

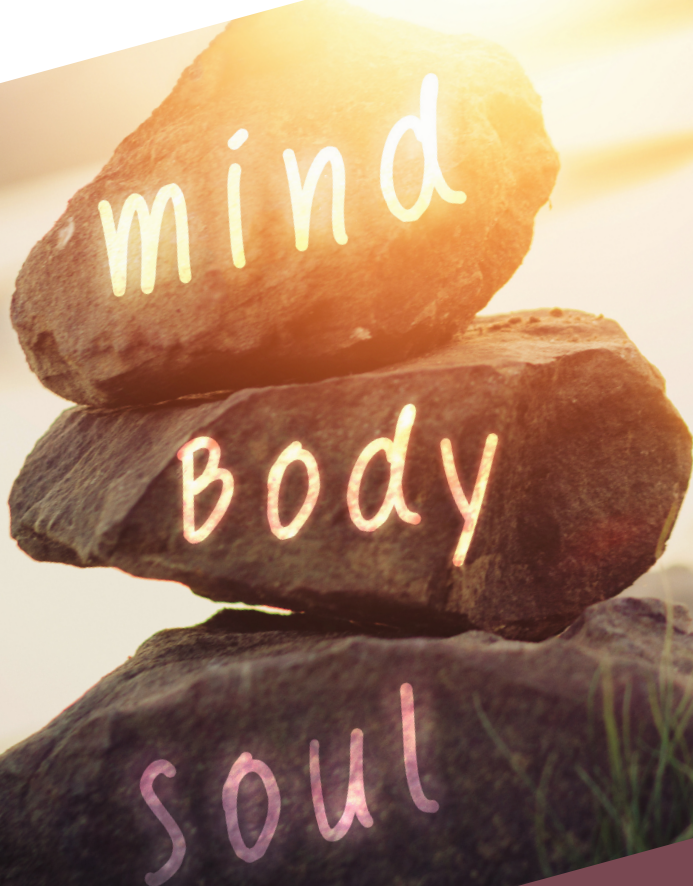
O MÉTODO DA DRA. EHRENFRIED: UM GRANDE ESQUECIDO DAS TÉCNICAS FISIOTERÁPICAS

Catherine Casini

Referência Bibliográfica:

CASINI, C. La méthode du Docteur Ehrenfried: une grande oubliée des techniques kinésithérapiques. FMT Mag, n 56, 2000.

TRADUÇÃO: JOSETTE SENEDESE GUERZONI
CORREÇÃO: MARIANA PEDROSA



A fisioterapia deve se enriquecer de técnicas manuais, mas ela não deve no entanto negligenciar tanto as técnicas globais, e nomeadamente as técnicas somato-psíquicas. Entre essas, os relaxamentos e as técnicas como esta proposta por Dra Ehrenfried são procuradas pelos fisioterapeutas e é uma parte de nosso campo de competência que passa à concorrência enquanto de colegas formados por neste tipo de trabalho estão disponíveis para perfazer o nosso conhecimento. Catherine Casini, fisioterapeuta 1982, formada por Doutora Ehrenfried, integrou em sua prática do consultório privado esta prática para terminar o tratamento fisioterápico voltando à dar à seus pacientes a possibilidade de reinvestir a região traumatizada ou doente ao resto do corpo. No começo, durante ou no final da reeducação, esta técnica permite ao fisioterapeuta deixar o paciente tornar-se ator de suas mudanças. Além desta apresentação sucinta um encontro fisioterápico não pode faltar para aqueles que não querem tratar somente os sintomas.

J.P. ZANA

O equilíbrio do corpo e do espírito em sua reciprocidade traz o bem-estar e a saúde.

O método Ehrenfried visa trazer um bem-estar pela liberação espontânea do corpo, das contrariedades que lhe são impostas durante a existência, e que remonta, às vezes, às estruturas arcaicas transmitidas de geração em geração.

A Dra. Ehrenfried trouxe à luz “a tendência ordenadora” natural, própria de cada um. O homem traz consigo a solução de tais contrariedades, que por sua constituição e repetição, causam aborrecimentos, dores ou doenças. Pelo conjunto de uma dinâmica de movimentos, o próprio homem analisará, delimitará e eliminará estes bloqueios, reencontrando assim a liberdade original de um corpo reinserido dentro de sua própria natureza.

DEFINIÇÃO

O método criado por Dra Lily Ehrenfried – médica e fisioterapeuta – (Berlim 1896 – Paris 1994) se define assim:

Ele trata-se de uma ginástica, quer dizer um método à base de movimentos, onde a grande característica é a interactividade, de acordo com axioma: “Um movimento sobre uma região do corpo age igualmente à distância sobre uma outra região”. Por exemplo: um trabalho sobre o pé será escolhido para liberar a nuca; um movimento sobre o maxilar permitirá libertar o diafragma e agirá igualmente sobre a bacia. Por isso, é conveniente liberar o corpo de suas contrações mecânicas adquiridas às vezes desde a infância, ou mais tarde imposta pela vida profissional ou ainda aparecidos sobre a influência do estresse.

“O Método da Dra Ehrenfried” ou “Ginástica Holística” propõe um conjunto de movimentos interactivos visando liberar o corpo das contrações adquiridas e encontrar assim o equilíbrio próprio de cada um.

Para isso nós nos apoiaremos sobre:

- o jogo músculo-articular: procurando voltar a dar uma melhor congruência possível para a articulação. O movimento tornar-se-a biomecânicamente justo. O sujeito reencontra seu funcionamento harmonioso dentro de sua globalidade articular e muscular.
- o alinhamento postural,
- a percepção sensorial e motora da dinâmica corporal.

3 POSTULADOS/PRINCÍPIOS DE BASE definidos por Dra Ehrenfried:

1.O corpo humano possui uma tendência ordenadora espontânea que lhe permite reencontrar por si próprio seu próprio equilíbrio.

2.Físico e mental estão indissociavelmente ligados funcionando por um sistema de retro-ação do qual há a necessidade de tomar consciência.

3.O corpo tem necessariamente necessidade de uma manutenção regular, repetida e constante para se equilibrar.

O sistema nervoso autônomo simpático e parasimpático tem uma participação fundamental e será um ponto de impacto do nosso método. A Ginástica Holística, se apoiando sobre o relaxamento, o movimento, a tomada de consciência das tensões e contraturas restabelece o equilíbrio simpático e parasimpático.

6 LINHAS DIRETRIZES dentro do Método Ehrenfried:

1. Cada um deve ser realmente o que é. Nenhum dos alunos pode ser negligenciado, induzido. Ele deve, por si próprio, encontrar a sua solução original;

2. Para mudar, é preciso conhecer; e para conhecer, é preciso sentir. É experimentando que reconhecemos os desconfortos, os sinais de alarme provindos do corpo, onde observaremos as respostas, as estratégias utilizadas pelo organismo para amenizar disfunções e melhorar funções;

3. A função modifica a forma. Conforme destacava o Dr. De Sambucy: "O pulmão é o escultor escondido da caixa torácica". À medida que o funcionamento do sistema neuro-sensorial se libera, a forma, a geometria do corpo, tanto em repouso quanto em movimento, torna-se bela, ampla, alinhada e vasta. Os deslocamentos segmentares e os gestos se fazem soltos, fluídos e graciosos, sem esforço inútil;

4.O trabalho corporal acontece a partir da sensação. Tomemos como exemplo a sensação de dor. Automaticamente, nós adotamos uma atitude antálgica, que vai mudar o comportamento. Por outro lado, se uma sensação é agradável, ela te instigará o prazer de um movimento harmonioso. O corpo procura repetir, recriar o que lhe é agradável e salutar. A sensação de PRAZER é o elemento motor para se obter a aquisição de um automatismo de bem-estar ou de melhor-estar.

5.Qualquer iniciativa e decisão de mudança devem vir do próprio aluno. Não se trata de obrigação, mas de fazê-lo descobrir por si próprio, de modo a criar um automatismo salutar.

6.Tudo aqui conduz a mudanças adaptáveis à vida pessoal do sujeito. Em outras palavras, a aquisição de uma verdadeira autonomia físico-corporal.

4 PRINCÍPIOS ORGANIZADORES:

L. Ehrenfried trabalha sobre 3 eixos:

- O equilíbrio ou verticalidade;
- A respiração;
- A tonicidade e relaxamento.

Estes concretizam-se no rigor da colocação articular.

1.0 Equilíbrio / Verticalidade

Nós devemos ajudar o outro a reencontrar o equilíbrio dentro da verticalidade, reencontrar este equilíbrio dos pés à cabeça.

- Instaurar a base dos pés;
- Estabelecer a verticalidade dos maléolos;
- Liberar os joelhos de modo a desbloqueá-los;
- Posicionar a bacia;
- Assegurar a eficácia dos músculos transversos abdominais e do períneo, de maneira a conter em flexibilidade as vísceras;
- Sentir a largura ligando o púbis ao esterno;
- Levantar os espaços vertebrais para que a coluna se verticalize, o que não se pode fazer sem o acompanhamento de uma liberação da cintura escapular, muito frequentemente bloqueada – Enfim, desenvolver o porte da cabeça ao alto e à frente, liberar a contração dos olhos em alinhamento ao horizonte.

O Corpo está então solto, móvel; mas o pivô vertical está instaurado, assegurando uma verticalidade sólida e estável.

Isto vai nos levar a trabalhar particularmente o pé, após propor movimentos de alongamento para lutar contra todo tipo de compressão.

2.A Respiração

“Tomar o tempo de respirar”. A qualidade da respiração se exprime:

- Não no que o sujeito faz; mas, no que ele “deixa fazer”;
- Não em “mais” atividade; mas, em “menos”;
- Não em uma tensão aumentada; mas, em um relaxamento.

Esta respiração liberada torna seu ritmo natural ternário, aliviado e harmonizado.

3.A Tonicidade

O músculo, como sabemos, apresenta um tônus permanente. Mas, em alguns indivíduos, pelo estresse e tensões nervosas, o tônus está anormalmente elevado, de onde advém a sensação de tensão, de fadiga, ou mesmo, de angústia. Em outros, ao contrário, ele é muito fraco.

Um tônus correto é fundamental, permitindo ao mesmo tempo relaxamento, e igualmente ação, desde que necessário. Trata-se de induzir um estado de calma, alívio; não de moleza, mas, de “relaxamento ativo”, pois é facilmente reversível.

Isto conduz ao quarto princípio da Dra. Ehrenfried.

4.O rigor da Colocação Articular

É uma característica essencial de nosso método, que deve ser destacada: trata-se de obter um movimento biomecanicamente correto. Graças a este rigor, que permite “o gesto correto”, o corpo reencontra uma dinâmica de liberdade.

CONCLUSÃO

O método da Dra. Ehrenfried oferece algumas respostas para o fisioterapeuta:

- De um lado, sobre o plano “mecânico”, graças a uma dinâmica visando obter uma colocação biomecânica mais correta sobre o plano osteo-articular;
- De outro lado, a busca da verticalidade, nem sempre considerada pela fisioterapia clássica, é certamente um plus;
- Ademais, o Método Ehrenfried é extremamente polivalente, e se aplica muito bem a sujeitos dolorosos ou não.

O trabalho à distância da zona dolorosa permite assumir o controle da dor sem agir diretamente nas zonas fragilizadas.

- Enfim, fora das crises, os movimentos mais orientados localmente consolidam o resultado e previnem as recaídas. Podemos intervir em sessão individual se a patologia assim o necessita. Deste modo, o acesso às sessões em grupo será extremamente precioso, visto que a realização de tal dinâmica é insubstituível.

MAS POR QUE SE LIMITAR À MECÂNICA?

A abordagem psicológica não deve jamais ser negligenciada. O Método da Dra. Ehrenfried representa uma abordagem humanista do paciente. Primeiramente, pela escuta indispensável dos problemas pessoais; em seguida, pela necessidade de se obter uma participação muito ativa nos movimentos propostos; e enfim, desenvolvendo uma linguagem corporal, tendo como fonte, a comparação do que havia de contração antes do trabalho e do que foi liberado após o trabalho. O que nós consideramos como essencial na filosofia da Dra. Ehrenfried é esta identidade profunda existente entre o corpo e a mente. Um trabalho inteligente do corpo, efetuado pela iniciativa do sujeito, e sob a condução atenta do fisioterapeuta, conduz sem drama, choque ou subjugação, ao desabrochamento psíquico e físico, fonte de bem-estar e de saúde.