

Gymnastique holistique du Dr Ehrenfried : Travail de fin de formation

Cécile Deru

Gymnastique Holistique du Dr Ehrenfried : Travail de fin de formation

« Mon vécu de la formation et ce qu'elle
m'a apporté tant dans la pratique de
groupe qu'en individuel. »

Cécile DERU
Masseur-Kinésithérapeute
Formation 2019-2021

1. MON VECU; découverte et progression au fil de la formation. Comment cela m'a nourrie pour progressivement mieux transmettre.

Il y a 25 ans, je découvre le nom du Dr Ehrenfried en lisant son livre. Puis j'ai eu quelques occasions de pratiquer ponctuellement puis régulièrement durant un an la gymnastique avec Pascale Denes à Tours. Grâce à elle, j'ai franchi le pas et me suis inscrite à la formation dans le but d'enrichir mes cours de gymnastique douce que je venais de créer depuis 2 ans à peine.

J'ai commencé la formation en confiance, curieuse et sans a priori ni attente précise ; j'étais ouverte à découvrir et explorer !

C'est exactement ce qu'il s'est passé : c'était en effet le début d'une aventure et d'un voyage intérieur qui m'était proposé à travers le travail corporel et j'ai constaté rapidement que des changements, subtilement, s'effectuaient en moi.

Dès les premiers stages, mon épaule limitée dans les mouvements amples a pu progresser et j'ai pu faire tous les mouvements proposés sans devoir ajuster et y faire attention.

Aujourd'hui je sens parfois des petites limites dans les derniers degrés de certains mouvements mais je peux tout faire avec mes bras !

Les premières impressions sur le travail en formation a été un bien être profond et une amplitude articulaire vécue sur le mouvement global comme la marche; j'ai senti que les mouvements proposés agissent profondément et déposent lentement leur trace...

Avec le temps, j'ai remarqué que ma respiration avait aussi évolué, je ressens ma cage thoracique plus mobile en largeur et à l'arrière ; cela donne le sentiment confortable d'une respiration profonde et ample. Lorsque tu nous as dit Catherine que le Dr Ehrenfried parlait du poumon comme « le sculpteur caché », j'ai immédiatement compris ce qu'elle veut dire car je le sens et le vis moi même.

Je constate aussi que mon équilibre est solide par l'entretien régulier grâce aux mouvements très intéressants qui sont proposés.

Concernant la tonicité, un des 3 piliers de la méthode, cela a été net pour moi lors du 4ème stage où j'ai senti que ma tonicité globale et profonde était bonne...cela m'a surpris dans le bon sens ; je ne pensais pas à priori réussir ainsi sans grande difficulté à réaliser les mouvements qui sont complexes pour certains et demandent une bonne tonicité profonde ! Puis, lors de la semaine d'été en Bretagne, j'ai mieux senti le travail des abdominaux et tout particulièrement du transverse et j'ai pu ensuite constater que je l'utilisais mieux dans mon quotidien. J'ai plus de conscience, un accès plus ajusté et je sens très précisément l'auto-grandissement depuis les pieds, le transverse et le sommet de la tête en position verticale érigé !

Le mouvement appelé « Périnée-Transverse-Langue » qui nous a été proposé dès le début de la formation m'a permis de constater l'évolution de mon ressenti au cours du temps. En effet, je n'ai rien senti la première fois puis petit à petit, cela a progressé toujours en subtilité et en profondeur. Je sens combien ce mouvement est une base pour l'approche corporelle, la proprioception et le sens de l'axe vertical, ce qui m'a naturellement amenée à le proposer très facilement et régulièrement à mes patients en individuel et dans les cours collectifs .

Maintenant je sens bien également le lien entre la respiration (diaphragme, basses côtes) et les abdominaux ; leur synergie et je sens physiquement de plus en plus cet ensemble que l'on appelle CORPS, si complexe, complet, parfait ! Lorsque l'esprit qui l'anime est réceptif et ouvert, il peut alors se déployer et nous montrer sa beauté étincelante telle un joyau vivant.

Voilà en effet ce qui m'interpelle et m'intéresse dans cette approche : laisser la liberté à chacun de découvrir et de s'approprier le mouvement avec son corps et l'ensemble de toute sa « corporalité animée » (selon les termes de Frans Veldman, fondateur de l'haptonomie) et sans doute encore au-delà même !

En résumé, je peux dire que ce travail m'a apporté une ouverture globale, un espace intérieur, de la mobilité plus fine et plus en conscience, la compréhension vivante du mot « subtil » pour parler du corps, une tonicité très agréable et précise ainsi qu'une prise de conscience de l'importance du vécu personnel des mouvements par une intégration profonde et donc holistique car ce vécu me procure un état intérieur de bien-être et de liberté.

2. Apport dans ma pratique professionnelle en COURS COLLECTIFS et progression.

Mon expérience des cours collectifs avant cette formation n'était pas longue. Dans le début de ma vie professionnelle, j'ai animé un cours de gym douce pendant 2 ans à Bruxelles dans la salle d'un collègue, puis plus rien avant ma reprise en 2017 où j'ai démarré avec un cours, puis 2 et jusqu'à 4 cours par semaine récemment.

L'expérience de la formation, par le fait qu'elle est essentiellement pratique et basée sur l'intégration propre à chacun par l'expérience, m'apporte un exemple de la façon de conduire un cours uniquement par la voix.

J'apprends à devenir de plus en plus précise dans les mots que j'utilise, je les choisis, je m'aperçois que je suis plus synthétique qu'avant et qu'avec les années de formation qui avancent j'ai plus confiance dans mon guidage verbal et je fais plus confiance en les capacités des élèves pour trouver le chemin des mouvements. En fait, je suis intérieurement plus paisible, plus calme et confiante et cela se sent à travers ma façon de guider et de parler. Je ressens plus de plaisir à donner les cours.

J'apprécie la liberté donnée quant à l'organisation d'un cours, les possibilités sont infinies et il est toujours possible d'ajuster au dernier moment, de changer, de s'adapter.

J'aime l'esprit de liberté qui est si important lorsque l'on veut accompagner l'élève à trouver lui-même son chemin. Cela me fait penser au proverbe chinois : « Si tu donnes un poisson à un homme, il se nourrit une fois. Si tu lui apprends à pêcher, il se nourrira toute sa vie ».

La variété et la richesse des mouvements proposés me permet de varier les cours et de pouvoir « travailler » la préparation pour trouver un thème, un lien entre les mouvements,

une suite agréable, une progression, etc... tout en étant souple au moment du cours pour ajuster à ce qui se passe dans l'instant !

Il va encore me falloir bien sûr du temps pour intégrer tous ces mouvements et pour en avoir fait le tour ! Voilà qui est motivant, vivant et nous évite la routine.

J'utilise quelques mouvements de base comme le « PTL » par exemple, que je propose régulièrement.

Avec mon expérience personnelle, j'ai remarqué qu'en faisant plusieurs fois le mouvement lors de séances/cours différents, l'intégration se fait et le mouvement se précise et s'affine. Donc, j'essaie de mettre des mouvements « connus » et des « nouveaux » lors d'un cours pour qu'il y ait en même temps un approfondissement du connu ainsi que le plaisir et le défi du nouveau. Les mouvements revus à différents cours permettent aussi d'être intégrés dans des mouvements quotidiens ensuite.

Dans l'animation d'un cours, on est dans une dynamique vivante, ça ne peut pas être mécanique et c'est cela qui me plaît tant, nourrit ma motivation et me donne le plaisir de transmettre... Nous abordons le corps humain avec toute son humanité, avec respect, douceur, écoute et plaisir ; bref cela a du goût et du sens, le goût de la Vie !

Soyons pleinement vivants, c'est cela dont le monde a tant besoin aujourd'hui !

Je suis persuadée que notre travail proposé par le Dr Ehrenfried a beaucoup, beaucoup d'avenir !

Il est surprenant quand on est débutant dans les cours Ehrenfried de voir qu'il n'y a pas du tout de notion de performance, ni d'aller dans ses limites ou le plus loin possible, bien au contraire, l'inverse est même suggéré...

Avec la lenteur, la patience, l'écoute et le respect, nous avançons tranquillement et gagnons en force, fluidité, précision, ressenti et plaisir du mouvement bien réalisé. Après l'avoir expérimenté sur moi, je vois cela chez les élèves qui sont également surpris d'avoir l'impression de ne pas toujours avoir fait des « énormes efforts » mais les changements en fin de séance sont présents et visibles (tonicité, redressement, les épaules relâchées...) ainsi que le ressenti de bien-être et de détente. Très souvent le sommeil est excellent après le cours !

3. Apport du travail Ehrenfried et évolution dans ma pratique professionnelle INDIVIDUELLE.

C'est très progressivement que j'ai introduit quelques mouvements Ehrenfried dans ma pratique professionnelle auprès de mes patients vus individuellement. En effet, il m'a fallu premièrement ce temps d'apprentissage sur moi-même et son intégration avant de pouvoir le proposer dans les soins.

C'est aussi assez naturellement lorsque j'intégrais et ressentais personnellement tant de bienfaits et souvent en retour de stage ou après les cours chez Pascale que je me lançais à proposer un mouvement ou plusieurs lors des soins individuels.

Très naturellement, c'est le travail sur les pieds que j'ai commencé à proposer ; des mouvements debout et en début de séance, permettant de faire un point dans le ressenti dans cette position : les appuis, l'équilibre, les courbures...

Ensuite, toujours debout, il m'arrive de proposer quelques mouvements plus spécifiques à chacun selon sa pathologie, axé sur les pieds, l'alignement des MI, l'équilibre ou autre avant de continuer le travail allongé. Le travail debout donne de la tonicité et le ressenti de l'ensemble du corps, l'autonomie : l'alliance de ces qualités permettent une ouverture vers un sentiment de complétude, de bien être et une « repossession » de son corps. La position debout est celle si spécifique de l'Etre Humain Vivant et face à un patient, c'est lui montrer le chemin vers les retrouvailles de sa vie en santé et debout dans tous les sens du terme ! Il me semble que c'est si important, car nous travaillons sans doute beaucoup trop dans la position allongée, plus passive et moins dynamisante pour le patient.

La formation m'aura permis d'élargir ma palette de proposition de mouvements debout. En position allongée, j'aime proposer un temps d'écoute des sensations corporelles puis éventuellement des mouvements Ehrenfried et je propose souvent le mouvement PTL qui fait un bon lien entre les positions debout et allongée, pour aller ressentir l'alignement axial des pieds à la tête en passant par toute la colonne vertébrale qui se trouve alors confortablement posée.

J'ai vu des progrès chez certains patients dans leur tonicité générale, la tenue debout, les épaules qui lâchent, l'ancrage des pieds, la stabilité...

Lors des séances, je travaille de façon intuitive et essaie de m'adapter à la demande et la situation dans le présent, en fonction de ce que me dit le patient et de ce que j'observe. J'ai façonné mes outils au cours des années avec les formations que j'ai faites, toutes fondées sur une vue holistique de l'être humain.

Avec l'apport de la formation à la Gymnastique Holistique du Dr Ehrenfried, j'ai ajouté dans ma boîte à outils une variété de mouvements que je peux faire découvrir au patient pour aborder sa pathologie et ses douleurs d'une façon nouvelle: abord large, à distance du lieu de douleur ou pathologique, être toujours plus dans le ressenti et donc dans l'instant présent, laissez le mental et entrer dans ce que le corps nous envoie comme message à travers les sensations, abord ludique et varié par la quantité de mouvements possibles, du plus simple et abordable à d'autres plus complexes. Et j'ai remarqué que les mouvements apparemment les plus « faciles » sont subtils et peuvent évoluer selon notre perception et s'avérer être des mouvements extrêmement complexes !

Ce qui est nouveau et que j'apprécie dans ma pratique individuelle, c'est la possibilité apportée au patient de se prendre plus en charge en lui proposant de refaire les mouvements chez lui. Avant la formation, lorsqu'un patient me demandait ce qu'il pouvait faire chez lui pour entretenir et progresser entre les rendez vous, je n'avais pas beaucoup de choses à lui proposer car je ne connaissais pas assez de mouvements à faire seul sans avoir besoin du regard extérieur du thérapeute qui « corrige »... Avec ces patients demandeurs d'autonomie, (que je trouve très motivants pour nous thérapeutes !) et qui désirent faire un entretien quotidien, je me sens plus à l'aise pour leur proposer quelques mouvements faits ensemble lors de leur séance individuelle. A la séance suivante, nous en reparlons et nous avançons ! J'apprécie alors cette dynamique du patient qui se prend en charge et qui est évidemment ce que j'ai à cœur d'encourager !

Avec les patients plus « passifs » et qui ont tendance à se reposer sur moi, je les stimule leur proposant des mouvements où ils vont être plus actifs par eux-mêmes: par exemple je vais

leur proposer quelques mouvements debout avant de continuer allongé, et je veille à leur faire sentir le passage de l'allongé à l'assis et debout ensuite lorsqu'on termine la séance. Pour l'ensemble de mes patients et encore plus particulièrement ceux qui sont très cérébraux, posent plein de questions, veulent tout savoir et comprendre avant d'avoir expérimenté (sans doute le plus anxieux...), bref ceux qui sont moins en contact avec leur corps, je les invite à rester en contact avec leur sensations, leur ressenti, permettant ainsi de moins nourrir le mental et tenter alors d'expérimenter, de découvrir et vivre la séance de façon nouvelle.

Une des raisons pour laquelle j'ai commencé à proposer les cours de gymnastique était de permettre aux patients qui n'avaient plus besoin de soins individuels de pouvoir continuer une gymnastique de bien-être pour retrouver plus d'autonomie et permettre d'entretenir les acquis des soins individuels pour certains. Je leur explique que les cours collectifs ne sont pas pris en charge par les caisses de sécurité sociale, mais que cela permet d'entretenir le travail fait individuellement et bien plus encore...

La GHDE m'a confortée dans ce sens.

Je trouve cette possibilité de passage du soin individuel thérapeutique vers le cours de gym en groupe très précieuse, et tout spécialement pour les personnes ayant des pathologies chroniques quelque soit le domaine. Ces personnes dépendent souvent de soins réguliers en kinésithérapie et sont, pour certaines, dans un engrenage de consommation (et de dépendance donc !) de soins qu'elles ne remettent plus en question souvent à cause de cette habitude.

.

En soin individuel, la GHDE m'offre une grande palette de mouvements à proposer et à faire découvrir au patient. Je choisis et affine les mouvements qui sont adaptés et ciblés pour telle personne selon sa pathologie, ses difficultés et en fonction du bilan réalisé à la première séance. La GHDE permet le travail à distance en proposant un abord distant du lieu de douleur ou de blocage. C'est très précieux lorsque la douleur est très présente ou si le souvenir très prononcé d'anciennes douleurs immobilise le patient tant physiquement que mentalement et psychologiquement, souvent de façon inconsciente. Nous avons là affaire à des personnes anxieuses qui craignent que la douleur empire par nos soins ... Il nous faut donc en premier lieu tenter de leur permettre de retrouver la confiance en eux et en leur corps...Bref, le chemin vers la confiance et l'autonomie ! Quel magnifique accompagnement !

CONCLUSION

Mes différentes formations m'ont conduit vers un accompagnement holistique des patients dans le ressenti corporel dans l'instant présent et la GHDE m'apporte encore davantage dans ce sens.

J'ai le sentiment que je peux accompagner le patient de façon plus large en m'adaptant plus finement à ses besoins. Je ressens vraiment la véracité du terme holistique dans cette approche qui élargit ma palette de soins au patient : autonomie, plaisir, découverte, joie,

douceur, retour à soi, découverte de ses capacités, amélioration de ses performances, quelques unes des qualités que j'observe sur moi ou avec les patients et élèves ! MERCI au Dr Ehrenfried, et merci à toi, Catherine pour cette transmission !

BONUS : Les pépites des élèves

Récemment, à la fin d'un cours de gymnastique, j'ai demandé aux élèves qui le désirent d'écrire en quelques mots ce que les cours leur apportent et de me le faire parvenir. Je retranscris ci dessous ces retours tel que je les ai reçus:

« Je participe aux séances de gymnastique organisées et préparées par Mme CD. Voici ce que j'en retire de bénéfice pour moi :

- le maintien de la mobilité ;*
- une certaine prise de conscience de mon corps; des solutions pour limiter les douleurs ;*
- des informations sur le travail corporel ;*
- une ambiance aimable et humaine.*

J'ai soixante quatorze ans et « gère » une grosse scoliose de l'enfance jamais soignée avant l'âge de vingt deux ans. » CL

« 77ans sans doute nécessaire à préciser.

M'allonger sur un tapis était une épreuve. Douloureux dans beaucoup d'articulations surtout dorsales. Se détendre : impossible.

1 ou 2 ans plus tard. Avec quelques respirations, j'accepte le temps nécessaire pour laisser chaque partie du corps accepter le tapis et se détendre.

Maintenant je n'ai plus l'impression de prendre de longues minutes pour changer de côté ou me relever.

Juste un autre point très agréable, je ressors de chaque séance détendue et je me sens plus longue, plus ancrée dans le sol, plus élancée. » MM

« Quelques sensations en lien au cours de gym :

- Un « temps en suspension », tranquille, sans pression. Le sentiment d'entrer et de s'installer pendant une heure dans une bulle de sérénité
- Un temps d'écoute exclusive de ta voix et d'écoute de soi : je pense avoir les yeux fermés au moins 50 % des séances. Le seul contact à « l'extérieur » est le fil de ta voix et les indications que tu nous donnes.
- Le sentiment d'articuler le « très précis » (position du pied, plus ou moins grande amplitude de respiration, contraction de tel ou tel muscle...) et le « très global » (logique systémique, équilibre d'ensemble)
- La confiance et le sentiment de s'inscrire non pas dans une série de « mouvements » mais dans un processus de mieux-être
- A l'issue des séances, je me sens serein, plus droit, plus conscient de mes mouvements ... » TD

Cette élève m'envoie parfois d'adorables sms complétés de smiley's:

« Ce matin, je me suis réveillée naturellement avec une sensation bizarre. J'ai fait un scan de mon corps et ...aucune douleur. Tu as trouvé exactement l'exercice qu'il fallait. »

« Juste un petit mot pour te remercier. Après la gym, j'étais super zen. Je viens de dormir comme un bébé (10h sans me retourner comme une crêpe). » IG

REMERCIEMENTS

Je remercie tous les patients et élèves sans qui je n'aurais pu réaliser les apports et les bienfaits de ce travail dans ma pratique.

Je remercie aussi tout particulièrement mon amie Pascale Denes Soulard qui m'a fait découvrir ce travail et m'a encouragée à me former !

Merci également à mes compagnes de formation car nous avons passé 3 années qui nous ont vues évoluer chacune, appris à nous connaître et nous apprécier !

Evidemment Catherine, je te suis très reconnaissante pour ce beau travail que tu m'as merveilleusement et si délicatement transmis. Je sens que tu m'as guidée sur un chemin qui ne s'arrête pas à la fin de la formation ! MERCI !