

Mieux comprendre le Brain Gym

- S'observer / se tester
- Observer
- Se questionner



La focalisation.

Elle est associée à la dimension avant/arrière et à l'observation de nos sensations physiques.

➔ Pour explorer cette dimension, faisons le « Pingouin ».

Observations avant :

➤ Mes sensations :

- Quelles sont les parties de mon corps qui sont contractées, détendues ?
- L'arrière des genoux est-il verrouillé ou libre ?
- Comment est le contact de mes pieds avec le sol ?
- Ai-je envie de participer, d'aller de l'avant ou ai-je plutôt envie de me retirer et passer inaperçu(e) ?

➤ Mon balancement avant / arrière :

- Debout, pieds joints, je me balance doucement d'avant en arrière et vice-versa en observant la souplesse ou la raideur de mon corps.
- Ai-je une sensation de « bloc » ou « d'algue » quand je pratique ce balancement ?
- Comment est mon aisance, mon équilibre ?
- Puis-je trouver facilement la zone de réconciliation entre l'avant et l'arrière ?

➤ Mon mouvement : le « pingouin » :

- Mettre les bras le long du corps, paumes vers l'extérieur de telle sorte que les pouces pointent vers l'arrière.
- Lever les bras latéralement et observer l'aisance, l'amplitude du mouvement.
- La posture est-elle confortable ? (amplitude, douleur, différence entre les deux bras ?...)

Mouvements de Brain Gym :

Le Brain Gym propose 6 activités d'allongement pour équilibrer la dimension avant / arrière, détendre la chaîne musculaire arrière et permettre l'accès à la focalisation (voir affiche de Brain Gym).

Nous avons travaillé avec les élèves de 3^{ème} maternelle :

- L'activation du bras
- La pompe du mollet

Observations après :

Je reprends les postures / activités préalables afin d'observer les différences :

- Mes sensations : comment est mon confort ? Y a-t-il des tensions ? Les sensations dans mon corps sont-elles agréables ou désagréables ?
- Mon balancement avant / arrière : y a-t-il une différence au niveau du confort, de l'amplitude, de la sensation, du positionnement de la zone de passage avant / arrière ?
- Mon mouvement : quand je fais le « pingouin », l'amplitude et le confort sont-ils différents ?

Quelques explications :

Nos mouvements avant / arrière sont étroitement dépendants de la souplesse de la chaîne musculaire arrière et donc du réflexe tendineux. Ce réflexe, inscrit en nous, est une réponse physiologique autonome au danger et à l'agression. Il nous permet de réagir aux dangers. Lorsqu'il est sollicité en excès, il affecte la posture générale du corps en raccourcissant les tendons de la chaîne musculaire arrière, de la tête aux pieds.

→ Quand la dimension de focalisation est équilibrée, le réflexe tendineux est apaisé et on se sent en sécurité physique.

Nous avons accès tant à nos besoins physiques qu'à notre sens de la logique et de l'analyse.

Nous pouvons aisément passer du détail (avant) à l'ensemble du contexte (arrière), ce qui nous permet d'attribuer un sens à ce que nous expérimentons et d'éveiller la compréhension.

→ Quand la dimension de focalisation est en déséquilibre, le réflexe tendineux est en alerte et on est en état de stress.

- Réflexe tendineux en alerte : figé, en retrait, agité.
- Perte de l'accès à nos besoins physiologiques, sensations physiques.
- Sous-focalisé : perdu dans le contexte, hypoactivité, troubles du langage, difficulté d'attention.
- Sur-focalisé : noyé dans les détails, hyperactivité, sensation d'être submergé, difficulté de compréhension, de synthèse et difficulté à reconnaître ses besoins.

En classe :

- Sécuriser le lieu pour y être bien (espace, la porte dans le dos peut être perçue comme un risque d'attaque dans le dos de même que l'enseignant qui se trouve derrière les élèves). Les hyperactifs sont hyper-focalisés, ils ont besoin d'une vue d'ensemble. Il vaut mieux les mettre dans le fond de la classe.
- Installer des règles strictes, claires et précises. Mettre un cadre.
- Respecter la « bulle personnelle » de chacun. Elle peut aller de 70 cm à 1m20. Cela dépend de la situation et des personnes.
- Faire attention à nos propres comportements qui peuvent être perçus comme agressifs.
- Rester attentif aux besoins de base.

Le centrage

Il est associé à la dimension haut/bas et à l'observation de nos émotions.

➔ Pour explorer cette dimension, faisons le « Nageur ».

Observations avant :

➤ Mon ressenti émotionnel :

- Comment est-ce que je me sens au niveau émotionnel ? (calme, tranquille, énervé, en colère ...)
- Ma respiration est-elle superficielle, profonde, abdominale ?...
- Ai-je envie de me relier aux autres, à mon environnement ou ai-je plutôt envie de fuir ou de m'opposer ?

➤ Mon balancement haut / bas :

- Debout, je plie les genoux et me redresse alternativement. Si je peux le faire, le mouvement peut être amplifié avec douceur : je fléchis les genoux jusqu'à toucher le sol avec les mains et me redresse sur la pointe des pieds, bras levés au-dessus de la tête.
- Suis-je attiré vers le sol ou ai-je de l'énergie qui me pousse vers le haut ?

➤ Mon mouvement : le « nageur » :

- J'étends les bras à l'horizontal, droits devant moi, paumes vers l'extérieur. Je « trace un A » en abaissant les bras latéralement en oblique puis reviens au point de départ.
- Ce mouvement est-il confortable ? (amplitude, fluidité, douleur, différence entre les deux bras ?...)
- Quelle est ma capacité à « repousser » l'eau imaginaire » autour de moi ?

Mouvements de Brain Gym :

Le Brain Gym propose 7 activités énergétiques et 2 attitudes d'approfondissement pour détendre et stabiliser la dimension haut / bas, favorisant ainsi le centrage (voir affiche de Brain Gym).

Nous avons travaillé avec les élèves de 3^{ème} maternelle :

- Boire de l'eau
- Les points d'enracinement
- Ouvrir grand ses oreilles
- Les points du cerveau
- Les bâillements énergétiques
- Les points positifs
- Les contacts croisés

Observations après :

Je reprends les postures / activités préalables afin d'observer les différences :

- Mon ressenti émotionnel : suis-je conscient de mes émotions et puis-je les accueillir calmement ?
- Mon déplacement vertical : je laisse mon corps jouer avec la gravité dans le balancement haut / bas. Mes observations sont-elles différentes ?
Puis-je trouver facilement la zone de réconciliation entre le haut et le bas du corps ?
- Mon mouvement : quand je fais le « nageur », y a-t-il une différence dans la fluidité du mouvement ?

Quelques explications :

Au niveau physique, l'équilibre est soutenu par les muscles posturaux axiaux du centre du corps, proches de notre centre de gravité.

Au niveau émotionnel, l'équilibre gagne en stabilité lorsque nous restons centrés face aux événements de notre vie et dans nos relations. Cet ancrage émotionnel va de pair avec la respiration abdominale qui apaise la région de l'estomac.

→ Quand la dimension du centrage est équilibrée, nous sommes en sécurité émotionnelle et relationnelle.

Nous avons accès à nos émotions et nous gérons nos relations avec aisance.

→ Quand la dimension du centrage est en déséquilibre, nous sommes en état de stress émotionnel et relationnel.

- Submergé par nos émotions.
- Coupé de nos émotions (ne plus en avoir, ne pas les exprimer).
- Sensibilité au langage non verbal.
- Organisation difficile.
- Distraction, éparpillement.

En classe :

- Motiver, encourager, positiver.
- Etre attentif et aider en cas de conflits.
- Penser aux moments et lieux d'accueil, de garderie, de classe et de récréation.
- Respecter le rythme de chacun.
- Penser au temps de pause, d'évocation, de respiration.

La latéralité

Elle est associée à la dimension gauche / droite et à l'observation de nos pensées et à notre capacité à communiquer.

➔ Pour explorer cette dimension, faisons le « Robot ».

Observations avant :

➤ Mes pensées :

- Mes pensées sont-elles calmes, confuses, structurées, claires ?
- Suis-je à l'aise pour communiquer verbalement ?

➤ Mon balancement gauche / droite :

- Debout, pieds légèrement écartés, je me balance d'un côté à l'autre.
- Mon équilibre est-il au centre du mouvement ou ai-je envie de prendre appui sur une jambe préférentielle ?
- Si je prends appui sur une jambe puis sur l'autre, mon poids semble-t-il différent ?

➤ Mon mouvement : le « Robot » :

- Debout, pieds joints, je place les mains au niveau du pubis. Les bras restant tendus, je les déplace en oblique vers le haut de telle sorte que les mains tracent un grand « V » dans l'espace médian. Je reviens ensuite dans la position de départ et reprend le mouvement.
- Ce mouvement est-il confortable ? (amplitude, confort, douleur, différence entre les deux bras ?...)
- J'observe la manière dont les mains et les yeux travaillent ensemble (champ visuel).
- Suis-je conscient du champ médian où sont utilisés mes deux yeux, mes deux oreilles, mes deux mains ?

Mouvements de Brain gym :

Le Brain Gym propose 11 activités de la ligne médiane qui structurent la dimension gauche / droite et ouvrent la porte de la latéralité (voir affiche de Brain Gym).

Nous avons travaillé avec les élèves de 3^{ème} maternelle :

- La respiration ventrale
- Les mouvements croisés
- Le crayonnage en miroir
- Le huit couché

Observations après :

Je reprends les postures / activités préalables afin d'observer les différences :

- Mes pensées : suis-je conscient de mots, de plans, d'idées ? Mes pensées sont-elles plus claires ?
- Mon balancement latéral : Je m'observe lorsque je laisse mon corps aller d'un côté à l'autre. Les sensations sont-elles différentes ? Suis-je à l'aise dans le champ médian, lieu de communication entre le côté droit et le côté gauche ?
- Mon mouvement : quand je fais le « robot », y a-t-il des différences dans mes observations ?

Quelques explications :

Nos mouvements sont controlatéraux : quand nous mobilisons le côté gauche du corps, l'hémisphère droit est activé et vice versa. Quand nous coordonnons les deux côtés du corps, nous éveillons simultanément la coopération des canaux sensoriels (yeux, oreilles, mains, pieds) ainsi que la communication entre les deux hémisphères qui offrent des capacités cognitives complémentaires.

➔ Quand la dimension de latéralité est équilibrée, nous nous sentons « entier » et en sécurité.

Les canaux sensoriels coopèrent : nous coordonnons les 2 yeux, les 2 mains, les 2 oreilles, les 2 jambes.

La communication gauche / droite étant présente, le développement moteur s'enrichit et la coordination œil / main s'affine. Nous accédons alors à notre potentiel de créativité.

→ Quand la dimension de latéralité est en déséquilibre, nous sommes sous stress.

- Concurrence entre les canaux sensoriels.
- Coopération entre œil / main en baisse.
- Efforts démesurés.
- Coordination physique difficile.
- Inversion de lettres, de chiffres.
- Les hémisphères ne coopèrent plus de façon optimale, des conflits entre les canaux sensoriels dominants s'installent ==> compensations qui limitent nos apprentissages.

En classe :

- Observer les dominances de chacun.
- Planifier en fonction de la courbe d'attention des élèves et de la nôtre : pic d'attention entre 10h et 12h, diminution entre 12h et 15h et augmentation de l'attention entre 15h et 17h.
- Prendre conscience de la ligne médiane et de la position. Être dans l'axe.
- Moduler la voix, varier les supports, utiliser les couleurs, la musique, varier les méthodes d'apprentissage.

Le huit couché



➤ Que faut-il faire ?

Placer le pouce devant les yeux. Déplacer le bras afin que le pouce trace dans l'air le circuit des 8 couchés. Le mouvement démarre face au nez, monte vers la gauche pour tracer une première boucle et revient ensuite devant le nez pour monter cette fois vers la droite et tracer l'autre boucle. Réaliser 3 ou 4 circuits complets sans interruption. Les yeux suivent le tracé de la main, la tête ne bouge pas et reste dans l'axe. Même exercice avec l'autre main, en veillant à terminer avec la main qui écrit.

➤ Pourquoi ?

- Relaxer les muscles oculaires, pendant la lecture notamment
- Stimuler la coordination œil-main
- Améliorer le centrage, l'équilibre et la coordination

Les mouvements croisés



➤ Que faut-il faire ?

Réaliser 6 ou 7 séries de mouvements croisés, la main ou le coude touchant le genou opposé, jambe pliée. Inverser bras et jambes de manière continue.

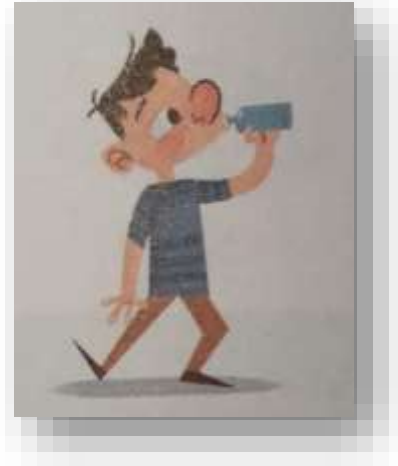
Possibilité d'intercaler quelques mouvements homolatéraux mais toujours finir par des mouvements croisés. Attendre que les mouvements croisés soient bien maîtrisés avant d'introduire ces mouvements homolatéraux.

De nombreuses variantes au niveau des parties du corps et des positions sont possibles.

➤ Pourquoi ?

Le cerveau est formé de 2 hémisphères ayant des fonctions complémentaires. L'hémisphère droit est appelé à diriger le côté gauche du corps et inversement. Les mouvements croisés stimulent la coordination des 2 hémisphères cérébraux, améliorent la vision binoculaire et favorisent la traversée de la ligne médiane visuelle, auditive, kinesthésique et tactile.

Boire de l'eau



➤ Que faut-il faire ?

Boire quelques gorgées d'eau.

Il n'est pas nécessaire de boire une grande quantité d'eau.

➤ Pourquoi ?

Il est important de boire de l'eau et rien que de l'eau. L'eau est conductrice d'énergie électrique dans le corps et le cerveau. Notre corps est composé de 70 % d'eau et notre cerveau de 85 %. Il est donc essentiel de donner du « carburant » à notre cerveau. L'eau améliore la concentration, la coordination mentale et physique et les facultés intellectuelles. Elle est particulièrement nécessaire en état de stress ou face à une situation nouvelle.

Les points du cerveau



➤ Que faut-il faire ?

Placer une main sur le nombril. Le pouce et la paire index-majeur de l'autre main stimulent les points situés juste sous les clavicules de part et d'autre du haut du sternum (30 secondes) puis inverser les mains.

➤ Pourquoi ?

La vision, c'est notre GPS corporel pour atteindre notre but. Cet exercice permet d'étirer les muscles oculaires, d'élargir le champ visuel et de soulager le stress visuel. Il permet aussi une meilleure circulation de l'énergie et une meilleure relaxation générale.

Le crayonnage en miroir



➤ Que faut-il faire ?

Avec les deux mains/les deux bras en action simultanée, commencer par dessiner en miroir des "gribouillis" puis des formes libres et ensuite plus précises : des ronds, des lignes, des dessins simples. Le dessin de formes réelles ou l'écriture sont des objectifs possibles, mais pas des exigences.

➤ Pourquoi ?

- Stimuler les muscles axiaux, éveiller la perception du centre du corps et la coopération des côtés gauche et droit.
- Développer la coordination yeux/mains.
- Favoriser la conscience de l'espace, la discrimination visuelle et l'encodage formes/symboles.
- Passer de la coordination motrice globale à la motricité fine.
- Utiliser les deux yeux en même temps.

La pompe du mollet



➤ Que faut-il faire ?

- Debout, prendre appui avec les deux mains contre un mur ou sur le dos d'une chaise;
- Se fléchir en avant, pied à plat au sol;
- Etendre l'autre jambe vers l'arrière, pied à plat au sol;
- Laisser les pieds parallèles;
- Etendre la jambe avant et soulever le talon arrière sur l'inspiration;
- Fléchir la jambe avant, poser le pied arrière à plat pour étirer la jambe sur l'expiration;
- Réaliser 3 fois l'exercice de chaque côté.

➤ Pourquoi ?

- Améliorer l'attention et la concentration;
- Se relâcher lors de la concentration;
- Favoriser la mémoire à court terme.

L'activation du bras



➤ Que faut-il faire ?

- Allonger un bras vers l'avant à l'horizontal;
- Placer la main opposée à hauteur du coude;
- Inspirer et allonger doucement le bras tendu;
- Expirer en poussant le bras allongé contre l'autre main;
- Activer le bras dans les 4 directions (haut, bas, intérieur, extérieur);
- Reprendre l'exercice avec l'autre bras en terminant avec le côté utilisé pour écrire.

➤ Pourquoi ?

- Favoriser la coordination œil/main (écriture et fine motricité);
- Améliorer la capacité respiratoire;
- Se relâcher lors de la concentration.

Ouvrir grand ses oreilles



➤ Que faut-il faire ?

- Dérouler les oreilles entre le pouce et l'index ;
- Commencer par le sommet en les tirant doucement vers le haut;
- Suivre leurs courbures en les tirant doucement vers l'arrière ;
- Terminer en tirant doucement les lobes vers le bas.

➤ Pourquoi ?

- Développer la perception auditive;
- Améliorer la mémoire à court terme;
- Connecter l'oreille interne/meilleur sens de l'équilibre.

Les contacts croisés



➤ Que faut-il faire ?

1^{ère} partie : Croiser les chevilles, étendre les bras devant soi et croiser les poignets paume contre paume. Entrelacer les doigts et ramener les mains réunies contre la poitrine. Rester dans cette position 1 minute ou plus et respirer lentement, les yeux ouverts ou fermés. Si c'est trop difficile de placer les mains de cette façon, on peut simplement croiser les bras, cacher les mains et laisser les pouces visibles. Si l'équilibre pose problème, on peut se placer en appui contre un mur ou encore exécuter le mouvement assis ou couché sur le dos.

2^{ème} partie : Décroiser les bras et les jambes et placer les pieds bien à plat au sol. Les mains sont devant la poitrine et sont en contact au niveau du bout des doigts.

➤ Pourquoi ?

Ces exercices permettent de se calmer, de se recentrer, de libérer les tensions et les excès d'énergie et de retrouver un sentiment de sécurité intérieure. Ils permettent d'augmenter l'attention et de désamorcer le stress.

La respiration ventrale



➤ Que faut-il faire ?

- Assis, debout ou coucher, placer les mains sur le ventre;
- Inspirer profondément pour gonfler le ventre;
- Expirer par de courtes et rapides bouffées pour dégonfler le ventre.

➤ Pourquoi ?

- Réapprendre à respirer pendant l'effort;
- Relaxer le système nerveux central;
- Augmenter le niveau d'énergie;
- Améliorer la capacité d'attention.

Les points positifs



➤ Que faut-il faire ?

- Les points positifs sont situés sur le front au-dessus des sourcils ;
- Toucher légèrement ceux-ci avec deux doigts de chaque main ;
- Fermer les yeux et respirer calmement.

➤ Pourquoi ?

- Une gestion sereine et efficace des situations de vie ;
- Se centrer et se calmer lors de stress ;
- Développer l'estime de soi et la confiance.

Les points d'enracinement



➤ Que faut-il faire ?

- Placer l'index et le majeur sous la lèvre inférieure;
- Positionner l'autre main sous le nombril (les doigts dirigés vers le bas);
- Respirer calmement.

➤ Pourquoi ?

- Soulager la fatigue mentale;
- Améliorer l'accommodation visuelle;
- Améliorer la capacité d'organisation spatio-temporelle.

Le bâillement énergétique



➤ Que faut-il faire ?

- Bâiller en laissant échapper un son.

➤ Pourquoi ?

- Humidifier et détendre les yeux;
- Détendre les mâchoires;
- Libérer le diaphragme;
- Favoriser les mouvements des os du crâne;
- Relâcher les tensions dans la tête.

