

Mieux apprendre par le mouvement



Une mouche qui bourdonne, un email qui arrive, le corps qui s'agite à force d'être contraint dans une position assise, la respiration qui se bloque face au stress... Au moindre prétexte, à la première fatigue, le corps et donc l'esprit se détournent du travail en cours.

Prenez le temps d' OBSERVER ces signaux de déconcentration envoyés par votre corps ou celui de votre enfant. Ils vous disent que le corps et l'esprit ne sont plus disponibles pour un apprentissage/travail de qualité.

Surprise : des EXERCICES CORPORELS choisis permettent d'éviter le zapping de votre pensée, retrouver la disponibilité de vos sens (visuels, auditifs...), vous détendre et ancrer la confiance en vous, reconnecter vos différentes aires cérébrales...

	<p>POUR CONNECTER SES HEMISPHERES</p> <p>Cet exercice active les deux hémisphères simultanément et constitue un bon échauffement avant toute activité. Il réveille en situation de somnolence, et permet de vider le trop plein d'énergie physique ou intellectuelle.</p> <p><i>Toucher le genou gauche et le coude droit puis le genou droit et le coude gauche. Alternner ces deux mouvements vite, lentement, yeux ouverts, yeux fermés. Sentez la stabilité de votre corps.</i></p>
---	--

Les 26 mouvements et activités de Brain-Gym ® ont été mis au point par Paul Dennison (USA), Docteur en Sciences de l'Education, et sa femme Gail, artiste et danseuse, pour aider les enfants et adultes en blocage d'apprentissage. Trois de ces mouvements sont présentés dans cet article.

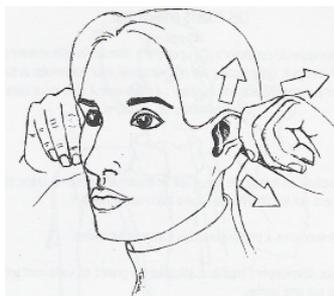
- ✓ Exercices de **respiration** pour l'apport d'oxygène, indispensable au cerveau.
- ✓ Mouvements pour faciliter la circulation des informations entre **l'hémisphère droit et l'hémisphère gauche.**
- ✓ Gestes pour libérer l'expression orale, renforcer **l'écoute et la concentration**, calmer les montées émotionnelles...

✓ Activités de détente musculaire pour **se mettre à la bonne distance** des données, des personnes, des informations, pour ne pas se perdre dans le détail ou la globalité.

POUR ACCROITRE SON ECOUTE

Cet exercice, inspiré de l'acupuncture améliore l'écoute (intérieure et extérieure) et agit donc sur la mémoire à court terme et l'attention.

Tirez la pointe des oreilles vers l'arrière pour les dérouler. Massez-les en suivant la courbure des oreilles. A faire 3 fois.



POUR SE FOCALISER SUR UNE TACHE

Cette technique, dite de latéralité, améliore la capacité à se fixer sur les détails, aide à écrire plus aisément et à se concentrer sur la lecture.

Placez un pouce à hauteur des yeux, tracez un huit en commençant par le milieu et en montant à droite ou à gauche. Suivez le 8 des yeux (la tête ne bouge pas). Dessinez 3 huit avec la main droite, puis 3 avec la main gauche, puis trois avec les 2 mains, pouces collés.

Contact séances individuelles et formations certifiantes : Aysseline de Lardemelle
Paris (75002): tél. 06 10 26 11 80 – <http://aysselinedelardemelle.blogspot.com>
Adresses des consultants et instructeurs sur toute la France :
<http://www.braingymfrance.org/>