
A.E.D.E
CAHIER N°9
(EXTRAITS)

PRESENTATION : EHRENFRIED et Kinésithérapie

INTERVENTION de Catherine CASINI, MK, Présidente,
Formatrice agréée de l'A.E.D.E.

*" La connaissance lente et profonde du corps
féconde la connaissance et la liberté de l'esprit "*
Dr Max TETAU

DEFINITION

Nous allons donc vous présenter la Méthode du Dr Ehrenfried, encore appelée Gymnastique Holistique.

"Holos" vient du grec et signifie: " entier ".

Ce nom souligne la vocation de globalité de notre méthode.

Nous la définirons en quelques mots.

Il s'agit d'une gymnastique, c'est-à-dire d'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 ".

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.

Il s'agit donc, en fait, de mouvements dits " interactifs ", visant à libérer le corps de différentes contraintes et à lui permettre de retrouver ainsi son propre " équilibre originel ", équilibre tant sur le plan ostéo-articulaire que sur le plan du fonctionnement viscéral, équilibre de la personne dans sa globalité, équilibre sur le plan nerveux: grâce aux participations corticales et sous-corticales induites par

les changements comportementaux amenés par la méthode.

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 apparues sous l'influence du stress.

Les mouvements choisis sont proposés au patient et sont destinés à aider son organisme à se restructurer de lui-même.

En bref,
La " Méthode du Dr 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 bio-mécaniquement juste. Le sujet retrouve son fonctionnement harmonieux dans sa globalité articulaire et musculaire.

Exemple: savoir réorganiser un mouvement d'épaule à partir du bassin, ce qui permettra si nécessaire de faire un créneau dans sa voiture sans se tordre le cou!

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

Nous visons ainsi à assurer la régulation des grands appareils physiologiques:

- respiratoire
- digestif,
- circulatoire,
- neurologique
- mental.

La **Gymnastique Holistique - Méthode du Dr Ehrenfried** est dénommée ainsi en hommage à une femme extraordinaire, qui a mis au point ce travail dans sa technique et son esprit.

HISTORIQUE

Mme le Dr EHRENFRIED est née en 1896 à BERLIN et décédée à Paris en 1994. Issue d'un milieu médical, son père étant déjà médecin, elle rencontre, vers les années 1920, à Berlin, Elsa GINDLER qui professe une gymnastique nouvelle toute entière basée sur la liberté du corps.

La philosophie de cet enseignement correspond en fait à un moment de libération de toutes les virtualités psychiques, physiques, artistiques, culturelles qui se développent admirablement à cette époque précédant l'arrivée de la dictature nazie.

C'est toute l'explosion de ce que l'on a appelé "le naturisme allemand" avec en peinture "l'expressionnisme", le "Blue Rider", Kirchner, Marck, Kandinsky qui font exploser les formes.

Le "BAUHAUS" apporte son message architectural révolutionnaire.

Brecht et Kurt Weill écrivent leur "Opéra de Quai" sous ". Freud libère les forces de l'Inconscient.

GINDLER sut transposer cette dynamique de liberté dans un travail sur le corps remettant en cause totalement toutes les notions de gymnastiques éducatives, voire coercitives, héritées de l'école suédoise et de la fin du XIX^{ème} siècle.

Lily Ehrenfried fut passionnée par cette approche humaniste du travail corporel.

Tout en poursuivant des études de médecine, elle suit l'enseignement d'Elsa Gindler, pratiquant les "mouvements" élaborés par Elsa Gindler, constatant sur elle-même les bienfaits de ce travail, pour améliorer ses douleurs dorsales en rapport avec sa scoliose qui résistait jusque-là à tout traitement physiothérapeutique.

Lily Ehrenfried s'installe comme médecin généraliste à Berlin.

Elle continue de fréquenter Elsa Gindler.

Par ailleurs, intéressée par l'approche mentale Freudienne, elle décide d'entreprendre une psychanalyse.

Très en avance sur le plan social, elle crée un mouvement de planning familial et sera par ailleurs une des premières à poser des diaphragmes.

En 1933, l'arrivée d'Hitler au pouvoir sonne le glas de la liberté. Les persécutions commencent.

Mme Ehrenfried est juive, sociale, révolutionnaire.

Le pouvoir nazi ne peut la tolérer.

Mme Ehrenfried est contrainte à l'exil et arrive à Paris sans un sou, avec son diplôme de médecin allemand en poche, qui ne peut lui servir en rien en France, compte tenu des réglementations médicales françaises.

C'est alors qu'elle fait la deuxième rencontre fondamentale qui oriente son destin, celle du Dr Boris DOLTO. Il vient de fonder son école de kinésithérapie, rue Cujas.

Comme elle, Dolto est un immigré.

Comme elle, Dolto est arrivé en France sans un sou.

Il réussit à être d'abord kinésithérapeute, puis médecin.

Il lui ouvre les portes de son école, la chargeant de différents cours d'anatomie, et lui permettant d'acquérir un certificat de kinésithérapie.

Elle pourra exercer en France.

C'est à partir des enseignements de Gindler et de Dolto que Ehrenfried construisit sa propre méthode originale.

De l'enseignement de Gindler, elle retient entre autres que les exercices exécutés mécaniquement et répétitivement n'apportent rien de durable.

De Dolto :

elle retient que le mouvement enseigné ne doit jamais contrarier l'élan moteur spontané.

Elle enseigne à Paris jusqu'en 1985, forma à sa méthode de nombreux kinésithérapeutes. C'est dans le début des années 80 que je fus formée par elle.

En 1986, deux de ses plus proches disciples, devenues ses amies, Marie-Josèphe Guichard et Suze Lalou créent l'AEDE qui regroupe tous les praticiens spécialisés en Gymnastique Holistique.

J'en assure actuellement la présidence

RAPPORTS ENTRE KINESITHERAPIE ET EHRENFRIED

Il y a pour le kinésithérapeute, deux attitudes professionnelles :

La première est curative :

- Soulager la douleur,
- Combler un handicap,
- Rétablir des équilibres mécaniques et physiologiques.

C'est évidemment notre première urgence.

Mais il est une autre attitude préventive et complémentaire de la première :

- Prévenir le trouble et faire en sorte que la douleur ne s'installe pas, ne se pérennise pas.

C'est évidemment cette attitude préventive que nous devons adopter, une fois résolus les problèmes posés par la maladie.

De façon concrète, nous commençons, comme en kinésithérapie classique, par effectuer un bilan global.

L'une des caractéristiques de ce bilan est la qualité du "regard" du praticien.

Nous apprenons à ne pas perdre de vue l'ensemble de l'équilibre de la personne que nous examinons. "L'arbre ne doit pas cacher la forêt" selon l'image utilisée par Mme Ehrenfried.

Il se peut par exemple qu'une colonne lombaire cambrée corresponde à l'équilibre personnel du sujet et doive être respectée.

Le mieux est parfois l'ennemi du bien.

Cet entretien préliminaire est déterminant pour répondre aux demandes éventuelles du patient ou de l'élève.

Ce peut être moins de douleur ou être moins sensible au stress ou pouvoir faire un sport sans se faire mal ou sentir le besoin de mieux "se tenir" ou mieux "respirer" pour reprendre leurs expressions couramment entendues.

De plus, c'est déjà là qu'on pourra établir un "plan thérapeutique" à long terme.

Chaque séance de cours collectif se construit suivant la problématique du sujet et doit toujours être adaptée pour respecter la règle de la non douleur.

Le plan d'une séance se déroule en fonction de 3 champs d'action :

- Détendre, pour
- Mobiliser, dans une plus fine approche articulaire, et obtenir un placement ostéo-articulaire juste, pour
- Tonifier, enfin, afin de stabiliser le résultat.

Les moyens que nous employons sont classiques pour tout travail de kinésithérapie. Ainsi

- Les auto-massages sont présents d'une manière ou d'une autre à chaque séance (massage manuel ... avec une balle ... un rouleau de carton, etc ...).
- Des mouvements mobilisateurs
- Des elongations
- Des tonifications : contractions statiques... ou ...dynamiques) seront mises en oeuvre.

L'originalité réside dans l'esprit qui nous anime et les modalités qui sont proposées.

Il s'agit d'une méthode qui nous convient parfaitement, à nous kinésithérapeutes, non pas pour remplacer l'acte kinésithérapeutique, mais pour le cibler, le prolonger, l'épanouir, ou pour anticiper si nous agissons à titre préventif.

Nous exerçons aussi bien en séances individuelles qu'en séances collectives.

Le fait que nous préconisons des mouvements dynamiques au lieu de postures statiques apporte un véritable complément par rapport au travail du masseur kinésithérapeute.

POUR PRECISER LE CONCEPT, SUR LEQUEL NOUS NOUS APPUYONS, IL CONVIENT DE SOULIGNER QUE NOUS ASSOCIONS TOUJOURS RESPECT PROFOND DE LA LIBERTE DU SUJET ET PRECISION TECHNIQUE NECESSAIRE AU JUSTE PLACEMENT OSTEO-ARTICULAIRE.

A / GRANDE LIBERTÉ CAR :

Cette méthode ne contraint pas, elle propose. D'ailleurs, on ne montre pas le mouvement, on le décrit oralement pour ne pas donner de modèles imposés qui ne correspondraient pas à la personne.

C'est comme une "auto-analyse" mais bien sûr, somatique.

Le sujet se restructure de lui-même, puisque c'est lui qui :

- fait le mouvement,
- le ressent,
- le vit,
- l'intègre.

Cela fait appel à sa propre participation.

C'est lui qui décide de sa démarche, de son changement, à son rythme personnel. Le praticien est là pour, en reprenant l'image de la "MAIEUTIQUE SOCRATIQUE" : accoucher le sujet de sa propre liberté corporelle.

Par exemple : pour une épaule douloureuse, il faut qu'il découvre qu'il peut relâcher ses tensions au niveau des trapèzes, que le mouvement du bras part en fait du bassin, d'où l'importance des muscles transverses abdominaux, et s'il est debout, qu'il perçoive l'importance des pieds, etc...

C'est grâce à cette PRISE DE CONSCIENCE du corps dans son détail :

jeu des muscles, jeu du diaphragme, jeu du mouvement, jeu de la respiration... que nous avons accès à toute la dimension PREVENTIVE pour un retour à l'autonomie du sujet. Ce qui est la finalité même de notre métier de kinésithérapeute.

Pour devenir Praticien, nous commençons par être notre propre patient au cours d'une formation spécialisée.

C'est grâce à ce vécu expérimenté sur soi, que nous permettrons au patient de vivre l'expérience de son corps nécessaire à sa véritable autonomie.

Notre travail fait appel à la sensibilité proprioceptive. Après avoir été perçu, il s'inscrit profondément dans "la mémoire inconsciente du corps".

Il sera à l'origine d'un APLOMB, ou comme le soulignait Mme Ehrenfried, "d'un plaisir d'exister".

Exemple : la découverte des ischions que nous pouvons aborder grâce à de nombreux mouvements est un repère intéressant dans la position assise pour éviter de soumettre la colonne à une position tassée particulièrement nocive pour le disque L5/S1.

Or la sensation de soulagement qu'apporte une position assise dite "sur les ischions" apporte un réel plaisir immédiat grâce à l'économie de fatigue, de douleur chez des lombalgiques. De plus elle aide à une décongestion viscérale.

Bien sûr, il faut pour cela, libérer le corps de ses contraintes mécaniques acquises tout au long de l'existence.

La méthode Ehrenfried apporte au corps un "espace de liberté" à nul autre comparable.

B / LE JUSTE PLACEMENT OSTEO-ARTICULAIRE.

Il se construira autour de 3 axes fondamentaux, que je rappellerai, brièvement puisque mes collègues les développeront dans leurs communications ultérieures.

1° L'équilibre

C'est plus particulièrement le thème de notre journée où nous envisageons :

- l'équilibre de la colonne par rapport à elle-même : ses vertèbres permettant mobilité et stabilité.
- Mais dans un souci de globalité, c'est aussi réinsérer la colonne dans l'équilibre général du corps, c'est à dire en réaction à la pesanteur.

On retiendra l'importance des pieds dans l'acquisition de L'APLOMB

Il conviendra de :

- instaurer l'assise des pieds. A partir de là,
- libérer les genoux qui se "déverrouilleront",
- placer le bassin,
- assurer l'efficacité des muscles transverses et du périnée de façon à

- contenir en souplesse les viscères sans les tenir crispés,
 - faire 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 de la tête.

Chaque élément du puzzle corporel a son importance dans l'harmonie globale, mais le pied paraît bien en être la pièce-clé indispensable.

2° La Respiration

* PRENDRE LE TEMPS DE SOUFFLER *

On vit mal avec le souffle court. Ce qui peut arriver momentanément après une émotion forte ; mais être essoufflé en permanence implique bien d'autres blocages.

Il ne s'agit pas " d'apprendre à respirer " de telle ou telle façon, ou d'imposer telle technique, mais plutôt de :

- Retrouver son rythme propre.
- Faire en sorte que la respiration **naturelle** s'installe et s'harmonise avec le mouvement.
- Nous donnons toujours la priorité à cette finesse du couple :
respiration / mouvement.

Le DR EHRENFRIED est très clair dans son livre :

« le fait décisif ne consiste pas en ce que le patient respire profondément, ni en ce qu'il " utilise son diaphragme ", mais dans la **qualité** de cette respiration. » (il ne s'agit pas d'aspirer des hectolitres d'air, mais de respirer paisiblement, dans la souplesse et la décontraction).

C'est-à-dire non en ce que le sujet fait, mais en ce qu'il laisse faire.

Ce n'est pas un " plus " d'activité, mais un " moins " ; non une tension accrue, mais une détente.

Il y a là un vrai renversement de valeur.

Cette respiration libérée retrouvera son rythme naturel spontanément ternai-

re : inspiration, expiration, pause.

Elle apaise et harmonise et joue son rôle au service de L'EQUILIBRE et de la TONICITE.

3° La Tonicité

Le muscle, nous le savons tous, est le siège d'un tonus permanent.

Mais chez certain, ce tonus, du fait du stress, de la nervosité est anormalement élevé, d'où sensation de tension, de fatigue, voire d'angoisse.

Chez d'autres, au contraire, l'hypotonie musculaire évoque un peu les structures molles chères à DALI ou au fameux GASTON LAGAFFE.

Un " juste tonus " est donc recherché, permettant la détente, mais également une réaction instantanée dès qu'il y a nécessité.

Il est normal d'avoir du tonus pour travailler, être d'attaque dans la vie active, garder de bons réflexes, par exemple dans la rue quand on traverse, au volant de sa voiture...

Il s'agit d'être dans un état calme, apaisé ; état, non de mollesse, mais dit de " DETENTE ACTIVE ", parce que facilement réversible en fonction du moment.

Cela signifie pour nous qu'il s'agit d'autre chose qu'une simple technique de relaxation.

Tout cela peut paraître abstrait, mais s'éclaircira avec l'exposé de mes amis.

Nous avons la chance aujourd'hui d'avoir avec nous le D^r MAX TETAU, Homéopathe de qualité, Président de la SMB et de la Fédération des Sociétés de Médecine Homéopathique de France. Sa présence témoigne de l'intérêt qu'il porte à notre travail.

Il a accepté de prendre brièvement la parole. Je l'en remercie.

L'AVIS D'UN MÉDECIN

Intervention du Docteur Max TETAU, Président de la Fédération Nationale et Internationale de Médecine Homéopathique.

Dans un premier temps, le Docteur TETAU remercie les membres kinésithérapeutes de l'AEDE de l'honneur qu'ils lui ont fait en l'invitant à participer à leurs travaux.

Son intervention visera à préciser l'intérêt que présente l'apport du travail EHRENFRIED pour un médecin généraliste homéopathe, dans le souci d'exercer son art aussi bien à titre curatif que préventif.

Dans cet esprit, le D^r TETAU souligne d'abord l'intérêt qu'il a toujours porté aux méthodes du corps pour équilibrer la santé.

Ce souci fut partagé par bon nombre de ceux qui nous ont précédé depuis le paléstre de la Grèce Antique.

« Un exercice physique rationnel et intelligent destiné à muscler, assouplir le corps et à développer la capacité respiratoire, me paraît indispensable dans une conception médicale globale traitant à la fois de l'esprit et du corps.

Ling. Hebert, culturisme, Desbonnet, aérobic... tout ce travail physique me paraissait intéressant à considérer.

Mais il y avait dans tout cela un inconvénient.

Le déclic s'est produit lorsqu'un de mes patients, professeur de culture physique, ex-champion de France d'athlétisme, se présenta à ma consultation dans un tel état de délabrement articulaire que je ne pus qu'en être ému. Ce malheureux souffrait du dos, des épaules, du genou, malgré une vie parfaitement saine. Il était voûté et gémissant.

Une activité sportive trop intense, trop prolongée était responsable de ses maux entraînant chez lui une grande algreur de caractère.

Ayant eu avec lui quelques succès dans mon traitement, je vis alors arriver dans mon cabinet une cohorte de professeurs ex-athlètes tous plus békiliants, plus boitants les uns que les autres.

L'arthrose induite par le surmenage ostéo-articulaire était au rendez-vous.

Moi-même commençant à souffrir des genoux pour cause de jogging répétitif, j'en vins à considérer avec suspicion toutes ces méthodes trop violentes de gymnastique qui, jusque-là m'avaient attiré.

En revanche, une patiente d'environ 65 ans était suivie par moi pour sa tension artérielle. Or, malgré une arthrose évoluée, elle gardait une magnifique souplesse lui permettant de se déplacer sans heurt ni souffrance dans la plus agréable harmonie.

Son secret : les cours du D^r EHRENFRIED qu'elle pratiquait régulièrement. Comme je la complimentais de sa bonne forme physique, elle me lança le défi de tenir en équilibre sur un pied en gardant les yeux hermétiquement fermés, exercice qu'elle accomplit devant moi sans aucune difficulté.

Mon résultat fut tout à fait lamentable. Déjà les yeux ouverts, j'oscillais dangereusement, mais les yeux clos, c'était le plongeon fatal.

Une étincelle de respect pour la méthode qu'elle appliquait naquit dans mon esprit.

En 1965, je lus le livre de Madame EHRENFRIED " De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit ". Le titre allemand de l'ouvrage me paraît encore plus causant : " Körperliche Erziehung zum seelischen Gleichgewicht ".

J'eus alors l'occasion de rentrer en contact, par personne interposée, avec Mme Suze LALOU, fort compétente en l'occurrence, puis directement avec celle qui n'était pas encore votre Présidente, Mme CASINI, distinguée kinésithérapeute.

Je pus ainsi pratiquer personnellement, et il faut bien reconnaître qu'un vécu vaut mieux que toutes les lectures et théories, et suivre la pratique des patients que j'adressais assez régulièrement à Mme CASINI.

Je fus fort satisfait sur les 2 plans. Dans la méthode globale de Mme le Docteur

EHRENFRIED, 2 éléments parmi d'autres me paraissent fondamentaux et très spécifiques :

1^{re}) la valorisation du concept " d'équilibre " considéré au sens le plus strict du terme.

Il s'agit avant tout d'assurer un équilibre physique de la personne, un aplomb qui sûrement conditionne le mental. Tenir en équilibre amène à vivre en équilibre, mais également augmente la sécurité du patient, surtout du patient âgé, ce qui m'intéresse médicalement au premier chef.

Il ne faut en effet pas oublier qu'à partir de 65 ans les chutes accidentelles sont à l'origine de 90% de la mortalité et de 50% chez les grands seniors. Or, en pratiquant intelligemment l'EHRENFRIED, on réduit considérablement les risques de chute. On ne tombe plus.

2^{ème}) La recherche du " naturel propre à chacun "

Vous n'imposez pas l'exercice, vous n'imposez pas le mouvement, vous " posez " en indiquant oralement le schéma du mouvement qu'il serait bon d'accomplir. A chacun d'élaborer son miel, de trouver sa voie, son Tao physique personnel et plus simplement le plaisir de s'épanouir dans le mouvement, retrouvant ainsi l'élan vital dont nous sommes tous porteur.

Cette intuition de Mme EHRENFRIED, qu'il est dans notre corps une " tendance organisatrice " susceptible de s'exprimer spontanément, une fois levés rigueurs, contraintes, barrages imposés par la rigidité de notre éducation, est tout à fait remarquable.

Elle se concrétise en une gymnastique propre à chacun, adaptée à la personnalité de celui qui vous fait confiance.

Par le vécu des comparaisons entre " l'avant " et " l'après " du mouvement sur lesquelles vous insistez justement, cette " gymnastique holistique " permet de prendre conscience de " l'artificiel acquis " et induit de revenir à la souplesse et l'harmonie originelles des débuts de l'existence. Cette étonnante auto-analyse dynamique intègre le nouvel acquis au niveau de l'inconscient corporel et permet d'être à l'aise dans les démarches de l'existence.

Pour moi, médecin homéopathe, qui pose comme principe que chaque être est

à nul autre réductible et doit donc être traité selon sa personnalité originale, l'apport du Dr.EHRENFRIED aux soins du corps et, par le média du corps, à la santé de l'esprit, est gage d'un humanisme indispensable à nul autre réductible.

Je pourrais développer bien d'autres concepts qui sont la richesse de votre méthode, tels " le respir " en 3 temps, la détente active, l'interactivité impliquant la globalité. Et je serais beaucoup trop long, et votre présidente en tirerait quelque humeur.

Aussi je conclurai rapidement.

En fait, notre corps, le corps avec ses mécanismes, ses séquences musculaires, ses endocrines, ses complexes, ses rêves, c'est vraiment " épatant ! "

On l'oublie souvent ce corps qui nous organise parce que tant que nous n'avons pas mal, nous n'en causons pas et quand nous avons mal, nous grognons après lui, et nous oublions d'admirer cette mécanique raffinée.

Je crois bien que Mme EHRENFRIED, à travers tous les avatars d'une existence riche en événements, a découvert le secret d'une méthode formidable au service d'un corps formidable.

Tout cela ne peut donc que vous passionner, Mesdames et Messieurs les kinésithérapeutes, responsables avant tout de l'équilibre du Corps et participant ainsi à l'œuvre de santé. »