

La Gymnastique Holistique a vu le jour au début du 20^{ème} siècle en **Allemagne**.

Madame Lily Ehrenfried (1896-1994) Médecin kinésithérapeute élaborera sa propre méthode ne trouvant pas de réponses probantes et satisfaisantes quant aux différentes *techniques* de **rééducation** qui étaient jusque-là proposées et pratiquées.

C'est une gymnastique **d'Avant Garde**, qui se situait et se voulait à **contre-courant** des Gymnastiques "**Mécaniques**" et de « **Performances** » qui voyaient le jour à cette époque.

C'est une Gymnastique 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** et les travaux récents sur les « **Fascias** » démontrent qu'*intuitivement* le **Dr Lily Ehrenfried** avait parfaitement saisi et expérimenté **le rôle des « Tissus et Muscles Profonds »** et leur **inter-dépendance**.

L'ensemble des mouvements proposés en Gymnastique Holistique suivent une **logique** aujourd'hui **scientifiquement identifiée** qui reconnaît non seulement l'**interactivité** entre **toutes les parties du Corps** mais qui corrèle et coïncide parfaitement au **Concept** des « **Chaines articulaires et Myo-fasciales** » récemment **théorisé**.

Un travail sur le pied pourra faire "*lâcher*" les **raideurs** d'une épaule, ou dans la nuque par exemple, un travail de la **mâchoire**, **détendre** la sphère du Bassin.

Cette **Technique** corporelle peut se pratiquer de **7 à 99 ans** sans **distinction de genre**. Très peu médiatisée, la **Gymnastique Holistique** se pratique *en cabinet* auprès d'un **Kinésithérapeute** pour la **rééducation et la réhabilitation** ou avec un **Praticien** en **petits groupes**.

Elle demeure très **prisée** dans le milieu **artistique** : danseurs, sportifs, comédiens, chanteurs, musiciens qui par ce biais affinent 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.

Notre **médaille d'Or** en **escrime** aux JO 2024 **Manon Apithy- Brunet**, 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 3 PILIERS de la Méthode EHRENFRIED **DÉTENTE ACTIVE/TONICITE – RESPIRATION - ÉQUILIBRE**

La méthode **Ehrenfried** est un travail sur la globalité du **corps** de la "tête aux pieds".

Grâce à la "**détente active**", les **mouvements** proposés, **guidés et accompagnés par la respiration** sont réalisés en **respectant** les propres **limites**, et le propre **rythme** de *chacune et chacun*.

Grands *mouvements lents couché ou debout*, auto massages avec des balles de tennis, travail et massage du **pied**, micros-mouvements, **équilibre**, travail des yeux, de la **mâchoire**, **mobilité** de la **colonne**, de l'épaule, des hanches etc...

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, toute son **aisance**, toute sa **liberté**.

, **Le système nerveux** et le **mental** alors **apaisés**, les tensions musculaires disparaissent.

Le **Tonus musculaire** pourra de fait se **rééquilibrer** permettant alors le "**réajustement**" du placement des différentes surfaces **articulaires** permettant la **bonne circulation du liquide synovial**.

En plus d'une très **grande détente ressentie**, et de façon à **consolider et stabiliser** les résultats acquis, nous pourrons alors **en fin de séance amorcer** la «tonification **musculaire**» notamment et entre autres par le travail des "équilibres" garants d'une **construction posturale** aboutie et **structurante**. Véritable gymnastique de **bien être**, la **Méthode Ehrenfried est un «soin» que l'on se prodigue à «Soi Même»**. C'est un temps pour soi.

Pratiquée en tant qu'activité physique à **part entière**, la **Gymnastique Holistique** peut être **envisagée** comme une reprise **en douceur** d'une **activité corporelle**. Elle s'avérera **bénéfique pour lutter** contre les **méfaits de la sédentarité** et le **surmenage articulaire**.

Elle est **parfaitement complémentaire et compatible** avec toute autre activité **physique ou artistique**.