

REGARD OSTEOPATHIQUE SUR LA GYMNASTIQUE HOLISTIQUE – METHODE DU DR.EHRENFRIED®

Mémoire pour l'obtention du Diplôme Supérieur d'Ostéopathie (D.S.O.) présenté le 26 juin 2009

Maître de Mémoire : Alain DELISLE, D.O., M.R.O.(F)

Christiane Boutan-Laroze Ruhdorfer, C.O.



Aller vers la Vie

- Des études commerciales vers la masso-kinésithérapie
- Ostéopathie
- Gymnastique holistique - méthode du Dr.Ehrenfried®
- Aller vers la vie



La médecine ostéopathique est :

- Une science
- Une philosophie
- Un art



Les grands concepts de l'ostéopathie

- L'unité du corps
- L'interdépendance entre structure et fonction et entre fonction et structure
- L'auto-guérison et auto-régulation



La notion des diaphragmes

- Le diaphragme crânien
- Le diaphragme thoracique
- Le diaphragme pelvien



Les grandes figures de l'ostéopathie



Andrew Taylor Still (1828-1917)



William Garner Sutherland (1873-1954)



Proprioception et conscience

- Construction des schèmes du corps à partir des récepteurs périphériques
- Représentations codées du schéma du corps dans notre cortex cérébral sensitif et moteur
- Les circuits neuronaux vont établir des liens avec les aires corticales
- Perception du corps et du mouvement



La transmission en ostéopathie et en gymnastique

- En ostéopathie :
 - Transmission orale
 - Transmission de « ma main à ta main »
 - Etude des textes fondateurs
- En gymnastique:
 - Transmission orale
 - Perception dans le corps du professeur



La présentation de la gymnastique holistique – méthode du Dr.Ehrenfried®



Elsa Gindler(1885-1961)



Dr. Lily Ehrenfried (1896-1994)

Méthode de travail corporel global intelligent

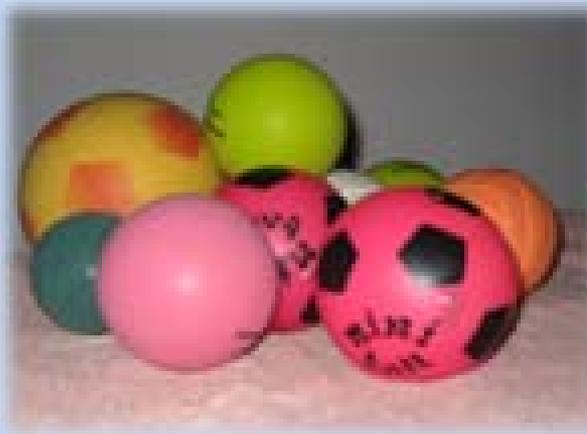


Ce travail va s'organiser autour
de trois grands axes :

- La détente
- La respiration
- La tonicité



LE MATERIEL UTILISE EN GYMNASTIQUE





Physiologie de la gymnastique Ehrenfried

- Stimulation des récepteurs sensoriels périphériques
- Le travail du Dr.Ehrenfried repose essentiellement sur la proprioceptivité consciente et inconsciente et l'intégration par le cortex cérébral de l'information avec une exécution des mouvements par la motricité volontaire.
- Les voies sensorielles et motrices sont réorganisées

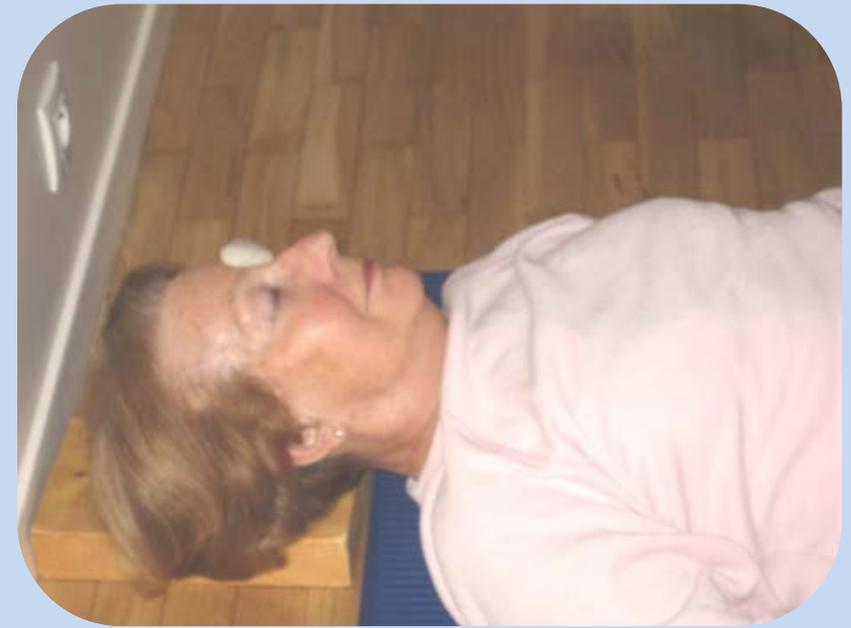


Le travail sur les diaphragmes en gymnastique holistique

- Le diaphragme crânien
 - Le travail sur le sphénoïde



Le palming



Le galet

Le travail sur les diaphragmes en gymnastique holistique

- Le diaphragme crânien
 - Le travail sur l'articulation temporo-mandibulaire
 - Le travail sur la suture inter-palatine



Le travail sur les diaphragmes en gymnastique holistique

- Le diaphragme thoracique



Libération de la ceinture scapulaire et de la clavicule

O.I.T.



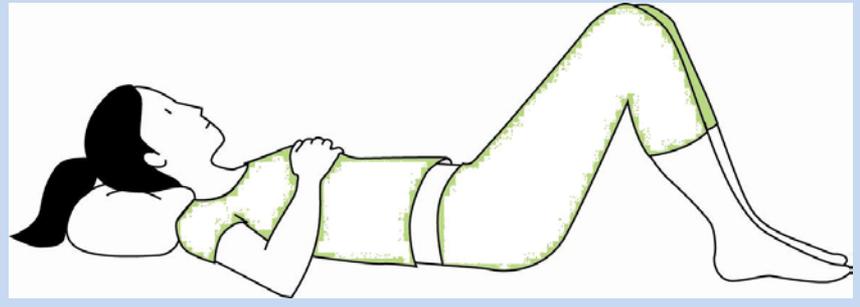
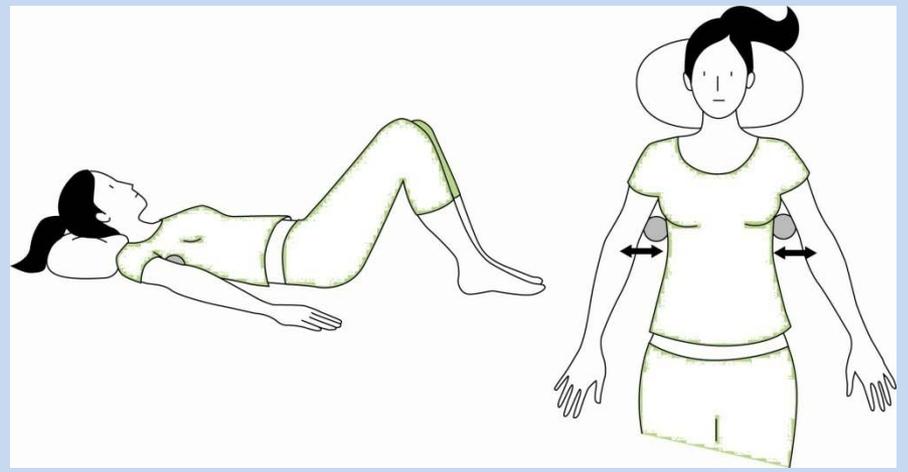
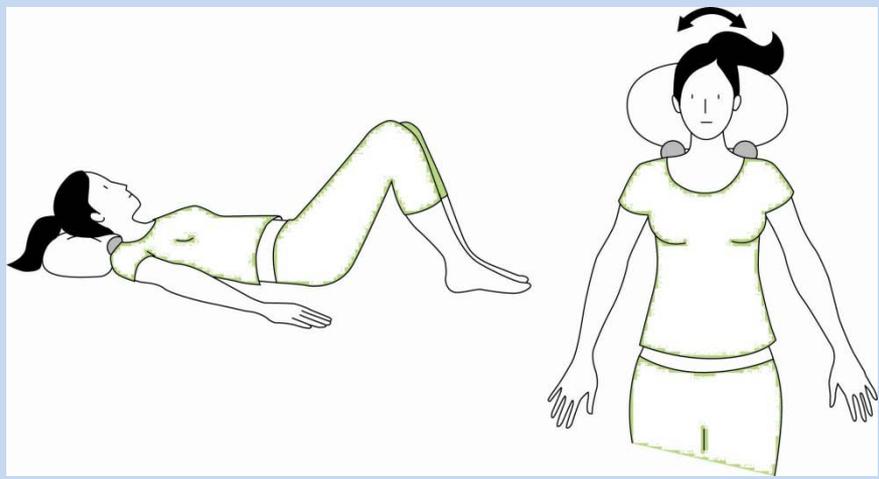
O.S.T.





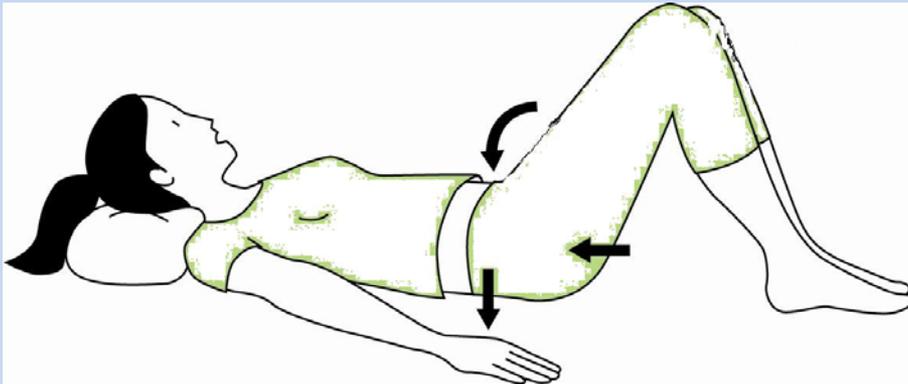
Le travail sur les diaphragmes en gymnastique holistique

- Le diaphragme thoracique



Le travail sur les diaphragmes en gymnastique holistique

- Le diaphragme pelvien





Ostéopathie et gymnastique holistique – méthode du Dr.Ehrenfried®

Ostéopathie

- Unité du corps
- Interaction structure et fonction, et de la fonction sur la structure
- Autorégulation et auto-guérison
- Le travail des diaphragmes

Gymnastique Ehrenfried

- Travail global
- Modification de la structure et répercussion sur la fonction
- Auto-régénération
- Le travail des diaphragmes



Ostéopathie et gymnastique holistique – méthode du Dr.Ehrenfried®

- Intérêts

- Complémentarité de deux approches
- La prévention
- Apprentissage de la perception manuelle et corporelle
- Se préserver

- Limites

- Blocages articulaires
- Pathologies lourdes
- Tissu cicatriciel viscéral
- Durée d'apprentissage long nécessaire et nécessité de temps pour produire des effets
- Travail global mais ce n'est pas de l'ostéopathie.

CONCLUSION



Andrew Taylor Still (1828-1917)

FIN



Elsa Gindler (1885-1961)