

La Gymnastique Holistique selon Jackie Labadens

C'est le travail d'Elsa Gindler, pédagogue allemande pionnière de l'éducation somatique, qui est à la source de la Gymnastique Holistique.

Dès le début des années 1910, Elsa Gindler remet en cause les principes de la gymnastique classique basée sur le « dressage » corporel.

Elle développe la notion de détente active, qui implique de prendre conscience des automatismes corporels, des efforts inappropriés, des gestes parasites, causes d'épuisement et de déviations posturales.

Son approche est transmise en France à partir des années 30 par ses élèves Lily Ehrenfried et Alice Aginski, qui, devenues kinésithérapeutes, en développent l'aspect thérapeutique. Lily Ehrenfried, docteur en médecine, formée à l'orthopédie, insiste alors sur l'importance du placement et le respect de l'organisation ostéo-articulaire, indispensables pour libérer le geste.

A partir de la fin des années 70, l'une de ses élèves, Marie-Jo Guichard, perpétue son travail et l'enrichit au contact d'autres disciplines telles que la méthode Feldenkrais, l'Eutonie, et la technique Matthias Alexander.

Elle le fait évoluer vers une pratique toute en douceur et en finesse, s'approchant ainsi des structures profondes du corps.

Ce travail prendra le nom de Gymnastique Holistique/Méthode du docteur Ehrenfried au début des années 80.

Méthode. La Gymnastique Holistique offre un espace-temps singulier qui place la personne en marge de sa vie quotidienne, de ses habitudes.

Elle met en œuvre de façon active l'écoute et l'observation de soi. En utilisant un large éventail de mouvements du plus simple au plus complexe adaptable à toute personne, elle dénoue les entraves corporelles et revisite le lien entre posture, coordination motrice et image de soi.

Les expérimentations proposées s'ordonnent autour de plusieurs axes :
L'ancrage : Comprendre la source et l'enracinement du geste. Découvrir comment s'organise le corps tout entier pour exécuter un mouvement. Evoluer vers le geste juste, épuré et confortable.

L'équilibre : Libérer le corps des tensions qui le décentrent. Restaurer une répartition adéquate du tonus musculaire. Permettre une meilleure réponse à la pesanteur.

Les rythmes : S'accorder avec ses propres rythmes physiologiques. Les laisser s'exprimer en accomplissant les mouvements avec lenteur. Prendre conscience de la façon dont la respiration porte le geste.

Dans son livre « De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit », Lily Ehrenfried a écrit : « Le corps humain semble posséder une tendance ordonnatrice qui collabore à remettre instantanément tout à sa place dès qu'on lui en donne la moindre possibilité ». La Gymnastique Holistique stimule cette tendance auto-ordonnatrice. Elle permet au corps de se déployer et à la personne de trouver son espace. Le mental s'allège avec le geste. Peut alors s'opérer à la fois un changement de posture et de manière d'être. La personne rafraîchit son regard. Disponible et adaptable, elle va progressivement laisser son inspiration guider son quotidien.