

Formation des praticiens en Gymnastique Holistique - Méthode du Dr Ehrenfried

LE MIEUX EST L'ENEMI DU BIEN

Ou

Comment la pratique de la Gymnastique Holistique selon la Méthode du Dr Ehrenfried permet de régénérer le corps de l'acrobate aérien soumis à l'entraînement intensif nécessaire à la performance.



Présenté par Lucie Phillipe

Remerciements

A Marie-Françoise Chiarelli, qui m'a fait découvrir cette Méthode,
A Catherine Casini, qui me l'a enseignée,
A Zoé Maistre, pour son approche originale et juste de la pratique du trapèze.

Table des matières

Remerciements	2
Introduction	4
Le tenir et le lâcher	5
La contribution de la Gymnastique Holistique	5
La respiration	5
L'équilibre	6
Le temps du mouvement, le temps de la récupération	7
Focus sur la masse musculaire	8
La proprioception	8
La mobilisation des muscles profonds : la « détente-active »	9
Des mouvements « inter-actifs »	10
Se connaître soi-même	11
La recherche du confort	11
Respecter notre bien le plus précieux : nos ailes	11
L'auto-soin	12
Conclusion	13

Introduction

Sans exigence, la bienveillance se transforme en complaisance, mais sans bienveillance, l'exigence se transforme en tyrannie. La sagesse de l'acrobate se situe à la frontière de ces deux paramètres indispensables à sa pratique, afin que l'exigence lui soit délectable et la bienveillance accueillante. La rigueur et l'assiduité du travail intensif du corps (musculations, étirements et assouplissements, suspensions...) sont nécessaires à la pratique de l'acrobatie aérienne, mais les entraînements deviennent néfastes si en parallèle le corps ne connaît plus le repos. Nous allons voir dans ce mémoire comment la Gymnastique Holistique de par ses propriétés est un outil qui contribue à accéder à ce point d'équilibre fragile entre rigueur et indulgence, qui préservera l'acrobate aérien de la blessure et/ou de l'épuisement, tout en lui permettant de progresser.

Dans une première partie, nous aborderons les notions de *Tenir* et de *Lâcher* dans la pratique des arts aériens et la manière dont la Gymnastique Holistique nourrit le travail en suspension. Dans un second temps nous nous intéresserons à la *matière corporelle* proprement dite, son fonctionnement, son ressenti et comment elle est abordée par la Gymnastique du Dr Ehrenfried; pour nous permettre ensuite d'identifier comment cette approche globale du corps et de l'esprit peut résonner chez l'acrobate aérien. Nous évoquerons enfin dans une troisième et dernière partie les relations entre cette *matière physique*, la connaissance de soi, et le métier de trapéziste, mises en lumière par la pratique de cette Méthode.



Apprendre à récupérer, ré-apprendre la détente

« L'effort musculaire .../... fourni pour exécuter tel ou tel geste dépasse de beaucoup ce qui est nécessaire et .../... les muscles restent « crispés », tendus, après la fin de l'effort au lieu de retourner à l'état de repos et d'être ainsi dispos pour une nouvelle activité »¹

Le tenir et le lâcher

La suspension aérienne est une prise de risque, qui nécessite force et énergie face à la pesanteur, et tranquillité et sérénité, face au vide. Un corps aérien est un corps soumis à la gravité ; n'étant pas des oiseaux, nous n'avons pas la faculté de flotter sur l'air, il faut donc qu'il y ait une ou des parties du corps qui tiennent pour éviter la chute. La sécurité requiert une solidité et une confiance absolue dans la partie du corps qui tient et « tenir » suppose aussi « savoir récupérer », afin de ne pas de s'épuiser. Ainsi, l'endurance aérienne n'est possible que si le corps sait se poser, profiter d'une vraie détente pour se reposer, lorsque la progression du mouvement acrobatique rend cela possible. Il faut donc être capable d'identifier l'élément du corps qui *tient* pour permettre à tout le reste de *relâcher*.

Or, on ne sait pas toujours se reposer, lorsque survient une tétanie, on secoue son bras dans l'affolement sans lui permettre de recouvrer ses forces. L'épuisement apparaît, avec lui la panique, et le risque de chute s'accroît, la contraction entraîne meurtrissure et blessure de la partie du corps sur sollicitée. L'acrobate, pour sa sécurité et son bien-être doit trouver des ressources efficaces, en construisant des possibilités de « dépôt et d'ouverture » et en développant « le tact et la retenue ». (Citons ici Chloé Moglia, suspensive et pédagogue, qui parle avec finesse du travail de recherche du trapéziste: « Déposer : parce que dans l'agitation, on ne sent plus rien. Quand on dépose, une multitude de sensations fines apparaissent, se transforment et circulent. Déposer, c'est (se) sentir mieux et y voir plus clair. Ouvrir : parce que le dépôt n'est pas un abandon. Dans le calme propice à sentir, une flamme brille. La curiosité ouvre à 360 degrés : On est prêt.e à tout. Le Tact : c'est sentir mieux, plus distinctement, et agir en conséquence. C'est le toucher et par extension, les cinq sens. C'est toucher autant qu'être touché.e, dans tout les sens du terme. C'est une ouverture autant qu'une responsabilité. La Retenue : c'est la suspension. Se retenir de tomber, se retenir de juger, se retenir de se presser. Une certaine retenue permet de se laisser surprendre et de fraterniser avec ce qui a lieu. » Propos recueillis dans un intitulé de stage.)

La contribution de la Gymnastique Holistique

La respiration

La gestion du souffle, l'amplitude respiratoire sont des ressources inestimables faces à l'appréhension et la fatigue. La bienveillante régularité de la respiration offre des appuis apaisants et rassurants tandis que les échanges en air qu'elle maintient avec les tissus revitalisent l'être dans sa globalité. Mais il arrive fréquemment que face à un effort important, le corps en tension, se bloque en apnée. Prendre conscience de sa respiration est une protection indispensable. Un corps qui respire, c'est un corps qui vit.

Par ailleurs, la respiration est une des bases du départ d'un mouvement juste et placé. Comme une rythmique musicale elle donne son tempo au mouvement. Un

¹ Dr Ehrenfried- De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit, page 49-50 Ed. Aubier, coll. La chair et l'esprit

mouvement se prolonge au-delà du geste. Il peut être décomposé en trois parties, un point de départ, un trajet espace-temps et un point d'arrivée. Ce point d'arrivée en constitue une sorte d'apogée, c'est ce que l'on nomme une suspension. Dans la suspension, il y a une montée puis une redescende, dans laquelle le poids du corps se dépose en lui-même, ce qui « autorise » le nouveau départ vers le mouvement suivant. En trapèze ballant, aussi on retrouve ces trois temps. Les « échappés » se font au temps de suspension « haut » arrière ou avant, lorsque le corps en apesanteur ne pèse plus rien, c'est une fraction de seconde que l'acrobate doit saisir pour ne pas être parfois violemment propulsé à contre-temps du ballant du trapèze, (ce qui provoque des chocs au temps de suspension « bas », au centre, lorsque le corps est tiré par la gravité). Savoir respirer à cet instant précis de la suspension « haute » détermine la justesse de la « rattrape », crée une ouverture du corps dans l'espace par un étirement musculaire et donne cette sensation de légèreté.

L'approche que propose la Gymnastique Holistique, en offrant la possibilité de se réapproprier le rythme respiratoire en trois temps, (dont celui de latence à l'expiration engageant l'appel d'air de la nouvelle inspiration) dans un contexte rassurant qu'est le mouvement au sol, sans prise de risque, en permet une assimilation spontanée qui fera souvenir, profondément, dans un contexte plus complexe comme celui de la danse aérienne. Savoir respirer pour gérer la rythmique donne vie au mouvement et calme l'acrobate. Certains mouvements de la Méthode Ehrenfried visent spécifiquement à favoriser la libération du diaphragme et améliorent l'amplitude de la cage thoracique, en témoignent les profonds soupirs et bâillements qui s'en suivent. Ils expriment une détente globale et profonde, tant sur le plan psychique que physique. Leur pratique régulière intégrée aux temps d'entraînement et/ou de préparation du corps avant un spectacle est complémentaire à un échauffement plus classique.

L'équilibre

Les pieds sur terre, la tête dans le ciel. Savoir s'enraciner pour mieux voler. Un bon ancrage est nécessaire, car même en l'air, la terre reste une référence, en ce sens que sur un trapèze aussi nous avons des appuis, la barre mais parfois aussi les cordes. Evidemment, ils offrent une stabilité plus incertaine, fragile que le sol. Précisément développer ce travail de l'appui et de l'équilibre en situation habituelle, est précieux puisque plus stable que sur un agrès tel que le trapèze qui est mobile avec des surfaces minimalistes. Or, la Gymnastique Holistique se définit par *la pratique de mouvements interactifs visant à libérer le corps de différentes contraintes et à lui permettre de retrouver ainsi son propre équilibre originel.*² Ainsi en fin de séance on constate systématiquement le rétablissement d'un certain aplomb debout, en charge, accompagné d'un sentiment de solidité et de stabilité dans les pieds. La Méthode Ehrenfried est par définition une aide à l'ancrage. Être à l'écoute de ce subtil réagencement corporel est un gage de sécurité et de sérénité pour l'acrobate aérien, toujours « en équilibre » sur son agrès.

A ce premier aspect global de la notion d'équilibre dans l'approche Holistique, s'ajoute un travail particulier ciblé plus directement sur le pied, « *Les pieds, base de tout notre édifice, sont presque toujours déformés, ce qui donne alors au corps une base défectueuse.* »³ Aussi, différents mouvements passifs ou actifs prennent directement soin des pieds et développent leur « sensorialité » pour permettre de comprendre la subtilité de leurs appuis et étendre leur capacité de mobilité interne. Ce travail précieux s'accompagne de la découverte de la finesse des adaptations imperceptibles du corps et particulièrement l'agilité des chevilles qui participe au réajustement de l'équilibre. Et c'est à proprement parler de cette « stabilité terrienne » dont manque certains artistes aériens et qui s'avère utile dans un élément tel que l'air. Comprendre que nos pieds nous soutiennent aussi en suspension c'est permettre aux bras de se reposer.

² Notes personnelles prises en formation avec Catherine Casini à Paris automne 2022.

³ Dr Ehrenfried- De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit, page 35 Ed. Aubier, coll. La chair et l'esprit

Enfin, remarquons que pour retrouver un meilleur équilibre interne d'une articulation en particulier, le placement de l'épaule par exemple chez les trapézistes, la Méthode du Dr Ehrenfried, propose non seulement de visiter l'équilibre de la ceinture scapulaire, mais étend son accompagnement à l'ensemble du corps. Un travail localisé sur l'équilibre du bassin ou celui des genoux, résonne à distance sur l'épaule. Le principe est de pratiquer des mouvements, ciblés sur différentes zones du corps, qui par ricochet, parce qu'interactifs participent au « rééquilibrage » des articulations en elles-mêmes et du corps en général.

Le temps du mouvement, le temps de la récupération

Il convient de reconnaître qu'on ne prend que rarement le temps, tant on craint de le perdre, dans une société qui admet la vitesse et l'efficacité comme des valeurs supérieures. Et même dans les ateliers de « bien-être » type yoga, dans lesquels les individus surmenés cherchent de plus en plus à se réfugier, ou les sportifs à se détendre, il advient parfois que c'est encore « l'action » qui est poursuivie comme objectif positif : faire le plus de mouvements possible pour rentabiliser le temps passé à prendre soin de soi. Ce qui est remarquable dans l'expérience de la Gymnastique Holistique c'est le principe de l'économie : accepter consciemment d'en faire moins pour faire mieux. En se laissant vivre son temps, reconnaître que se ménager a du bon. Ainsi l'instant du non mouvement est à considérer comme aussi essentiel et « productif » que celui du mouvement. Car durant cette apparente immobilité, une activité implicite trouve la place d'émerger, en laissant la liberté au corps de se comprendre et à l'esprit de se détendre. On apprend alors à savourer les répercussions de chaque mouvement sur l'être dans sa totalité, on découvre le plaisir de s'abandonner au repos éveillé. « *On ne fait pas travailler telle ou telle partie du corps, on s'efforce de sentir cet endroit* »⁴

Se donner la possibilité de l'expérience du repos en pratiquant la Gymnastique Holistique s'est se permettre de retrouver cet état dans d'autres situations. En l'air aussi il existe des zones possibles de récupération. Il faut d'abord savoir les repérer ; certaines positions par exemple sont propices au repos, pour pouvoir ensuite s'autoriser à s'y ressourcer. Une « récupération minute » peut être très efficace. Elle donne de l'air au numéro et participe au bien-être de l'artiste.

Si les entraînements sont primordiaux, laisser le corps respirer est essentiel. J'en prends pour exemple une expérience personnelle ; quand en fin de saison estivale (chargée pour les artistes de cirque de la rue) je me suis interrompue totalement durant une semaine de tout entraînement sportif et de toute représentation, pour ne me consacrer qu'à la pratique dirigée de mouvements de Gymnastique Holistique lors d'un stage immersif donné par Catherine Casini, j'ai repris dès le lendemain de la fin du stage une série de trois dates de trois spectacles différents et ai retrouvé un corps reposé, disponible, au meilleur de sa tonicité. Il avait été *respecté* en restant *éveillé*.

⁴ Sylvie Altenburger, A.E.D.E - Cahier N° 3, page 6

Focus sur la masse musculaire

« L'élève doit d'abord devenir sensible à ce qui se passe en lui ; nous essaierons de l'amener à ressentir son comportement musculaire dans tous ses détails, à bien connaître la position de son corps, mais en résistant au désir de vouloir y corriger immédiatement quelque chose. Il deviendra ainsi conscient de mouvements qui habituellement, se déroulent en réflexes. »⁵

La proprioception

Le cirque est comme beaucoup de sports une pratique asymétrique, ayant pour conséquences des déséquilibres hémi latéraux parfois prononcés. Les acrobates, s'ils en sont conscients intellectuellement, renoncent souvent à fournir l'effort nécessaire au rétablissement du déséquilibre. Si bien qu'à force, le corps finit par s'accommoder de cette perception bancale de lui-même, sans plus l'éprouver comme telle. Le principe d'un travail sur un hémicorps d'abord, suivit d'un temps de récupération où comparaison et résonance ont l'espace et le temps d'être savourés avant d'aborder le travail sur l'autre hémicorps, permet une « reprise de conscience sensorielle ». Le temps du mouvement peut révéler le ressenti d'un côté plus « fort » que l'autre, le temps du repos qui suit, ouvre un accès, grâce à l'attention portée sur le non-effort, à un relâchement conscient donc plus profond du côté « sur développé », et permet d'accéder passivement, sinon au retour à une forme de symétrie, tout du moins à un juste positionnement d'un côté par rapport à l'autre. Ce travail de *sentir* en deux temps, en jouant sur le conscient et l'inconscient, « met en œuvre des mécanismes comparatifs de perception de sensations enregistrées dans la profondeur des tissus »⁶. Il laisse la possibilité au corps de (ré)agir face à l'asymétrie et non plus de la subir.

Les artistes se donnent à voir, et consentent à être regardés ; et pour cause, l'objet de leur recherche et le but de leur travail, sont d'être partagés avec d'autres qui les regardent. Ce rapport à l'observation visuelle n'échappe pas aux entraînements et c'est fréquemment que lors d'apprentissages, le formateur montre le mouvement à l'apprenti pour le lui transmettre. Il va souvent de soi que le professeur maîtrise « la posture » ou la chorégraphie mieux que l'élève, mais par ailleurs, son propre corps interprète déjà le mouvement en fonction de ses capacités et de ses limites. Ainsi, s'il n'est pas impossible de reproduire un mouvement tout à fait à l'identique, c'est cependant régulièrement que l'on ne fait que s'en approcher notamment si l'on respecte son schéma corporel personnel. La Méthode Ehrenfried, guide l'expérience par la voix. C'est un point fondamentale de la justesse de la transmission. D'abord parce qu'elle n'oriente pas vers un désir de perfection lié à l'observation d'un mouvement maîtrisé par un corps souple et musclé, ensuite parce qu'elle permet à la proprioception de s'organiser selon sa propre expérience intérieure, enfin parce que dans un monde qui sur sollicite le sens de la vue, accepter que le regard ne soit pas le vecteur de la transmission développe un autre système de valeurs s'ouvrant sur la *sensorialité*. Aussi proposer une pratique de mouvements Ehrenfried, qui « n'est pas une gymnastique de faire, mais d'être »⁷, lors de temps d'échauffements collectifs, (type cours ou entraînements destinés aux professionnels dits « entraînement libres »), c'est pour une fois affirmer de ne pas être dans la représentation. C'est oser se mettre en mouvement sans « s'auto-regarder », sans regarder l'autre, c'est se libérer du sentiment d'être jugé parce qu'observé par l'autre, ou à force d'être soumis au regard, par soi-même... C'est s'accorder la liberté de ne pas chercher à faire « beau ». Une qualité rare et précieuse dans le milieu du

⁵ Dr Ehrenfried- De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit, page 49 Ed. Aubier, coll. La chair et l'esprit

⁶ A.E.D.E - Cahier N°13, page 9

⁷ Sylvie Altenburger, A.E.D.E - Cahier N° 3, page 6

spectacle, favorisant me semble-t-il, la sincérité. Et peut-être aussi la générosité en tolérant chez l'autre et chez soi l'état d' « *apprentissage d'être, et de désapprentissage de mal-être* »⁸.

La mobilisation des muscles profonds : la « détente-active »

S'il est accessible d'imaginer combien les mouvements qui relâchent le tonus, et ils sont nombreux en Gymnastique Ehrenfried, sont bénéfiques au corps entraîné de l'acrobate parce qu'ils lui permettent d'accéder à une détente musculaire profonde et réparatrice ; sans doute est-il moins évident de percevoir en quoi le travail d'assouplissement ou celui plus dynamique pour le tonus, proposés par la Gymnastique Holistique, pourraient intéresser le sportif qui dans sa pratique multiplie les exercices physiques bien plus « poussés ». Et pourtant, parce que la Méthode Ehrenfried ne propose ni de la musculation ni de la contorsion « purs », il est spectaculaire de constater combien elle s'avère efficace sur un corps athlétique en entretenant sainement et respectueusement une musculature et une souplesse déjà en place. (Parfois, malheureusement l'acrobate, comme « *le musicien, montre une certaine indifférence à l'égard de son propre corps, le mode de vie, l'anxiété, un certain dressage social, et les apprentissages forcés d'un savoir faire, façonnent imperceptiblement de grandes tensions corporelles, voire certaines déformations.* »⁹)

Les mouvements proposés par la Méthode Ehrenfried vont à l'économie, mais interviennent au niveau des couches profondes des tissus. Il s'agit de comprendre que, faire plus petit, plus lentement et avec douceur, c'est être plus efficace, parce que plus précis et bien sûr sans force ni violence. Et c'est pour cela qu'il devient alors possible d'accéder aux strates internes de la masse musculaire ou au cœur de l'articulation. Il n'est pas question ici de relaxation ou d'abandon, mais de détente active, et de régulation de la tonicité afin que le corps décontracté retrouve en souplesse, réflexe et agilité.

Je témoignerais ici volontiers de quelques expériences que j'ai pu mener moi-même, mais aussi auprès d'adolescents (jeunes acrobates en formation) que j'accompagne dans la « découverte de l'espace aérien » sous forme d'ateliers hebdomadaires. Les mouvements de rotation très doux et légers proposés au niveau des hanches avec les fessiers soutenus par des ballons de mousse, les genoux repliés en direction de la poitrine avec les mains empaumant ces derniers, viennent par exemple, très subtilement assouplir l'articulation de la hanche et repositionner le bassin dans l'axe, ils s'avèrent très efficaces pour ensuite descendre un grand écart, sans forcer, ni tirer les jambes dans toutes les directions. Au contraire, c'est dans cette forme de « relâchement mobilisé d'un corps placé » que la souplesse apparaît plus largement. La pratique combinée d'un PTL, suivit du mouvement « de la main renversée » réalisés en préparation de la figure acrobatique qui consiste à s'arquer le dos en « pont » favorisent indéniablement l'accès à cette posture particulièrement exigeante pour le corps parce que tout à fait inhabituel pour ne pas dire contre nature. Pour conclure, je rappellerai que le Dr Ehrenfried est une femme. Elle semble avoir pensé en tant que femme l'importance d'aborder la mobilisation abdominale selon des principes de respect du corps des femmes. Ces principes devraient d'avantage être intégrés par l'ensemble des sportifs, milieu géré et pensé plutôt pour et par des hommes, afin de veiller à protéger cette zone fragile qu'est le périnée féminin des graves dégâts engendrés par une musculation abdominale inadaptée ou trop développée.

⁸ ibidem

⁹ ibidem

Des mouvements « inter-actifs »

Le corps est un lieu d'expressivité, surtout pour l'acrobate dont il est l'outil de travail et le moyen de communication avec le public. Il se marbre de différentes fragilités plus ou moins traumatiques et handicapantes au fur et à mesure des années d'expérience et finit marqué par des faiblesses récurrentes et connues de l'artiste. Il est alors intéressant de pouvoir agir à distance, de ne pas intervenir directement sur la zone vulnérable et affaiblie afin d'atténuer les conséquences émotionnelles pénibles entraînées par la douleur, témoin d'une fatigue chronique, déjà éprouvante en soi. Chez les trapézistes, un point de douleur est régulièrement détecté au niveau de la colonne, entre les deux omoplates, conséquence de la contraction excessive des muscles maxillaires lors des efforts musculaires intenses et des tensions au niveau des trapèzes dues à une sur musculature. Quand concentration rime avec crispation... Comme démontré plus haut sur l'inutilité de la détente forcée d'une zone du corps fatiguée, il est tout aussi inefficace de chercher à soulager un point algique et/ou fragile en focalisant son attention irritée dessus. Ainsi les actions à distance sont précieuses et efficaces.

Je donnerai pour exemple un travail sur la zone de l'orbite. L'élève s'offre tout d'abord un temps de prise de conscience en décubitus dorsal, cartographiant pour lui-même la géographie de son corps au repos sur le sol en cet instant précis. Puis il viendra placer l'un après l'autre ses genoux en direction du ciel, les pieds posés au sol parallèles l'un à l'autre et séparés de la largeur d'un pied à une distance du bassin qui permet l'allongement du bas du dos au sol dans un moindre effort. Il prendra le temps d'apprécier ce nouvel agencement de son corps, puis, en prenant appui sur les pieds dans un léger repoussé, l'élève viendra mettre en place sous sa tête une brique de bois, puis en rapprochant les pieds l'un de l'autre positionner une sangle autour des genoux, de manière à ce qu'ils soient séparés de la largeur d'une main (en plaçant le pouce le long de l'index), laissant les hanches s'abandonner dans la détente. Dans cette nouvelle organisation corporelle, l'élève viendra explorer très finement du bout de l'index homolatéral au côté massé, le contour de l'orbite supérieure en débutant le mouvement depuis la base du sourcil interne en direction de l'extérieur. Il tentera de repérer les petites encoches de l'os sous la pulpe du doigt, et pratiquera de légers mouvements circulaires sur celles-ci. On lui suggèrera la détente du bras avant de procéder au massage du pourtour inférieur de la même orbite, du bord interne vers le bord externe également ; et un retour en décubitus dorsal sans brique et sans sangle pour une appréciation du retentissement de l'expérience nécessaire avant de procéder au massage de l'autre orbite comme décrit précédemment.

Ce mouvement agit indirectement sur les tensions au niveau des hanches qui libérées auront une action ricochet sur les zones dorsales hautes et scapulaires. De même les mouvements crâniens, très efficaces sur l'allongement de la nuque, ont une action de détente des trapèzes.

Se connaître soi-même

« Le corps humain semble posséder une tendance ordonnatrice, qui collabore à remettre instantanément « tout à sa place » dès qu'on lui en donne la moindre possibilité. »¹⁰

La recherche du confort

La pratique du trapèze est ingrate. Non seulement elle réclame une assiduité irréprochable, pour continuer d'entretenir la forme physique nécessaire à ce que reste intégrée dans le corps la précision du tempo acrobatique, et à ce que la hauteur soit toujours un espace familier. Mais par ailleurs elle blesse et meurtrit le trapéziste. C'est une discipline exigeante pour la peau, pour les mains. Il n'est pas rare que l'acrobate soit marqué d'hématomes ou de brûlures lors de séances d'entraînement, la répétition et l'appropriation de nouvelles « figures » ne se font pas sans maux. S'autoriser, par la pratique de la Gymnastique Holistique, de s'offrir l'inestimable cadeau d'accueillir des expériences dont l'objectif est le confort, d'appliquer « la règle de la non-douleur », d'accepter de se faire du bien, de faire peu, lentement et à sa mesure, enfin de réaliser que nombre de mouvements de détente active sont doux et agréables à vivre. Cette philosophie qu'un travail physique peut-être efficace sans être douloureux est une petite révolution dans le milieu sportif et mérite que l'on s'y intéresse d'un peu plus près. Les progrès individuels sont notables en Gymnastique Holistique et ce notamment parce que celle-ci respecte le corps et la personne. Cette belle leçon fera souvenir lors de périodes d'entraînements et de répétitions difficiles.

Respecter notre bien le plus précieux : nos ailes

Les trapézistes volent avec leurs mains et leurs bras qui s'accrochent loin dans le dos. La Gymnastique Holistique propose pour les mains et les épaules de merveilleux remèdes. Les mouvements qui réactivent et détendent tous les muscles qui composent et gagnent les côtés du tronc sont d'un respect inestimable pour le dos des aériens. Ils accompagnent le remplacement du bassin, aère l'ensemble des muscles du dos en redonnant une liberté de mouvement aux omoplates et à la colonne vertébrale. Je retiens personnellement particulièrement l'expérience du décubitus dorsal sur un bâton placé le long de la colonne vertébrale avec une balle mousse sous le fessier opposé où l'on mobilise successivement, du côté du bâton, en rotation interne et externe, le membre inférieur, puis le membre supérieur. Le bâton à la fin du mouvement s'est transformé en baguette magique du remplacement osseux grâce au relâchement de toutes les chaînes de micros muscles inatteignables par les massages habituels. Je donnerai pour exemple une curieuse aventure que j'ai traversée lors de ma formation. La musculature du dos est tellement massive, la perception du glissement des muscles les uns par rapport aux autres peut devenir infime lors d'un mouvement, voire disparaître totalement, à tel point que n'étant plus en capacité de ressentir mon grand dentelé, d'en percevoir sa présence, je l'avais même totalement

¹⁰ Dr Ehrenfried- De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit, page 16 Ed. Aubier, coll. La chair et l'esprit

effacé de mon intellect. Pas de ressenti, pas d'existence il n'était même plus nommé. Je l'avais effacé de ma mémoire corporelle et cognitive. Absent de mon schéma corporel, on imagine combien il est de ce fait impossible de pouvoir espérer le détendre... C'est parce qu'il m'a été renommé, et parce que par différents mouvements traversés j'ai eu l'opportunité de le ressentir à nouveau de façon proprioceptive qu'il a repris corps en mon corps et qu'il m'a été permis de cibler sa mobilisation et d'harmoniser dans la détente l'amplitude articulaire des épaules.

Par ailleurs, la Gymnastique Holistique dispose aussi d'un large choix de mouvements qui ciblent directement ou indirectement l'allongement des muscles fléchisseurs des mains et des doigts qui chez les trapézistes dominant largement en puissance les muscles extenseurs, si bien qu'il devient parfois difficile de rester mains ouvertes au repos, voir de déplier ses doigts lors d'étirements plus actifs. Ce déploiement ciblé des doigts et de la main préserve dans le temps ces fragiles articulations soumises à des efforts démesurés. A noter aussi, que la plupart des mouvements qui mobilisent les membres supérieurs, qui sont accessibles et précis, présentent pour les trapézistes une magnifique ressource. Ils délient, structurent et repositionnent les bras et les omoplates qui retrouvent une mobilité souple et légère. Ainsi, intégrés à l'échauffement préparatoire à un « passage » au trapèze, ils assurent une amplitude simple et gracieuse (parce que sans force) au mouvement des bras, si précieuse dans les rattrapes en chutes chevilles au trapèze ballant notamment ; mais utilisés en étirement de fin de séance ils permettent efficacement un retour au calme des muscles et des articulations de la ceinture scapulaire souvent sur sollicitées dans la pratique aérienne.

L'auto-soin

Conditionnés par la pratique de disciplines exigeantes tant physiquement que psychiquement, les acrobates sont volontaires et déterminés et ont souvent du mal à tempérer leurs efforts et modérer leur ferveur lors des entraînements. Et pour cause, sans cette ténacité, on ne devient pas acrobate. Par ailleurs, la concurrence et l'esprit de compétition attribués de l'organisation sociale du travail contemporain, n'échappent malheureusement pas au milieu du cirque et conduisent inmanquablement les artistes à chercher à se surpasser pour « performer ». Cette pression qui touche donc aussi les milieux artistiques est d'autant plus néfaste que dans le cas des acrobates, le corps étant l'outil de travail il est essentiel de le préserver. Par conséquent afin de prévenir ou guérir les blessures chroniques ou aiguës, il est fréquent que les acrobates consultent kinésithérapeutes et/ou ostéopathes qui par leur traitement vont accompagner la gestion des douleurs, déformations...etc, mais l'aspect exogène de la manipulation ostéopathique et de la rééducation kinésithérapique peut rendre l'action bénéfique éphémère. Un corps qui ne participe pas lui-même à son amélioration retombe bien souvent dans ses travers enkystés.

La pratique de la Gymnastique Holistique, apprend à reconnaître son corps en l'écouter et à en identifier les forces et les faiblesses. Cette reconnaissance de soi, combinée à une appropriation des différents mouvements proposés, donne accès à l'auto-soin, qui possède la particularité d'agir bien plus profondément et durablement en soi et au final, d'espacer les consultations médicales. Certains mouvements sont en eux-mêmes des pépites de relaxation musculaire et valent à eux seuls une séance chez un masseur. A commencer par tous ceux qui provoquent de larges bâillements propices à la libération du diaphragme et lèvent l'oppression. Suivent ensuite les auto-massages au moyen de rouleaux de carton ou de petites balles qui pétrissent les muscles en douceur et efficacement.

Or l'indépendance en matière de soin est un atout salvateur dans ces métiers aux rythmes de vie irréguliers parce qu'il n'est pas toujours simple de se laisser aller en confiance aux mains d'un praticien inconnu, (en tournée par exemple).

Conclusion

« De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit » est le titre de l'ouvrage du Dr Ehrenfried. La Méthode Ehrenfried est une gymnastique douce et respectueuse du corps, préconisant l'économie, à la fois préventive et curative elle agit en profondeur grâce à la pratique de mouvements interactifs et par l'expérience de l'intériorisation. Elle est pour ces raisons une précieuse pratique complémentaire aux indispensables entraînements physiques intenses et intensifs que l'acrobate aérien doit fournir pour pratiquer son activité à risque. Cet équilibre entre ces deux pratiques gymniques différentes sinon opposées, crée l'harmonie. La Gymnastique Holistique fournit les outils nécessaires à recouvrer la détente psychique et physique : une séance de travail résonne directement sur le corps dans sa globalité, et procure également une sensation de bien-être régénérant. Le ressenti est souvent immédiat, mais agit aussi sur le plus long terme. Recourir à certains mouvements proposés par la Gymnastique Holistique dans l'échauffement corporel préparatoire à l'entrée en scène, concourt à une meilleure gestion du trac, c'est une estimable mise en condition avant un spectacle. Car si l'on ne dispose pas de moyen d'action sur notre état de calme, on a une grande marge de manœuvre pour apprendre à baisser notre niveau d'agitation. Les mouvements respiratoires et crâniens notamment, génèrent sérénité et disponibilité, présence à soi, aux autres, caractéristiques essentielles à la sécurité en l'air certes, mais surtout, favorables à l'émergence d'un état d'attention et d'ouverture propice au partage authentique avec le public.



Septembre 2022-Mars 2024