

Ehrenfried, un travail en douceur sur les muscles... et sur l'être

Au-delà d'une action tangible sur la douleur, l'approche Ehrenfried travaille avant tout sur la personne et apporte la sensation d'une meilleure présence à son corps et à soi-même.

Gymnastique holistique, la méthode Ehrenfried a été mise au point au siècle dernier par une médecin et kinésithérapeute allemande, Lily Ehrenfried. « *Le corps humain semble posséder une tendance ordonnatrice qui collabore pour remettre instantanément tout à sa place dès qu'on lui en donne la possibilité* », rapportait-elle. Son approche, révolutionnaire à l'époque, vise une meilleure conscience de soi par le corps et l'esprit et un retour à l'équilibre. En pratique, des mouvements simples permettent de retrouver mobilité et agilité naturelle sans douleur physique. L'enseignant ne montre pas le mouvement, il l'explique verbalement, afin de faire appel à la créativité de chacun pour qu'il trouve le chemin qui lui est propre. Le tout sans jamais forcer ni se

faire mal, en travaillant à distance des douleurs. En cas de lombalgie, on se concentrera sur le crâne, la bouche et la mâchoire. Et si l'on a mal au cou, ce sera sur les pieds. Par un cheminement, on libère ainsi les tensions et la douleur. « *Il faut prendre le temps de se laisser pénétrer par le travail. Mais avec le temps, les effets sont visibles et solides* », rapporte Catherine Casini, kinésithérapeute d'origine, praticienne Ehrenfried et présidente de l'Association des élèves du docteur Ehrenfried et des praticiens en gymnastique holistique. « *En étant plus à l'écoute de son corps, on pourra mener à bien sans problème des travaux de jardinage ou de bricolage et on connaîtra aussi les mouvements pour se débloquer si besoin* », précise la thérapeute.

EN FINIR AVEC LE MAL DE DOS

« Je me sens bien plus serein sur mes capacités physiques et mentales »

» « À 44 ans, à la suite d'un grave accident de moto, je souffrais de nombreuses séquelles et j'ai dû m'astreindre pendant deux ans à une séance quotidienne de kinésithérapie. Mon dos me faisait souffrir et devenait de plus en plus rigide. Il y a six ou sept ans, j'ai senti que je perdais à nouveau de la mobilité. Je ne pouvais plus du tout jouer au tennis, j'avais arrêté la natation et pris 8 kg. Les séances de kiné me donnaient beaucoup de tensions et réveillaient mes douleurs de fracture. Mon épouse m'a suggéré la méthode Ehrenfried. Dès le premier mois, à raison d'une séance hebdomadaire, j'ai constaté des résultats rapides. En une séance, grâce à l'alternance de respiration, relaxation et prise de contrôle par les exercices, la progression fut impressionnante ! Une fois les tensions libérées, j'ai retrouvé une souplesse étonnante en utilisant des leviers que j'ignorais posséder. Alors que je ne pouvais plus lever mon bras, je rejoue au tennis et je fais de la voile. Ma ceinture abdominale s'est améliorée en douceur. Ce n'est pas une méthode miraculeuse, mais douce et lente. Je me sens aujourd'hui plus serein sur mes capacités physiques et mentales. Je connais les postures, mouvements et relaxations qui me font du bien au quotidien, en voiture ou au bureau. En tant que patron, cela m'a également beaucoup aidé mentalement à traverser les épreuves et les aléas. »

PIERRE-FRANÇOIS, 64 ANS, DIRIGEANT

UNE RECONSTRUCTION DANS LA DURÉE

Une étude menée sur 600 personnes pratiquant l'approche Ehrenfried a montré des bénéfices notables tant physiques que psychiques, surtout au-delà de trois ans de pratique, car on se reconstruit dans la durée. Plus d'un tiers des pratiquants a ainsi pu réduire la consommation de médicaments (essentiellement les anti-inflammatoires et antalgiques, mais aussi somnifères et tranquillisants). Et la moitié des douleurs chroniques ou fibromyalgiques ont été améliorées par une pratique régulière.

Au-delà d'une action tangible sur la douleur, la méthode Ehrenfried apporte aussi la sensation d'être plus maître de sa vie. Quatre personnes sur cinq constatent une meilleure présence à elles-mêmes. En effet, l'approche repose avant tout sur un travail sur l'être, non sur les muscles. On retrouve un meilleur appui des pieds et donc un ancrage, on prend conscience au quotidien de ses tensions et on découvre en soi les moyens de les corriger. « *J'ai toujours été fascinée par le lien entre le corps et l'esprit. C'est ce que j'ai trouvé dans l'approche Ehrenfried, commente Catherine Casini. Les gens viennent pour la douleur et restent pour le plaisir ! Ils en*

ressortent moins à fleur de peau, moins sensibles au stress et avec plus de recul. » En pratique, l'approche part du postulat que le mouvement induit l'intelligence du corps et l'harmonie. Pour y parvenir, les séances ont trois axes de travail : l'équilibre, la respiration et la détente active (et tonicité). À la clé, un éveil sensoriel, une libération du corps et de l'esprit et plus d'autonomie. « Après une séance, on se sent libéré des tensions du corps et on retrouve aisance et légèreté et surtout plus de goût pour la vie et aller de l'avant », conclut Catherine Casini.

DANS LA PRATIQUE

La méthode du docteur Ehrenfried s'adresse à tous. Les praticiens sont des professionnels de la santé (kinésithérapeutes, sages-femmes, psychomotriciens...) ou du sport (professeurs d'éducation physique, de danse...) formés à l'approche. La plupart du temps, les cours sont collectifs et ponctuellement individuels. La pratique régulière hebdomadaire est essentielle. Certains gestes à accomplir chez soi ou au travail sont également enseignés. ♡

Pour trouver un praticien : www.gym-dr-ehrenfried.fr

Phytothérapie du dos

Jean-Jacques Campi, ostéopathe et endobiogéniste, a recours à la phytothérapie en complément. Toute pathologie grave écartée, voici les conseils à suivre.

MASSAGES OU APPLICATIONS

L'application d'huiles essentielles (HE) diluées est très efficace *via* la peau, car celles-ci atteignent vite la circulation sanguine et le système nerveux.

L'HE de lavande officinale Grande polyvalente et plante des problèmes du dos dans la globalité. Elle agit à la fois sur le système musculaire, ostéotendineux, neurovégétatif et réduit le seuil de la douleur et de la réactivité par son effet sédatif. De plus, elle diminue le stress, une composante toujours présente dans ces problèmes.

L'HE de gaulthérie Soulage les tensions locales, contractures et tensions musculaires.

HE de menthe poivrée En application, elle a une action antalgique et digestive (corrélation fréquente avec le mal de dos). Elle est contre-indiquée aux femmes enceintes et aux jeunes enfants.

Mélangez les HE de votre choix avec une huile végétale (jojoba, amande...) ou procurez-vous en pharmacie un gel à base de silice prêt à l'emploi avec un mélange d'HE (menthe poivrée, camphre, romarin à verbénone, cajepout) ou du baume du tigre, une valeur sûre, qui contient une forte concentration d'HE (camphre, menthe, cajepout et clou de girofle). Pensez aussi aux cataplasmes d'argile sur les zones douloureuses (en additionnant quelques gouttes d'HE de votre choix). Ces différents mélanges ont une activité sédatrice intéressante qui agit sur le système nerveux central. On peut y avoir recours



durant quelques jours ponctuellement (ils sont contre-indiqués aux femmes enceintes, sauf l'HE de lavande diluée dans une huile végétale).

PAR VOIE ORALE

Optez pour un mélange de macérat glyciné de bourgeons de cassis (*Ribes nigrum*) et d'égantier (*Rosa canina*) à parts égales et d'HE de lavande (3 gouttes d'HE pour 250 ml, préparation en pharmacie). Ce mélange permet d'équilibrer le terrain, d'agir sur le système nerveux central et donc indirectement sur la douleur. Cassis et églantier stimulent la sécrétion de cortisol naturel, l'anti-inflammatoire du corps. Les résultats assez rapides (deux à trois semaines) complètent bien une séance d'ostéopathie. En cas d'arthrose, on peut également recourir à la prêle, riche en silice, et bien sûr au curcuma (en cuisine ou en teinture mère) pour ses propriétés anti-inflammatoires exceptionnelles. ♡

LA MENTHE POIVRÉE, en huile essentielle, a une action antalgique et digestive. La lavande agit sur le système musculaire et diminue le stress.



ISTOCK

