

# LA GYMNASTIQUE HOLISTIQUE DU DOCTEUR EHRENFRIED & LA PRATIQUE DE LA LENTEUR AU SERVICE DE LA MAITRISE DE SON RYTHME PERSONNEL...

*...AU PROFIT DE LA PRATIQUE DU GOLF !*

-----

Le Docteur Lily **Ehrenfried** (Berlin 1896 -Paris 1994) était médecin et kinésithérapeute, elle a reçu et transmis l'enseignement d'Elsa Gindler.

La Gymnastique Holistique est la méthode du Docteur Ehrenfried : » C'est un travail physique concret et subtil, qui vise par le mouvement, à l'harmonie du corps et de l'esprit . » La grande spécificité de cette méthode est que l'on travaille sur la globalité, on travaille un mouvement dans une région , et ce mouvement agit à distance sur une autre région , en libérant le corps de ses contraintes, afin qu'il retrouve son propre " équilibre originel" ,madame Ehrenfried partant du principe que chacun est doté de tout l'équipement pour y parvenir .

Celui ou celle qui pratique cette méthode est "proactif", c'est à dire qu'il est impliqué dans son mouvement ,il ne se contente pas de répéter ou d'imiter une série imposée (le mot " exercice " est banni du vocabulaire de cette méthode ) . Il le vit de **l'intérieur** . Il ressent et , tandis que des bénéfiques articulaires et musculaires s'installent , il gagne aussi en concentration . De ce fait,le pratiquant s'engage non seulement dans des expériences corporelles motrices , mais également dans un travail sur toute sa **personnalité**. Il s'agit bien sûr de gymnastique au sens sportif du terme ,avec des mouvements très précis , mais en parallèle ,c'est un véritable engagement, une introspection . Non seulement ,on effectue un travail physique ,mais on en apprend sur soi- même au travers de ses sensations , que l'on prend le temps de laisser s'installer. C'est une méthode d'une grande subtilité,grâce à laquelle on parvient peu à peu à se libérer de ses propres entraves , en modifiant inconsciemment certaines attitudes ,certains comportements , pour parvenir à un réel mieux – être.

L'enseignant ne montre pas le déroulement du mouvement ,il le décrit précisément et rigoureusement et invite l'élève à le pratiquer en collaborant avec lui , à son rythme ,sans injonction, sans impératif d'amplitude ou de nombre de répétition . La respiration n'est pas imposée , elle trouve son rythme et c'est elle qui entraîne le mouvement . La trame que l'on retrouve dans tous les mouvements est basée sur 3 axes : l'équilibre , la respiration douce et continue : " le poumon est le sculpteur caché de la cage thoracique " (docteur De Sambucy)', la détente active qui est une libération des crispations ( sans être de la relaxation) ouvrant la voie à une harmonieuse action des muscles agonistes et antagonistes avec activation de groupes musculaires et de commandes nerveuses jusqu'alors inactifs ,et cela en profondeur , sans effort inutile . Ces trois axes permettent l'installation dans la durée de nouveaux comportements plus efficaces ,en se débarrassant peu à peu des anciens automatismes.

L'écoute des sensations (subtiles) entraîne la prise de conscience des dysfonctionnements. On

devient plus attentif à soi ,on acquiert de nouvelles façons de" vivre son corps ".

En pratiquant de cette façon ,l'élève prend son corps en main et plus il pratique , plus il a envie de pratiquer .Les effets positifs et bienfaisants, tant physiques que psychiques ,donnent envie de continuer, indépendamment de toute notion de performance ou de compétitivité (ni avec soi-même , ni avec les autres). On progresse , on évolue , on est acteur de ces améliorations .On se reprogramme ,grâce à un partenariat entre le physique et le mental .

Pour inciter son corps à progresser , tout en lâchant prise , on commence toujours par effectuer le mouvement du coté le plus souple ou le plus fort , le plus facile ou le moins vulnérable ,ce qui induit dans le cerveau une notion de succès motivante,procurant plus de confiance en soi pour effectuer le mouvement de l'autre coté . Entre les mouvements, on prend une pause pour ressentir les différences , les bienfaits, les relâchements ,les sensations avant et après et même les émotions (sans s'y attarder ) .

On prend le temps de s'écouter.

On prend le temps , tout simplement.

A la fin de la séance les tensions ont diminué , ainsi que la fatigue , voire le stress . En pratiquant cette méthode, on est vraiment acteur responsable impliqué dans son déroulement ,mais également plus libre et plus heureux .Cette méthode apporte de la joie , de la légèreté et du calme.

On ressent une forme d'abandon tout en restant actif et présent à soi .

Cette notion de temps est très bénéfique. On est face à soi même, pour se fixer des objectifs en identifiant mieux ses propres sensations , ses propres envies ou besoins ,en fonction de ses capacités .

Le cheminement au plus profond de soi permet de mieux se connaître et d'extérioriser le meilleur de soi- même par l'acquisition d'une sensibilité plus fine.

En pratiquant la Gymnastique Holistique , on peut s'aventurer bien au delà de l'amélioration de son "rendement corporel".

J'ai ressenti ce potentiel de changement dès la fin du premier module de formation et cela m'a procuré un bonheur immense, ainsi qu' une grande curiosité pour la suite , qui ne m'a pas quittée.

Au cours de cet apprentissage , à la rencontre de la méthode du docteur Ehrenfried ,j'ai croisé la notion de "**LENTEUR** ", que jamais je n'aurais cru pouvoir autant apprécier.

Jusqu'alors , je confondais" quantité /rapidité" avec "efficacité" .Au travers de ce besoin incessant d'occuper tout mon temps , de cette peur de m'ennuyer ,je me leurrerais. Il y a eu un déclic en moi avec une vraie prise de conscience



*Le Petit Prince de Saint-Exupéry*

**Le Petit prince illustre l'équilibre entre le désir de mouvement et le désir d'ancrage.**

La **lenteur**, dans toute sa subtilité, s'est imposée, au sens de "prendre son temps", s'écouter, se respecter, s'aimer..

Fini le zapping permanent, l'immédiateté... au bénéfice de la perfection.

Dans la pratique de la Gymnastique Holistique, il existe une vraie distinction entre activité et repos (la fameuse détente active...), deux notions aussi importantes l'une que l'autre, une histoire de rythme, comme en musique, où sur la partition, les silences sont aussi importants que les notes. Il m'a fallu accepter qu'il semble ne rien se passer pour mieux percevoir que c'est ce moment qui est essentiel... Pas d'urgence, sauf celle de se laisser le temps pour que le mouvement demandé au corps puisse arriver à maturation et distiller tous ses bienfaits.

La lenteur du mouvement lui-même et de l'enchaînement des mouvements laisse la place, dans ce contexte, à plus d'épaisseur, et permet plus de réflexion débouchant sur plus de concentration. Grâce à l'écoute des sensations, la séance de Gymnastique Holistique se déroule avec prudence, avec bienveillance, on prend des précautions en utilisant toutes formes d'adaptations : des briques plus ou moins épaisses, des coussins remplis de riz, de marrons... (même le matériel est sympathique !). On s'octroie des pauses. On ne doit jamais en faire trop, ne pas avoir mal, ne pas être fatigué. Cette façon de travailler son corps s'inscrit comme un art de vivre visant un meilleur ancrage, tout est maîtrisé...

Cette forme de "lenteur" est un vrai choix, elle n'est pas subie, ce n'est pas de la mollesse, ni de l'inaction. On ne s'y ennue pas du tout, on ne court pas après le temps. Au cours d'une séance, on n'exécute que trois ou quatre mouvements que l'on répète peu, afin non seulement de ne pas se fatiguer, mais également de laisser le bénéfice infuser et s'installer profondément et durablement. Le corps a besoin de temps pour réagir à ces nouvelles stimulations.

Le vocabulaire utilisé par l'enseignant est très précis, sa voix est douce, tranquille et ferme à la fois, son rythme et sa tonalité changent selon l'objectif. Certaines séances peuvent être très toniques, dans le respect des trois axes décrits plus haut.

Ainsi, on renoue avec une forme de simplicité en appréciant des mouvements respectueux de son corps ,accessibles à tous , en prenant du temps pour soi . C'est une véritable philosophie de vie , où on savoure le présent , comme dans la méditation de pleine conscience guidée , pendant laquelle on agit ici et maintenant ,pour éveiller ses sens . On renforce son bien être et on améliore sa qualité de vie en mettant en valeur l'enracinement et la durabilité . On ne recherche pas un bienfait éphémère, mais l'installation de nouveaux comportements indépendants de notre conscience . On libère et on tonifie durablement ses articulations et ses muscles en protégeant sa colonne vertébrale ,sa cage thoracique ,ses pieds ...

## Parallèle entre la Gymnastique Holistique et le Golf

Pour avoir été initiée au golf il y a quelques années ,sans avoir jamais trouvé le temps de persévérer dans cette discipline,je lui ai trouvé quelques similitudes avec la Gymnastique Holistique ,en particulier en terme de précision des gestes , de concentration et de calme . J'ai proposé à quelques golfeurs de s'adonner régulièrement à des mouvements de Gymnastique Holistique, ils ont reconnu y avoir trouvé un outil qui les a amenés à plus de confiance et plus de confort dans leur jeu .



Les différents golfeurs interrogés m'ont dit qu'ils avaient besoin non seulement de concentration pour parvenir à placer la balle dans le trou, mais également de beaucoup d'attention afin d'effectuer le bon geste du swing avec une rotation du buste , et non des bras (qui sont entraînés par la rotation du buste) , vers l'arrière puis vers l'avant, ce qui n'est pas un geste naturel pour le corps humain.

Le lancement des bras vers l'avant n'a lieu qu' à la fin du mouvement.

Un bon golfeur doit être souple au niveau lombaire ,son corps doit être relâché et dynamique à la fois. Les mouvements doivent être énergiques pour propulser la balle, mais ne doivent pas être réalisés en force . Ces qualités de souplesse , attention, concentration ,adresse sont également requises lors de l'approche .

L'équilibre étant primordial pour le golfeur, j'ai proposé de se tenir debout sur une baguette ("monoski"), un pied après l'autre, afin de libérer les articulations des membres inférieurs(cheville , genou ,hanche) et de ressentir l'ancrage des pieds dans le sol. La baguette est sous le deuxième orteil, et ressort à l'arrière du pied , par le milieu du talon.

Ensuite , on place les deux baguettes sous les pieds ("rails") ,espacées de la largeur d'un pied.



Dans le même registre de travail de stabilité et de proprioception, en vue d'acquérir de la puissance ,je propose en position debout ,avec une petite balle ferme( de 3,5 à 4 cm), un massage du coussinet du premier orteil, puis du cinquième orteil. Chaque point est massé dans un sens , puis dans l'autre sur une petite surface mesurant environ la taille d'une pièce de 2 euros. On masse ensuite le bord postérieur du talon, en suivant une forme de U. Il s'agit des 3 points d'appui du pied. On effectue ces massages avec la balle sous un pied puis sous l'autre , avec une pause entre les deux pieds pendant laquelle on reste statique , puis on marche doucement.

Puis ,afin de travailler le lien entre la ceinture scapulaire et le bassin , qui sont des articulations très sollicitées sur un parcours de golf , je propose au joueur de s'installer à genoux, fesses sur les talons.

En allongeant le buste en extension , il monte un bras vers le haut , en le suivant du regard .

Ensuite, il plonge vers l'avant en montant le bras derrière le dos ,la tête tournée vers le haut .Le regard suit la main en mouvement.(le bras a longé le sol et a continué sa course vers le haut et vers l'arrière).

Cette expérimentation ,par son étirement, apporte également une grande décontraction du diaphragme,d'où une plus grande disponibilité respiratoire , une envie de bailler .



Le dernier mouvement, pour solliciter l'articulation sacro-iliaque et gagner en amplitude d'abduction de hanche est un mouvement en spirale .  
L'élève est couché en décubitus latéral , bras allongés vers l'avant , mains l'une sur l'autre , paume contre paume .



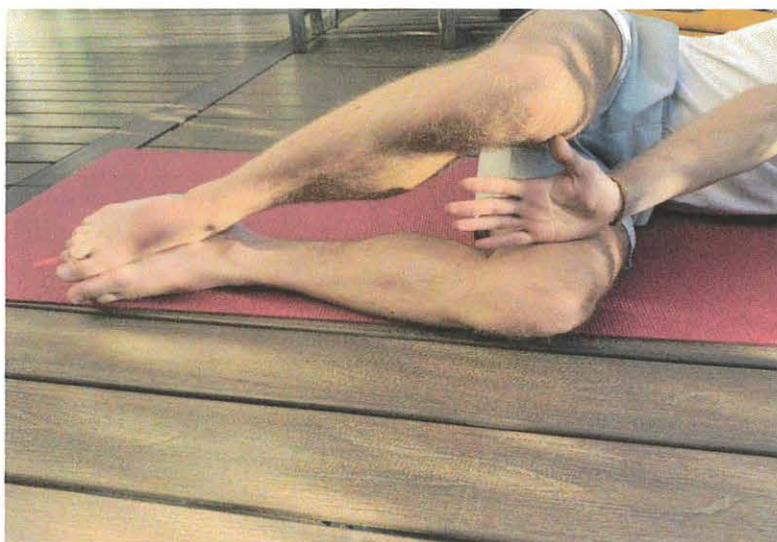
Les membres inférieurs sont repliés l'un sur l'autre, formant 2 angles droits : un angle droit entre les cuisses et l'abdomen et un angle droit entre la jambe et la cuisse .

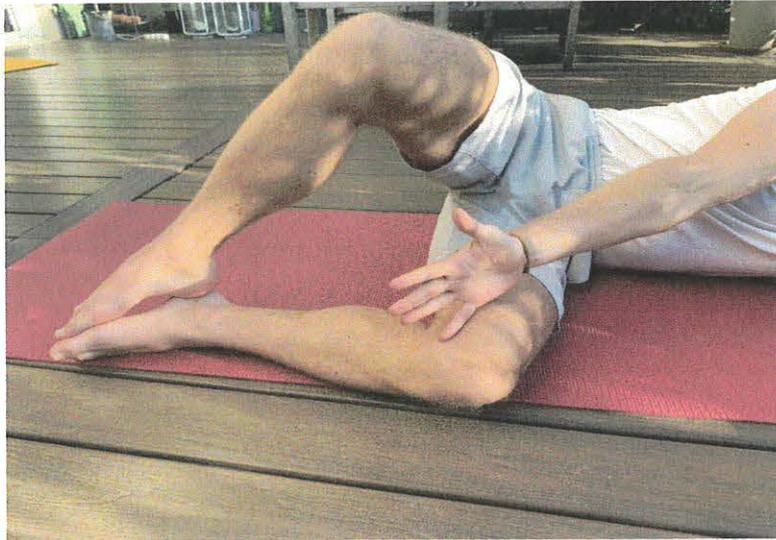
On demande à l'élève d'effectuer plusieurs rotations externes de l'articulation coxo- fémorale (rotation de hanche) en décollant le genou supérieur de l'autre , sans bouger les pieds ( on "ouvre" , on "écarte " les genoux).

Puis l'élève effectue quelques rotations internes de l'articulation coxo- fémorale, en écartant le pied supérieur de l'autre , sans bouger les genoux( mouvement de " charleston" ) . Ensuite ,il alterne rotation externe – rotation interne.

Puis , il évalue l'écart entre ses 2 genoux lors de la rotation externe en plaçant sa main , doigts plus ou moins écartés , entre ses genoux.

Ensuite, il ouvre le bras vers le haut , puis vers l'arrière en le suivant du regard, en rotation du buste par rapport au bassin qui reste immobile , membres inférieurs toujours en angles droits.





Il ramène la main sur la main qui est restée au sol ,les bras toujours bien allongés en avant du buste,les yeux suivent le mouvement du bras.Cette rotation (ouverture- fermeture) est effectuée plusieurs fois. A la fin de l' exécution de ces répétitions, on mesure de nouveau l'écart entre les deux genoux en ouverture (rotation externe de la hanche ) : il a considérablement augmenté .

Par la suite , afin d'acquérir plus de puissance au fil des séances , la Gymnastique Hollistique propose également des expérimentations plus tonifiantes avec des mouvements très dynamiques tels que " le phare " , "la ruade" , "la geisha " ou "Sarah Bernhardt " ...Il existe de nombreux mouvements de renforcement de la sangle abdominale , comme "la jonquille"...

Les séances peuvent varier à l'infini , en fonction des désirs et des possibilités des différents élèves . Cette méthode s'adresse à tous ceux qui souhaitent l'expérimenter ,pour se faire du bien ,tout simplement.

En conclusion,bien plus que l'apprentissage d'un nouveau savoir faire ,cette formation m' a permis de mieux me connaître et m'a enrichie en profondeur en m'invitant à me poser et à m'écouter, à prendre de la hauteur et à acquérir de la patience .

Je remercie ma cousine Marianne ,qui est à l'origine de mon inscription.

Les rencontres régulières à Paris me manquent , mais je vais essayer de pratiquer régulièrement et de partager.

Outre son enseignement et la maîtrise de la méthode, Catherine a su partager sa passion et je lui en suis très reconnaissante.Catherine possède un petit plus , un truc indéfinissable , que je parviendrai peut - être à acquérir , à force de régularité ,de sérieux , de lenteur ... et surtout d'enthousiasme .

Au fait , l'association "Enthousiasme"-"Paix intérieure" ,ne serait- ce pas ça (un peu),  
la DETENTE ACTIVE ???