



## La méthode du Docteur Ehrenfried : Une grande oubliée des techniques kinésithérapiques.

Catherine Casini,  
KINÉSITHÉRAPEUTE - PARIS

*La kinésithérapie doit s'enrichir de techniques manuelles, mais elle ne doit pas pour autant négliger les techniques globales, et notamment les techniques somato-psychiques.*

*Parmi celles-ci, les relaxations et les techniques comme celles proposées par le Docteur Ehrenfried sont boudées par les kinésithérapeutes et c'est une partie de notre champ de compétence qui passe à la concurrence alors que des confrères formés à ce type de prise en charge sont disponibles pour parfaire notre savoir-faire.*

*Catherine Casini M.K.D.E. 1982, formée par le Docteur Ehrenfried, a intégré à sa pratique en cabinet libéral cette pratique pour achever le traitement M.K. en redonnant à ses patients la possibilité de réinvestir la région traumatisée ou malade dans le reste du corps.*

*En début, en cours ou en fin de rééducation, cette technique permet au kinésithérapeute de laisser le patient devenir acteur de ses changements. Au-delà de cette présentation succincte une rencontre kinésithérapique à ne pas manquer pour ceux qui ne veulent pas traiter seulement le symptôme.*

J.P Zana

L'équilibre du corps et de l'esprit dans leur réciprocity apporte le Bien-Être et la santé.

La Méthode Ehrenfried vise à apporter un Bien-Être par la libération spontanée du corps des contraintes qui lui ont été imposées au fil de l'existence et qui remontent parfois à des structures archaïques transmises de génération en génération.

Le Docteur Ehrenfried a mis en lumière la "tendance ordonnatrice" naturelle propre à chacun. L'homme porte en lui la solution des contraintes qui par leur installation et leur répétition, induisent gênes, douleurs et maladies. Par le jeu d'une dynamique de mouvements, il les analysera, les cernerá et les éliminera, retrouvant ainsi la liberté originelle d'un corps réinséré dans sa nature propre.

### DEFINITION

La Méthode créée par le Docteur Lily Ehrenfried - Médecin et Kinésithérapeute - (Berlin 1896 - Paris 1994) se définit ainsi :

Il s'agit d'une gymnastique, c'est-à-dire une méthode à base de mouvements, dont la grande caractéristique est l'inter-activité,

selon l'axiome : "Un mouvement sur une région du corps agit également à distance sur une autre région"<sup>1</sup>.

**Par exemple :** un travail sur le pied sera choisi pour libérer la nuque ; un mouvement sur la mâchoire permettra de libérer le diaphragme et agira également sur le bassin.

Pour cela, il convient de libérer le corps de ses contraintes mécaniques acquises parfois depuis l'enfance, ou plus tard imposées par la vie professionnelle ou encore apparues sous l'influence du stress.

*"La Méthode du Docteur EHRENFRIED" ou "Gymnastique Holistique" propose un ensemble de mouvements inter-actifs visant à libérer le corps des contraintes acquises et retrouver ainsi l'équilibre propre à chacun".*

**Pour ce faire nous nous appuierons sur :**

■ le jeu musculo-articulaire : en cherchant à redonner la meilleure congruence possible à l'articulation. Le mouvement deviendra biomécaniquement juste. Le sujet retrouve son fonctionnement harmonieux dans sa globalité articulaire et musculaire.

■ l'alignement postural,  
■ la perception sensorielle et motrice de la dynamique corporelle

(1) Dr Ehrenfried : "de l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit" - Aubier - Paris 1980.





## 3 POSTULATS DE BASE définis par le Docteur Ehbrenfried :

1/ *Le corps humain possède une tendance ordonnatrice spontanée* qui lui permet de retrouver par lui-même son propre équilibre

2/ *Physique et mental sont indissociablement reliés* fonctionnant de pair par un système de rétro-action dont il y a nécessité de prendre conscience.

3/ *Le corps a nécessairement besoin d'un entretien régulier, répété et constant pour s'équilibrer.*

Le système nerveux autonome sympathique et para sympathique est en l'occurrence fondamental et sera un point d'impact de notre méthode.

La Gymnastique Holistique, en s'appuyant sur la détente, le mouvement, la prise de conscience des tensions et contractures rétablit l'équilibre sympathique – para sympathique.

## 6 LIGNES DIRECTRICES dans la Méthode Ehbrenfried :

1/ *Chacun doit devenir ce qu'il est vraiment.*

Chacune des personnes enseignées n'est à aucune réductible. Elle doit elle-même et par elle-même trouver sa solution originale.

2/ *Pour changer il faut connaître et pour connaître il faut sentir.*

C'est en éprouvant qu'on reconnaîtra les inconforts, les signaux d'alarme provenant du corps, qu'on observera les réponses, les stratégies utilisées

par l'organisme pour pallier les dysfonctions et améliorer les fonctions.

3/ *La fonction modifie la forme*

Comme le soulignait le Docteur De Sambucy : "Le poumon est le sculpteur caché de la cage thoracique". A mesure que le fonctionnement des systèmes neuro-sensoriels se libère, la forme, la géométrie du corps au repos autant qu'en mouvement devient belle, ample, alignée et vaste. Les déplacements segmentaires et la gestuelle se font souples, fluides et gracieux, cela sans effort inutile.

4/ *Le travail corporel œuvre à partir de la sensation*

Prenons un exemple : la sensation de douleur. Automatiquement, nous adoptons une attitude antalgique qui va changer le comportement. En revanche si une sensation est agréable, elle vous installera dans le plaisir d'un mouvement harmonieux. Le corps cherche à répéter, à recréer ce qui lui est agréable et salutaire.

La sensation de PLAISIR est l'élément moteur pour aboutir à l'acquisition d'un automatisme de Bien-Être ou du Mieux-Être.

5/ *Toute initiative et décision de changement doit venir de l'élève lui-même.*

Il ne s'agit pas de contraindre mais de faire découvrir pour créer l'automatisme salutaire.

6/ *Tout ceci aboutit aux changements adaptés à la vie personnelle du sujet, autrement dit à l'acquisition d'une véritable autonomie psycho-corporelle.*

## 4 PRINCIPES ORGANISATEURS :

L'Ehbrenfried travaille selon 3 axes :

- L'équilibre ou aplomb
- La respiration
- La tonicité, détente

se concrétisant dans :

- La rigueur du placement articulaire.

1/ *L'équilibre ou aplomb*

Nous devons aider l'autre à retrouver l'équilibre dans sa verticalité. Retrouver cet équilibre c'est, allant des pieds vers la tête :

- Instaurer l'assise des pieds,
- Placer l'aplomb des malléoles,
- Libérer les genoux pour les "déverrouiller"
- Placer le bassin
- Assurer l'efficacité des muscles transverses abdominaux et du périnée de façon à contenir en souplesse les viscères,
- Ressentir la longueur reliant le pubis au sternum
- Hisser les haubans vertébraux pour que le rachis se verticalise ce qui ne peut se faire qu'accompagné d'une libération de la ceinture scapulaire trop souvent bloquée
- Enfin, épanouir le port d'une tête en haut et en avant, dégager de la contrainte les yeux à l'alignement de l'horizon.

Le corps est donc souple, mobile mais le pivot vertical est instauré, assurant un aplomb solide et stable.

Cela va nous amener à travailler particulièrement le pied, puis à proposer des mouvements d'élongation pour lutter contre tout tassement.





## 2/ La Respiration :

“prendre le temps de souffler”

La qualité de la respiration s'exprime :

- non en ce que le sujet fait, mais en ce qu'il "laisse faire".
- non dans un "plus" d'activité mais dans un "moins",
- non une tension accrue, mais dans une détente.

Cette respiration libérée retrouve son rythme naturel ternaire, apaise et harmonise.

## 3/ La Tonicité

Le muscle, nous le savons tous, présente un tonus permanent. Mais chez certains, ce tonus, du fait des stress et des tensions nerveuses est anormalement élevé, d'où la sensation de tension, de fatigue voire d'angoisse.

Chez d'autres au contraire, il est trop faible.

Un juste tonus est requis, permettant à la fois détente mais également action, dès qu'il y a nécessité.

Il s'agit d'induire un état calme, apaisé, non de mollesse, mais de "DETENTE ACTIVE", parce que facilement réversible.

## Cela conduit au 4<sup>ème</sup> principe du Docteur Ehrenfried.

## 4/ La rigueur dans le placement articulaire.

C'est une caractéristique essentielle de notre méthode qui est à souligner : Il s'agit d'obtenir un mouvement biomécaniquement juste.

Grâce à cette rigueur, qui permet "le geste juste", le corps retrouve une dynamique de liberté.

# C O N C L U S I O N

La Méthode du Docteur Ehrenfried apporte des réponses pour le kinésithérapeute :

- D'une part sur le plan "mécanique", grâce à une dynamique visant à obtenir un placement biomécanique plus juste sur le plan ostéo-articulaire.

- D'autre part, la recherche de l'aplomb, qui n'est pas toujours pris en considération par la kinésithérapie classique, est sûrement un plus.

- De plus, la Méthode Ehrenfried est extrêmement polyvalente et elle s'adresse aussi bien au sujet douloureux qu'à d'autres.

Le travail à distance de la zone douloureuse permet de prendre en charge la douleur sans agir directement sur les zones fragilisées.

- Enfin, en dehors des crises, des mouvements plus ciblés localement consolident le résultat et préviennent les rechutes.

Nous pouvons intervenir en séance individuelle si la pathologie le nécessite.

Puis l'accession à des séances en groupes sera extrêmement précieuse car la dynamique ainsi réalisée est irremplaçable.

## Mais pourquoi se limiter à la mécanique ?

L'approche psychologique ne doit jamais être négligée. La Méthode du Docteur Ehrenfried représente une approche humaniste du patient.

D'abord par l'écoute indispensable de ses problèmes personnels, ensuite par la nécessité d'obtenir une participation très active aux mouvements proposés, enfin en développant un langage du corps prenant source dans la comparaison de ce qu'il y avait de contraint avant le travail et de ce qu'il y a de libéré après le travail.

Ce que nous considérons comme essentiel dans la philosophie du Docteur Ehrenfried, c'est cette identité profonde existant entre corps et esprit.

Un travail intelligent du corps effectué à l'initiative du sujet, et sous la conduite attentive du praticien conduit sans drame ni heurt, ni assujettissement à l'épanouissement psychique et physique, source de Bien-Être et de santé.

