

Ma rencontre avec la  
**méthode du Dr EHRENFRIED**  
dite **GYMNASTIQUE HOLISTIQUE**

**Zoé DEBAIN**  
**Masseur-Kinésithérapeute**  
**Formation Septembre 2022 - Mars 2024**

## **Sommaire :**

### **Introduction.**

### **I- Premier bénéfice : répercussion sur la déambulation.**

### **II- Découvertes et prises de conscience expérientielles de la singularité de la méthode du Dr EHRENFRIED.**

### **III- Mise en pratique auprès de la patientèle :**

- 1) P.T.L. et lombalgies.
- 2) Autres situations, autres propositions.

### **Conclusion.**

### **Introduction**

C'est par des chemins de traverses que la méthode du Dr EHRENFRIED à croisé ma

route.

A l'été 2022, après une longue période de maltraitance institutionnelle autorisée par la crise sanitaire débutée en 2020, il m'est apparu urgent de reprendre contact, par le corps, avec le flux de la vie.

Peu m'importait que ce soit par le biais d'une formation plus personnelle que professionnelle !

Ma recherche du moment n'était pas d'acquérir une nouvelle technique, mais de passer par le corps pour recontacter de l'intime, de l'intelligence somatique, voire psychosomatique.

Pratiquant la biodanza à titre de loisirs depuis une dizaine d'années, j'ai tout naturellement envisagé, pour ma propre évolution personnelle et nourrir ma soif d'une pratique corporelle, de m'engager pour 3 ans dans la formation de facilitatrice.

Dans ma réflexion et dans ma recherche, chemin faisant, je me suis souvenue que ma consœur et amie Tourangelle, Cécile DERU, m'avait évoqué, quelques 2 à 3 ans auparavant, une méthode de gymnastique « géniale » à laquelle elle était en train de se former.

Intriguée par la résurgence de ce souvenir, j'ai voulu en savoir d'avantage. C'est ainsi que pour la première fois, à travers ce qu'a pu m'en dire ma collègue, j'ai entendu parler de la méthode du Docteur Lily EHRENFRIED, dite Gymnastique Holistique.

Ma curiosité fut attisée, si bien que j'ai pris contact avec Catherine CASINI, formatrice de la méthode. Puis, pour me permettre un choix éclairé, j'ai profité de l'été pour lire le seul livre écrit par Madame EHRENFRIED :

« La Gymnastique Holistique : de l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit »

Le sous titre, déjà, m'est apparu fort prometteur !

Les trois axes d'orientation de sa méthode, à savoir : la respiration, l'équilibre et la tonicité, ont retenu toute mon attention. D'autant mieux qu'elle insiste bien d'avantage sur la notion d'équilibre physique permis et retrouvé grâce à une activité sollicitant en profondeur la proprioception plutôt que par des tentatives de corrections utilisant des exercices mécaniques répétitifs.

Au delà de ma recherche personnelle, je suis aussi masseur kinésithérapeute, et à travers ma lecture j'ai perçu un véritable intérêt dans l'approche globale du Dr EHRENFRIED, pour moi même, bien entendu, mais pas que .....

Au final, c'est donc vers cette formation, présentant aussi un intérêt professionnel, que mon choix s'est arrêté, pour tenter de me reconnecter à mon essence vitale.

### **I- Premier bénéfice : répercussion sur la déambulation**

A l'issue de la première journée du premier module, j'ai été surprise et réellement impressionnée par la modification qualitative de mon schéma de

marche, y compris en tirant une valise pour me rendre sur mon lieu d'hébergement Parisien encore inconnu.

Ce fut une marche que je qualifierais de pneumatique.

Déliée, fluide et amortie.

Une sensation paradoxale de marche aérienne avec néanmoins une impression d'ancrage du pied lors du déroulé du ½ pas antérieur, jusqu'au plein appui unipodal, conjugué à une propulsion facilitée du ½ pas postérieur .

Le tout associé à la perception de mon centre de gravité si bien placé qu'il s'en dégageait une sensation d'aisance et de confort dans le petit bassin et la partie sous ombilicale du ventre, sur lesquels pouvait s'appuyer une colonne vertébrale souple et érigée, jusqu'à l'épanouissement d'un port de tête dégagé des épaules.

Et une tête sereine avec des sens disponibles à l'environnement !

Cette perception vécue de confort sans effort dans mes déplacements de bipède a perduré tout au long du 1<sup>er</sup> module et au delà.

A chaque nouveau module, c'était un vrai plaisir que de retrouver cette aisance dans la marche, qui s'installait rapidement et se prolongeait bien après les trois jours d'expérimentation des mouvements propres à la méthode.

## **II- Découvertes et prises de conscience expérientielles de la singularité de la méthode du Dr EHRENFRIED :**

De par mon histoire personnelle je me suis inscrite dans le faire, la volonté, l'effort.

L'enjeu a donc été pour moi, à travers la guidance verbale, les consignes aussi précises que possibles, sans démonstrations, de passer du sérieux appliqué assorti de la volonté de bien faire, au laisser faire en lâchant l'effort, parce que le corps connaît le chemin vers un positionnement plus juste, plus économique, plus équilibré.

De module en module et aidé par le séminaire d'été, c'est ce que j'ai été amené à réaliser.

Au cours du stage d'été, une petite phrase prononcée par une participante rodée à la pratique de cette éducation physique m'a interpellée :

« moins on en fait, plus ça marche, plus c'est profond »

Cette déclaration, qui m'avait tout l'air d'être éprouvée, m'a fait me demander :

Et si c'était ça la clé ?

Comprendre que le seul objectif à atteindre dans les propositions de mouvements à effectuer était de se faire du bien, précisément par le mouvement, n'a pas été au départ de toute évidence pour moi !

Cependant grâce à l'accompagnement patient et bienveillant de Catherine, aux descriptions répétées des consignes, aux observations sans qu'elles soient dirigées, mon cerveau a fini par accéder à la compréhension que peut-être « faire moins apporterait le plus » ! Alors j'ai pu sortir progressivement de mon mode de fonctionnement acquis pour laisser passer du nouveau.

Quelle constatation étonnante que de « faire moins apporte du plus » ; et pourtant c'est bien ce qu'au fil du temps j'ai expérimenté !

C'est bien en ce sens que ma prise de conscience s'est ouverte !

Réaliser qu'un tout petit déplacement positionnel, sans prétention et sans souci de performance, mais qui n'oublie pas de s'appuyer sur la respiration naturelle, entraîne de sensibles libérations articulaires par des changements de tonus musculaire, avec souvent des répercussions significatives à distance de la région sollicitée, fut pour moi une expérience insolite à inscrire dans mon corps.

Observer que s'installe une détente de la musculature profonde et que malgré tout demeure un tonus de base qui organise la corpolarité dans une économie d'efforts fut une constatation réjouissante.

La notion de « détente active » de Mme EHRENFRIED a alors pris tout son sens.

Sentir que les propositions, qu'elles soient en charge ou en décharge, debout, assis, ou en quadrupédie, ou encore en décubitus, en latérocubitus ou en procubitus, associées à des déplacements de membres ou/et du tronc, à des autopalpations osseuses ou musculaires, modulent les volumes de la cage thoracique dans les trois dimensions de l'espace ce qui, de fait, permet d'accéder à ce que cite Mme EHRENFRIED dans son livre, à savoir : le poumon tient un rôle de « sculpteur caché ».

Et quand les volumes thoraciques sont harmonieusement mobilisés par une respiration libre, fluide, calme, profonde et néanmoins légère c'est alors une sensation de bien-être global et de plénitude qui domine, émane et s'épanouit à travers le corps.

Qui plus est l'esprit s'en trouve positivement modifié, serein, détaché pour un moment de toutes préoccupations ordinaires.

Il m'apparaît que ces multiples découvertes et prises de conscience sont rendues possibles et encouragées par l'importance donnée aux temps d'intégration qui ponctuent les propositions d'activité somatique.

Ce qui constitue à mon sens une singularité propre à la méthode.

Accomplir un déplacement unilatéral, en diagonal ou spiralé, simple ou complexe, puis revenir dans un positionnement neutre et axé, avant d'équilibrer par le mouvement controlatéral symétrique, autorise un temps d'introspection qui permet comparaisons et observations sur les ressentis significativement changés par la proposition active.

Ces temps de retour suffisamment longs dans une attitude de repos, entre les mouvements, permettent de valoriser les subtiles ou plus franches libérations articulaires, musculaires et/ou diaphragmatiques. Se font jour alors « les petits plus », « les petits mieux », « les franchement mieux », « les franchement plus », les évidences, les changements notables et souvent saisissants du tonus postural, les surprenants effets à distance de la région sollicitée, comme par exemple l'aisance d'amplitude retrouvée d'une épaule suite à la stimulation d'un pied, ou encore le gain de longueur d'un membre par rapport à l'autre qui objective le relâchement musculaire proximal, avant de reproduire l'animation similaire sur le membre opposé pour rééquilibrer.

De ces espaces successifs d'inactivité laissés au recueil des sensations nouvelles, entre deux explorations de mouvements, se dégage un maintien corporel différent qui permet et facilite la prise de conscience spatiale et intime d'un corps plus léger, plus harmonieux et mieux équilibré, le tout à moindre effort.

Il en ressort souvent de ces temps précieux d'intégration un état d'intense confort que je pourrais qualifier d'homéostasique.

Tel est mon vécu expérientiel de ces temps de repos ou l'invitation à la verbalisation des changements observés reconditionnent le schéma corporel et l'esprit vers un mieux être au monde.

### **III- Mise en pratique en patientèle :**

#### **-1) P.T.L. et lombalgies :**

De part mon vécu à l'issue du 1<sup>er</sup> module, ce qui m'est apparue essentiel à proposer à mes patients c'est tout d'abord l'apprentissage rigoureux et aussi précis que possible du P.T.L. (pieds-périnée-transverses-langue)

Considérant que le P.T.L. représente la clé de voûte de la méthode du Dr

EHRENFRIED parmi les multiples suggestions à disposition, et ayant gardé en mémoire l'interdépendance de ce qui est appelé les quatre diaphragmes, à savoir : la sole plantaire, le périnée, le diaphragme thoracique et le diaphragme palatin (ou crânien), qui induit une ré-harmonisation des relations ostéo-articulaires dans leur globalité, je me suis concentrée, dans un premier temps, uniquement sur cette proposition. Principalement dans le contexte des lombalgies communes, qu'elles soient mécaniques ou inflammatoires, chroniques, le plus souvent, parfois aiguës et même en rééducation post-chirurgicale.

### Le pas à pas du P.T.L. :

Après avoir amené le patient à observer les contacts et les creux de son corps allongé et posé sur ma table de rééducation pour permettre un point de comparaison entre l'avant et l'après, le challenge fut de trouver le vocabulaire juste, accessible à la compréhension et en même temps précis pour décrire le processus de mise en œuvre du P.T.L., de façon à guider la personne vers sa réalisation, sans démonstration préalable, pour la laisser trouver seule le chemin permettant l'intégration proprioceptive, comme c'est de rigueur dans l'approche laissée par le Dr EHRENFRIED :

- positionnement en décubitus dorsal, tête dans l'axe du tronc, membres inférieurs repliés, ni trop, ni trop peu, de manière à laisser la même distance entre l'ischion et le talon à partir de la projection verticale de l'axe articulaire du genou, pieds posés et parallèles .

- découverte et exploration du palais avec le bout de la lange pour appréhender le positionnement « ventosé » de la langue au palais, par un guidage verbal imagé (pinceau au bout de la langue pour découvrir la surface et le volume du palais), ce qui permettra la stimulation du diaphragme palatin.

- placement précis de l'axe des pieds, aligné sur le 2ème orteil, et belle présence de ceux-ci, jusqu'au bout des orteils, pour induire une bascule modérée du bassin et placer le contact aussi précisément que possible sur le sacrum, sans qu'il se déplace exagérément sur les lombaires.

- mobilisation du périnée, comme si « on voulait retenir une envie de faire pipi », sur l'expiration prolongée et à la fois tranquille, par le nez, qui engage les abdominaux profonds concomitamment au placement de la langue au palais.

- au bout de l'expiration, relâcher l'effort et la concentration sur la subtile combinaison de mouvements à réaliser conjointement et proposer de laisser

s'épanouir la respiration librement, sur deux à trois cycles ventilatoires, jusqu'au soupir et/ou aux bâillements, sans retenue, s'ils se présentent, avant de reproduire cette association de placement étagé du corps qui demande une attention sur la mise en œuvre de l'ensemble .

- reproduire cet enchaînement 3 à 5 fois.

- faire rallonger les membres inférieurs et amener le patient à verbaliser les changements qu'il constate dans sa perception corporelle déposée sur ma table à la suite de ces quelques reproductions suggérées.

Ainsi donc le sujet est conduit vers une prise de conscience des effets et modifications du tonus de sa musculature permettant, très souvent, une meilleure adhérence de son corps sur le plan qui le supporte. (Relâchement des membres et de leurs racines objectivé par un contact plus étendu, diminution des courbures rachidiennes)

En fonction du patient concerné et de mon ressenti de sa situation, j'ai pu proposer, dans les trente minutes imparties à la séance de rééducation individuelle, deux à trois séries, entrecoupées d'une phase de repos, afin de favoriser et approfondir l'émergence de nouvelles perceptions corporelles pour stimuler leur intégration et ainsi induire une prise de conscience des bienfaits apportés à l'issue de la pratique du P.T.L.

Les retours immédiats que m'ont fait les premières personnes auxquelles j'ai soumis cette nouvelle approche dans ma pratique professionnelle m'ont encouragé à poursuivre l'exploration de la méthode auprès de mes patients.

Tous ont été amené à repérer d'inhabituels et confortables effets physiques, dont une modification du rythme respiratoire, plus apaisé, posé, profond et libre.

Tous, au moment de la reverticalisation exprimaient que les douleurs avaient disparu, ou pour le moins avaient sensiblement régressé, que l'appui au sol était stable avec une sensation de membres inférieurs bien présents et solides, des pieds bien en contact avec le sol et ancrés, parallèlement à une sensation de détente générale, souvent remarquée par le relâchement des épaules et enfin, une facilité, une aisance, dans la déambulation devenue légère lorsque je les invitais à se déplacer quelque peu dans la pièce.

Pour la petite anecdote, j'ai été marquée par le commentaire d'une patiente de 70 ans qui souffrait d'algies sacro-illiaques installées depuis plusieurs semaines et



qui, une semaine après ma première proposition de P.T.L., m'a déclaré avec enthousiasme :

« c'est magique « votre truc », je n'ai plus du tout eu mal depuis la dernière séance ! »

J'ai attiré son attention sur le fait que je lui avais transmis un outil lui permettant de gérer de façon autonome ses douleurs lombaires, dès lors qu'elles se rappelleraient à elle !

## -2) Autres situations, autres propositions :

Au fil des modules et de l'assurance prise avec l'exploration du P.T.L., j'ai introduit, isolément, quelques mouvements de Gymnastique Holistique dans divers traitements de rééducation.

Par exemple, pour une très jeune fille de 14 ans, ayant subi une 4ème sternotomie pour traiter une malformation cardiaque congénitale, j'ai proposé « l'alité » combiné au P.T.L., et debout, la voûte gothique avec transfert de charge. L'objectif était de l'aider à redonner de l'expansion à son thorax et de détendre ses épaules positionnées en enroulement antérieure.

### □ « L'alité » :

Décubitus dorsal, jambes repliées, placer une main sous le pli fessier, paume vers le sol.

Sur l'expiration par le nez propre au P.T.L., soulever le coude vers le plafond. Répéter 3 fois. Déployer le bras le long du corps, observer les effets produits sur le positionnement corporel.

Reprendre la position de la main sous le pli fessier, du même côté, et prendre appui sur le coude pour permettre à l'épaule de se soulever et basculer en avant vers le plafond, puis relâcher. Répéter 3 fois. Rallonger le membre supérieur le long du corps puis les membres inférieurs.

Observer les changements obtenus par rapport à l'autre côté. Reprendre cet enchaînement de mouvements du côté opposé pour équilibrer.

### □ La « voûte gothique » avec transfert de charge :

Debout, bords internes des pieds parallèles, pieds distants d'un tiers d'avant pied. Choisir de déplacer l'appui sur un côté et monter ensuite le membre supérieur homolatéral vers le plafond, en passant par l'avant du corps. Lorsque le membre supérieur est placé à la verticale, paume de main vers l'avant, attraper la poignet avec l'autre main et, sur une expiration, tracter obliquement vers le haut et latéralement en direction du côté du moindre appui, comme pour former le sommet d'une voûte gothique, sans incliner le tronc.

Ramener les bras le long du corps sur l'inspiration.  
Comparer... Rééquilibrer.

Naomi, malgré son jeune âge, à très bien adhéré à ces propositions.  
Elle se réjouissait et s'amusait à chaque fois de la comparaison de longueur de ses membres supérieurs avant de rééquilibrer l'autre côté.  
Elle ressentait et décrivait spontanément les bienfaits que cela lui procurait sur ses omoplates plus en contact avec la table, la sensation d'ouverture sous les clavicules, la plus grande mobilité de son thorax et sa respiration plus ample plus calme, ressentie jusque sous les aisselles.

Pour une autre patiente, suivie en psychiatrie pour des troubles bipolaires, multi-douloureuse à la suite d'une forte perte de poids, en sus du P.T.L. associé à « l'alité » en progression je lui ai proposé « la main renversée » assorti du pétrissage du triceps brachial.

□ La « main renversée » et pétrissage du triceps brachial :

Décubitus dorsal, membres inférieurs repliés.

Lever un bras vers le plafond, à la verticale renverser le poignet afin que la paume de main regarde vers le plafond, les doigts dans l'axe vers le haut, replier le coude et aller déposer la main, autant que faire se peut, sur la table, comme si on voulait l'engager sous l'omoplate.

Sur l'expiration, propre au P.T.L., pousser le coude obliquement vers le plafond et le haut du corps. A la fin de l'expiration relâcher doucement la traction, la reproduire sur quelques mouvements ventilatoires lors de l'expiration.

Ramener le membre supérieur le long du corps, puis les membres inférieurs.  
Comparer.

Reprendre l'installation du même côté, jusqu'à la main renversée et avec la main opposée venir pétrir, gentiment, le triceps brachial sur toute sa longueur accessible.

Ramener le bras le long du corps, rallonger les membres inférieurs, laisser un temps d'observation et d'intégration des bénéfices produits avant de reproduire cette combinaison de mouvements pour rééquilibrer.

A la fin de chaque séance, après s'être re-verticalisée, cette patiente repartait moins douloureuse avec une sensation d'alignement et d'ancrage marqué.

Dans le cadre des cervicalgies plus ou moins associées à des douleurs d'épaules, je propose volontiers « Napoléon » dans ses deux versions.

□ «Napoléon » :

Version 1 : Debout, pieds parallèles, la tête dans l'axe, le regard devant, les bras le long du corps.

Choisir le bras qui va rester le long du corps, saisir le trapèze entre paume et doigts étendus avec la main opposée, décrire des petits ronds avec la pointe de l'épaule en imaginant un crayon placé en bout d'épaule afin de dessiner des petits cercles de l'avant vers le haut, l'arrière et le bas, le tout en gardant au mieux le bras détendu le long du corps.

Relâcher le trapèze, les deux bras le long du corps, comparer avant d'équilibrer.

Version 2 : Idem en repliant l'avant bras horizontalement sur le tronc après avoir saisi le trapèze avec la main opposée.

J'ai observé que cette suggestion de mouvements est très appréciée des patients. Elle provoque rapidement soupirs et bâillements ainsi qu'une sensation souvent marquée d'abaissement des épaules, couramment visible, bien ressentie et décrite par les patients, d'autant mieux dans l'espace laissé à l'observation et la comparaison avant d'équilibrer l'autre côté.

Dans ce temps laissé, avant d'équilibrer, je profite de cette sensation de bras plus long et d'épaule plus basse que l'autre pour l'objectiver en demandant à la personne d'allonger ses deux membres supérieurs, horizontalement en avant, afin de réaliser que c'est plus qu'une impression, et ainsi favoriser la prise de conscience des effets produits par la détente de la musculature !

Pour une jeune fille de 17 ans, adressée pour un syndrome rotulien gauche, ayant observé en station debout son attitude spontanée en récurvatum bilatéral avec l'orientation de sa rotule gauche vers l'axe médian, j'ai introduit, au milieu d'un protocole de rééducation habituelle, « la noisette » pour solliciter ses rotateurs externes de hanches.

□ La « noisette » :

Debout, pieds joints, genoux et chevilles en contacts, puis tout en maintenant le contact des genoux écarter un peu les malléoles l'une de l'autre comme si on voulait y laisser l'espace d'une noisette.

Tenir la position quelques secondes, relâcher, reproduire quelques fois.

Observer les changements dans la statique debout.

La variation du placement des pieds au sol et de leurs appuis, entraîne une mise en action des rotateurs externes des hanches avec pour conséquence une ré-axation des rotules vers l'avant.

## **Conclusion**

La première bénéficiaire de cette formation de Gymnastique Holistique, engagée en septembre 2022, c'est moi même !

Et j'en suis ravie !

Cette façon de procéder a répondu à mes attentes de reconnexion avec mon propre corps, grâce au recueil des perceptions intimes induites par l'activation et les stimulations proprioceptives fines présentées par la méthode.

Le tout en délicatesse, dans le respect de la physiologie musculo-articulaire et du possible de l'instant, sans souci de performance, juste pour avoir le régal de sentir un corps plus vivant, vibrant, pétillant, respirant, avec des articulations plus libres, des muscles dans un tonus juste ouvrant sur une sensation générale d'équilibre harmonisé et assuré avec légèreté.

En un mot : une sensation de bien être global, tant physique que psychique.

Par l'enseignement guidé et l'accompagnement patient et bienveillant de Catherine CASINI, j'ai pu accéder tant à la compréhension qu'à l'expérimentation de ce travail original et subtil.

Et c'est précisément parce que j'ai ressenti en moi même les effets positifs de la méthode mise au point et léguée par Mme EHRENFRIED, que parmi la multitude de mouvements explorés, je peux piocher dans cet arsenal pour enrichir ma pratique professionnelle au profit de mes patients.

J'apprécie particulièrement la possibilité d'autonomie offerte dès lors que la personne s'approprie quelques mouvements qui lui font du bien.

J'ai bon espoir, à mon tour, de partager mes modestes connaissances et ma découverte des bienfaits apportés par la pratique de la Gymnastique Holistique, au sein d'un petit groupe de personnes animées par le désir de prendre en main et d'améliorer leur condition physique.

Je ne suis qu'au début du chemin et je forme le vœu de faire une longue route dans l'exploration riche et illimitée de la méthode du Dr EHRENFRIED.

Gratitude aux élèves de Mme EHRENFRIED qui ont permis la transmission de ses observations, de son savoir et de son fabuleux travail. Donc, en ce qui me concerne, à Catherine CASINI.

Clin d'œil complice à mes compagnes de formation, venues d'horizons professionnels variés, qui m'ont vu évoluer au fil des modules comme je les ai vu s'épanouir au cours de chaque trois jours passés sur les tapis, dans expérimentation et l'éprouvé de cette pratique somatique de Gymnastique Holistique.