

Gymnastique Holistique - Méthode du Docteur Ehrenfried

Dans les lombalgies

C. CASINI (1)

Présentation

Une méthode soulève un intérêt croissant dans le milieu de la kinésithérapie : la Gymnastique Holistique - Méthode du Dr Ehrenfried. Il était donc normal que dans le cadre des cours et des conférences prévus à Pontivy, le 7 juin 1997, une place lui soit réservée.

En préalable à cette réunion, nous remercions le journal *Profession Kiné Plus*, de nous permettre de présenter les grands principes de cette méthode et d'envisager les applications pratiques, plus précisément orientées sur la prise en charge d'une lombalgie.

Définition de la méthode

La Gymnastique Holistique®, Méthode du Dr Ehrenfried se définit comme proposant un ensemble de mouvements, visant à libérer le corps de contraintes et à retrouver l'équilibre proprioceptif propre à chacun.

La Gymnastique Holistique comble un vide certain. Parmi toutes les méthodes proposées au milieu kinésithérapique, elle apporte en effet un éclairage nouveau sur le concept du corps et de sa mobilité, surtout depuis les travaux développés par la continuatrice du Dr Ehrenfried : Marie-Josèphe Guichard.

Le travail Ehrenfried vise à dégager un vécu apaisé, maîtrisé du corps, au travers du corps souffrant.

Prenant acte que la plupart des problèmes pathologiques que connaît l'homme moderne, sont en rapport avec les contraintes imposées au corps par l'éducation, le travail, les stress, le Dr Ehrenfried a élaboré une «méthode» qui, par un ensemble de mouvements déterminés vise à restaurer l'équilibre postural, dégager le souffle respiratoire, et réguler la tonicité appropriée.

Celui-là même qui se prend en charge et se connaît, retrouve l'harmonie profonde que chacun d'entre nous porte en lui-même.

Historique

La Gymnastique Holistique est née des observations et réflexions du Dr Ehrenfried.

(1) Kinésithérapeute, praticienne de la Méthode du Dr Ehrenfried, formateur des praticiens à la Gymnastique Holistique reconnus par l'A.E.D.E.P.G.H.

Le Dr Lily Ehrenfried (Berlin 1896 - Paris 1994) est née en Allemagne, diplômée Médecin, élève d'Elsa Gindler (1885 - 1961) à Berlin, avant la guerre, à une époque où le naturisme allemand valorisait la santé à travers l'harmonie du corps.

Elle s'imprègne des enseignements gymniques de son maître éminent.

Elle se réfugia ensuite à Paris en 1933 pour fuir le nazisme. Son diplôme de médecin non reconnu en France, elle suivit le cursus des études de kinésithérapie à l'école du Dr Dolto ; elle devait d'ailleurs y enseigner l'anatomie.

Formée aux techniques gymniques allemandes et kinésithérapiques françaises, elle élaborera alors une méthode originale portant son nom, dont elle exprima les principes dans un ouvrage intitulé : «De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit» (édition Aubier).

Elle forma des élèves qui se sont regroupés en 1986 dans une association, l'A.E.D.E.P.G.H., pour poursuivre son œuvre.

Les principes organisateurs

Les 3 axes du travail sont les suivants :

■ Équilibre

Sous l'influence des différentes contraintes, la plupart des muscles, tendons, ligaments sont contractés, rétractés, atrophiés. Le dos des écoliers donne un exemple de telles déformations acquises. L'exercice de certains métiers, des stress répétés jouent également leur rôle dans la perturbation d'un équilibre dynamique qu'il conviendra de récupérer.

L'équilibre spontané n'est pas perdu, il est sous-jacent aux déformations apparemment fixées.

Il s'agit donc de reconnaître les réflexes altérés et de retrouver un certain nombre de sensations primaires oubliées. Dans cet esprit, le travail du pied est bien sûr une des approches fondamentales. Le pied doit récupérer son assise naturelle au contact du sol.

Il est alors intéressant de suivre les conséquences d'un mouvement ciblé sur une région précise du corps, sur tout l'ensemble.

Ainsi chaque repositionnement partiel réussi redonnera immédiatement une amélioration générale de l'ensemble, et donc de l'équilibre global.

■ La respiration : «prendre le temps de souffler»

La fonction respiratoire joue un rôle fondamental pour le maintien de la vie. Mais elle assure également le fonctionnement d'un complexe tendino-musculaire qu'il importe de libérer de toute contrainte.

Mme Ehrenfried écrit 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 ; c'est-à-dire, non pas en ce qu'il fait, mais en ce qu'il «laisse faire». Ce n'est plus un «plus» d'activité, mais un «moins», non une tension accrue, mais une détente, c'est un renversement de vapeur.*»

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

Elle est gage de non douleur.

■ La tonicité

Le muscle présente un tonus de base permanent. Mais chez certains cette tonicité se trouve indûment augmentée, chez d'autres au contraire il y a hypotonie.

Ces états dystoniques sont en fait entretenus par des déséquilibres articulaires traduisant des déséquilibres psychologiques profonds. Tout spasme exprime l'anxiété, toute laxité le refus d'entrer en action.

Il faut donc que le sujet, tout comme dans le travail respiratoire, prenne bien conscience de ses perturbations musculaires, sans chercher toutefois une correction immédiate, mais en réapprenant et intégrant de nouveaux équilibres toniques.

Tout est lié : l'esprit commande le muscle et le muscle l'esprit, dans un feed-back passionnant à décrypter.

La rigueur dans la précision du placement ostéo-articulaire

Une des caractéristiques fondamentales de notre travail, à souligner dès l'entrée, est : **la rigueur dans la précision du placement.**

C'est grâce à elle que l'on pourra obtenir le mouvement «biomécaniquement juste».

Ceci obtenu, le corps est à nouveau libre.

Le mouvement devient facile. Le patient ne «s'abîme» plus.

De gauche, libéré de la peur de se faire mal, il devient souple et non douloureux.

Grâce à cette rigueur qui permet le «geste juste», le corps retrouve alors sa liberté.

Il n'y a pas de liberté sans rigueur technique préalable.

Sachant qu'il ne faut pas confondre rigueur maîtrisée et rigidité caricaturale.

L'une est indispensable à une construction, une progression et permet la souplesse, l'élasticité et l'adaptabilité : la maîtrise libre.

L'autre est stérile, stéréotypée, sclérosante : la caricature figée.

Le champ pédagogique

Il imprègne tout l'esprit du travail.

Il s'agit en effet pour nous de faire en sorte que le vécu douloureux du corps, après avoir été ressenti comme artificiellement acquis, soit «reconnu» par le sujet, puis change. « On ne peut changer que ce que l'on connaît».

La perturbation du comportement était évidemment inconsciente. Aussi, une fois le changement vécu et accompli, il reviendra au stade inconscient et s'intégrera aux habitudes du quotidien. La régulation se fera d'autant mieux qu'aura été ressenti et intégré **le plaisir du placement juste.**

«Le corps humain semble posséder une tendance ordonnatrice qui collabore à remettre instantanément tout «à sa place» dès qu'on lui donne la moindre possibilité».

Traitement

Soit un lombalgique à traiter.

Il faut d'abord souligner qu'il n'existe aucun schéma absolu, primaire, arithmétique dans la Méthode du Dr Ehrenfried.

Il convient toujours de s'adapter au cas clinique et surtout à la compréhension, la sensibilité et l'adaptabilité du sujet.

Le plus souvent, nous nous trouvons en face d'un carré de lombes, d'un psoas, d'un diaphragme, bloqués, les contractures engendrant la douleur.

Connaissant les rapports anatomiques qui existent entre ses éléments par l'intermédiaire des piliers du diaphragme, nous allons faire d'abord intervenir la mécanique respiratoire. On comprendra aisément le rôle fondamental de la respiration, en l'occurrence en observant qu'un lombalgique est toujours quelqu'un qui limite sa respiration.

Par ailleurs dans un premier temps, nous préférons travailler à distance de la zone douloureuse directement impliquée. Cela permet d'abord de mettre le sujet en confiance, et de respecter la règle de la non douleur. Mais cela permet surtout de mettre en jeu des mécanismes ostéo-articulaires, qui libérés, agiront à distance sur la zone douloureuse.

C'est bien souvent en traitant la colonne cervicale, le diaphragme ou le pied qu'on soulage un lombalgique. On retrouve là une des règles ostéopathiques les mieux connues.

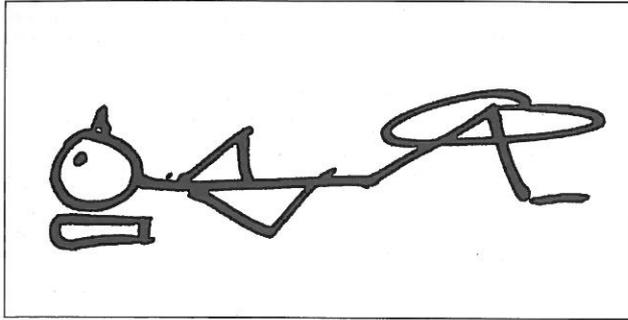
Approche par la respiration

Prise de conscience

Pour l'aider à libérer sa respiration et par là-même le diaphragme, le psoas, le carré des lombes.

Nous installons confortablement le sujet allongé sur le sol. La tête posée sur une brique en bois ou un annuaire ; puis nous plaçons :

- Soit une sangle autour des genoux pour relâcher les muscles des hanches, libérer les tensions dans le bassin, les abdominaux, les paravertébraux.



- Soit nous mettons les membres inférieurs fléchis à 90°, posés sur un siège afin de favoriser la détente des psoas, et laisser la colonne vertébrale bien alignée sur le sol (photo 1).



■ **Expérience** : nous demandons au sujet "d'écouter sa respiration" au repos, c'est-à-dire d'observer les mouvements consécutifs à la respiration au niveau du ventre et au niveau thoracique, en s'aidant du contact de ses mains : une en haut, l'autre en bas. Il pourra ainsi évaluer les mouvements, le rythme et l'amplitude respiratoire.

Travail occipito-crânien

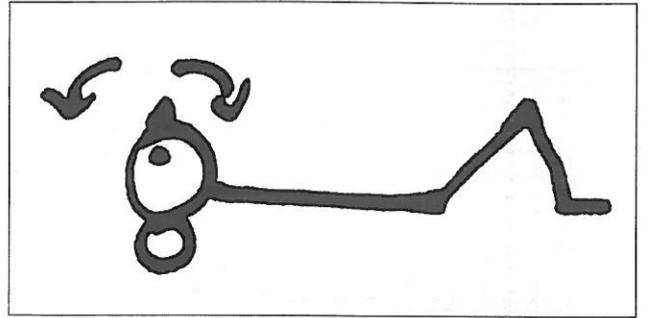
■ Installation :

- Le sujet est allongé sur le dos (DD), les membres inférieurs (MI) fléchis : pieds sur le sol écartés d'une largeur de pied et parallèles (//).
- Un ballon en caoutchouc de la taille d'un pamplemousse sous la tête.

■ Mouvement : faire un "petit oui" en demandant :

- A l'expiration par le nez, de baisser un peu le menton, en lâchant le sternum,
- A l'inspiration par le nez, de laisser remonter le menton.

■ **Remarque** : au-delà de l'approche respiratoire, le massage de l'occiput sur le ballon, engendre à distance un déblocage du sacrum, os dont on sait bien qu'il est engagé dans le processus lombalgique. Là encore on retrouve des notions ostéopathiques, avec cette nuance que dans le travail Ehrenfried, c'est le sujet lui-même qui induit la manœuvre.



Travail sur les temporo-mandibulaires

■ Installation :

- Sujet en DD, MI fléchis, pieds sur le sol et //, une brique ou un annuaire sous le tête.

■ Mouvement :

Ouvrir lentement et largement la bouche, plusieurs fois, puis la laisser grande ouverte et continuer de respirer. Ensuite refermer la bouche sans serrer les mâchoires et se reposer.

■ **Remarque** : nous constatons à ce moment toute une série de bâillements qui étonne le patient, mais dont nous savons qu'ils traduisent la libération profonde du diaphragme, avec appel d'air. Simultanément d'ailleurs, nous observons la détente des piliers du diaphragme, donc du psoas. Il y a libération de la colonne lombaire et en même temps stimulation du parenchyme rénal avec accroissement de la diurèse et envie mictionnelle, témoignant ainsi de la globalité des mécanismes mis en oeuvre par le travail Ehrenfried.

Il existe bien d'autres voies d'accès au traitement des lombalgiques. Ainsi, nous jouons également sur la notion des 3 diaphragmes : sphénoïdal, diaphragmatique, périnéal.

L'un des mouvements que nous proposons peut être, par exemple :

Libération de l'angle de Charpy

■ **Installation** : sujet en DD, MI fléchis, pieds sur le sol et //. Les deux mains placées d'un même côté de cet angle saisissent doucement un pli cutané :

- Le premier pli est horizontal, près du sommet de l'angle.
- Le deuxième pli est aussi horizontal, mais plus vers l'extérieur.
- Le troisième pli est vertical, plus près de la taille.

■ Mouvement :

- Le sujet observe sa respiration et sent la poussée naturelle de ses côtes et du diaphragme contre ses mains au moment de l'inspiration.
- A l'expiration, au moment où il sent ses côtes se retirer vers l'intérieur et sous l'action du transverse l'angle de Charpy se fermer, il éloigne davantage la peau des côtes.
- 3 fois, puis il relâche ses mains et repose les bras sur le sol, avant de passer au 2° pli, puis au 3°.

■ **Remarque** : il est intéressant de noter qu'au-delà de l'effet libérateur sur la respiration, le fonctionnement viscéral est aussi concerné pour le foie, la vésicule, l'estomac.

Nous conseillons ce mouvement dans les colopathies et les problèmes d'aérophagie.

La ceinture scapulaire et les côtés du tronc

Le travail sur la respiration étant enclenché, on œuvre sur la ceinture scapulaire, symétrique de cette ceinture pelvienne douloureuse.

Par un mouvement de l'épaule, orienté avec précision, nous mobilisons les côtés du tronc. Nous travaillons sur les "3 grands" : grand dorsal, grand dentelé, grand oblique, qui pour nous représentent de véritables haubans assurant l'équilibre de l'axe vertical et central qu'est la colonne vertébrale.

En étirant, en retendant les muscles des côtés du tronc, l'axe rachidien se verticalise et redonne une hauteur normale aux disques vertébraux qui s'hydratent. Se libèrent ainsi les troncs nerveux dont l'irritation était source de contractures douloureuses.

Le périnée et les muscles transverses abdominaux

Enfin et en dernier lieu, il convient de s'intéresser au bassin.

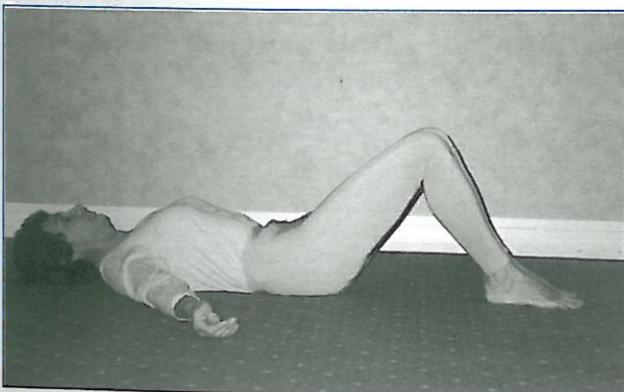
Le plancher périnéal sera le premier sollicité

■ **Installation** : le patient est en DD, MI fléchis, les pieds sur le sol et //.

■ **Mouvement** :

- On lui demande d'observer sa respiration
- Sur l'expiration toujours par le nez, il va appuyer ses pieds sur le sol, comme s'il devait repousser le sol, tout en contractant lentement et progressivement son périnée et ses muscles transverses abdominaux.

Le temps de cette expiration passée, le patient se détend : il relâche son périnée, lentement et progres-



sivement, et se repose pendant plusieurs cycles respiratoires (photo N° 2).

■ **Remarque** : ce mouvement induit de multiples événements par ses répercussions osseuses, articulaires et musculaires. Du fait même que nous ne demandons pas de "plaquer" les lombaires au sol, s'enclenche une légère bascule du bassin, mouvement se communiquant, de proche en proche par les muscles paravertébraux profonds (épi-épineux, transversaires épineux, sacro-lombaires) jusqu'à l'occiput, assurant ainsi le dégagement de la tête spontanément. On se rend compte que dans ce mouvement les 3 diaphragmes du corps sont concernés : périnéal, diaphragmatique, crânien.

D'ailleurs chez les sujets entraînés, on complétera par un mouvement de la langue qui appuie contre la voûte palatine, sur ce même temps expiratoire, de façon à accentuer la mobilisation du sphénoïde.

Cette première étape accomplie, il convient ensuite de passer au :

Travail des contractions statiques des abdominaux

Cette série de mouvements de tonification est indispensable pour consolider l'ensemble du traitement.

■ **Un exemple** : le patient est en DD, les MI fléchis, les mains posées sur les genoux "en bride", les bras sont légèrement fléchis pour permettre le glissement des omoplates vers le bas, et les coudes près du corps.

■ **Remarque** : si une hyper-lordose cervicale s'installe on protégera la nuque, en plaçant un annuaire sous la tête.

■ **Travail** :

- Écouter sa respiration
- Sur le temps expiratoire, il va contracter son périnée, ses muscles transverses tout en cherchant à rapprocher les genoux vers soi grâce à la force de ses biceps et au placement des omoplates, alors que les genoux s'opposent statiquement à cette force.

Le travail se fait donc en boucle fermée et la colonne vertébrale ne peut que s'allonger (photo N°3).



■ **Remarque** : pour faciliter l'apprentissage, on conseillera de travailler sur chaque genou séparément.

Traitement préventif

Soigner est bien mais prévenir et entretenir sont mieux.

Nous sommes de plus en plus sollicités par des patients qui par amour immodéré d'un sport, dépassant leur possibilité, ou l'ardeur exagérée aux travaux de jardinage, vivent dans la hantise des lombalgies du lundi matin !

La Gymnastique Holistique apporte une solution intelligente, sous forme de cours collectifs, d'autant plus aisés à organiser que nous disposons d'une si grande variété de mouvements que nous ne sommes jamais ni répétitifs, ni ennuyeux.

La respiration

La clé fondamentale de toute Gymnastique Holistique préventive repose sur le jeu respiratoire. Car la respiration reste et restera toujours l'élément permanent autour duquel s'organise la vie du corps.

Nous ne décrivons pas ici de nouveaux mouvements respiratoires dont nous avons déjà donné des exemples.

Liberté du bassin - mobilité coxo-fémorale

Il nous apparaît plus intéressant à ce stade d'initiation d'insister sur la nécessité de libérer le sujet du corset dont l'enserme une ceinture lombo-pelvienne enraidie, ankylosée par l'arthrose, et de restaurer une mobilité coxo-fémorale.

De nombreux mouvements seront proposés. Mais tous seront centrés sur le principe de liberté : ne pas laisser le sujet figé dans des attitudes artificielles. Il doit retrouver une élasticité, une adaptabilité de sa colonne lombaire dans un corps vivant et dynamique.

■ **Exemple** : sujet en DD, 2 ballons sous le bassin
Une main en bride posée sur un genou stabilise ce côté.

L'autre main empaume le genou vertical et lui fait décrire des : ∞

L'aplomb debout

Enfin des mouvements seront effectués en position debout, visant à partir des pieds à rétablir l'aplomb d'un axe vertical perturbé chez le lombalgique.

Ainsi le sujet debout devra faire rouler une petite balle pour masser le dessous d'un pied, du talon à l'extrémité des orteils et en gardant ses pieds parallèles l'un à l'autre. Simultanément, un sac contenant environ une livre de sable posé sur le vertex lui permettra d'intégrer la nécessité d'un aplomb et d'une verticalisation retrouvée.

Un des buts à atteindre est que la marche, spontanément, redevienne naturelle, c'est-à-dire : se fasse les pieds parallèles. Se trouve ainsi favorisé le placement adéquat des différentes articulations du corps, en particulier des grandes ceintures sphériques.

Conclusion

Nous pensons que la Gymnastique Holistique - Méthode du Dr Ehrenfried peut apporter beaucoup à l'exercice quotidien du kinésithérapeute tout orienté vers le soulagement d'une pathologie. Nous avons ici donné l'exemple des lombalgies.

Mais exercée de manière spécifique, et par petits groupes de travail, elle ouvre la porte à une prévention correspondant bien aux objectifs actuels de Santé Publique et permettant de se positionner dans un contexte libéral, en dehors des contraintes législatives de la Sécurité Sociale.

Le travail Ehrenfried apporte un équilibre et une harmonie dans le respect des rythmes de chacun, réalisant ainsi des transformations profondes et durables.

