

Fiche récap - aide mémoire

Atelier-kinésio Brain Gym



ressource
kinesiologie

07 64 74 29 91

ressource.kinesiologie@gmail.com

www.ressourcekinesiologie.fr



Le kinésologue ne fait pas de diagnostic et ne prescrit pas de médicament
La kinésiologie ne se substitue en aucun cas à un traitement médical, elle vient en
accompagnement d'un suivi médical par un professionnel de santé.

C'est quoi le Brain gym?

Le Brain Gym, ou éducation kinesthésique est un ensemble de mouvements pouvant être pratiqués et adaptés à tous qui permettent de faire baisser le stress et se reconnecter à soi.

Les fondateurs de cette méthode l'ont voulue comme une "boîte à outils" au service des familles pour se réapproprier leur bien-être et leur confort. Les mouvements sont particulièrement adaptés aux périodes d'apprentissage mais ils peuvent être pratiqués tout au long de la vie.

Plus on pratique le Brain Gym, plus on en ressent les bienfaits, donc pratiquez, expérimentez et amusez vous!

Avant de commencer, n'hésitez pas à faire une petite introspection de votre état du moment :

- comment sont mes pensées?
- quelles sont mes émotions?
- quels sont mes blocages ou douleurs physiques?

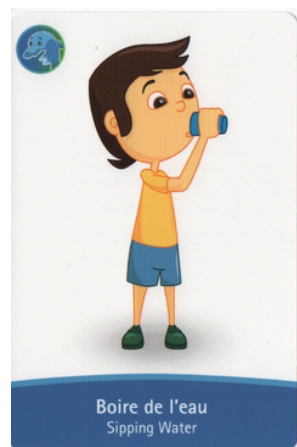
Se Mettre en condition : l'ECAP

1 - E = Énergie

2 - C = Clair

3 - A = Actif

4 - P = Positif



Boire quelques gorgées d'eau en conscience pour redonner de l'énergie au cerveau et au corps



Placer une main sur le nombril et, avec l'autre main, masser doucement les creux sous les clavicules. Faire ce mouvement une trentaine de secondes puis inverser les mains.



Faire des mouvements croisés : toucher son genou droit avec sa main gauche puis son genou gauche avec sa main droite.



Mouvement en 2 étapes pour se recentrer :

- croiser les mains et les jambes et respirer 6 fois dans cette position en collant la langue au palais à l'inspiration
- décroiser. Poser les pieds bien à plat et joindre les doigts des mains et faire 6 respirations en collant la langue au palais à l'inspiration

Retrouver l'ECAP en vidéo :

https://www.youtube.com/watch?v=VWisgHSX_Eo

Le crayonnage en miroir



Avant : observer le niveau de détente de épaules, de ses bras, et de ses doigts.

Effectuer des mouvements de crayonnage avec des mouvements en miroir entre les deux mains. Dessiner des formes, des fleurs, des mouvements libres ou même écrire son nom.

Après : ré-observer s'il y a des changements.

Cette activité permet de libérer les tensions dans les bras et la nuque, d'équilibrer les 2 hémisphères et de libérer la créativité avec une meilleure irrigation du cerveau

Retrouver le mouvement en vidéo:

<https://fb.watch/9i7V27mzxC/>

<https://youtu.be/ivOkSO-TXTY>

La chouette



Avant : observer le niveau de tension de nos trapèzes, de nos épaules, et la souplesse au niveau du cou

Attraper gentiment mais fermement le trapèze d'un côté et placer sa tête au dessus de l'épaule. Inspirer puis souffler en tournant la tête jusqu'à l'autre épaule, en soufflant du bout des lèvres. Faire 3 mouvements d'une épaule à l'autre, puis relâcher sa tête sur le torse et respirer tranquillement.

Faire la même chose avec l'autre trapèze.

Après : ré-observer s'il y a des changements.

Ce mouvement va nous permettre de libérer les tensions de l'arrière du corps au niveau de la nuque, des trapèzes, des épaules... Il développe l'attention, la mémorisation à court et long terme, l'expression verbale..

Retrouver le mouvement en vidéo :

<https://fb.watch/4fhiuRWqXD/>

<https://youtu.be/4-cOvjB8nOQ>

Les 8 couchés



Avant : suivre une ligne horizontale avec ses yeux allant de gauche à droite, observer l'état de détente de ses yeux.

Placer un pouce devant ses yeux et tracer un 8 couché en suivant le pouce des yeux en partant en haut à gauche, puis en haut à droite. 3x d'un côté, puis 3x de l'autre, puis 3 x avec les 2 mains croisées.

Après : ré-observer s'il y a des changements.

Ce mouvement permet d'améliorer la coordination des yeux et des mains et donc la souplesse dans les travaux de motricité fine, de lecture, d'écriture...

Retrouver le mouvement en vidéo :
<https://youtu.be/CSVJKA7eX9c>

La pompe du mollet



Avant : observer sa capacité à s'exprimer, et à aller de l'avant, la taille de ses 2 jambes et leur niveau de détente.

Debout avec une jambe en avant, fléchir le genou avant, pousser le talon de la jambe arrière dans le sol sans forcer. Inspirer profondément en relevant le talon arrière et en relâchant. Souffler en poussant sur la talon arrière. Recommencer 3x puis changer de jambe.

Après : ré-observer s'il y a des changements.

Activité d'allongement qui permet d'allonger les muscles et de relâcher les tensions physiques, pour retrouver l'aisance de nous soutenir. Il développe : - La confiance en soi - L'intuition - La capacité d'anticipation - L'orientation dans l'espace

Retrouver le mouvement en vidéo :
<https://youtu.be/38XFmXliGf0>

Les points positifs



Avant : se mettre dans son corps et observer s'il y a une zone inconfortable ou une gêne.

Se mettre dans une position confortable, fermer les yeux et respirer profondément. Se concentrer sur ses sensations corporelles, ou les zones inconfortables dans le corps, les tensions ou les gênes.

Après : ré-observer s'il y a des changements.

Ce mouvement permet d'accueillir une émotion, de baisser le niveau de stress. Il permet aussi de faire place à de nouveaux comportements + positifs.

Retrouver le mouvement en vidéo :

<https://fb.watch/4fhetoHsBx/>

<https://youtu.be/PxOyGdwIXMo>

Les points d'équilibre



Avant : observer son équilibre sur une jambe puis l'autre

Placer une main sous le nombril, et deux doigts de l'autre main derrière l'oreille dans le creux sous l'occiput. Respirer calmement et imaginer que vous inspirez l'énergie par le centre du corps. Puis inverser les mains et recommencer.

Après : ré-observer s'il y a des changements au niveau de l'équilibre.

Cette activité permet de stimuler l'oreille interne, de détendre les yeux, et de lutter contre certaines nausées.

Retrouver le mouvement en vidéo :

<https://youtu.be/cgxTK723RKw>

Merci pour votre
participation,
que tous ces mouvements
vous apportent du
relâchement et de la joie !

