

## 3 méthodes magiques

## 3. LA GYMNASTIQUE HOLISTIQUE

**L'origine**

La gymnastique holistique a été créée dans les années 20 par le Dr Ehrenfried, médecin et kinésithérapeute d'origine allemande, qui s'installe en France en 1933. Elle développe alors une méthode « d'éducation du corps », jugeant l'équilibre de ce dernier essentiel à celui de l'esprit. Aujourd'hui, l'Association des élèves du Dr Ehrenfried (AEDE) regroupe des praticiens en gymnastique holistique, professionnels de santé ou diplômés d'Etat de sport, en France (environ quatre-vingt personnes) et à l'échelle internationale.

**La méthode**

Cette gymnastique est dite holistique (du grec *holos* : entier), car chaque mouvement enseigné concerne l'organisme dans sa globalité. Elle s'appuie sur des mouvements que l'on réalise en se concentrant sur les parties du corps mobilisées. Ici, pas question d'effectuer des pliés-tendus de manière mécanique en pensant à autre chose ! Il s'agit d'identifier les zones douloureuses et, guidé par le praticien, de découvrir sa propre façon d'effectuer les gestes « sans qu'il soit question de performance », insiste

Catherine Casini, présidente de l'AEDE et praticienne. A partir de mouvements simples, vous apprenez à retrouver un meilleur équilibre de l'ensemble du corps. Le travail sur la respiration est fondamental, tant pour la détente « active » que pour les mouvements plus toniques. En résumé, cette méthode repose sur trois piliers : équilibre-aplomb, tonicité-détente active et respiration.

**La séance**

Avant le premier cours, le praticien rencontre chaque participant et établit un bilan individuel de santé afin de mieux cerner ses besoins. La séance se déroule ensuite par petits groupes de 5 à 10 personnes. Les mouvements sont simples et peuvent se pratiquer à l'aide d'accessoires (balles, bâtons...) qui servent à masser, à étirer les muscles et à relâcher les tensions. L'enchaînement des exercices n'est pas déterminé à l'avance, le praticien choisit les mouvements – exécutés debout, assis ou couché – en fonction des besoins particuliers. Cependant, chaque séance comporte une partie réservée à la détente musculaire et une autre dédiée à des mouvements plus dynamiques de tonification.

**L'intérêt pour la femme enceinte**

La méthode est ciblée en fonction des besoins. Durant la grossesse, l'accent pourra donc être mis sur un travail au niveau du bassin et des hanches. Un intérêt particulier est également porté à la tonification du périnée. Cette méthode contribue aussi à améliorer la qualité de la respiration, la circulation sanguine, les problèmes digestifs, et lutte contre l'affaissement de la voûte plantaire, le mal de dos, et le fonctionnement de l'ensemble de l'organisme.

**Où se renseigner ?**

AEDE : 29, rue des Iles, 94100 Saint-Maur-des-Fossés. Tél. : 01.49.76.05.01.

**Quel coût ?**

Autour de 15 € la séance d'une heure. ■

Par Marie Auffret-Pericone avec la collaboration de Philippe Gomez, kinésithérapeute (watsu), Sylvie Bonhomme-Boterel, Marie-Christine Bourg et Marcelline Retailleau, sages-femmes (méthode Bonapace), et Catherine Casini, kinésithérapeute (gymnastique holistique).

## Témoignage



Christine, enceinte de 3 mois et demi, et maman d'une petite fille de 4 ans.

**« Je me sens moins oppressée. »**

« Je pratiquais déjà la gymnastique holistique avant d'être enceinte, et je me suis aperçue que cette discipline convenait très bien à mon état. Ce qu'elle m'apporte ? D'abord, un mieux-être sur le plan respiratoire : en dehors des grossesses, j'ai déjà tendance à mal respirer quand je suis fatiguée... Je suis facilement essoufflée. Avec le ventre qui grossit, la pression sur le diaphragme s'accroît et je me sens vite oppressée. La gym holistique, grâce à son travail sur la respiration, m'aide à libérer le plexus. Ma première grossesse avait entraîné une bascule du bassin qui m'avait conduite à consulter un ostéopathe. Cette fois, en prévention, je travaille à assouplir et mieux positionner cette région. Cette action sur le bassin détend aussi le haut du dos, qui est pour moi une zone de tensions. Un des gros avantages de la gym holistique est que je peux reproduire ces gestes simples chez moi. Je fais régulièrement des exercices de tonification du périnée que m'a enseignés Catherine Casini. Comme j'ai souvent la nuque raide et les épaules tendues, quelques exercices simples permettent de repositionner la tête et, en relâchant les épaules, de dégager la respiration. Cette musculature du haut du dos me permet aussi de me préparer à l'allaitement car, la première fois, j'ai beaucoup souffert. Je prends une heure de cours pas semaine. Pendant cette séance, je ne pense à rien d'autre. Je suis complètement concentrée et à l'écoute de mon corps. J'en sors très calme et sereine. Cette méthode m'aide à être constante dans mes humeurs et mes attitudes. C'est important, non ? »

**A lire**

A toutes les parisiennes et à celles qui séjournent dans la capitale, le guide *Paris anti-stress* indique les meilleures adresses pour dénouer ses nerfs en vrille sans (trop) se ruiner : piscines tranquilles, massages suédois ou ayurvédiques, shiatsu ou réflexologie plantaire... à chacune de trouver son chemin vers la sérénité. *Paris anti-stress*, par Catherine Tingharian, éd. Parigramme Eds, 6 €.

