

Rapport d'expérience Corinne Lopez

Session de formation: Formation des praticiens en Gymnastique Holistique
Méthode du docteur Ehrenfried
Formatrice: Catherine Casini
Année 2021/2023 (219 heures de formation)

Programme :

9 modules de 3 jours à Paris et un campus d'été en Bretagne

2021

- 1- Equilibre et respiration dans leur analyse et rapports réciproques. Equilibre statique, dynamique. Respiration
- 2- Pieds et chevilles, analyse et intégration à l'ensemble corporel
- 3- Le membre inférieur et sa liberté
- 4- Hanche, bassin

2022

- 5- Ceinture pelvienne, colonne lombaire, intégration stabilisante
 - 6- Rachis dorsal, côtés du tronc, la Carène holistique
 - 7- Colonne cervicale, D1, le cou dans sa charnière organisatrice
- Campus d'été : Stage résidentiel d'une semaine fin août 2022 en Bretagne

2023

- 8- Dynamique scapulaire, membre supérieur, scapulalgie
- 9- Le pôle céphalique, synthèse intégratrice terminale

En quoi la Gymnastique Holistique peut être un outil thérapeutique préventif et curatif au service du danseur.euse ?

Sommaire

I)	Sommaire	(P.1-2)
II)	Éléments historiques	(p.3-4)
III)	La Méthode – Ses effets	(p.5-7)
IV)	Expérience personnelle	(p.8)
V)	Les Danseurs.euse.s	(p. 9)
VI)	Conclusion	(p.10)



« Ta colonne est arbre de vie, respecte-la » – Martha Graham

Méthode du docteur Ehrenfried Lien entre Gymnastique Holistique et danse contemporaine

François Delsarte (1811-1871) s'intéressait à la dimension physiologique, cognitive et émotive du mouvement.

Ses recherches portaient sur l'étude des rapports entre la sphère intérieure de l'être et son expressivité.

Il est considéré comme le père fondateur de la gymnastique expressive. Ayant dû rééduquer sa voix, il base son travail sur ses propres observations.

Les descendants de cette orientation sont multiples.

Son enseignement a inspiré différents représentants comme Elsa Ginder, Lily Ehrenfried en Europe, Geneviève Stebbins aux Etats-Unis.

De cette période stimulante de recherche est née la Gymnastique Holistique du docteur Ehrenfried, qui donne à celui qui la pratique, la possibilité de vivre au plus profond le mouvement qui l'habite. Tout un chacun pourra découvrir, s'organiser, ressentir, conscientiser et incarner son mouvement, sa posture, son être dans sa globalité.

Cette méthode d'introspection est révélatrice d'un état intérieur, elle permettra à l'intéressé.e de prendre du temps pour soi, de s'arrêter sur ses sensations internes, d'en être à l'écoute. On parlera donc de perception proprioceptive.

Le rapport à soi sera signe d'une métamorphose de l'être en devenir.

L'interprétation personnelle du mouvement dans cette pratique ouvre une grande liberté d'expression.

Les recherches de François Delsarte ont également animé des danseur.euse.s qui voulaient se libérer des carcans de la danse classique.

Aux Etats-Unis, Loïe Fuller et Isadora Duncan dans les années 1900, sont les grandes pionnières de la Modern Dance et de la liberté d'expression.

En filiation, la danse contemporaine explore tous les matériaux comme le poids, les appuis, la fluidité, le rythme, la respiration chers à François Delsarte, pour donner au mouvement la qualité spécifique de l'instant et du propos.

La danse contemporaine véhicule sans cesse de l'intérieur du corps à l'extérieur et inversement.

Des ressentis, des sensations profondes, des émotions naissent de ce voyage.

Le geste silencieux cohabite avec le temps et l'espace en conscience, pour prendre vie secrètement.

Les danseur.euse.s incarnent tous ces possibles.

*« Le mouvement n'a pas à traduire l'émotion, il doit en être la source »
Merce Cunningham*

La Méthode - Ses effets

La Gymnastique Holistique est un travail corporel sensible, sensoriel qui permet d'éduquer, de rééduquer le corps, afin de trouver au plus juste le bon équilibre par soi-même, pour soi-même et surtout d'abandonner des habitudes et des comportements inappropriés, souvent des archétypes éducationnels.

C'est une pratique somatique.

La méthode du docteur Ehrenfried a pour but de soulager les douleurs et d'apprendre à les contrôler, se détendre afin d'acquérir de la souplesse, une bonne mobilité articulaire, et améliorer également son tonus.

En conséquence, elle favorise également un bon équilibre de l'esprit.

Ne plus souffrir dans son quotidien, connaître ce qui est bon pour soi permettra à chacun de se rendre acteur de ses propres sensations ostéo-articulaires afin de réduire, voire apaiser des douleurs envahissantes qui peuvent être source de mal être.

Cela permettra un bien être psychique.

C'est pourquoi une belle harmonie tête-corps en découlera dans le quotidien.

Cette méthode prend en compte tous les corps, les corps avertis, novices, douloureux, avec pathologie ou non.

Elle se veut préventive pour permettre de préserver un bon fonctionnement ostéo-articulaire le plus longtemps possible.

Elle met à disposition des propositions de mouvements guidées à l'oral par le praticien pendant la séance. Il n'y a pas de démonstration.

Chaque élève vit le mouvement, l'interprète personnellement, le ressent.

En partant du principe que l'on vit l'expérience d'un côté du corps à la fois, on pourra comparer les effets engendrés par le mouvement avec le côté du corps qui n'a pas encore vécu le mouvement.

On pourra s'apercevoir bien des fois que la différence est notable en terme d'étirement et de tonification, de placement juste.

Je pense à l'expérience de la boule de pétanque dans une main : avoir la sensation du poids en respirant tranquillement en toute conscience, travailler la montée du bras sur le côté toujours avec la boule dans la main.

Autre caractéristique de la méthode, l'interaction. Celle-ci permet de mettre en lumière que le fait d'agir sur une partie du corps aura des effets salutaires sur une autre. Par exemple, se préoccuper de la détente de la mâchoire pour détendre le diaphragme.

Ce que propose également la méthode du docteur Ehrenfried, c'est qu'avec un effort modéré on peut aussi obtenir plus de résultats, un critère non négligeable.

Les outils

- **La respiration**, un rythme propre à chacun.e qui aura des influences sur le psychique.

On aura cette prise de conscience de l'inspiration, de l'expiration et le temps de pause qui vient en troisième position.

Certaines personnes ont du mal à gérer leur respiration, ce qui entraîne parfois des angoisses, des tensions musculaires dans leur quotidien.

Ce retour sur soi leur permettra de se détendre et de mieux gérer leurs émotions.

Pouvoir agir sur sa posture d'une façon détendue en toute conscience est essentiel afin de prévenir les troubles musculaires et la gestion de la fatigue.

La respiration sera connectée au mouvement d'une façon naturelle.

Jamais elle ne sera forcée.

Elle sera source de calme et de préparation mentale.



- **L'équilibre** prend en compte la surface des pieds au sol. Il aura une importance capitale pour assurer une verticalité fluide où l'alignement des trois volumes bassin-buste-tête prouvera et permettra la disponibilité de chacun d'entre eux.

Cet alignement sera permis grâce à une succession d'étirements comme un écho qui se propagerait du périnée jusqu'au-delà de la tête dans un imaginaire.

On considère en chemin l'efficacité du muscle transverse qui créera une belle harmonie entre les quatre diaphragmes, sole plantaire, pelvien, diaphragmatique, sphénoïdal.

On peut donc assurer grâce aux appuis une meilleure stabilité de tous les étages du corps tant sur le plan vertical que sur le plan horizontal.

La méthode du docteur Ehrenfried propose de se préoccuper de nos pieds, danseur.euse.s ou non. Se redresser grâce à une surface conscientisée semble le bon moyen pour lutter contre la gravité. Le pied comme enracinement, valeur sûre d'une bonne posture, fondation essentielle, signe d'équilibre juste et sensible qui permettra une bonne fluidité dans un alignement vivant. De nombreuses possibilités d'ouverture sont offertes dans cette méthode.

Chacun pourra enrichir les sensations de ses appuis au sol, par un accompagnement ciblé: Parfaire un modelage, masser ses pieds avec balle, bâton, mains, stimuler, tonifier doucement et activement avec une brique sous les phalanges métatarsiennes.

Autre exemple, le travail de «La chenille» qui tonifie l'arche antérieure du pied. Assis.e sur le sol, une jambe allongée et l'autre pliée, genou vers le plafond, on rapproche, on allonge ses orteils, en faisant sortir les têtes des métatarses du pied, afin de tonifier.

Cette recherche dans sa concentration demande une profonde détente.

Se redresser grâce à une surface conscientisée semble le bon moyen pour lutter contre la gravité. D'un point de vue onirique, avoir « bon pied, bon œil » en est l'expression parfaite et acte l'idée du regard posé et ouvert, signe de présence au monde.

Cette harmonie globale détermine le fait de se sentir responsable de soi-même et surtout d'accroître sa propre conscience. Cette richesse de propositions et d'expérimentations permettra de se rendre compte de l'interdépendance entre différentes parties du corps. Une conscience aiguisée offre aux danseur.euse.s des appuis moelleux, une bonne propulsion des sauts et de l'amorti dans les réceptions. Elle permet également une plus grande dextérité et surtout une belle qualité de silence dans le contact au sol et un bon déroulé des appuis du pied.

- **Détente active**, moment essentiel d'une écoute qualitative de son corps quand il est par exemple allongé. Elle permet une prise de conscience de ses appuis, de ses volumes, de son poids, de son inconfort en début de séance parfois. Une écoute de sa respiration sentir qu'elle se calme permet d'appréhender le relâchement de chaque partie de son corps, d'évaluer musculairement là où on en est par le fait de prendre du temps. Un vrai moment de calme souvent nécessaire pour comprendre comment le corps se pose, se dépose, se détend, lâche, s'enfonce dans le sol. Autant de qualités de mouvement que le.la danseur.euse recherche.

En Gymnastique Holistique on se servira également d'accessoires pour inviter des parties du corps à se relâcher. Par exemple le rouleau sous différentes parties du corps, comme les ischio-jambiers, les mollets permettra la détente et le relâchement des muscles de l'arrière de la jambe.

On pourra également prendre le temps de comparer les deux hémicorps, puisque le vécu du relâchement s'opèrera d'un seul côté à la fois et se pratiquera plusieurs fois du même côté.

Autre exemple, l'étirement du quadriceps debout. On tient le pied droit avec la main droite, le genou droit dirigé vers le sol, le talon droit se rapproche de l'ischion droit, la jambe gauche est jambe d'appui, le bras gauche est étiré vers le haut dans le prolongement de la jambe. Avant de travailler l'autre côté, on aura un moment de récupération, puis d'évaluation entre les deux hémicorps.

Mon expérience personnelle pendant la formation

En tant que danseuse, j'ai particulièrement porté mon attention sur les propositions hanche-bassin.

En effet depuis deux ans, je suis atteinte d'une coxarthrose évolutive.

Lors de la formation, j'ai pu apprécier la qualité d'expériences ciblées et donc vécues dans l'hémi-bassin droit.

J'ai pu appréhender avec douceur et en toute conscience toutes les possibilités qui s'offraient et constater non pas la guérison mais la remobilisation, ce que je pensais impossible voir perdu.

En tant que danseuse, ne plus se reconnaître dans son corps par la présence de la douleur et la contrainte est un moment de perte difficile à gérer.

La reconquête de ma hanche me permet de reconsidérer mon corps d'une façon globale.

J'ai pu apprécier les bienfaits sur le long terme dans cette partie du corps. J'ai également observé une meilleure stabilité de mes deux hémi-bassins, comme si un ajustement se produisait.

Les massages du pied avec une petite balle, la détente active musculaire et ligamentaire, la mobilité sacro-iliaque ont permis ce rééquilibrage du bassin, l'alignement de mon genou et de ma cheville.

La gestion de la douleur et sa disparition s'est opérée d'une façon progressive.

La mémoire qui résulte de cette expérience reste active au quotidien et permet d'atténuer, voire de dissiper des sensations d'inconfort.

Je considère de fait que la méthode Ehrenfried prouve son efficacité en tant que soin.

Je pense qu'il est absolument important de prendre en compte cet aspect rééducatif qui trouve totalement sa place dans le monde de la danse.

“Je ne suis pas intéressée par la façon dont les gens bougent, mais par ce qui les anime” – Pina Bausch

Les danseurs.euse.s

Le travail régulier des danseur.euse.s vise l'alignement, le placement, le tonus, la détente musculaire, l'imaginaire, la créativité, la gestion des émotions, mais également le rapport de son corps à l'espace et au temps. Ce travail met en jeu le corps de façon permanente afin d'optimiser son efficacité en toute circonstance.

On leur demande sans cesse des compétences techniques. Ils.elles doivent être performant.e.s dans différentes situations comme par exemple tourner, sauter, chuter sur un sol dur... Par ailleurs, ils.elles visent sans cesse l'intégrité, le bien être physique et psychologique.

Leur rapport au corps dans le mouvement est toujours en recherche.

Leur quête est inlassable et permanente.

Ils.elles doivent ressentir, s'appropriier le mouvement, le faire vivre et ne pas en perdre l'essence.

Retrouver la source du mouvement est essentiel, c'est l'origine de l'interprétation et le vecteur sensible des émotions dans l'imaginaire du spectateur.

C'est pourquoi la Gymnastique Holistique trouvera sa place dans le monde de la danse, dans l'éducation du.de la jeune danseur.euse tout comme dans l'entraînement régulier des danseur.euse.s averti.e.s.

Chaque danseur.euse est un être à part entière, vulnérable, comme tout un chacun.

Sa réflexion met en jeu sans cesse le travail des sensations.

Il.elle est engagé.e dans le sensitif, le somatique, de manière inconsciente dès le plus jeune âge.

Sa singularité nécessite une attention toute particulière.

Le travail du.de la danseur.euse est de considérer son corps en perpétuelle évolution, en transformation.

La blessure permet également la transformation et l'invitera à repenser le travail.

La Gymnastique Holistique agira sur les points de fragilité de chacun.e, elle proposera une introspection en profondeur et permettra aux danseur.euse.s de déconstruire, reconstruire, réévaluer et repartir sur une base saine afin de déjouer certains traumatismes. Elle l'accompagnera également dans l'amélioration de son expertise.

Elle s'intéresse aux gestes fondamentaux et fondateurs qui permettront aux danseur.euse.s d'étayer et de concilier certaines pratiques de danse.

Elle prendra en compte les spécificités de chacun.e afin d'améliorer les performances. Elle sera préventive d'une part en impliquant encore et toujours une meilleure connaissance de son corps et de ses capacités. Elle sera d'autre part thérapeutique pour, en cas de blessure, savoir revenir à l'essentiel.



“Je sens bien qu’à les regarder, ma vision s’est élargie: J’ai vu plus haut et plus loin; Enfin, j’ai appris!” - Auguste Rodin

Conclusion

La méthode du docteur Ehrenfried propose et apporte à tous ceux qui la pratiquent, sensibilisés à l'écoute des ressentis ou non, un grand bien être basé sur l'introspection corporelle.

Agir sur notre corps, instrument du quotidien qui accumule des tensions permanentes, est un bon moyen pour enrichir la perception des sensations fines et profondes afin de conforter un bon équilibre postural et psychique.

C'est une éducation somatique qui permet d'accroître sa conscience. Elle permet donc de conscientiser les interactions entre les différentes parties du corps, les comprendre dans l'idée de pouvoir évoluer afin de minimiser les efforts, d'améliorer ses capacités, de se faire confiance.

Chez le.la danseur.euse ce sera également une méthode préventive puisque elle aide à faire face aux pressions liées au métier, être à l'écoute d'une posture traumatisante, l'améliorer, la soulager.

Récupérer, se réparer, agir sur un point du corps pour en détendre un autre permettra une autonomie active chez tous les individus. Cette prise de conscience est la base fondamentale que propose la gymnastique du docteur Ehrenfried.