

GYMNASTIQUE HOLISTIQUE EHRENFRIED ET SES BIENFAITS

Bien-être

En Gymnastique Holistique, l'élève exécute les mouvements demandés, avec lenteur, en toute conscience, dans le respect des axes articulaires des appuis, de son rythme respiratoire

L'objet de sa concentration est son corps physique : par cette lenteur et ce calme les sensations profondes et leur cheminement vont être favorisés, lui permettant

d'obtenir un état de bien-être absolu, accompagné d'une profonde sérénité mentale .



Prévention

La prévention ce n'est pas donner que des solutions toutes faites

C'est donner à l'être qui travaille des moyens qui vont lui permettre de mieux s'adapter, en fonction des besoins et de ses possibilités . C'est là que la Gymnastique Holistique Ehrenfried prend toute sa dimension . Elle va

développer chez le travailleur une meilleure présence à soi, des proprioceptivités consciente et inconsciente accrues, une respiration qui devient une aide utile, des gestes plus adaptés, plus protecteurs, évitant blessures et accidents, tout en l'économisant .



Périnatalité

Par son action globale sur la tonicité active, la respiration et l'équilibre, la Gymnastique Holistique permet une meilleure adaptation aux transformations de la grossesse, un accompagnement détendu lors de l'accouchement, un rééquilibrage en post-natal extrêmement bénéfique .

Le travail en conscience apporte une aide précieuse pour le vécu au quotidien de la grossesse et, face aux douleurs des différentes étapes de l'accouchement facilite la sécrétion d'endorphines et d'ocytocines. Les mouvements Ehrenfried, les positionnements justes contribuent à laisser s'ouvrir le bassin et le périnée, et libèrent le souffle comme support d'une naissance paisible .



Seniors

La Gymnastique Holistique est une véritable méthode anti-âge

Les mouvements Ehrenfried lents, doux, réguliers, entretiennent sans fatigue le système ostéo-articulaire, tonifient la musculature en général et le périnée en particulier, évitant toute incontinence urinaire .

Le travail sur l'équilibre est une véritable prévention anti-chutes .

La respiration associée à tous les mouvements, véhiculera une énergie de meilleure qualité.

La réalisation des cours au sein de petits groupes assure une sociabilité très appréciée des seniors .



Jambes légères

Les mouvements en Gymnastique Holistique vont stimuler naturellement le système circulatoire

Les contractions musculaires des membres inférieurs le travail du pied les respirations profondes vont stimuler la pompe veineuse favoriser le drainage lymphatique, augmenter la vélocité et accélérer le retour veineux



Viscéral

Un ventre sans douleur

L'action du diaphragme par son massage incessant des viscères (foie, estomac, rate) lors de la respiration, permet une meilleure vascularisation, de meilleurs échanges . Les mouvements Ehrenfried, d'étirements, de torsion par l'intermédiaire des fascias vont aider à dénouer les tensions viscérales, l'utilisation de la pesanteur est également intéressante, par exemple dans des mouvements en quadrupédie pour mobiliser, déplacer les viscères et leurs racines par rapport aux structures qui les entourent, les libérant ainsi des spasmes et secondairement des inflammations en résultant .



Une pratique corporelle qui favorise une harmonisation de l'Etre

Le corps et le psychisme sont intimement liés l'un à l'autre par leur fonctionnement réciproque.

Il existe une unité de l'être. Aussi une pratique comme la Gymnastique Holistique (G.H) peut être complémentaire à une démarche psychothérapeutique .

La G.H permet une détente musculaire et un rééquilibrage : c'est par la respiration, par des mouvements subtils qu'elle agit en profondeur sur l'ensemble du corps et en agissant ainsi, elle va toucher à l'émotionnel, au ressenti, à l'inconscient . Elle ouvre une porte, celle des messages adressés par le corps .

Lorsque le corps se détend, il offre en même temps, un espace de détente psychique, un lâcher prise.

L'Ehrenfried est bien plus qu'une pratique corporelle, elle permet à l'individu d'accéder à cette partie intime de lui-même, à une dimension inconsciente et représente une autre voie pour aller à la rencontre de soi-même, vers une harmonisation de l'Etre .

Danseuses, danseurs professionnels

Le danseur a besoin de s'investir dans une autre forme de travail pour préserver l'intégrité de son système ostéo-tendino-ligamentaire et pour traiter le désordre des blessures mineures
La Gymnastique Holistique va offrir



une richesse de mouvements qui va donner au corps la possibilité de retrouver un alignement ostéo-articulaire précis, essentiel par le laisser-faire
On se restaure, on perçoit mieux : le pied, le corps la tête, ne sont plus qu'un dans un équilibre parfait sans contrainte, sans effort
Le danseur devient le trait d'union entre le ciel et la terre :
Il est la Danse !

Sportif amateur

Un temps d'écoute corporelle :

Apprendre à se détendre, à soulager ses tensions musculaires, à retrouver équilibre et souplesse .
Un geste sportif plus juste, plus précis .

Une meilleure concentration.

Une amélioration assurée de la performance sportive .



Sportif de haut niveau

Revenir à cette lenteur du mouvement, en laissant venir à soi de nouvelles perceptions, de nouvelles sensations, entraîne un ajustement tellement fin de cette architecture de soi, qu'elle met le corps dans une grande intelligence, et dans cette intelligence le corps sait ce qu'il doit faire pour se libérer des tensions, se réajuster, se réharmoniser, se régénérer, protégeant ainsi son capital santé !

Chanteuses, Chanteurs



Une voix plus puissante, plus claire, plus juste, tout en s'économisant .

Par un travail élaboré sur le souffle, par une prise d'appui des pieds au sol , érigeant parfaitement la colonne vertébrale tout en ouvrant la cage thoracique, libérant le cou et la gorge pour donner aux chanteurs un instrument encore plus performant .

A . E . D . E

Association des Elèves du Docteur EHRENFRIED
et des Praticiens en Gymnastique Holistique

25 rue Fresnel - 75116 PARIS

Tél : 06 69 95 93 69

www.gym-dr-ehrenfried.fr

