



... ou comment accéder à son potentiel par le mouvement !

FRSEL - FoCEF
Dinant - septembre 2009.
Marie-Anne Saive

Qu'est-ce que le Brain Gym®?

Le Brain Gym® est un ensemble de mouvements simples et amusants qui favorisent l'intégration cérébrale et permettent à l'apprenant de récupérer ou d'élargir ses capacités d'apprentissage. Ces mouvements, pratiqués régulièrement et dans l'écoute du ressenti propre à chacun, ont un impact profond sur l'équilibre de l'organisme. Le Brain Gym® s'adresse tant à l'enfant qu'à l'adolescent et l'adulte. Il peut être aisément pratiqué debout, assis ou couché, en groupe ou en individuel, en classe ou à la maison. Il est, dans son application la plus large, un outil remarquablement utile en milieu scolaire et dans les autres domaines de l'existence.

D'où vient le Brain Gym® ?

Le Brain Gym® est l'outil de base de la Kinésiologie Éducative, technique développée par Paul Dennison, docteur en sciences de l'éducation.

Ayant lui-même expérimenté de lourds échecs en milieu scolaire, cet Américain aujourd'hui sexagénaire, n'a eu de cesse de mieux comprendre le processus d'apprentissage et ses facteurs d'inhibition. Son intérêt pour la recherche appliquée sur le cerveau et les effets du mouvement sur le développement neurologique l'a conduit à collaborer avec de nombreux spécialistes en optométrie comportementale (1970), chiropraxie, ostéopathie et à découvrir la kinésiologie appliquée (1977). Le lien entre ces approches lui permet de valider ses hypothèses à propos de la relation entre mouvement et fonctions cérébrales impliquées dans l'apprentissage. En 1981, il écrit son premier livre : « Switching On : The Whole Brain Answer to Dyslexia ». Il rencontre Gail, danseuse et professeur de mouvement, qui deviendra sa collègue et son épouse. Ensemble, ils créent le Brain Gym®, l'association de ces deux termes permettant de « réunir l'intelligence de la pensée et la coordination du corps ».

Le Brain Gym® est la porte d'entrée d'un champ de recherche en pleine expansion : la Kinésiologie Éducative. Le mot « éducation » vient du latin *educere* qui signifie « mener de l'avant »; la cinésiologie est l'étude des muscles et du mouvement. La Kinésiologie Éducative se base donc sur le lien existant entre les mouvements du corps et les fonctions cérébrales impliquées dans l'apprentissage et la perception. Elle propose de nombreuses pistes qui, par le mouvement et l'écoute du corps, permettent à chacun d'explorer son potentiel.

Le Brain Gym® face aux difficultés d'apprentissage.

Le Brain Gym® est fondé sur trois postulats :

- 1- Apprendre est une activité **naturelle** qui dure tout au long de la vie ;
- 2- De nombreux blocages d'apprentissage viennent de notre incapacité à bouger de façon **équilibrée**, particulièrement lorsque nous sommes insécurisés face à la **nouveauté** ;
- 3- Nous sommes tous potentiellement « bloqués » dans la mesure où nous avons appris à limiter nos mouvements.

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. S'adapter, se concentrer, comprendre, mémoriser, lire, écrire ou calculer deviennent alors souvent des tâches ardues, douloureuses, voire impossibles.

Les 26 mouvements de Brain Gym® se répartissent en trois catégories :

1. Les activités d'allongement

Les activités d'allongement libèrent la dimension **avant/arrière**, permettant l'accès à la **focalisation**.

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

- Sous ou sur- focalisation :
 - *Sous- focalisation* :
 - * comportements hyper ou hypo actifs ;
 - * troubles du langage ;
 - * déficits d'attention.
 - *Sur- focalisation* :
 - * difficultés de compréhension ;
 - * sensation d'être submergé ;
 - * difficultés de synthétiser et de faire des liens.
- Troubles du comportement.
- Difficultés de reconnaître ses propres besoins.



2. Les exercices énergétiques

Les exercices énergétiques détendent et stabilisent la dimension **haut/bas**, favorisant ainsi le **centrage**.

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

- Surcharge émotionnelle.
- Mauvaise organisation (temporelle, spatiale).
- Distraction, éparpillement.
- Confusion.
- Difficultés à reconnaître et/ou exprimer son ressenti



3. Les mouvements de la ligne médiane

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

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 ou d/p ou b/q);
 - * des difficultés à lire, écrire et compter.
- Problèmes de communication, d'expression ou d'écoute.



Présentation succincte de 5 mouvements de Brain Gym®

Les mouvements de Brain Gym® sont simples. Ils se pratiquent dans le respect du rythme propre à chacun. Dans la phase de découverte du Brain Gym®, la présence d'un instructeur est conseillée. Elle facilite à la fois l'intégration fluide de chaque mouvement **et** l'accès à la conscience corporelle via des jeux d'observation.

Dans les pages qui suivent, les dessins illustrant chacun des mouvements sont repris du poster de Brain Gym® conçu par Hans et Beate Barth et édité par l'Institut romand de Kinésiologie, Fribourg, Suisse

1. As-tu de l'énergie pour apprendre ? Bois de l'eau !

L'eau constitue les deux tiers du corps humain (70%).

Elle est un excellent conducteur électrique. Elle participe à la bonne conduction des impulsions électriques qui transmettent les messages du cerveau aux organes sensoriels et inversement.

L'eau est par ailleurs essentielle pour assurer la fonction lymphatique qui permet l'alimentation des cellules et l'élimination des toxines du corps.

L'eau soutient la concentration, la coordination mentale et physique, ainsi que les facultés intellectuelles. Elle est spécialement nécessaire quand nous sommes en état de stress ou face à une situation nouvelle qui requiert notre potentiel d'adaptation. Il ne s'agit pas de boire d'une traite de grandes quantités d'eau mais plutôt d'assurer la prise régulière de quelques gorgées.

Observation avant/après :

Observer le niveau d'énergie, la disponibilité mentale, la « fraîcheur » et la vitalité.

	<p><u>Améliorations observées :</u></p> <ul style="list-style-type: none">* Concentration.* Réceptivité des/ accès aux informations
---	--

2. As-tu l'esprit disponible, clair ? Branche-toi !

Ce mouvement simple stimule deux points d'acupression. Il favorise l'équilibre du système signalétique électrique du corps.

Placer une main au niveau du nombril et masser les creux juste en dessous des clavicules, de chaque côté du sternum. Respirer calmement. Alternier ensuite la position des mains.

Observation avant/après :

Placer les yeux vers la droite, puis vers la gauche. Observer le confort, l'aisance musculaire de ces positions oculaires.

	<p><u>Améliorations observées :</u></p> <ul style="list-style-type: none">* Capacité à fonctionner dans le champ médian.* Centrage et enracinement.* Accommodation visuelle, perception de la profondeur.* Contact visuel.
---	---

3. Te sens-tu actif, motivé à avancer ? Fais des mouvements croisés !

L'alternance entre les mouvements croisés et les mouvements dits « homolatéraux » réconcilie le processus d'intégration et le processus de réflexion. Elle stimule la capacité à "faire" et à "penser" en même temps.

1. Faire 6 ou 7 séries de mouvements croisés, une main touchant le genou opposé. Ce «cross crawl» active simultanément les deux côtés du cerveau/corps et stimule l'intégration automatique des acquis.
2. Changer ensuite vers un mouvement homolatéral, en levant la main et le genou du même côté du corps (« comme une marionnette au bout d'un fil »). Faire une série de 6 ou 7 mouvements en prenant le temps de s'arrêter avant de mobiliser l'un ou l'autre côté. Le mouvement homolatéral autorise le ralentissement face à une situation nouvelle.
3. Alternier des séries de mouvements croisés fluides avec des séries homolatérales « au ralenti » jusqu'à ce que le changement s'effectue aisément.
4. **Terminer avec des mouvements croisés.**

Observation avant/après :

Observer la détente du bassin. Marcher dans la pièce. Observer la coordination des épaules et des hanches, le confort, la souplesse, l'énergie dans la démarche.



Améliorations observées suite aux mouvements **CROISÉS** :

- * Traversée de la ligne médiane visuelle, auditive, kinesthésique et tactile.
- * Mouvements oculaires latéraux.
- * Amélioration de la vision binoculaire.

4. Te sens-tu confiant, prêt à avancer maintenant ? Découvre ton potentiel avec les « contacts croisés »

Ce mouvement, appelé "contacts croisés", est un libérateur de tensions. Il permet d'apprivoiser les situations sur-énergétisées, tristes, confuses ou chargées de doutes.

Il favorise l'équilibre émotionnel et améliore l'estime de soi.

Il favorise l'équilibre physique et améliore la coordination.

1- Assis, debout ou couché, croiser les chevilles, croiser les poignets, croiser les doigts et amener les mains sur la poitrine. Inspirer par le nez tout en plaçant la langue à la base des dents supérieures. Expirer par le nez et relâcher la langue. Pratiquer ainsi plusieurs cycles respiratoires. Accueillir la relaxation.

2- Décroiser les chevilles. Fermer les yeux. Écartier les bras. Rapprocher calmement les mains l'une vers l'autre jusqu'à ce que les doigts se rencontrent. Garder cette position quelques instants en respirant comme en 1.

Observation avant/après :

Observer le niveau de concentration et d'organisation (focalisé ? facilement distrait ? capacité de penser clairement ?)



Améliorations observées :

- * Centrage émotionnel.
- * Enracinement.
- * Augmentation de l'attention.
- * Régulation du mouvement crânien.

5. Peux-tu entendre et voir les détails tout en gardant la perspective du contexte ? Fais comme la Chouette !

Le cou, la nuque et les épaules sont le siège de nombreuses tensions. Le mouvement de la Chouette, par référence à cet oiseau dont l'angle de rotation de la tête est très large, permet de détendre la région de la nuque et des épaules, d'élargir notre champ auditif et visuel et d'assouplir notre façon d'aborder les événements.

Saisir le muscle de l'épaule (trapèze cervical) avec la main opposée. Le fait de tourner la tête vers l'épaule concernée permet de mieux cerner ce muscle puissant.

Maintenir cette zone musculaire avec une pression continue, ferme et douce à la fois, tout en faisant les mouvements suivants :

- à chaque inspire, ramener la tête dans l'axe du corps ;
- à chaque expire, tourner lentement la tête soit vers une épaule, soit vers l'autre, ou abaisser la tête vers la poitrine.

Après avoir fait une ou plusieurs fois ces mouvements, relâcher la pression exercée sur le muscle et inverser la position.

Pendant la pratique de ce mouvement, veiller à garder la respiration fluide et les épaules relâchées.

Observation avant/après :

Observer la détente du haut du corps (nuque, épaules, bras, mains).

Observer la capacité à « s'écouter » soi-même, à « écouter ce que les yeux lisent ».

Après avoir pratiqué la Chouette d'un côté, observer la différence de ressenti corporel avec l'autre côté avant de poursuivre l'activité.



Améliorations observées :

* Traversée de la ligne médiane auditive (attention auditive, reconnaissance, perception, discrimination, mémoire).

* Écoute du son de sa propre voix.

* Mémoire à court et à long terme.

* Discours intérieur : aptitude à la réflexion.

* Coordination vision/audition avec le corps en mouvement.

Annexe : Le Brain Gym® ...

*...pour mettre « l'ECAP » sur l'apprentissage,
...pour être prêt à utiliser tout ton potentiel !*

1. E comme « Energétique »: boire de l'eau.

As-tu de l'énergie pour apprendre ?

Cette énergie te paraît-elle bien répartie dans le corps?



2. C comme « Clair »: masser les points des hémisphères.

As-tu l'esprit disponible, « branché » ?

Penses-tu clairement ?



3. A comme « Actif »: faire des mouvements croisés

Te sens-tu actif ?

Te sens-tu motivé à avancer ?



4. P comme « Positif »: respirer calmement en «contacts croisés»

Te sens-tu confiant, positif ?

Te sens-tu prêt à avancer maintenant ?





Brain Gym®
Bibliographie.

Plusieurs ouvrages repris ci-dessous ont été écrits par des éducateurs et des praticiens du mouvement, soucieux de partager leurs observations. Certains passages mettent les effets surprenants du Brain Gym® en relation avec les recherches scientifiques sur le cerveau. Les neurosciences étant en plein essor, il est prudent de garder toute conclusion avancée à l'état d'hypothèse.

Baureis H. et Wagenmann C., *Les enfants apprennent mieux avec la kinésiologie. Guide pratique familial*, Le Souffle d'Or, Gap, France, 2006.

Decker F. et Backer B., *Apprendre à comprendre avec la kinésiologie*, Le Courrier du Livre, Paris, 2000

Dennison, Paul, *Switching On : The Whole Brain Answer to Dyslexia*, Ventura, CA, Edu-Kinesthetics, Inc., 1981.
Traduction française : *Kinésiologie, le plaisir d'apprendre*. Le Souffle d'Or, Barret-Le-Bas, France, 1988.

Dennison, Paul and Gail Dennison, *Edu-K for Kids*, Ventura, CA, Edu-Kinesthetics, Inc., 1985.
Traduction française : *Kinésiologie pour enfants*, Le Souffle d'Or, Barret-Le-Bas, France, 1989.

Dennison, Paul and Gail Dennison, *Personalized Whole Brain Integration*. Ventura, CA, Edu-Kinesthetics, Inc., 1985.

Dennison, Paul and Gail Dennison, *Brain Gym*, Ventura, CA, Edu-Kinesthetics, Inc. Traduction française : *Le mouvement, clé de l'apprentissage - Brain Gym*, Le Souffle d'Or, Barret-Le-Bas, France, 1992.

Dennison, Paul and Gail Dennison, *Brain Gym Teacher's Edition, Revised*. Ventura, CA, Edu-Kinesthetics, Inc., 1994.

Dennison, Paul, Dennison Gail et Teplitz Jerry, *Brain Gym au bureau. Une réponse efficace à tous les stress professionnels*, Le Souffle d'Or, Barret sur Méouge, France, 2002.

Dennison, Paul, *Apprendre par le mouvement*, Editions Sully, Vannes, 2006

Hannaford, C. *Smart Moves: Why Learning Is Not All in Your Head*. Arlington. VA, Great Ocean Publishers, 1995.
Traduction française : *La Gymnastique des neurones. Le cerveau et l'apprentissage*, Jacques Grancher Editeur, France, 1997.

Hannaford, C. *The Dominance Factor: How Knowing Your Dominant Eye, Ear, Brain, Hand and Foot Can Improve Your Learning*. Arlington, VA, Great Ocean Publishers, 1997.

Stokes Gordon, *Sans stress, apprendre peut être facile*. Kammerer, St Cirgues, 2000.

Site de Brain Gym International (anglais): www.braingym.org

Site de Brain Gym France (français) : www.braingymfrance.org

Site de Brain Gym Belgium (en français, néerlandais, allemand) : www.braingymbelgium.be