

La gymnastique holistique

Les fondements

La gymnastique holistique a vu le jour au début du XX^e siècle en Allemagne. **Lily Ehrenfried** (1896-1994), médecin kinésithérapeute, élaborera sa propre méthode ne trouvant pas de réponses probantes et satisfaisantes dans les différentes techniques de rééducation qui étaient alors proposées et pratiquées.

La méthode Ehrenfried est une gymnastique d'avant-garde, qui se situait et se voulait à contre-courant des gymnastiques mécanique et de performance de l'époque. Basée sur la proprioception (capacité à percevoir consciemment ou non la position des différentes parties du corps dans l'espace sans avoir recours à la vision), elle développe la conscience corporelle. Les récents travaux sur les *fascias* démontrent qu'intuitivement le Dr Lily Ehrenfried avait parfaitement saisi et expérimenté le rôle des tissus et muscles profonds, ainsi que leur inter-dépendance.

L'ensemble des mouvements proposés en gymnastique holistique suit une logique aujourd'hui scientifiquement identifiée qui reconnaît non seulement l'interactivité entre toutes les parties du corps mais aussi qui corrèle et coïncide parfaitement au concept des chaînes articulaires et myo-faciales récemment théorisé.

La séance

La méthode Ehrenfried est un travail sur la globalité du corps. Grâce à la détente active, les mouvements proposés, guidés et accompagnés par la respiration, sont réalisés dans le respect des limites et du rythme de chacune et chacun.

Grands mouvements lents en position couchée ou debout, automassages avec des balles de tennis, travail et massage du pied, micromouvements, équilibre, travail des yeux, de la mâchoire, mobilité

de la colonne, de l'épaule, des hanches : c'est une exploration du mouvement dans un laisser-faire qui conduit à libérer la respiration de ses carcans et cuirasses musculaires, pour lui redonner toute son amplitude, son aisance et sa liberté. Le système nerveux et le mental sont apaisés, les tensions musculaires disparaissent. Le tonus musculaire peut de ce fait se rééquilibrer, permettant alors le réajustement du placement des différentes surfaces articulaires. En plus d'une très grande détente, et de façon à consolider et stabiliser les résultats acquis, la fin de séance permet d'amorcer la tonification musculaire, notamment par le travail des équilibres, garants d'une construction posturale aboutie et structurante.

Les bienfaits

Très peu médiatisée, cette technique corporelle peut se pratiquer de 7 à 99 ans sans distinction de genre, auprès d'un kinésithérapeute pour la rééducation et la réhabilitation, ou avec un praticien en petits groupes.

La gymnastique holistique demeure très prisée dans le milieu artistique : danseurs, sportifs, comédiens, chanteurs, musiciens affinent par ce biais leurs perceptions sensibles et l'utilisation de leur corps, tant pour l'amélioration de la technicité et la précision du geste que par le pouvoir réparateur, rééquilibrant et curatif de la discipline. Manon Apithy-Brunet, médaillée d'or en escrime aux JO 2024, fait partie de ces sportifs de haut niveau dont la préparation physique a inclus pendant de nombreuses années la méthode du Dr Lily Ehrenfried. Les trois piliers de la méthode Ehrenfried sont : la détente active / tonicité, la respiration et l'équilibre.

Activité physique à part entière, elle peut être envisagée comme une reprise en douceur d'une activité corporelle et s'avère bénéfique pour lutter contre les méfaits de la sédentarité et le surmenage articulaire. Il s'agit d'une véritable gymnastique de bien-être, d'un soin que l'on se prodigue à soi-même, d'un temps pour soi.