

## EXPOSE DE FIN DE FORMATION

### **Application de La Gymnastique Holistique Méthode du Dr Ehrenfried dans la Rééducation post-traumatiques Chez un sujet danseur.**

Anne DEVRED, Avril 2013

**Maître de formation : Madame Catherine CASINI**

Madame Ehrenfried dit :  
**« Il n'y a pas de zone ingrate, il y a seulement une zone égarée. »**



Application de la  
un sujet danseur

méthode chez  
accidenté :

Dans un premier temps : ↪ Comme complément pendant sa  
convalescence, lors de sa rééducation fonctionnelle traditionnelle;

Dans un deuxième temps : ↪ Comme outil de préparation corporelle  
avant un effort dansé,

↪ Comme moyen de récupération après  
effort.

cet

Je prends, comme champ d'application de la méthode, mon histoire personnelle : je suis professeur de danse et j'ai suivi pendant mon parcours professionnel, des cours de Gymnastique Holistique Méthode du Dr Ehrenfried.

Je situe mon histoire:

Février 2010, accident de ski ;

Pendant 8 jours, dans l'attente du retour sur Paris, le genou est maintenu dans une coque, interdiction de poser le pied au sol, même pour un contact!

Diagnostic final: rupture totale du ligament croisé antérieur, ménisques fissurés, traumatisme au niveau du plateau tibial.

Demande du chirurgien : retrouver la marche ;

Sa prescription : séances de rééducation à raison de deux fois par semaine.

La chirurgie réparatrice n'est pas prévue dans un premier temps et risque même de ne pas l'être du tout : tout dépend de ma récupération. On me laisse entendre que je risque de ne plus pouvoir danser et qu'une éventuelle reconversion professionnelle serait à envisager...

Le genou est une des articulations essentielle pour le danseur.

Le ligament croisé antérieur est très important pour aider à stabiliser cette articulation qui est fortement sollicitée dans tous les mouvements de torsion, de rotation, de pivots...

Les ménisques jouent un rôle important dans les flexions, les sauts...

Je choisis de travailler avec un kinésithérapeute proche de chez moi.

Bien que son approche de la kinésithérapie soit traditionnelle, il a porté intérêt et curiosité à la Méthode du Dr.Ehrenfried.

Je ne lui ai pas caché que je travaillais chez moi des mouvements de cette méthode, en complément de ses séances et des exercices qu'il me donnait à faire.

Les ruptures de ligament croisé antérieur sont fréquentes.

Je ne peux pas m'empêcher de comparer mon histoire à celle d'autres danseurs plus jeunes ou plus âgés, présentant une pathologie similaire à la mienne.

Ils n'ont pas récupéré de la même manière : Pour la plupart, ils sont insatisfaits de leur rééducation, voire de la chirurgie réparatrice qu'ils ont subie.

Une différence entre nous : Ces mêmes sujets n'ont pas pratiqué la Gymnastique Holistique Méthode du Dr.Ehrenfried.

Depuis mon accident, trois années se sont écoulées.

Je prends conscience, aujourd'hui, et j'en ai la profonde conviction :



- que les quelques mouvements de Gymnastique Holistique Méthode du Dr. Ehrenfried réalisés lors de ma convalescence, ont contribué à “me remettre sur pieds”,
- que la pratique régulière liée à la formation pour devenir praticienne de la Méthode, me permet de progresser encore et toujours,
- que sans la Méthode du Dr. Ehrenfried, je n’aurais peut-être pas repris la danse.

↪ **La pratique de la Gymnastique Holistique comme complément lors de ma rééducation fonctionnelle ;**  
**Importance des 3 axes de la méthode :**

Je rappelle qu’avant mon accident, je suivais des séances de Gymnastique Holistique.

J’ai donc, lors de ma convalescence, complété la rééducation traditionnelle du kinésithérapeute en pratiquant quotidiennement, chez moi, des mouvements de la Méthode.

Je les ai orchestrés selon mon ressenti et mes besoins.

Aujourd’hui,

je prends conscience que cela s’est fait en trois étapes successives ;  
je réalise que ces trois étapes correspondent aux 3 axes de la Méthode.

Il me semble important de les évoquer.

1<sup>ère</sup> Etape : LA RESPIRATION: J’ai réappris à respirer :

Les quelques semaines qui ont suivies mon accident, ont été très difficiles : j’étais incapable de penser à autre chose, qu’aux problèmes professionnels que cela occasionnait.

L’impression que ma vie basculait ...J’étais stressée, angoissée.

Quelques temps après avoir commencé la rééducation avec le kinésithérapeute, je décide :

De m’allonger au sol, d’observer, d’écouter et de regarder.

Comme dans toutes les séances de Gymnastique Holistique que j’ai pratiquées, je porte mon attention sur ma respiration.

Elle est courte, je me sens oppressée.

Pendant quelques jours, je vise à retrouver une respiration plus libre et plus longue.

Je pratique le mouvement du « *hissing* », qui consiste, au moment de l’expiration, à laisser passer l’air entre nos dents, de façon continue, en émettant un sifflement (le ‘s’ du serpent).

L'attention que je m'oblige à porter sur ma respiration, me libère l'esprit. Elle me permet d'être plus présente à moi-même, d'accueillir mes émotions de façon plus sereine, et d'écouter les messages que mon corps me renvoie.

Progressivement, je vais m'essayer dans d'autres mouvements. Je reste toujours dans la position allongée. Je m'organise, car je ne peux encore pas plier le genou pour prendre appui sur les deux pieds. Je place les jambes détendues sur des coussins.

J'utilise *la brique*, matériel incontournable de la Méthode.

Je pose ma tête sur la brique et la fais rouler de droite et de gauche. Je me souviens: les premiers contacts de mon crâne sur la brique n'étaient pas très agréables. Ce contact osseux avec le bois me paraissait dur.

Pour autant, ce mouvement est devenu un de mes préférés !

Par sa pratique régulière, nourri d'une respiration tranquille, je dégustais chaque contact de la base crânienne sur la surface bois. Je sentais les tensions de mon cou lâcher.

Tous les jours, mon crâne laissait son empreinte sur la brique. Ce mouvement m'apaisait.

D'autres mouvements m'ont été bénéfiques. Ceux qui touchent *la sphère buccale* : La langue peignant l'intérieur des joues, les sillons inter-gingivaux ou bien la voute palatine.

Tous les bâillements déclenchés contribuaient à ma détente, et me permettaient d'être encore plus en connexion avec moi-même.

Mon diaphragme libéré, mes tensions apaisées, je pouvais faire face, plus facilement, aux difficultés que mon arrêt de travail provoquait.

Avec cette nouvelle prise de conscience, je m'adonnais à d'autres mouvements :

En décubitus latéral, j'y associais des stimulations cutanées au niveau des omoplates, ce qui me libérait plus facilement les épaules (la marche avec les béquilles avaient laissées quelques tensions).

Je réalisais des mouvements de bras qui m'étaient très familiers:

Positionnée en décubitus dorsal sur le sol ou parfois dans mon lit, je réalisais les mouvements dits : « *Le chandelier* », « *l'alité* ».

Par toute la pratique de ces mouvements, je redonnais : présence et volume à ma cage thoracique.

**La respiration retrouvée, devenue plus forte intérieurement, à l'écoute de mes sensations, je me sentais plus libre.**

Cela me donnait ainsi accès à d'autres messages que mon corps me renvoyait...

2<sup>ème</sup> Etape : L'EQUILIBRE: j'ai cherché à être sur mes deux pieds, pour retrouver mon axe :

En rentrant de mes séances de kinésithérapie, je me sentais de plus en plus "déséquilibrée", "désaxée".

Au début de chacune de mes séances personnelles, le sol me renvoyait des messages plus précis: appuis de ma colonne vertébrale peu clairs, différence très nettes entre les deux côtés du corps, bassin décalé.

En effet, les exercices et les stimulations, pratiqués chez le kinésithérapeute, ont un but bien précis : rééduquer le genou droit. Donc : on s'occupe de la partie "malade", sans tenir compte du reste du corps... de sa globalité.

Quand je lui ai demandé de « faire les exercices de l'autre côté » : il a souri...

De retour chez moi, et chaque jour, je m'attelais à rééquilibrer le corps afin de ne plus accentuer le décalage ressenti entre le côté droit et le côté gauche, d'atténuer au maximum la boiterie qui était en train de s'installer, de me soulager des douleurs dues aux compensations... Je puisais alors dans les mouvements de la Méthode que j'avais expérimentés en cours.

Je me suis d'abord occupée des pieds:

J'organisais mon placement corporel en fonction de mes possibilités : tantôt debout, allongée ou assise pour ne pas avoir trop d'appui.

J'ai cherché à beaucoup stimuler la voute plantaire, soit avec une petite balle : le mouvement, "*la boule de cirage*", soit avec la baguette : "*la paille de fer*".

Je stimulais aussi les orteils avec le mouvement du "*vissé/ dévissé* et "*le bouquet de violettes*".

Ils m'aidaient à retrouver un équilibre certain. Ils favorisaient un meilleur placement de mes pieds au sol. Ils contribuaient à resserrer le polygone de sustentation, et ainsi à rapprocher mes jambes de l'axe de la colonne vertébrale.

Je me suis beaucoup aidée de l'appui du mur, très fiable : puisqu'il est vertical!

J'ai pratiqué le mouvement d'étirement latéral du buste, que j'ai, au début, adapté assise sur une chaise. Il a aidé à rééquilibrer le bassin, à dégager la taille, à alléger le poids sur le genou, et à me libérer la cage thoracique et les épaules.

Je me suis essayée *aux appuis des pieds sur la brique* :

C'est une recherche d'équilibre du corps avec un placement uniquement des avant-pieds en appui sur la brique (orteils jusqu'aux capitons), les talons n'entrent pas en contact avec le sol.

Ce mouvement permet un bon étirement des mollets et de toute la chaîne postérieure. Associé au travail de maintien des transverses, il favorise l'équilibre des chaînes musculaires antéropostérieures.

**Retrouvant un ancrage dans le sol, des appuis plus stables, je me sentais plus forte.**

3<sup>ème</sup> Etape : LA TONICITE, j'accédais à des mouvements plus toniques :

Je prends aujourd'hui conscience, que l'accès à cette 3<sup>ème</sup> étape ne peut se faire sans l'aide de la respiration et de l'équilibre.

Le mouvement que j'ai le plus pratiqué, a été celui de *"la planche"*. Il me demandait beaucoup d'énergie, car il sollicite le quadriceps. Muscle, qui me faisait encore défaut, à ce moment là de ma rééducation.

Pour le réaliser, il me fallait être en contact global avec tout mon corps. Par un bon appui des pieds, en veillant à une tonicité du plancher pelvien, il s'agit de décoller du sol les vertèbres une à une, pour ne garder que l'appui sur les omoplates et la tête. Le retour au sol demandait mon contrôle pour ne déposer qu'une vertèbre après l'autre et ne pas descendre le dos en bloc.

Pour plus d'efforts et d'exigences, je l'associais plus tard dans ma rééducation, avec le mouvement du *"chandelier"*.

Pour obtenir plus de force musculaire et un travail plus intense de mes jambes, de mes fessiers, je plaçais un petit ballon de mousse entre les deux genoux, que je pressais telle une *"galette"* au moment de poser le dos au sol.

**C'est le moment de la rééducation, où je me suis essayée à reprendre quelques cours de danse.**

Mais les mouvements étaient encore bien limités : manque de flexion du genou, manque de stabilité dans le bassin, manque de force sur la jambe.

Pour autant, le chirurgien était très satisfait de ma récupération. L'opération n'était pas souhaitée, car je risquais de ne pas obtenir un meilleur confort.

Je sentais qu'il persévérer et pratiquer la Holistique.

Je décide, d'approfondir



me fallait continuer à Gymnastique

alors la Méthode.

## ↳ La pratique de la Gymnastique Holistique pour me préparer à mieux danser malgré mon "handicap" :

Le membre inférieur chez le danseur est fortement sollicité. Et même s'il veille à un bon placement corporel, ses articulations subissent des contraintes mécaniques importantes. Jouant en permanence avec les rotations externes et internes des hanches, avec les flexions des genoux, le danseur doit veiller à préserver le meilleur alignement possible : hanche, genou, 2<sup>ème</sup> orteil.

Les mouvements de la Méthode du Dr.Ehrenfried favorisent ce bon placement ostéo-articulaire.

Pour ma part, j'ai fait mon expérience :

- Sans préparation corporelle, sans pratiquer quelques mouvements de la Méthode, je prends ou donne un cours de danse : Le résultat est "catastrophique" : pendant le cours, mon corps sent ses limites, appréhende les tours, les équilibres sur la jambe du genou fragile. Quelques temps après la fin du cours, je ressens des douleurs au genou, au niveau de la sacro-iliaque, de la hanche.

- Avec préparation corporelle, en veillant à pratiquer quelques mouvements de la Gymnastique Holistique, je prends ou donne un cours de danse : Mon corps est plus libre ; je me sens moins limitée dans mes mouvements ; j'ai moins d'appréhension pour tourner ou trouver un équilibre sur la jambe du genou fragile ; Je me sens plus forte ; Je peux vivre ma danse ; Je ne ressens pas ou très peu de douleurs.

Aujourd'hui, il m'est indispensable, pour "entrer dans la danse" et "être bien à danser", de réaliser quelques mouvements de la Gymnastique Holistique.

Ils contribuent :

- A éveiller mon corps dans toute sa globalité pour que chaque partie soit solidaire et se mette, en quelque sorte, "au service" de mon genou, réduisant ainsi les compensations,

- A équilibrer les chaînes musculaires antéropostérieures, et ainsi, à me placer sur la verticale,

- A aligner les 2 genoux dans l'axe des jambes, permettant ainsi protection du genou fragile, mais aussi réalignement de tout le corps : de la tête aux pieds,
- A créer de l'espace entre chacun de mes volumes : tête, cage thoracique, bassin, et ainsi, soulager le poids du corps porté sur le genou,
- A éveiller 4 références essentielles (palais, diaphragme, périnée, voute plantaire), pour qu'ils deviennent des appuis solides à la réalisation de ma danse.

### Quelques mouvements que j'aime à pratiquer avant de danser:

- *Massage des pieds avec la baguette ou la petite balle* : je sens les pieds s'étaler. Ils deviennent une base solide.
- *Massages des têtes métatarsiennes, petite balle sous les capitons en position chevalier servant* : les orteils et les capitons sont présents. Le genou s'axe plus facilement au dessus du 2<sup>ème</sup> orteil.
- *Mouvement de "la puce"* : propulsion d'une petite balle avec le gros orteil : le gros orteil devient dynamique. Il aide à la propulsion dans la marche, dans le saut. Tout le corps se propulse dans l'espace.
- *Mouvement d'équilibre un pied sur la brique* : *"le cheval qui piaffe"*, qui libère l'articulation de la hanche.
- *Mouvement de "la noisette"* qui oblige à un bon placement des têtes fémorales dans l'articulation du bassin.
- *Mouvement "le rail"* : placement des 2<sup>ème</sup> orteils et talons sur les bâtons, prise de conscience du bassin.  
Les jambes se libèrent du bassin, elles deviennent indépendantes. Dans la marche, on sent toutes les articulations des jambes déliées.  
C'est un mouvement qui me libère les lombaires pour dégager la cage thoracique, laissant le bassin libre.  
Associé avec le sac de riz posé sur la tête, les cervicales s'allongent pour libérer les mouvements de tête. Les épaules se dégagent.  
Tous ces espaces libérés (taille, cou), je me sens plus légère.
- *Mouvement "la poule aux œufs d'or"* : mobilité du bassin sur les 9 balles de tennis. C'est un mouvement qui donne mobilité aux lombaires et aux cervicales.
- *Mouvement de "l'armoire normande"*, qui oblige à un placement très précis du genou, qui libère les sacro-iliaques et l'articulation de la hanche. On le propose en décubitus dorsal, et ventral.  
J'aime à le pratiquer aussi contre le mur.  
Le mouvement en devient plus exigeant, et amène un travail musculaire intense du quadriceps. Ainsi, le genou "fragile" n'en devient que plus stable.

- *Mouvement de "l'avion"*, proposé debout, qui oblige à maintenir le genou dans l'axe pour tenir en équilibre.
- *Mouvement de "la planche"*, qui me tonifie et rend mes appuis de pieds plus solides.
- *Mouvements de "la petite gaine", du "mât du bateau"* qui permettent d'allonger la taille, de créer un espace entre les deux volumes : cage thoracique et bassin et de libérer ainsi le poids sur les membres inférieurs.

Le mouvement « l'avion »



bateau »

Le mouvement « le mât du

La diversité et le nombre de mouvements de la Méthode permettent de varier sans cesse les propositions.

Par une pratique régulière, nos perceptions s'affinent.

On peut se surprendre à vivre le mouvement à chaque fois différemment.

On peut être surpris de découvrir que chaque mouvement proposé visant une partie spécifique du corps, peut, éveiller, modifier, une autre partie du corps.

Par exemple, je constate, que tous les mouvements des épaules, des mains, me font gagner en amplitude de flexion du genou.

Sans effort, sans force, sans crainte de l'ennui, on accueille et reçoit tous les changements qui rendent ce moment de préparation corporelle, à chaque fois, unique.

Il y a tant de points communs à la danse et à la Gymnastique du Dr.Ehrenfried, que l'on peut envisager d'utiliser les mouvements de la



Méthode pour préparer le corps à danser, sans avoir l'impression de passer d'un monde à un autre, si différent.

- La danse est particulière parce qu'elle concerne la personne dans sa globalité.

La Gymnastique Holistique est une méthode particulière, parce qu'elle soigne, reconstruit, considère l'être dans sa globalité.

- Quand je pratique la Gymnastique Holistique, je réalise des "mouvements", et non des "exercices". La danse est, en elle même, mouvement et mouvements.

- Les perceptions, le ressenti, les sensations, l'écoute, sont autant de notions que l'on rencontre dans la danse comme dans la Gymnastique Holistique.

- La réalisation d'un mouvement dansé répond à des exigences liées à un bon placement corporel.

Pour chaque mouvement pratiqué en Gymnastique Holistique, on veille aussi à un bon placement du corps.



Gymnastique

Malgré une bonne préparation, il m'est nécessaire de penser à la récupération :

Il arrive que ma danse demande un effort important de concentration. Je ne suis plus, alors, aussi vigilante pour veiller au bon placement ostéo-articulaire. Dans ce cas, certaines parties du corps compensent ce mauvais positionnement.

D'autre part, il arrive que la répétition excessive de certains mouvements fatigue le corps.

Afin d'éviter douleurs aux genoux, aux sacro-iliaques, aux hanches, au sacrum, aux lombaires, voire aux épaules et aux cervicales, je prends le temps de récupérer.

Les mouvements de la Gymnastique Holistique "permettent de remettre tout à sa place".

Mme Ehrenfried dit : « ***Le corps humain semble posséder une tendance ordonnatrice, qui collabore instantanément à remettre tout à "sa place" dès qu'on lui en donne la possibilité*** ».

Pour le danseur, après l'effort, le retour au sol est important.

En effet, dans sa danse, il a créé, avec toutes les parties de son corps, un rapport permanent avec le sol, avec la pesanteur : luttant contre, ou se laissant aller avec : réception, propulsion, abandon.

Après l'effort, il est bon de prendre ce temps: d'un retour sur soi.

S'allonger, abandonner son poids, pour : écouter, observer les messages que le sol renvoie.

Etre dans un éveil sensoriel qui guidera le choix des mouvements pour répondre aux besoins du corps.

En ce qui me concerne, à ce moment là, j'aime les positions décubitus latéral ou ventral.

Après chaque mouvement, je prends le temps d'abaisser la tonicité musculaire en m'imposant des petits temps de repos. J'écoute, avant de réinitialiser le mouvement suivant.

En décubitus latéral :

- *L'écoute de la respiration avec le petit sac de riz ou le coussin sous la taille ;*

- *Pour libérer le péroné et la hanche, le mouvement de "la balle au genou" ;*

- *Pour détendre les articulations des hanches, des épaules, le mouvement du massage du tenseur du fascia lata avec une balle de mousse.*

En décubitus ventral :

- *Le mouvement de "la chaussure de ski" qui me stabilise les sacro-iliaques, et redonne confort au lombaires.*

- *La marche en quadrupédie avec le sac de marron, qui redonne aisance aux bassins et aux hanches.*

Quelques étirements me permettent d'entrer à nouveau sur une verticalité, dans une dynamique du corps.

*Le mouvement dit de "l'éléphant" sera, par exemple, la position intermédiaire pour retrouver l'appui sur les deux pieds.*

Là, je privilégierai des mouvements plus dynamiques sollicitant le corps dans sa globalité, comme *le mouvement appelé: " le mendiant"*.

Construisant sa propre verticalité, mon corps retrouve une position "originelle", où "il" (le corps) et "je" (moi), se sentent bien.



mouvement « la chaussure de ski »

Le



Le mouvement « l'éléphant »

Pour conclure :

Je m'étonne parfois de réaliser des mouvements de danse que je ne pensais plus possible.

La pratique régulière de la Gymnastique Holistique Méthode du Dr. Ehrenfried m'a certes aidée à me réparer, mais elle m'a aussi ouvert d'autres horizons...

Pour moi,  
c'est une Gymnastique qui n'a pas de fin en soi ;  
on a toujours un goût d'y revenir.

C'est une Gymnastique de l'infini:  
Parce que je ne suis jamais pareil d'un jour sur l'autre ;  
Parce que je pratique avec mon ressenti, mes émotions, mon état du moment présent ;  
Parce que, plus je stimule et travaille mon corps, plus mes perceptions et mes sensations s'affinent, à l'infini.

Je citerai de Paul Valéry, poète de la danse :

**« Mon corps est le lieu de ma présence au monde... »**  
**« ...Il est point de rencontre et de convergence ... »**  
**« ...Par lui, j'existe à l'autre... ».**

J'ose dire :

Quand je pratique la Gymnastique Holistique Méthode du Dr. Ehrenfried, mon corps devient lieu de ma présence au monde.

