
Observations Brain Gym

Voici des exemples d'observations (préactivités) pour faire un bilan, observer avec les personnes les conséquences d'une dimension en Tf, ce qui « débranche ».

Les objectifs et observations possibles ne sont donnés qu'à titre d'exemple. Il est également possible de faire des jeux de rôle en imaginant les situations stressantes.

En fin de séance, on notera les améliorations éventuelles en refaisant faire tous les Tf → TF

Voir et lire

Objectifs possibles : Améliorer notre vue/vision, mieux voir ce qui nous entoure, effectuer les actions oculomotrices, lire

Observations : + *test musculaire*.

- Yeux Haut/Bas/Droite/Gauche
- Poursuite, puis yeux devant soi H/B/D/G
- Lecture: orale /silencieuse

Mouvements à effectuer :

- 8 couchés
- Points du cerveau
- Points d'enracinement
- Points de l'espace
- Points d'équilibre
- Respiration ventrale

Écouter

Objectifs possibles : Améliorer notre écoute physique (ouïe), notre dialogue intérieur (pensées), la lecture silencieuse (entendre les mots au fur et à mesure de la lecture), notre attention, notre capacité à recréer activement ce que nous transmet notre interlocuteur-riche, notre mémoire (reprise d'une idée entendue)

Observations :

- Tourner la tête D et G
- Écouter - près /loin
- Se rappeler une suite de chiffres ou de lettres
- Penser

Mouvements à effectuer :

- Chouette
- Éléphant
- Ouvrir grand les oreilles
- Balancement
- Abdos croisés



Écrire

Objectifs possibles : Tenue des outils, bonne utilisation de nos doigts et ou de nos mains, processus créatif, expression manuelle (dessiner, écrire, coudre, dactylographier, jouer d'un instrument de musique...), motricité fine (y compris pour le sport comme le golf, le tir à l'arc, le pig-pong...)

Observations :

- Tenir un stylo
- Écrire les lettres de l'alphabet
- Écrire ses pensées

Mouvements à effectuer :

- 8 de l'alphabet
- Crayonnage en miroir
- Bâillement énergétique
- Activation du bras
- Dynamiseur

POUR LA LECTURE	LECTURE VOIX HAUTE	POUR LIRE RAPIDEMENT
Mouvements croisés 8 couchés Points du cerveau	Mouvements croisés Points du cerveau Bâillements énergétiques Roulements du cou Balancements Respiration ventrale	Mouvements croisés 8 couchés Penser un X
POUR LES MATHS	S'Y RETROUVER DANS DES COLONNES	POUR LE TALENT D'ORGANISATION
Éléphant Chouette Pompe du mollet Roulements du cou Planeur Crayonnage en miroir	Points d'enracinement Points de l'espace Points d'équilibre	Points d'enracinement Points de l'espace Points d'équilibre
POUR MIEUX ÉPELER	POUR ÉCRIRE et DESSINER	POUR L'ÉCRITURE CRÉATIVE
Éléphant Ouvrir grand ses oreilles Chouette	8 couchés 8 de l'alphabet Activation du bras Crayonnage en miroir	Flexions du pied Pompe du mollet Bâillements énergétiques
POUR ÉCOUTER et PARLER CLAIREMENT	POUR SE CONCENTRER	POUR BIEN ÉTUDIER
Mouvements croisés Éléphant Wayne-Cook Ouvrir grand ses oreilles	Mouvements croisés Dynamiseur Balancements	Mouvements croisés Éléphant Chouette Points d'équilibre Points positifs Roulements du cou
POUR PASSER DES EXAMENS	POUR LES SPORTS et LES JEUX	POUR RESTER ÉQUILIBRÉ·EDEVANT L'ORDINATEUR
Boire de l'eau Wayne-Cook 8 couchés Mouvements croisés Points d'équilibre Points positifs Flexions du pied Crayonnage en miroir	Points de l'espace Mouvements croisés Points d'équilibre Balancements Penser à un X	Boire de l'eau Wayne-Cook 8 couchés Mouvements croisés Points du cerveau Roulements du cou Pompe du mollet
POUR ASSIMILER LE TRAVAIL DES AUTRES	POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS	POUR FAIRE BRILLER LE SOLEIL INTÉRIEUR
Penser à un X Mouvements croisés Dynamiseur Balancements Crayonnage en miroir	Pompe du mollet Flexions du pied Tous les mouvements du Centrage	Points positifs Wayne-Cook Points d'équilibre