
Présentation du Brain Gym

Ces mouvements ont une visée éducative et non thérapeutique. Ils s'élaborent progressivement et en douceur, idéalement pieds nus. Ils s'exécutent lentement et en conscience. Forcer et souffrir, être en compétition, pousser le mouvement à son extrême, sont des fonctionnements contraires aux valeurs et à l'esprit du Brain Gym.

Le mouvement est naturel, il n'est qu'à regarder les enfants qui jouent, courent, apprennent continuellement, expérimentent et découvrent la coordination de leurs mouvements et de leurs gestes.

Ils sont pratiqués dans des maisons de retraite, des entreprises, des lieux d'apprentissage, notamment des écoles, et ce, dans plus de 80 pays dans le monde.

Ils sont élaborés dans l'objectif d'apporter des améliorations rapides (parfois impressionnantes), dans la lecture, l'écriture, les compétences mathématiques et langagières. Les kinésologues constatent souvent une amélioration de l'attention, de la concentration, des relations, de la communication, de la mémorisation, de l'organisation, des performances sportives.... Chez leurs client-es de tout âge.

Il peut arriver cependant de rester dans l'incapacité d'agir ou d'apprendre pour bien des raisons : manque de confiance ou d'estime de soi profond, stress divers, absence de motivation.... Les mouvements de Brain Gym peuvent nous aider dans l'intégration de nouvelles compétences.

Les postulats de base

- le stress inhibe nos compétences naturelles et notre potentiel
- le mouvement permet de faire fonctionner notre cerveau et notre corps de manière optimale et naturelle. Nous assimilons nos expériences en bougeant, en sentant physiquement, en ressentant émotionnellement et en pensant.
- les activités sont simples et accessibles à tous et toutes
- les accompagnants.es vont là où les apprenant-es sont disposé.es à aller. Ils ou elles sont mis-es en situation d'évolution, par une attitude positive et bienveillante
- c'est une méthode individuelle qui ne propose pas de solutions préétablies pour une difficulté donnée
- les difficultés et les échecs sont considérés comme des expériences

Les observations

- **S'auto-observer** signifie que l'on porte attention à notre état corporel, à nos émotions, à notre esprit, c'est un processus de focalisation de son attention dans le présent sur la manière dont nous faisons les choses. Mais observer c'est aussi être attentif-ve aux changements à la fois subtils et profonds qui améliorent notre aisance, notre confiance et notre efficacité à utiliser de nouvelles compétences.

Chaque nouvelle compréhension provient de notre vécu sensoriel et plus nous observons, plus nous créons de nouvelles connexions. L'observation apporte la conscience de soi et nous aide à effectuer des choix individualisés.

- **Observation du ou de la Kinésologue** : chaque mouvement involontaire ou réaction doit être pris(e) en compte (rictus, agitation, perte d'équilibre, respiration bloquée...)

Deux étapes importantes de l'apprentissage

L'apprentissage n'est jamais linéaire. S'il est naturel d'apprendre, ce que l'on doit apprendre n'est souvent pas accessible immédiatement. Tout-e apprenant-e passe donc par au moins deux étapes.

1. Mode de repérage (MdR) ou « J'acquièrs »

Tout apprentissage est graduel. Il est naturel et normal de passer par une phase d'essais, d'échecs parfois, de doutes, de manque de confiance en soi. On ne peut faire l'impasse du temps nécessaire à la mémorisation corporelle et à l'intégration de toute nouvelle expérience dans sa base de données. Chaque apprenant-e va prendre ses marques, ses repères, son rythme, penser et décomposer ses gestes.

La personne pense sait qu'elle ne sait pas mais qu'elle est en train d'acquérir ce qui lui manque ou ce qui est important, elle accepte d'être dans un contexte non familier, elle peut s'arrêter pour penser, elle a conscience de sa lenteur mais la considère nécessaire.

2. Mode Automatique (MA) ou « J'ai compris »

L'apprentissage est mémorisé, totalement intégré. La personne est capable de bouger et de penser simultanément, elle est efficace, réagit facilement et à propos, elle a une vue d'ensemble, elle se sent en sécurité et prête à aller de l'avant.

La différence entre « essayer » et « faire de son mieux »

Lorsque nous « essayons », nous ajoutons de l'effort supplémentaire à ce que nous faisons, une surcharge, un poids qui va apporter plus de confusion encore à nos pensées et plus de précipitation et de tensions à nos mouvements. Tout devient laborieux.

Dès lors, deux phénomènes apparaissent :

- la « sur-focalisation » : nous tournons en rond, incapables de nous arrêter et de penser, nous en faisons toujours plus. La personne est « accro » au travail, ne s'arrête jamais, elle peut être compulsive, inquiète, perfectionniste, elle se met en opposition ou se culpabilise, elle a des réponses automatisées et inappropriées, elle perd la vue d'ensemble.
- la « sous-focalisation » : nous nous sentons frustré-es par nos efforts et vaines tentatives, nous sommes incapables de faire des choix ou d'agir et de penser simultanément. La personne ne peut maintenir son attention, n'arrive pas à se mettre à l'action, plane, abandonne en cours de route, se sent déprimée ou frustrée, facilement confuse ou distraite, s'ennuie, est apeurée, muette...

Lorsque nous « faisons de notre mieux », il ne peut y avoir d'échec car nous avons appris en faisant quelque chose que nous ne savions pas. Nous avons la capacité de faire des choix, de bouger intentionnellement, de ralentir ou de nous arrêter pour penser (coder quelque chose en soi).

Nous faisons l'expérience d'un état d'aisance où notre cerveau et nos mouvements nous soutiennent face à nos apprentissages. Nous entrons ainsi dans chaque nouvelle situation, sans jugement, attente ou comparaison aux autres ou à nos expériences passées. Nous sommes simplement, qui nous sommes, en train de faire ce que nous faisons.

Le Brain Gym c'est apprendre pour bouger et bouger pour apprendre



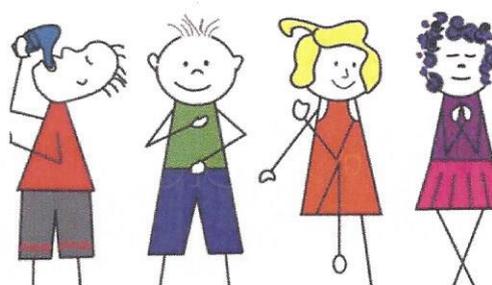
Le protocole de Brain Gym

Le rééquilibrage par les mouvements de Brain Gym

1. Un temps pour **se préparer à / mettre l'ECAP sur l'apprentissage** et mesurer la disposition de la personne à « faire de son mieux ». En Anglais on dit « PACE » qui signifie le rythme, la vitesse de déplacement auxquels la personne souhaite avancer.

Les quatre mouvements de l'ECAP sont :

- Boire de l'Eau pour donner de l'Énergie
- Les Points ou Interrupteurs du Cerveau (27 Rn) pour plus de Clarté
- Les Mouvements Croisés pour se sentir Actif ou Active
- Les Contacts Croisés ou Points Positifs pour le devenir ou le rester



2. **L'objectif** doit permettre d'envisager de nouvelles possibilités et de connaître l'état désiré de la personne. La question est toujours : « Que puis-je faire mieux ? » L'attention suit l'intention.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Les observations

a. Pour les auto-observations:

Également appelées « préactivités » l'objectif consiste à re-jouer la situation (stressante) en lien avec l'objectif. Demander à la personne ce qu'elle ressent, ce qu'elle voit ou entend, éventuellement pratiquer des jeux de rôles.

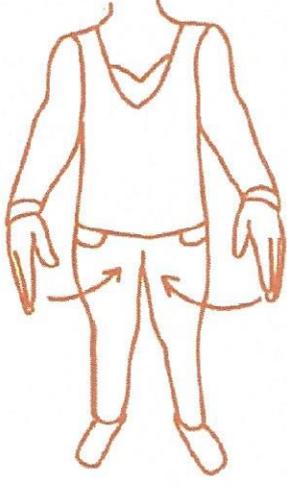
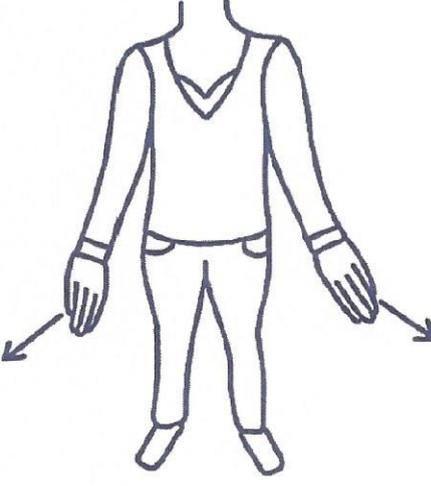
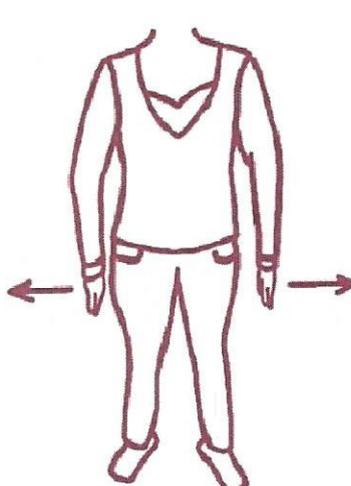
OU

Les auto-observations consistent en des balancements. La personne pense à son objectif.

Latéralité	Centrage	Focus

b. Le test musculaire

Il permet d'indiquer quelle(s) dimension(s) est ou sont débranchée(s) → Tf

Latéralité	Centrage	Focus
Muscles du Sus-épineux ou « ROBOT »	Muscles du Grand pectoral claviculaire ou « NAGEUR »	Muscles du Gand dorsal ou « PINGOUIN »
		

4. Les mouvements

Pour toute dimension Tf, choisir le(s)mouvement(s)
Faire effectuer le(s)mouvement(s) + penser à l'objectif

5. Ancrage

Pour ancrer les améliorations et constater sans doute que quelque chose est devenu plus fluide, plus aisé