

Gymnastique Holistique® - Méthode du Dr. Ehrenfried - un chemin du possible orienté par ce qui se trouve entre les lignes

Silvia Soter

La gymnastique holistique est une méthode d'éducation somatique. Ce n'est pas seulement une technique, si l'on comprend la technique comme un ensemble de procédés devant être appliqués en vue d'un but particulier. Lily Ehrenfried (1896-1994), le médecin d'origine allemande ayant créé et structuré la Gymnastique Holistique au long de la deuxième moitié du XX^e siècle, ne l'a pas nommée Gymnastique Holistique - Méthode du Dr. Ehrenfried par hasard. Elle croyait, comme plus tard son successeur Marie-Josèphe Guichard, que la fin ne justifiait *pas* les moyens. Et que les centaines d'expériences que la méthode proposait formaient un ensemble qui devrait être compris comme les pas d'un parcours que chaque élève/pratiquant doit tracer lui-même, de la façon la plus autonome possible, tout en respectant ses limites physiques et psychiques, et surtout, son propre temps. Cette conviction apparaît non seulement dans la précision avec laquelle les expériences sont proposées, mais aussi dans l'attitude du professeur qui n'impose rien à l'élève, l'invitant simplement à expérimenter chaque proposition. L'individu « doit arriver à découvrir ses difficultés par ses propres moyens » (1967, p. 22) et c'est lui qui pourra prendre en main ses propres ressources pour surmonter les difficultés et élargir son éventail de possibilités.

Selon mon expérience, d'abord en tant qu'élève et, depuis 1996, comme praticienne de la méthode Ehrenfried, les principes qui régissent cette pratique ont pu être perçus « entre les lignes » des séances : dans le discours de Marie-Jo Guichard, dans sa façon de guider cette promenade vers nos possibilités motrices et perceptives, vers nos limites et potentiels.

Les séances, le plus souvent collectives mais pouvant être individuelles, sont conduites oralement. Le professeur ne démontre pas les mouvements, ainsi il n'y a pas de modèle idéal à suivre. Chaque séance est structurée à partir d'un plan invisible qui enchaîne des moments de détente active, de réalignement et de tonification. Par l'invitation, toujours orale, à l'expérimentation, la pratique de la méthode est un moyen d'aider l'élève à trouver un geste plus harmonieux, une posture « vivante » capable de refléter les transformations qui seront toujours nécessaires, étant donné que la vie ne comporte pas de mode d'emploi.

Ce texte entend donc présenter quelques-uns des aspects centraux de la méthode Ehrenfried, en entremêlant des souvenirs des moments où certains de ses principes pédagogiques se sont révélés/ont émergé suite aux interventions de l'enseignant.

La méthode Ehrenfried - Gymnastique Holistique®

Lily Ehrenfried a obtenu son diplôme en médecine en Allemagne, où elle était également une élève d'Elsa Gindler¹. En 1933, elle arrive en France, poussée par la rétraction de la vie en Allemagne, où se répandaient les idéaux nazis. En France, elle obtient son diplôme en kinésithérapie et articule sa solide connaissance médicale avec la pratique du mouvement initiée avec Gindler, pour donner naissance à sa propre façon de structurer le travail corporel, qu'elle affinera au fil des décennies.

La méthode Ehrenfried s'appuie sur trois axes fondamentaux: l'équilibre, la respiration et la tonicité.

L'équilibre

Comme d'autres pionniers dans le domaine de l'éducation somatique, tel que Matthias Alexander, par exemple, le Dr Ehrenfried s'est occupée de l'organisation verticale de l'homme, de l'alignement harmonieux et dynamique des différents volumes du corps.

« Le système de régulation et de compensations de l'équilibre physique est d'une extrême subtilité et fonctionne à la moindre alerte. S'il persiste pendant un temps suffisamment long, un très léger trouble peut faire apparaître , avec le temps, une maladie chronique que le médecin arrive difficilement à guérir. » (1967, p. 36)

Pour que le jeu d'équilibre se fasse dans un processus de réglage continu, il faut que la colonne vertébrale puisse se réinsérer dans l'équilibre général du corps et que les vertèbres trouvent un bon alignement, permettant d'assurer en même temps mobilité et stabilité.

¹ Pour des informations historiques sur les origines de la GH, voir Maria Emília Mendonça.

La recherche d'un appui bien réparti des pieds au sol pour maintenir et stimuler le soutien et l'élasticité des trois arches plantaires est fondamentale : elle assure une base solide et confortable, sur laquelle « l'édifice » corporel peut se construire. L'organisation des pieds est une condition essentielle pour que les genoux se « débloquent », ce qui nous permet de trouver une position confortable du bassin, pour faciliter et assurer une coordination efficace des muscles du plancher pelvien et du muscle transverse de l'abdomen, qui contiendront les viscères sans trop de tension. En activant les « câbles » vertébraux, la colonne vertébrale trouve son aplomb, tout en respectant ses courbures physiologiques, ce qui permet à la ceinture scapulaire d'être soutenue par la cage thoracique et à la tête de s'organiser sans effort.

Respiration

Si l'on considère que posture est synonyme d'attitude, nous pouvons comprendre que la façon dont se présente l'organisation verticale statique est révélatrice d'un comportement plus général. La posture n'est pas seulement liée à des aspects biomécaniques ; elle est aussi intimement liée à la façon dont chaque individu se présente face à la vie, comment il s'organise par rapport à l'accélération de la gravité et aux demandes du monde. Comme l'affirme le Dr. Ehrenfried : « le comportement d'un être se manifeste à nous dans tous les détails de son aspect moteur : le point de départ de notre action n'aura donc qu'une importance secondaire. » (1967, p.21) Les caractéristiques de ce comportement se manifesteront aussi bien par un geste des membres supérieurs, que par un saut ou par la marche. Et la façon dont la respiration se manifeste est, elle aussi, toujours très révélatrice de cette attitude générale.

Pour la méthode Ehrenfried, il est important d'aider chaque individu à découvrir que sa respiration peut se faire en trois temps : l'inspiration, l'expiration et la pause. Or, il ne s'agit pas ici d'apprendre à respirer en enseignant des exercices respiratoires, mais plutôt d'aider l'élève à trouver l'équilibre délicat entre respiration et mouvement, pour lui permettre d'écouter sa propre « musique » respiratoire et de retrouver son propre rythme. Il convient de rappeler que « le moment de l'inspiration ne doit jamais être fixé consciemment, volontairement. Il ne s'agit pas de forcer une respiration profonde, voire même perceptible à l'oreille. Il faut plutôt attendre

que le corps manifeste un besoin d'air ; l'air alors entrera spontanément, sans provoquer le moindre bruit, et suffisamment. Une telle inspiration fait naître une sensation d'allègement, voire de soulagement, de libération. » (p. 23)

Tonicité

Très fréquemment, l'effort musculaire employé dans quelques-unes de nos actions dépasse – et largement – la quantité qu'il faut pour les accomplir. Nous avons tendance à ne pas moduler de façon efficace et économe notre tonus ; par conséquent, certains muscles finissent par avoir toujours plus de tonus qu'il n'en faut, alors que d'autres n'en ont pas assez. Cette dystonie permanente est à l'origine des sensations de fatigue, de manque d'énergie, d'apathie et même d'angoisse. Si, à longueur de journée, les muscles sont crispés, ils ne pourront pas répondre à de nouvelles stimulations de façon saine puisqu'ils subissent déjà un excès de tension. Un meilleur équilibre de notre activité tonique est extrêmement important pour qu'il y ait une harmonie dans notre jeu musculaire, permettant au corps de trouver un état de détente active et, en même temps, de disponibilité à l'action.

Entre les lignes

En juin 2007, un soir où le vent soufflait fort, en marchant sur le trottoir à Rio de Janeiro, j'ai été atteint sur la tête et par derrière par un objet lourd, que j'ai pu identifier ensuite mais que je n'ai pas vu venir. À cause du vent, un fruit de 2 kilos et demi (comme l'on a pu constater plus tard, aux urgences) est tombé d'un arbre et m'a atteint en plein os pariétal droit. Il ne provoqua pas davantage de dommages car j'ai su réagir rapidement à l'impact avec une certaine souplesse. Évidemment sans temps de réflexion, j'ai amorti le coup sur toutes mes articulations, en pliant les membres inférieurs et en accueillant l'impact le long de ma colonne vertébrale et de tout mon axe vertical. J'ai « dansé » avec le fruit, en le recevant avec tout mon corps, qui s'est replié comme un accordéon, sans se durcir ou tomber au sol. La tomographie révéla un simple hématome à l'endroit de l'impact. Les cours de méthode Ehrenfried réalisés depuis le début des années 1990 et dans les semaines qui ont suivi l'accident m'ont permis de réorganiser mon corps, qui a été marqué dans son intégralité par sa rencontre avec cet objet volant, identifié postérieurement.

Une fois, pendant une leçon dans le studio de Marie-Jo, Rue de Paris à Joinville-le-Pont, j'étais allongée dans une des positions « de base » de la méthode Ehrenfried : sur le dos, les genoux pliés, les pieds parallèles appuyés au sol, en maintenant entre eux une distance de la largeur d'un pied. Marie-Jo, qui parcourait toute la salle, nous rappela de « placer nos pieds en parallèle ». La première fois que je l'entendis, je ne fis rien car j'étais convaincue que mes pieds s'y trouvaient déjà. Je gardai ma position. Encore une fois, j'entendis sa voix dirigée au groupe, et non spécialement à moi, qui nous conseillait de placer nos pieds parallèles. Je bougeai alors mes pieds pour les aligner, au cas où ils ne l'étaient pas. La troisième fois que j'entendis cette même suggestion, dirigée encore une fois au groupe, Marie-Jo était debout à mes côtés et m'observait tranquillement. J'ajustai à nouveau mes pieds en lui demandant, alors qu'elle me regardait d'en haut, s'ils se trouvaient finalement parallèles. Sereine et sûre d'elle, elle répondit tout en me regardant : « qui suis-je pour le savoir ? »

Selon la méthode Ehrenfried, toute correction venue de l'extérieur est peu utile. À quoi bon pour Marie-Jo de me dire que mes pieds n'étaient pas parallèles, ce qui était sûrement le cas, si j'avais essayé de les aligner à plusieurs reprises et pour moi, ils se trouvaient déjà dans cette position ? Je lui ferais confiance et j'alignerais mes pieds en suivant une information visuelle transmise par elle, mais je finirais très probablement par sentir que mes pieds n'étaient pas bien alignés. Ces « pieds parallèles » seraient contraires à mes possibilités du moment. Pour Marie-Jo, il n'y avait rien d'autre à faire que d'insister pour que je les organise moi-même. La conviction que le développement de la proprioception et la capacité de se percevoir de mieux en mieux et de façon plus précise par la pratique régulière, ferait certainement en sorte qu'au bon moment mes pieds trouveraient leur position de confort.

Au cours des années où j'ai fréquenté, toutes les semaines, les leçons de Marie-Jo Guichard, je l'ai entendu dire : « le mieux est l'ennemi du bien ». J'ai découvert les méthodes somatiques après des décennies consacrées à la danse. Bien qu'aujourd'hui, heureusement, la pédagogie de la danse ait évolué dans plusieurs contextes vers un plus grand respect du corps du danseur, ses limites et son rythme, j'ai été marquée dans ma trajectoire par l'idée qu'il faut toujours faire plus et mieux. Que faire plus serait toujours

mieux. C'est pour cela que pendant des années, j'ai étendu mes genoux au maximum, j'ai forcé mes articulations coxo-fémorales pour arriver à un niveau d'abduction et de rotation externe qui plaisent à mes professeurs et j'ai entendu que si ça ne faisait pas presque mal (ou franchement mal), ce n'était pas suffisant.

Plusieurs années et quelques blessures plus tard, j'ai fini par comprendre – et j'ai incorporé petit à petit cet apprentissage – qu'en effet, le mieux est la plupart du temps l'ennemi du bien. Qu'il n'est pas nécessaire d'essayer de faire le meilleur mouvement, ou de mener toute articulation à sa limite maximale, ou de contracter (ou même étendre) un groupe musculaire jusqu'à l'inconfort. Il y a un énorme éventail de possibilités de mouvement entre les deux extrêmes. Nos possibilités doivent être revues, découvertes, écoutées et respectées, jour après jour. C'est déjà bien d'expérimenter le mouvement possible aujourd'hui, ici et maintenant. Pourquoi aller plus loin ? D'autant que, comme l'a écrit le poète brésilien Paulo Leminski : « Cette idée de vouloir être exactement ce que l'on est va finir par nous emmener encore plus loin ! »²

Références :

EHRENFRIED, Lily. De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit. Paris : Aubier, Editions Montaigne, 1967.

LEMINSKY, Paulo. *Distraídos venceremos*. São Paulo : Brasiliense, 1987

MENDONÇA, Maria Emília. *Ginástica Holística : história e desenvolvimento de um método de cuidados corporais*. São Paulo : Summus, 2000.

² « Isso de querer ser exatamente aquilo que a gente é ainda vai nos levar além ! »