

## **Brain-Gym** ® (Paul et Gail Dennison)

Si le cerveau demeure encore un mystère, on sait aujourd'hui que son hémisphère droit est émotif, créatif et intuitif, tandis que le gauche est rationnel, logique et analytique. En favorisant une meilleure circulation de l'information dans cet axe dit latéral, on augmente les aptitudes à la lecture, à l'écriture et à la communication en général. Les hémisphères comportent aussi des parties supérieures et inférieures, lesquelles régissent la psychomotricité et la coordination. Mieux une personne est centrée, plus elle s'exprime aisément, et ce parce qu'elle est bien enracinée et qu'elle se sent ainsi en sécurité. Il y a finalement l'axe de la concentration, qui pour sa part correspond aux zones antérieures et postérieures des hémisphères.

### **Pour connecter ses hémisphères**

Ces exercices activent les deux hémisphères simultanément et constituent un bon échauffement avant toute activité. Ils réveillent en situation de somnolence, et permettent de vider le trop plein d'énergie physique ou intellectuelle :

- Touchez le genou gauche et le coude droit puis le genou droit et le coude gauche. Alternier ces deux mouvements vite, lentement, yeux ouverts, yeux fermés. Sentez la stabilité de votre corps.
- Fermez les yeux. Visualisez un gros X pendant 1 minute pour stimuler les facultés des deux hémisphères du cerveau.
- Debout, le dos droit, touchez chaque genou avec la main opposée. Levez simultanément la jambe droite et le bras gauche. Prenez le temps de bien respirer. Vous pouvez aussi faire cet exercice en marchant ou en patinant.

### **Pour accroître son écoute**

Cet exercice, inspiré de l'acupuncture améliore l'écoute (intérieure et extérieure) et agit donc sur la mémoire à court terme et l'attention : Avec les pouces et les index, tirez doucement vos oreilles vers l'arrière comme si vous vouliez en dérouler délicatement le bord. Massez-vous doucement les oreilles du haut vers le bas en suivant leur courbe. Terminez par le lobe. Répétez 3 fois ou plus en respirant bien.

### **Pour se focaliser sur une tâche**

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.

### **Le dynamiseur**

Posez les mains sur une table et appuyez bien vos coudes. Inspirez en levant progressivement la tête puis le cou (gardez les épaules basses et la partie inférieure du corps décontractée). Expirez en baissant lentement la tête. Répétez 3 ou 4 fois.