

Brain Gym

JE MUSCLE MES NEURONES EN BOUGEANT !

GARDER L'ESPRIT VIF, APAISER LE STRESS, BOOSTER LA MÉMOIRE... ZOOM SUR CETTE MÉTHODE QUI PERMET D'AMÉLIORER L'APPRENTISSAGE EN RECONNECTANT CORPS ET CERVEAU ! **PAR AUDE TIXERONT**

Née dans les années 1980 sous l'impulsion de Paul Dennison, un chercheur américain spécialiste des processus d'apprentissage, l'Éducation kinesthésique (plus connue sous le nom de Brain Gym) part du principe que l'apprentissage, la réflexion et la gestion des émotions passent d'abord par le corps. Grâce aux vingt-six mouvements précis que propose cette méthode, on stimule les connexions neuronales, on rétablit

le dialogue entre le corps et le cerveau et on libère les tensions qui bloquent notre potentiel.

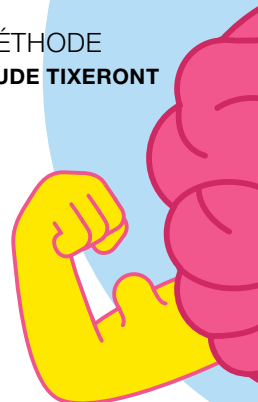
Retrouver l'équilibre physique et émotionnel

Loin de vouloir transformer notre cerveau en une machine ultra-performante, le Brain Gym vise à nous reconnecter à nos ressources internes. « En apprenant à observer comment le stress se manifeste dans notre corps, puis l'action de ces mouvements

sur nos sensations, nous devenons plus autonomes », indique Ingrid Redon, kinésiologue. À court terme, on observe un apaisement immédiat, sorte de *reset* du système nerveux. À long terme, une pratique régulière améliore la coordination, la mémoire, l'attention et la régulation émotionnelle.

Une pratique "tout terrain"

Accessible à tous, sans matériel ni tenue spécifique, le Brain Gym réunit la pensée (*brain* en anglais) et le corps.

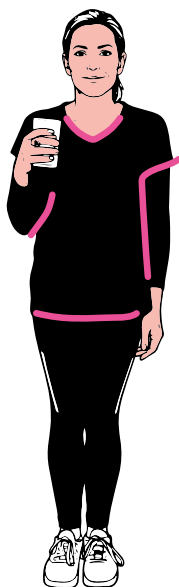


Pratiquez avec une personne certifiée

« Le Brain Gym est une marque déposée, gage de formation continue. Pour être sûre d'être initiée par un bon praticien, vérifiez que celui-ci est certifié par Brain Gym France. L'association liste les professionnels certifiés sur son site officiel : braingym.fr. »

INGRID REDON*, KINÉSIOLOGUE

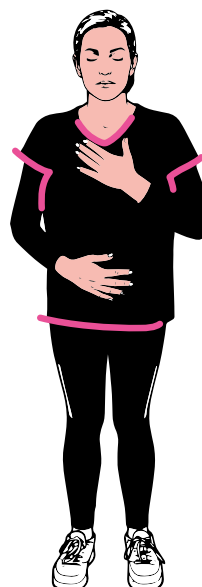
Instructrice en Éducation kinesthésique/Brain Gym.



E comme
Énergisant
Boire de l'eau

Cela peut paraître étrange pour commencer, mais l'eau est le « conducteur électrique » de notre système nerveux.

En pratique. Buvez simplement une gorgée d'eau, en conscience. Imaginez qu'elle recharge vos batteries et facilite la circulation des informations dans votre corps.



C comme Clair
Points du cerveau

Cet exercice aide à remettre de la clarté dans ses idées.

En pratique. Posez une main sur votre nombril (le centre de gravité). Avec le pouce et l'index de l'autre main, massez les creux sous vos clavicules, de part et d'autre du sternum. Entre-temps, bougez vos yeux de gauche à droite, comme si vous suiviez une ligne horizontale. Inversez les mains après quelques secondes.



Les exercices s'adaptent à la mobilité de chacun et se pratiquent partout : au bureau, à la maison ou le matin pour bien démarrer la journée. Une séance individuelle avec un praticien certifié permet de cibler un but précis (par exemple : « Je m'exprime calmement en public »). On repart ensuite avec un ou deux mouvements clés à reproduire chez soi pour ancrer ce retour au calme et cette disponibilité.

Je m'initie avec le rituel Écap

Pour découvrir les bienfaits de cette pratique, on peut expérimenter l'Écap (Énergétique, clair, actif, positif), un enchaînement de quatre étapes (voir ci-dessous), sorte de routine d'hygiène cérébrale, idéale pour se recentrer, se préparer à une activité ou faire une pause. Avant de commencer, prenez un instant pour évaluer votre météo intérieure : comment vous sentez-vous dans votre corps, votre cœur et votre tête ?

➤ **À la fin, refaites un petit « scan intérieur » : qu'est-ce qui a changé dans votre posture, votre respiration ou vos pensées ? ●**

On se lance ?

4 conseils

Lâchez prise : ne cherchez pas à comprendre intellectuellement pourquoi ça marche, faites le mouvement ! Souvent, le corps sait mieux que la tête.

Misez sur la régularité : mieux vaut 5 minutes d'Écap chaque matin qu'une heure de pratique une fois par mois. C'est comme se brosser les dents, mais pour les neurones...

Écoutez-vous : parmi les 26 mouvements, certains vous « parleront » davantage que d'autres. Ce sont souvent ceux dont vous avez le plus besoin à ce moment-là. Faites-en vos alliés.

Soyez bienveillante avec vous-même : une amélioration, même subtile, est le signe qu'un processus est en route. Ne visez pas la perfection !

A

comme Actif Mouvements croisés

L'objectif est d'activer la coordination entre les deux hémisphères du cerveau et de se mettre en dynamique.
En pratique. Debout ou assise, levez le genou gauche et touchez-le avec le coude (ou la main) droit. Puis inversez : genou droit, main gauche. C'est le mouvement de la marche, mais accentué. Faites-le lentement, en conscience ou en musique.



P

comme Positif Contacts croisés

Ce mouvement calme le stress émotionnel.
En pratique. Croisez les pieds, bras tendus, dos des mains collés, croisez les poignets, entrelacez les doigts et ramenez les mains vers le bas puis vers l'intérieur sur la poitrine. Fermez les yeux. Collez la langue au palais à l'inspire, décollez-la à l'expire. Respirez à fond 1 min. Décroisez tout, joignez le bout des doigts devant vous tout en respirant.

