qu'elle me maintient dans l'instant : elle me fait sentir moi-même dans ce moment-là. Et c'est une sensation précise d'être, d'être là. Sensation curieuse de n'être plus poussée par le passé, ni tirée par le futur avec leurs doutes et leurs hésitations! L'attention aux mouvements et à la respiration extrait la personne du quotidien et l'en libère pour ce temps-là!

La sensation même du corps paraît modifiée, plus grande, plus étirée, plus dynamique avec envie d'action et en même temps, plus relâchée, plus détendue des épaules par exemple. L'une des sensations qui m'apparaît comme nouvelle, et qui me soulage beaucoup, est l'ouverture de l'aîne, l'ouverture du pli de la hanche. Une bien curieuse impression après certains cours d'être, comme

défroissée au niveau du bassin par un fer à repasser virtuel et de ce fait, d'être plus étirée au niveau lombaire, comme si brusquement les vertèbres lombaires étaient moins cambrées, plus alignées les unes au dessus des autres, le sacrum plus vertical.

Suit, après la sensation, une phase de verbalisation du ressenti et en cours collectif, cette mise en commun permet aux autres d'entendre et de comparer ses sensations à celles des autres. C'est un apport considérable!

Catherine Casini, dans le cahier n° 11 page 58, nous explique :

"Mais en faisant à chaque fois que cela est possible réaliser le travail unilatéralement, en demandant toujours le ressenti comparatif d'avant et d'après, nous activons de manière tout à fait remarquable les circuits de la proprioceptivité cérébello-cortico- cérébrale et en faisant passer au cognitif, des sensations jusque là inconscientes."

On voit bien ici l'interpénétration entre le vécu et la parole. Nous percevons dans notre corps le travail proposé par le mouvement, mis en mot ensuite, la sensation s'exprime, est fixée par le langage; et ainsi elle s'enrange et/ou se précise pour compléter le schéma que nous avons de notre corp.

"Mais sans cesse l'Ehrenfried enrichit le conscient à partir de l'inconscient et par un feed back remarquable réimprime dans l'inconscient cet apport nouveau du conscient." (Catherine Casini, cahier n° 11, page 58)

le corps : être ou avoir

" Deux visions du corps se polarisent alors, l'une qui le déprécie, le met à distance, et aboutit à la caractérisation en tant qu'il est de quelque manière différent de l'homme qu'il incarne; il s'agit alors d'avoir un corps; l'autre qui maintient l'identité de substance entre l'homme et son corps : il s'agit d'être son corps." (David Lebreton, Anthropologie du corps et sa modernité, PUF, 2008, p.79)

"Mon corps et moi, on l'adore" fait dire une publicité à Olivier de Kersauson au sujet d'une eau minérale. Une autre publicité plus actuelle : *"Mes articulations et moi, on adore bouger"*! Grande interrogation pour moi : comment peut-on discerner l'un de l'autre, la partie corporelle de l'homme de son être ? Dans cette (la leur) histoire, ils sont deux, son corps et lui, à aimer cette eau dont il fait la publicité. Là où sont discernées deux parties distinctes de l'être, il me semble que ces deux parties de l'être sont mêlées à un tel point que l'un interagit sans cesse sur l'autre en arrivant à se confondre. Au point de ne faire qu'un !

"Mais cette communauté est indécomposable, je ne puis dire valablement : moi et mon corps." (Gabriel Marcel, Etre et Avoir, Editions universitaires, philosophie européenne, 1991, p.17).

Dans le “ De Anima”, Aristote pense que l'âme et le corps sont lié l'un à l'autre comme une droite tangente à un cercle où un seul point est commun au deux, à la droite comme au cercle. Pour lui, les affections de l'âme sont également celles du corps : l'appétit, l'ardeur, la colère. Tout dépend du côté où l'observateur se place, il peut voir la colère de l'homme comme un phénomène physique : car l'homme est rouge et agité, ou bien constater son besoin de vengeance et là on observe l'état d'esprit (d'âme) de cet homme.

“Or l'un d'eux rend compte de la matière et l'autre de la forme ou de la raison, car la raison, c'est la forme de la chose et elle doit être nécessairement inhérente à telle sorte précise de matière pour être une raison.”(Aristote, De l'âme, Paris, Flammarion, 1993, p.85.)

Descartes, dans le “Discours de la méthode”, constate le peu de fiabilité des sens et ne veut plus appréhender le monde que par la pensée. La réalité devient celle de la pensée, prédominant celle du corps jugée douteuse. Il amène une scission entre le corps et l'esprit.

“ Je me suis tellement accoutumé ces jours passés à détacher mon esprit des sens, et j'ai si exactement remarqué qu'il y a fort peu de choses que l'on connaisse avec certitude touchant les choses corporelles,”... “que maintenant je détournerai sans difficulté ma pensée de la considération des choses sensibles ou imaginables, pour la porter à celles qui, étant dégagées de toute matière, sont purement intelligibles.”(Descartes René, Discours de la méthode, le livre de poche, classique de la philosophie, Paris, 2002, p.81.)

Descartes établit là une désunion entre le corps et l'âme, le corps et l'esprit. Il faut maintenant que l'un marche sans l'autre, en opposition l'un avec l'autre, les sens sont trompeurs et l'esprit évacue le doute. Au même moment, Galilée découvre la lentille apportant la preuve que la terre tourne autour du soleil et Vésale édite les planches d'anatomie humaine basées sur les dissections de cadavres qu'il a lui-même menées.

“La parution de la De Fabrica, la même année que le De Revolutionibus de Copernic, situe une date importante de ce processus qui aboutit à l'invention du corps dans la pensée occidentale. Et pourtant, la Fabrica en dit long sur les obstacles mentaux encore à lever pour que le corps soit envisagé de façon définitive comme virtuellement distinct de l'homme.”(David Lebreton, anthropologie du corps et modernité, PUF, 2008, p.70)

Entre Aristote et Descartes, j'expose rapidement deux visions du corps qui s'opposent. La pensée d'Aristote met en mot ce que j'ai toujours constaté : la détente du corps entraîne celle de l'esprit et comme celle de l'esprit entraîne celle du corps. Il me semble que l'un ne marche pas sans l'autre. Ce que je ressens de moi-même, sur le tapis de gymnastique, me prouve à chaque fois que le corps est l'être, en opposition avec la pensée de l'avoir-un-corps.

Gabriel Marcel, au début du siècle précédent, écrit :“ Etre et avoir”. En cherchant le lien qui l'unit à son corps, il constate qu'il en a, avant tout la pratique, comme celle d'un instrument, mais justement, c'est la pratique corporelle qui lui permet la pratique des instruments. C'est une pratique basée sur un ensemble de perceptions exteroceptives et interoceptives, non point une

connaissance, qui forme “une priorité véritable”. C'est un lien premier qui s'éteint avec la vie. Il est dit couramment que nous n'amenons rien dans la tombe, ni bijou, ni argent, ni maison...rien de nos possessions de ce monde, mais nous y laissons notre corps sans vie.

“ Tout avoir se définit en quelque façon en fonction de mon corps, c'est-à-dire de quelque chose qui étant un avoir absolu cesse par là même d'être un avoir en quelque sens que ce soit.”(Gabriel Marcel, *Etre et Avoir*, Editions Universitaires, 1991, p. 57)

Gabriel Marcel fait de ce lien, qui l'unit à son corps, un mystère et c'est dans ce mystère que se situe l'être. Le cadavre, observé par Vésale, n'est justement plus un être; il a fini d'être un être.

Cette communauté, c'est l'être de perception et de pensée que je suis ! C'est de moi dont il s'agit. C'est, à chaque fois, moi qui fais ce mouvement, sur ce tapis de gymnastique, accompagné par la respiration et qui réfléchit ce geste. Ce mouvement effectué en conscience me ramène à moi, à ma posture dans l'espace, au rythme propre que je donne à ce mouvement.

Ce qu'apporte la gymnastique Ehrenfried en plus, est une conscience supplémentaire du corps : l'activité du corps n'est pas automatique, mais effectuée avec attention sur ce qui se passe en moi, ce qui évolue avec l'effort demandé. Les élèves passent de l'exercice physique au mouvement ressenti avec concentration. Le geste est reproduit 2 ou 3 fois , la contraction est accompagnée consciemment de même que le relâchement musculaire.

Corps en devenir

La vision de la méthode Ehrenfried est liée à un corps considéré comme un tout, elle se nomme "holistique" qui vient du mot grec "holos" qui veut dire entier. Il m'est arrivé dans des mouvements complets qui engageaient le corps en entier, de sentir les inter-relations précises qui pouvaient exister entre les différentes parties du corps et c'est un nouveau ressenti du corps qui est venu s'affirmer de l'intérieur. La sensation de grands haubans musculaires évoqués sur des planches d'anatomie, donnent une sensation remarquable d'un tout corporel; la perception de muscles profonds du tonus musculaire qui reste inconsciente – a-t-on la conscience des muscles qui tiennent la colonne vertébrale dans la position assise ou debout? - précise ce tableau en en affinant la sensation. Sensation d'un tout corporel

Agnès LARCHER

SESSION 2010 / 2012