

## Apprendre à bouger, bouger pour apprendre : QU'EST-CE QUE LE BRAIN GYM®?

Dans plus de 80 pays répartis dans tous les continents, le Brain Gym® et l'éducation kinesthésique (R) aident :

- les enfants,
- les adolescents,
- les adultes
- les seniors,
- les personnes handicapées..

à explorer le mouvement pour récupérer ou élargir ses capacités d'apprentissage :

- apprendre plus aisément,
- augmenter les performances sportives,
- surmonter les difficultés d'apprentissage,
- explorer dons et talents,
- s'organiser plus efficacement,
- se concentrer plus facilement,
- développer la mémoire,
- concrétiser et finaliser efficacement ses projets,
- se sentir mieux dans sa peau.

### COMMENT ?

Le Brain Gym® est un ensemble de 26 mouvements simples et agréables qui permettent à l'apprenant de récupérer et/ou d'élargir ses capacités d'apprentissage.

Ces mouvements améliorent :

- la mémoire,
- la concentration,
- les capacités de lecture, d'écriture et de calcul,
- l'organisation,
- la coordination
- les performances sportives
- le bien-être en général.

Lorsque nous bougeons, nous impliquons instantanément nos trois dimensions:

- la dimension avant/arrière,
- la dimension haut/bas
- la dimension gauche/droite.

Faute de mouvements adéquats, ces dimensions perdent leur intégration naturelle, ce qui induit déséquilibres et difficultés croissantes face aux nouvelles situations, donc face aux situations d'apprentissage.

Ces mouvements se répartissent en trois catégories:

Les mouvements d'allongement permettant l'accès à la focalisation :

- me concentrer, comprendre, participer

une personne capable de porter une attention juste aux choses peut à la fois percevoir les détails significatifs ET saisir l'ensemble du contexte.

Libèrent la dimension avant/arrière, instaurent le sentiment de sécurité indispensable à l'apprentissage.



Conséquences possibles d'un déséquilibre de la dimension avant/arrière:

Sous-focalisation:	Sur-focalisation:
comportements hyper ou hypo actifs;	difficultés de compréhension;
troubles du langage;	difficultés de compréhension;
déficits d'attention;	sensation d'être submergé; difficultés de synthétiser, faire des liens;

**Troubles du comportement; Difficultés de reconnaître ses propres besoins.**

## Les mouvements énergétiques permettant l'accès au centrage

- planifier, organiser, classer

Quand cette dimension est équilibrée, nous nous sentons enracinés, le corps est stable, équilibré, même s'il est en mouvement.

Détendent et stabilisent la dimension haut/bas, favorisant ainsi l'équilibre.



### Conséquences possibles d'un déséquilibre de la dimension haut/bas:

Surcharge émotionnelle;
Mauvaise organisation (temporelle, spatiale);
Distraction, éparpillement; Confusion;

Difficultés à reconnaître et/ou à exprimer le ressenti.

### Les mouvements de la ligne médiane

- lire, écrire, écouter, parler/ sensorimotricité.

Les mouvements de la ligne médiane éveillent et structurent la dimension gauche/droite; ils ouvrent la porte de la latéralité et la sensorimotricité ;



### Conséquences possibles d'un déséquilibre de la dimension gauche /droite:

Efforts démesurés sans résultat satisfaisant;
Difficulté à croiser la ligne médiane se manifestant par:
- une mauvaise coordination physique; - des inversions de lettres (d/b, d/p, b/q); - des difficultés à lire, écrire et calculer; - des difficultés à lire, écrire et calculer; - Problèmes de communication, d'expression ou d'écoute.

Le Brain Gym<sup>(R)</sup> est une branche de l'Education Kinesthésique<sup>(R)</sup>, créée par Paul et Gail Dennison. (cf livre : »Brain Gym - le mouvement, clef de l'apprentissage, aux éditions « Souffle d'or. »

Il peut être pratiqué individuellement ou en groupe.

Les consultants et instructeurs Brain Gym<sup>(R)</sup> sont soumis à un code déontologique fourni sur simple demande et à une recertification tous les 4 ans.

### Renseignements complémentaires

**Pascale Pesce (Kalou)**

Consultante et Instructrice Brain Gym.

Membre de Brain Gym Belgium

**0476 933 705**

[www.infoasma.be](http://www.infoasma.be)

Textes extraits de [www.braingymbelgium.be](http://www.braingymbelgium.be)

