

Les 7 Dimensions (7D)

Mode Électrique

L'Édu-Kinésiologie prend en compte sept Dimensions « de l'intelligence », chacune étant en interrelation avec les autres et liées au système global corps/mental. Utiliser ce protocole c'est permettre d'unifier ou de réunifier ces deux systèmes. La posture (structurelle et physiologique) et le langage du corps sont en effet en corrélation avec l'organisation du cerveau.... lorsqu'il y a équilibre. Exemple : le balancement Haut/Bas est ok quand la Dimension du Centrage est en MA.

En plus des trois dimensions : **Latéralité**, **Centrage** et **Focus** du Brain Gym, les 7 Dimensions nous permettent d'en étudier quatre autres et donc d'accompagner avec plus d'outils et sans doute de pertinence les personnes en difficulté d'apprentissage.

1

- la motivation
- le mouvement crânien
- la respiration
- la régulation corporelle

Principes de base de l'Édu-Kinésiologie

- Les difficultés d'apprentissage proviennent de ce que, sous l'effet du stress, les différentes parties de notre cerveau ne fonctionnent pas ensemble. IL n'y a pas de fonctionnement optimal des circuits entre les « cerveaux » Gauche et Droit, Haut et Bas, Avant et Arrière.
- Lorsque nous sommes « intégrés », c'est-à-dire lorsque nous prenons en compte les trois dimensions cérébrales de la Latéralité, du Centrage et de la Focalisation, nous formons une entité physique, mentale et spirituelle, notre apprentissage est facilité, plaisant, enthousiasmant.
- Ainsi, en intégrant les fonctions des hémisphères G et D, la coordination motrice, la créativité, la communication sont harmonieuses. En unissant les capacités du cortex et du cerveau archaïque, nous nous sentons enracinés, motivés, organisés. Enfin, en associant les lobes frontal et occipital nous sommes plus concentrés et notre vue d'ensemble s'élargit.
- Ces intégrations se font au travers de 26 activités ou mouvements choisis en fonction des observations faites avec « l'apprenant » qui permettent de comprendre quelle(s) dimension(s) débranche(nt) dans l'apprentissage

Ces principes se retrouvent évidemment dans les 7 Dimensions.

1. Latéralité : communication

C'est la dimension de l'équilibre et l'échange entre les deux hémisphères cérébraux (analytique et *gestalt*) ainsi qu'entre le langage oral et écrit. Lorsque cette dimension est équilibrée, la communication est automatique, spontanée, claire et plus vivante.

Les mécanismes de communication se développent très tôt dans l'enfance grâce à la vision proche, l'écoute, les activités kinesthésiques et tactiles impliquant l'œil et l'oreille dominants.

La lecture nécessite la capacité à communiquer avec l'auteur ou l'autrice. La capacité à lire à haute voix exige de communiquer avec son auditoire. La lecture demande des compétences physiques différentes de celles requises pour la parole. Le mouvement des yeux, la pensée silencieuse et la faculté à se rappeler des mots, doivent travailler ensemble efficacement et rapidement pour que la lecture soit fluide.

2. Centrage : organisation corps/mental

C'est la relation entre le cortex et le tronc cérébral, à l'origine des réflexes primitifs de mouvement activés dans les aires émotionnelles. Aucun apprentissage associatif (symbolisme, métaphores) ne peut être possible sans une implication de ces centres émotionnels.

C'est la circulation de l'énergie de haut en bas et de bas en haut entre le mental, l'émotionnel, la posture et le cerveau. Lorsque cette dimension est équilibrée, il y a intégrité et coordination automatique entre les deux sphères corps/mental ainsi qu'intégrité entre esprit et cœur.

La personne organisée fonctionne à partir d'une conscience de soi centrée, elle peut créer un réseau autour d'elle et comme elle est en lien avec ses émotions, elle peut développer de l'empathie. Lorsqu'elle marche elle peut se mouvoir dans toutes les directions, elle est enracinée, stable dans son environnement.

Métaphoriquement, le centrage parle de l'importance d'avoir un soutien : le bas du corps permet d'atteindre ce que l'on désire, de se mobiliser pour ce en quoi l'on croit et l'intelligence a besoin du soutien des sentiments et sensations car nous ne pouvons vivre dans un monde de concepts, de généralisations et d'idées pures.

Enfin, la conscience de notre centrage est également celle de notre espace personnel et de ses limites que nous apprenons à dépasser dès que la période de dépendance avec les parents est possible.

2

Tableau récapitulatif de LCF

	LATÉRALITÉ	CENTRAGE	FOCUS
Mot clé	Communication	Organisation	Concentration
Auto-observation	Balancement D/G	Balancement Ht/Bas	Balancement Avt/Arr
Préactivités Ou Mise en situation du stress	<ul style="list-style-type: none"> • Yeux H/B/D/G • Poursuite, puis yeux devant soi H/B/D/G • Lecture: orale /silencieuse • Tourner la tête D et G • Écouter - près /loin • Tenir un stylo • Écrire les lettres de l'alphabet • Écrire ses pensées • Remodelage 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher • Organiser des objets • Situation de stress ou d'examen • Rire 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre attention sur un détail • Maintenir attention avec ensemble
Vérification rapides: Test musculaire	Robot : Sus épineux G et D	Nageur: Grand pectoral claviculaire G et D	Pingouin: Grand dorsal G et D
Vérification en profondeur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inhibition auriculaire 2. Inhibition visuelle 3. Coordination croisée 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démarches 2. Cloaques 3. Os hyoïde 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mettre attention sur un détail 2. Maintenir attention avec ensemble

3. Focalisation : concentration (attention et perspective)

C'est la relation entre l'avant et l'arrière du corps/cerveau. Lorsque nous avons peur de bouger, le réflexe de protection des tendons raccourcit les fibres musculaires pour réduire notre action à un comportement passif.

La focalisation est la clef d'une pleine attention et de la concentration. Lorsqu'un enfant, par exemple, est dans l'incapacité à maîtriser ses mouvements, il ne pourra être concentré sur une tâche en cours, ni sélectionner les informations significatives à son apprentissage.

A l'inverse, il existe des personnes qui semblent se mouvoir dans la vie comme si elles étaient douées de quelques capacités spéciales leur permettant de prévoir et d'éviter tous les obstacles, tout en saisissant toutes les opportunités. Une personne attentive est capable d'identifier ses priorités, de choisir parmi les multiples stimuli qui bombardent sa conscience. Elle utilise son temps et sa vigilance pour les événements importants pour elle dans une posture ouverte, souple et qui donne l'impression qu'elle est prête à aller de l'avant.

Genoux verrouillés, dans une posture de sur-focalisation, il est au contraire impossible d'être à la fois conscient-e de nous-même et de notre environnement ce qui donne des attitudes de type : quand je lis le monde peut s'écrouler ou au contraire mon attention s'envole à toute occasion. Dans cette posture, difficile d'anticiper les opportunités, les conséquences, de préparer une stratégie d'action, de participer à son environnement, de trouver une signification voire de savoir par où commencer.

3

4. Motivation : attitude intégrée

Cette dimension traite la relation entre, d'une part, les hémisphères cérébraux et le système limbique et d'autre part, les mécanismes de lutte et fuite.

La motivation est la force qui nous permet de faire ce que nous devons faire ou cette même force qui travaille activement à saboter ou saper nos objectifs. Qu'est-ce qui nous pousse en effet à réaliser certains rêves et projets et en oublier d'autres qui nous tenaient pourtant à cœur ? Pourquoi agissons-nous parfois en totale contradiction avec nos intentions et notre logique ? Pourquoi les mêmes ombres noires apparaissent-elles de façon récurrente dans notre vie ?

Peu importe ce que nous disons, pensons ou projetons, nos motivations profondes se manifestent clairement dans nos actions et dans nos choix. Et le changement n'est pas aisé, quand bien même nous nous sentons inhibés, piégés ou insatisfaits. Ainsi ce sont nos réponses émotionnelles et physiques qui prennent parfois le pouvoir sur nos décisions rationnelles à moins de changer le schéma et la ligne conductrice de notre comportement.

5. Mouvements crâniens : rythme intégré

Cette dimension est basée sur le squelette et les mouvements crâniens dépendent des mouvements du corps tels que les pulsations, les battements du cœur, le flux sanguin et la dure mère. Le rythme est donc une succession entre les mouvements et le repos, les actions réceptives et expressives, l'inspiration et l'expiration. La boîte crânienne est constituée de huit os plats entourant le cerveau qui sont connectés et bougent en même temps que les vertèbres. Le rythme est par conséquent en lien avec le SNC qui entoure la colonne vertébrale ainsi que la formation, la température et le mouvement du LCR des os du crâne jusqu'au sacrum.

Notons que les mimiques, les expressions de la personnalité et la résonance de la voix sont dépendants des mouvements du crâne.

Lorsque cette succession d'expansions et de contractions des os du crâne s'accomplit de façon rythmique et équilibrée pendant que nous bougeons, pensons, percevons ou éprouvons des émotions, alors nous pouvons développer notre propre langage, nos propres moyens pour nous exprimer à travers tout notre corps avec notre rythme et ses nuances uniques. L'expression de soi implique l'exploration et l'expérimentation dont découleront nos épreuves, de nos échecs et de nos erreurs mais

également de nos succès et de nos réussites. C'est en apprenant de ces derniers, en percevant ce qui a fonctionné ou non que nous pourrons construire les bases de notre futur... accomplissement. L'intelligence implique un fonctionnement avec des règles connues que nous sommes capables d'expérimenter ou de contourner à notre rythme ou convenance.

Les mouvements crâniens peuvent être bloqués pour différentes raisons : déséquilibres structuraux (mauvais alignement des dents, traumatisme crânien, déséquilibre chronique du bassin affectant la longueur des jambes) ou des schémas mentaux et émotionnels qui inhibent et refoulent toute action expressive (langage, créativité...)

6. Respiration : puissance et force

Cette dimension est si fondamentale qu'elle affecte directement ou indirectement tous les autres systèmes du corps : le fonctionnement du cœur, le **système lymphatique** et les **mouvements des os du crâne**. Notre puissance et notre force se réfèrent à notre capacité à évoluer du stade de survie à celui d'assurance et d'expression de soi. Notre inspiration soutient ou affaiblit toutes nos intelligences physiques, émotionnelles et mentales. Bloquer notre respiration est un réflexe qui empêche l'expression de ces intelligences.

Nous venons à la vie avec une inspiration et partons dans un soupir, nous expirons. La respiration qui caractérise la vie, est une source de force intérieure et de vitalité. Sans suffisamment d'oxygène dans le sang, nous nous sentons léthargiques et épuisés. Une respiration naturelle et relaxée soutient la voix, apporte de la substance aux mots prononcés, donne corps à nos pensées et montre la force de notre intention.

Nous pourrions penser que la respiration est une réponse automatique pour tout le monde, comme le cœur qui bat et le processus digestif mais, en réalité, le stress affecte cette dimension de manière profonde. Certaines personnes retiennent leur respiration pour se sentir plus fortes. Elles ont appris que ce mécanisme était plus « sûr » pour elles, qu'il leur était nécessaire de faire des efforts et de tenter de tout maîtriser pour accomplir leurs tâches. Il est probable que l'absence ou le blocage de la respiration leur a été nécessaire dans une situation traumatisante et qu'elles la considèrent dorénavant comme la bonne façon de respirer. Il arrive que les muscles apprennent à réagir de cette manière mais qu'ils ne sachent plus revenir à un fonctionnement normal lorsque l'urgence est passée sans libération de la cause énergétique et/ou émotionnelle d'origine.

7. Régulateurs corporels : auto-gestion

Il s'agit de la **régulation des hormones**. Chaque changement physique, émotionnel ou mental provoque un changement chimique dans le corps qui va affecter les systèmes nerveux et immunitaire. La régulation concerne également l'équilibre entre les entrées (aliments, air, pensées) et les sorties des déchets et toxines.

Des soucis excessifs, l'auto-jugement, l'esprit critique ou les pensées abstraites non fondées sur des données kinesthésiques entraînent des changements chimiques dans le corps. Le déséquilibre peut également provenir d'un excès d'activités latérales (notamment visuelles) ou limitées à deux dimensions (lecture, écrans...). La vérification de cette dimension va consister à vérifier le déséquilibre énergétique entre Rt (distribution des nutriments) et Rn (élimination).

Protocole des 7D

1. Se préparer à l'apprentissage → Prétests



En Édu-K les « prétests » sont les suivants

- Tirer mèche de cheveux : si Tf → Eau
- Vérification Deltoïde Antérieur (Voir Disjonction G/D) Tester chaque bras avec votre main droite puis votre main gauche. Faire cette manipulation deux à trois fois : si Tf → Points du Cerveau (masser 27Rn)
- TI 21 RtP : si Tf → Mouvements Croisés
- VC ↑↓ (Voir Inversion VC/VG) : si Tf ou TF → Contacts Croisés

Ils ne correspondent pas entièrement aux pré-tests kinésiologiques

5

2. Objectif

Il doit être conforme à l'ECAP : Énergisant - Clair - Actif - Positif

3. Les observations (préactivités) pour mettre en action l'objectif

A. Les vérifications « rapides » qui permettent d'observer les dimensions en Tf qui demandent un effort (exception VC ↓). Si un simple stimulus ou test « débranche » la Dimension c'est que cette dernière est à rééquilibrer. Si elles sont en TF, c'est la marque d'une Dimension intégrée.

- **LATÉRALITÉ** : Robot (Sus épineux G et D)
- **CENTRAGE** : Nageur (Grand pectoral claviculaire G et D)
- **FOCALISATION** : Pingouin (grand dorsal G et D)
- **MOTIVATION** : ↓ VC ↑
- **MOUVEMENTS CRÂNIENS** : TI 20 VG
- **RESPIRATION** : TI côtes G (près du diaphragme)
- **RÉGULATEURS CORPORELS** : TI 21 Rtp G et D

B. Les vérifications « en profondeur » ne se pratiquent que si les vérifications rapides sont en Tf. Pour savoir quelle(s) correction(s) est (sont) nécessaire(s), la personne testée touche un point d'équilibrage (pe)

NB : Exemples de pe connus : TI ACI, 21 Rte pour l'équilibre polarisé, 21 TR pour le protocole de l'allergie....

- **LATÉRALITÉ**
 1. INHIBITION VISUELLE : pe = position des yeux en Tf
 2. INHIBITION AURICULAIRE : pe = tête tournée en Tf ou oreille couverte en TF
 3. COORDINATION CROISÉE : pe = regarder le x si Tf ou le II si TF
 - **CENTRAGE**
 1. DÉMARCHES
 2. CLOAQUES
 3. OS HYOÏDE
- pe : position en Tf



4. Il existe une quatrième « vérification » intitulée « Tape, Vague, Claque » qui sont des pe

- ✓ Taper doucement l'épaule de la personne. Si Tf cela signifie qu'elle ne peut pas rester centrée avec de légers stimuli et que l'environnement kinesthésique affecte son système interne.
- ✓ Si TF dessiner une vague devant ses yeux ou taper des deux mains l'une contre l'autre pour déterminer quel environnement extérieur (visuel ou auditif) débranche son environnement interne.

- **FOCALISATION**

1. Demander à la personne de se concentrer sur un point, un objet, une sensation puis tester. pe = TI au-dessus de l'oreille gauche (nommée PIC par Dennison)
2. Maintenir la concentration tout en étant conscient de l'environnement, du corps puis tester. pe = TI au-dessus de l'oreille droite (nommée PIG par Dennison)

- **MOTIVATION**

Points de « RASSEMBLEMENTS » ou Points d'Alarme, qui sont également des points d'équilibrage

1. Tapoter autour du nombril
2. Tester les Points d'Alarme
3. Affirmation par méridien : les informations recueillies permettront de définir ce qui inhibe la motivation de la personne, la programmation interne cachée, l'image de soi fragmentée, le conflit ou auto-sabotage concernant l'objectif

- **MOUVEMENTS CRÂNIENS**

1. OS DE LA MÂCHOIRE : pe= La personne touche son Articulation Temporo Mandibulaire + TI du menton des deux côtés, bouche ouverte et fermée
2. OS SPHÉNOÏDE : pe= TI du palais avec la langue
3. POINTS DE LA TÊTE : on recherche les points les points de blocage sur le crâne = pe
4. EXPRESSIONS FACIALES (facultatif) : on teste les mimiques = pe

- **RESPIRATION : Pe : sous les côtes à gauche (là où le diaphragme est en contact avec le ventre)**

1. Demander à la personne de respirer pendant deux cycles → TF
2. Demander à la personne de retenir sa respiration pendant quelques secondes (après une inspiration puis une expiration) → Tf

- **RÉGULATEURS CORPORELS : Pe = TI 21 Rtp G et D**

La vérification en profondeur est identique à la vérification rapide.

4. Menu d'apprentissage par « Domaines » → Corrections par les Modes

On « remodèle » ou « rééquilibre » immédiatement.

L'Édu-Kinésiologie nomme « Domaines » ce que nous avons l'habitude d'appeler **modes digitaux**. Ces modes sont les indicateurs des domaines dans lesquels aller puiser les équilibrages nécessaires à la personne en fonction de ou des dimension(s) débranchée(s).

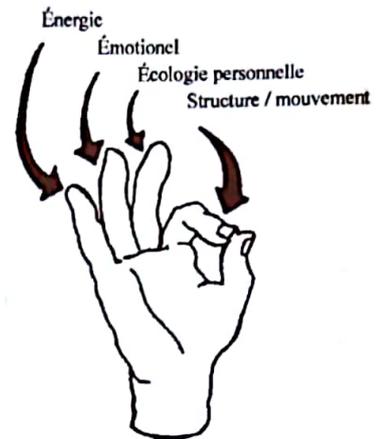
Les équilibrages sont trouvés en touchant les points d'équilibrage (pe) qui Tf et le(s) DOMAINE(s) qui le(s) renforce(nt)

Domaine Structure/Mouvement

Domaine de l'Écologie personnelle

Domaine Émotionnel

Domaine Énergie



7

5. Les post-activités → ancrage

- Les pe en Tf → TF
- Rejouer éventuellement la mise en situation
- Phrase BC → TF

6. Les félicitations

Tableau récapitulatif des vérifications rapide et en profondeur des 7D

	Mots clés	Vérifications rapides: Test musculaire	Vérifications en profondeur	Points d'équilibrage (pe) des vérifications en profondeur			
LATÉRALITÉ	Communication	Robot : VC	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inhibition visuelle 2. Inhibition auriculaire 3. Coordination croisée 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Position ou mouvement des yeux en Tf 2. Position de la tête en Tf ou des mains devant l'oreille en TF 3. Regarder X en Tf ou II en TF 			
CENTRAGE	Organisation	Nageur: E	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démarches 2. Cloaques 3. Os hyoïde 4. Tape → si TF Vague ou Claque 	<ol style="list-style-type: none"> 1 à 3: ☺ Position(s) en Tf 4. Tape, vague ou claque en Tf 			
FOCUS	Concentration	Pingouin: Rte	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mettre attention sur un détail 2. Maintenir attention avec ensemble 	<ol style="list-style-type: none"> 1. TI au-dessus de l'oreille G (PIC) quand attention en Tf 2. TI au-dessus de l'oreille D (PIG) quand vue ensemble en Tf 			
MOTIVATION	Attitude	VC <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>1. ↑</td></tr> <tr><td>2. ↓</td></tr> <tr><td>3. ↑</td></tr> </table>	1. ↑	2. ↓	3. ↑	Points de Rassemblement (Alarme)	Point de rassemblement en Tf
1. ↑							
2. ↓							
3. ↑							
MOUVEMENTS CRÂNIENS	Rythme	TI 20 VG	<ol style="list-style-type: none"> 1. TI Os de la mâchoire + menton + bouche ouverte puis fermée 2. TI Os sphénoïde 3. TI points de la tête 4. Mimiques.... 	TI en Tf			
RESPIRATION	Puissance et force	TI sous les côtes G (à côté de l'appendice xiphoïde)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Deux respirations 2. Retenir respiration 	TI sous les côtes G (à côté de l'appendice xiphoïde) Si 1 en Tf et/ou 2 en TF			
RÉGULATEURS CORPORELS	Autogestion	TI 21 RtP G et D	TI 21 RtP G et D				

