

RETROUVEZ-VOUS!

MONDADORI FRANCE N°339 - SEPTEMBRE 2014

# Pleine Vie

100%  
PEP'S

VISITEZ  
UN JARDIN ZEN  
+  
CRÉEZ  
VOS SUSPENSIONS  
VÉGÉTALES  
+  
DÉCOUVREZ  
LES NATIVISTES  
D'AUJOURD'HUI

MON CAHIER DROITS

16 PAGES DE FICHES À CONSERVER

**RETRAITE**  
15 SOLUTIONS  
EFFICACES  
POUR AUGMENTER  
SES REVENUS

ET AUSSI

→ **CONSO**  
FAUT-IL ACHETER UN VÉHICULE  
SANS PERMIS?

→ **BAGAGES**  
VOYAGER SANS SOUCI

→ **LUNETTES**  
LEUR COÛT À LA LOUPE

**IMPÔTS**  
C'est le moment  
de réduire la facture!

DOSSIER  
10 PAGES

Médecines douces & progrès

*J'ai de l'arthrose,  
qui peut m'aider?*

35 conseils d'experts pour apprendre à se soigner

→ À connaître : les bons réflexes au quotidien

→ À pratiquer : la nouvelle gymnastique Ehrenfried qui soulage vraiment

QUESTION D'ACTU

UN COMPTE EN BANQUE  
CHEZ LE BURALISTE

RECETTE DE SAISON

*Chapeau, les cèpes!*

BALADES EN FRANCE

CINQ ÎLES  
CINQ PARADIS

DOM surface : 4,00 €

M 06949 - 339 - F : 3,50 € - RD



## ➔ Ehrenfried

# La gymnastique anti-arthrose

**CETTE MÉTHODE, VÉRITABLE ÉDUCATION DU CORPS, LIBÈRE L'ESPRIT. SES MOUVEMENTS RÉALISÉS EN CONSCIENCE AIDENT À ATTÉNUER CERTAINES DOULEURS ARTICULAIRES.** *Patricia Riveccio*

**L'**arthrose, c'est la dégénérescence du cartilage et la production d'ostéophytes (une excroissance de tissu osseux qui se développe à proximité des articulations). "Quand ils sortent de leur période inflammatoire, les patients viennent pratiquer la méthode du Dr Ehrenfried, appelée aussi gymnastique holistique. Ils en ont pris connaissance soit par le bouche à oreille, soit parce que leur kinésithérapeute le leur a conseillé", confie Marie-Yvonne Marsy, kinésithérapeute méziériste, ostéopathe et praticienne de cette méthode. Nous partons du principe que le corps a une capacité à réintégrer le bon schéma corporel si nous lui donnons les bonnes indications... L'arthrose déforme et nous essayons de remettre les personnes dans leur axe. Avec la méthode Ehrenfried, certains patients oublient leur arthrose!"

## ➔ À chacun son ressenti

La méthode du Dr Lily Ehrenfried est basée sur l'éveil de la sensibilité proprioceptive (perception de soi-même), l'apprentissage sensori-moteur (qui relève de la sensation) et la prise de conscience de soi. À la fois préventive, éducative et thérapeutique, elle s'appuie sur des connaissances anatomiques, physiologiques, biomécaniques et sensorimotrices. Elle propose un ensemble de mouvements effectués dans des conditions précises de vécu personnel et de comparaisons visant à retrouver l'équilibre naturel.

Elle postule que toute douleur articulaire découle de différentes contraintes acquises durant l'existence du sujet, en particulier l'enfance. Et que le corps possède mécaniquement une tendance

ordonnatrice naturelle. La méthode est orientée sur trois axes de travail: la respiration spontanée, propre à chacun, l'équilibre dans sa verticalité et la détente active.

### **Sentir, percevoir, s'observer**

C'est avant tout un subtil travail de prise de conscience de soi-même à partir de mouvements réalisés très lentement, parfois avec des aides qui sont des ballons, des petites balles, des coussins.

Les gestes sont décrits précisément et oralement par le praticien, mais jamais montrés "afin que la personne écoute et comprenne ce travail de ressenti, avant de se glisser dans le gestuel du mouvement proposé et de l'adapter à ses propres possibilités; il sera donc différent de celui de son voisin", précise Marie-Yvonne Marsy. Les élèves sont invités à devenir de plus en plus attentifs à ce qui se passe en eux.

Les personnes se réapproprient leur corps et restaurent leur propre équilibre. Le patient devient acteur. "Cette individualisation du mouvement est fondamentale, puisque c'est elle qui permet d'acquérir ➔"

**"Il y a d'abord le brouillon, l'essai, puis vous êtes dans l'exercice. Restez-y jusqu'à ce que vous vous sentiez bien ou fatigué."**

*Marie-Yvonne Marsy*



**5**  
**EXERCICES**  
P. 98



Hanches, dos,  
colonne vertébrale,  
cou, épaules...  
Les mouvements  
qui font du bien.

**LILY EHRENFRIED,  
À LA RECHERCHE DE L'ÉQUILIBRE**



La gymnastique holistique est une méthode de travail corporel née dans les années 1930 en Allemagne, en rupture avec la gymnastique sportive. Elsa Gindler (1885-1961) développe une approche originale, baptisée "Aller vers l'ouverture", basée sur la prise de conscience des sensations par le mouvement et la respiration. Celle-ci avait grandement contribué à la guérir de la tuberculose. Son élève, Lily Ehrenfried (1896-1994), médecin et kinésithérapeute à Berlin, met au point sa méthode visant à retrouver "l'équilibre originel". Elle publie en 1956 son livre fondateur *De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit* (réédité en 1997, éd. Aubier). En 1984, afin de pérenniser la démarche, Lily Ehrenfried attache son nom à une discipline à part entière sous une marque déposée : la gymnastique holistique, ou méthode du Dr Ehrenfried. Sous son impulsion, les praticiens qui l'appliquent se regroupent au sein d'une structure nationale et internationale, l'Association des élèves du Dr Ehrenfried ([www.gym-dr-ehrenfried.fr](http://www.gym-dr-ehrenfried.fr)).

© JAMPOTO - B. A.

→ de manière durable l'autonomie souhaitable." Le praticien est là pour pallier les difficultés et encourager.

**Soulager, prévenir**

Un meilleur alignement, une harmonisation du jeu entre les forces de gravité et d'antigravité favorisent un meilleur équilibre du corps et une répartition plus égale du travail entre ses diverses composantes. Il en résulte une augmentation de la force, une diminution de la pression et par conséquent moins d'usure. Le toucher des mains "par des massages doux, des pinçés, des roulés, des étirés de la peau peut soulager l'hypermotilité des tissus et réactiver la circulation de zones sensibles. Une elongation des muscles permet aussi de décompacter les endroits crispés et douloureux. Le corps sera à nouveau enclin à bouger, le cercle vicieux douleur-inertie se rompt et amène progressivement le patient dans des possibilités de mouvements. Il s'agit ensuite d'installer à demeure cette façon de faire, c'est-à-dire de bouger en détente\*."

Contrairement à d'autres méthodes, le travail Ehrenfried propose, mais n'impose pas. Avec cette gymnastique, les personnes souffrant d'arthrose ont une amélioration de leur vie au quotidien, une diminution de la prise médicamenteuse, une plus grande liberté dans la réalisation des activités de chaque jour et, donc, une qualité de vie meilleure.

\*Claire Gillain, *L'éducation somatique, un atout majeur pour préserver, améliorer ou retrouver la santé*, éd. Regroupement pour l'éducation somatique.



→ DÉTENTE, RESPIRATION, TONICITÉ: LES 3 AXES DE LA MÉTHODE.

→ **5 exercices qui soulagent**

Prévoyez un ballon en mousse et une brique en bois, un bottin ou un gros dictionnaire.

**EXERCICE 1**

**Décontracter la hanche**

→ **Montez sur le livre, restez de face** et laissez une jambe tomber en mettant le pied légèrement en flexion.

Le poids de la jambe va décontracter tous les muscles qui sont autour de l'articulation coxo-fémorale (elle permet de joindre la cuisse au bassin) et qui sont douloureux.

→ **Balancez légèrement et lentement la jambe** (la lenteur est une clé de la méthode).

→ **Commencez par essayer**, descendez de la brique, puis ressentez le mouvement effectué.



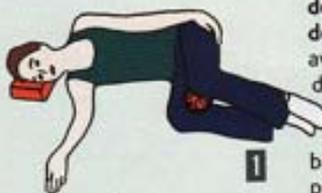
**EXERCICE 2**

**Étirer l'ensemble du dos**

Un exercice bénéfique non seulement pour les hanches, mais aussi pour les problèmes de bassin et avec des effets sur l'ensemble du dos.

**Premier mouvement**

→ **Allongez-vous sur le côté avec, sous la tête, une brique** (sa densité et sa stabilité permettent de stimuler un contact crânien de façon précise dans le but d'apprendre à se décontracter au niveau des points d'appui), ou un bottin (1). Placer un ballon entre les 2 genoux remontés à la hauteur des hanches.



Les jambes et les cuisses forment un angle droit.

→ **Alignez bien l'arrière de la tête, le dos, le sacrum.** Gardez le poids de la jambe du dessus bien relâché, elle écrase le ballon; dessinez avec le genou des cercles parallèles au sol. Sentez le poids de la jambe.

→ **Faites ce travail dans un sens**, prenez un temps de repos, observez. Ressentez vos appuis dans chaque partie de votre corps, puis changez le sens des cercles.

**Second mouvement**

→ **Le positionnement à angle droit est le même** que celui du premier exercice (on a juste enlevé le ballon).

→ **Sur une expiration,**

décollez le genou du dessus en prenant appui avec le pied sur le pied du dessous (2). Et reposez. Ne montez pas le genou très haut: le bassin doit garder sa position de départ.

→ **Faites cet exercice plusieurs fois** (on ne compte pas en gymnastique holistique). Prenez un temps de repos et, sur l'inspiration, décollez le pied et la jambe en laissant le genou posé (3). → **Reposez-vous sur le dos et comparez vos appuis.** Faites le même travail de l'autre côté.



**EXERCICE 3**

Allonger la colonne vertébrale

Comme la réflexologie le prouve, toute la colonne vertébrale est sous le pied.

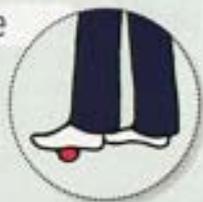
Avant de commencer, faites le test suivant : penchez-vous en avant pour voir jusqu'où vous pouvez descendre.

→ **Debout, passez le pied sur une petite balle dure.** Massez l'ensemble du pied,

du talon jusqu'aux orteils en insistant sur les points douloureux.

→ **Ne regardez pas votre pied,** mais explorez toutes ses zones.

→ **Pratiquez cet exercice assez longtemps,** puis faites le test : debout, penchez-vous pour aller toucher vos



pieds, vous verrez que, peut-être, l'un des bras est plus long que l'autre (celui du côté travaillé). Et sentez : peut-être vous baissez-vous plus facilement...

**EXERCICE 4**

Décontracter le cou et la nuque

→ **Debout, faites des rotations de nuque** avant de commencer l'exercice pour ressentir son état.

→ **Levez le bras droit vers le haut,** puis pliez-le et laissez descendre la main vers la nuque. Allez la chercher, saisissez-la à pleine main (utili-

sez les doigts et le talon de la main), pour décoller les tissus, les muscles des vertèbres. Faites-le sur toute la nuque en déplaçant votre main de bas en haut ("Il ne faut pas être gentil, ce ne sont pas des caresses.").

→ **Prenez tout votre temps.** Changez de main afin de modifier la prise.

→ **Saisissez de nouveau la nuque** à pleine main et restez ainsi en faisant des signes "oui" et "non",

très légers.

→ **Ce geste est facile à pratiquer** dans la journée lorsque vous sentez les premières tensions s'installer dans votre nuque. Il aide à prévenir des contractions plus lourdes.



**EXERCICE 5**

Détendre l'épaule

→ **Debout, pieds parallèles** (il faut un écart d'un pied entre eux). Le bras droit est à la verticale et le gauche va aller prendre le poignet droit.

→ **Déportez légèrement le poids du corps** du côté droit. Tout en tirant le bras, expirez 3 fois profondément. Le mouvement va des pieds à la tête. Le bras gauche accompagne le droit, qui est passif.

→ **Faites une fois,** observez. Réalisez le même exercice de l'autre côté.



**"LE BUT EST DE DEVENIR AUTONOME"**

*Marie-Yvonne Marsy, kinésithérapeute, ostéopathe, adepte de gym holistique*

**Que peut-on attendre de la méthode Ehrenfried ?**

Elle permet, au fil de l'existence, l'entretien du corps sans surmenage articulaire, même à un âge avancé. Elle rétablit une harmonie dont un des signes évidents est la disparition de la douleur ou tout au moins une gestion intelligente de certaines algies chroniques, en rapport avec l'arthrose. Elle peut aider toute personne qui désire maintenir ou développer son autonomie ou aux prises avec des douleurs chroniques... Rien ne me fait plus plaisir que lorsque des personnes ont pu se sentir mieux en relaisant les mouvements chez eux. **La respiration est importante, mais vous n'apprenez pas à respirer...**

Lorsqu'une personne arrive à son premier cours, je lui dis : "Soyez à l'écoute de votre respiration, sentez-la." C'est fondamental, car c'est l'expression de l'énergie vitale propre à chacun. D'ailleurs, un des signes de cette détente respiratoire est le bâillement et les élèves bâillent beaucoup ! En cours, nous ne travaillons pas la respiration haute et basse, comme au yoga, notre but est de la libérer et non pas de la dompter : le principal moteur, c'est le diaphragme et nous travaillons sur les chaînes musculaires des pieds à la tête. Les mouvements vont libérer ces muscles respiratoires. À la suite de chaque exercice, le patient qui est à l'écoute de sa respiration peut sentir qu'il acquiert une plus grande amplitude costale d'un côté, par exemple. Nous disons et répétons : "Ne bloquez pas votre souffle." La respiration est le reflet du moment.

**La méthode Ehrenfried s'adresse à tous ?** Oui, sans exception, quels que soient l'âge et la condition physique. Quand les personnes arrivent au cours, nous faisons un bilan morphologique et lorsque nous regardons quelqu'un des pieds à la tête, nous avons une idée de ce qu'il aura à travailler. S'il arrive avec une douleur, nous allons axer le cours sur sa problématique ; nous ne nous en occuperons pas directement, mais nous agirons à distance sur une autre région : les pieds pour un problème cervical, les mains pour les épaules... Nous pratiquons debout, allongé, sur le côté, toujours à la recherche de la globalité du corps.