



# Le journal du Brain Gym



N°18 – 19 Eté - automne 2008

6€

Vous nous attendiez ? Nous voici, nous voilà !

Attention à ce que vous allez découvrir dans les pages de ce double numéro...

A milieu des nombreux articles, autant diversifiés qu'intéressants, s'est glissé une sorcière !

Peut être la trouverez-vous sous une chaise, dans le coin d'une classe de maternelle ou au milieu d'un groupe de collégiens.

A moins qu'elle n'ai investi la roue en couleurs de ce numéro ou le fond de la piscine avec Alexis.

Toujours pas trouvé ? Continuez jusqu'au salon zen, au coeur d'une séance de Katsugen Undo et entre les lignes

des goûters philo et autres livres présentés dans ce double numéro.

Notre petite sorcière aurait bien pu se perdre car il y a encore bien d'autres articles mais elle a finalement trouvé sa place dans une nouvelle page du journal, celle des néophytes.

Nous sommes heureux d'inaugurer avec vous cette rubrique qui vous permettra de découvrir ou redécouvrir les mouvements du brain gym.

Avant de tourner la page notez bien la nouvelle adresse de Brain Gym France ou nous attendons vos témoignages et partages autour du brain gym : 24 place St Jacques 50310 Montebourg sans oublier

l'adresse mail : [secretariat@braingymfrance.org](mailto:secretariat@braingymfrance.org)

Que ça soit une remarque, un ressenti, une séance, une expérience, un dessin ou autre chose encore tout est le bienvenu.

Bonne lecture à tous et à bientôt dans le prochain numéro, au prochain congrès ou alors en Allemagne...

## Nouvelle adresse postale

**Brain Gym France**  
**24 place Saint Jacques**  
**50310 MONTEBOURG**



*Paul Dennison bien entouré*

Brain Gym® est une marque déposée par Brain Gym International : [www.braingym.org](http://www.braingym.org)  
Responsable du journal: Paul Landon. Pour envoyer vos articles et suggestions: [secretariat@braingymfrance.org](mailto:secretariat@braingymfrance.org) ou Brain Gym France, 7, avenue de Tourville, F-14000 Caen  
Ce journal a été réalisé sous GNU/Linux avec une suite bureautique libre et gratuite: OpenOffice.org: <http://fr.openoffice.org>  
Dessins de Tania Landon ©2005

## MENU

News.....	4
Journée Brain Gym France.....	5
Compte-rendu de l'AG du 6 juin 2008.....	6
Sankyôgô.....	10
Brain Gym et créativité.....	12
La vision : naissance d'un sens.....	13
L'équilibrage de la chaise amicale.....	14
Des symboles qui en disent long.....	16
Petites anecdotes sur le Brain Gym en classe de maternelle.....	17
Intervention en collège.....	18
Roue en couleur et en mots.....	20
Du mouvement, toujours du mouvement.....	22
Le coin de néophytes.....	23
Etudes de cas.....	24
Vive le Brain Gym.....	28
Mes livres de chevet du moment.....	30
Expédition Brain Gym au Maroc, mai 2008.....	32
Les adresses.....	33

## L'ASSOCIATION BRAIN GYM FRANCE

L'association Brain Gym France réunit trois types de membres :

1. Les membres **sympathisants** s'intéressent à l'Éducation Kinesthésique. Ils peuvent à leur demande figurer sur la liste des étudiants en Éducation Kinesthésique.

**Sympathisant classique** : 10€ ; reçoit le journal de l'association – 4 numéros par an et tous les courriers de l'association par la Poste de manière classique.

**Sympathisant internet** : 5€ ; reçoit le journal de l'association – 4 numéros par an et tous les courriers de l'association par courriel (email), via internet. Charge à vous de les imprimer chez vous si vous le souhaitez.

Les courriers et journaux sont envoyés au format Acrobat (pdf).

2. Les membres **consultants** sont des professionnels de l'Éducation Kinesthésique, **ils la pratiquent en individuel.**
3. Les membres **instructeurs-consultants pratiquent l'Éducation Kinesthésique en individuel et l'enseignement.**  
Tous suivent un code déontologique. Les consultants-instructeurs qui adhèrent à notre association suivent les programmes internationaux en vigueur et un programme de formation continue.

Vous former auprès d'eux est la garantie d'une formation reconnue au niveau international.

Ce que nous proposons pour tous nos membres :

- Une liste des instructeurs et consultants.
- Une rencontre annuelle.
- Un journal trimestriel.
- Un site internet : [www.braingymfrance.org](http://www.braingymfrance.org)

Le but premier de l'association est de développer et faire connaître l'Éducation Kinesthésique, tout en réunissant professionnels de la méthode, professionnels de l'éducation et

grand public.

## L'Éducation Kinesthésique®/Brain Gym®

L'Éducation Kinesthésique est une approche qui se propose de stimuler nos compétences par des activités :

- artistiques (crayonnage en miroir, dessin, jeux de rôle) ;
- éveil et expression corporelle (danse, musique, coordination, motricité) ;
- mouvements de **Brain Gym®** pour améliorer l'apprentissage (enfants à l'école, travail au bureau...) ;
- visuelles (mouvements de *Gym Visuelle* très efficaces devant l'ordinateur et pour conserver une vision saine) ;
- de développement personnel (réflexes archaïques et posturaux) ;
- gestion du stress et des tensions.

L'Éducation Kinesthésique s'appuie sur des travaux entrepris depuis des décennies sous la direction de **Paul Dennison** (USA), docteur en sciences de l'éducation, et de sa femme **Gail** (danseuse et artiste).

Nos influences sont nombreuses :

- Danse, gymnastique douce, technique Alexander, yoga...
- Shiatsu, énergétique chinoise
- Technique crânio-sacrée, *Touch For Health*
- Pédagogie (M. Montessori, A. Gesell...)
- L'intégration sensorielle de J. Ayres
- La théorie des intelligences multiples de H. Gardner
- L'optométrie comportementale (visiologie) et la méthode Bates
- Développement des réflexes archaïques et posturaux (S. Masgutova)

L'Éducation Kinesthésique est une approche *éducative* théorique et pratique qui se propose d'aider chacun à explorer sa manière d'apprendre et à se développer. Elle se focalise sur le potentiel de la personne en utilisant le meilleur enseignant : le mouvement (*kinesthésie*).

## Définition

Éducation : mise en œuvre des moyens propres à assurer la formation et le développement d'un être humain (Petit Robert 1979).

Kinesthésique : qui se rapporte à la kinesthésie (le sens du mouvement) : sensation interne du mouvement des parties du corps assurées par le sens musculaire (sensibilité profonde des muscles - proprioception), par la vision et par l'oreille interne (équilibre, labyrinthe).

L'Éducation Kinesthésique est donc une approche éducative qui utilise des mouvements et des activités motrices et artistiques pour développer notre potentiel.

## Un réseau de qualité

Un des objectifs de l'association *Brain Gym France* est de développer un réseau de qualité dans l'enseignement et la pratique de l'Éducation Kinesthésique/Brain Gym®, de faire respecter le code déontologique de la profession et de représenter officiellement l'Éducation Kinesthésique sur le territoire français.

# News

## Congrès en Allemagne

Bonne nouvelle, en 2009 le rassemblement de Brain Gym International se déroulera du 16 au 19 avril en Allemagne!!!

Pour ceux qui ne connaissent pas, le *Gathering* est le rassemblement des acteurs internationaux du Brain Gym autour de présentations et d'ateliers. C'est l'occasion de partager avec nos amis, collègues et confrères. On se retrouve au coeur même de la diversité, de la richesse et de la créativité de l'Éducation Kinesthésique.

Le congrès se poursuit avec quelques cours. Cette année sont proposés :

- *Master in depth* par Paul Dennison,
- *Rééducation du mouvement* par Paul Dennison,
- et *Playfull child* par Jeannette Primost d'Israël.

Le congrès se déroule en anglais et en allemand. Je vous entends d'ici et de loin dire « mais je ne sais parler ni anglais ni allemand. » Ce à quoi je réponds « plus on est nombreux plus on s'aidera à comprendre. Et puis le mouvement ce n'est-il pas universel? »

Pour plus d'informations visitez le site

<http://www.iak-freiburg.de/kongress2009/>

[www.braingym.org](http://www.braingym.org)

Tarif pour

- les 4 jours (comprend les conférences, les ateliers et les déjeuners)
  - 385€ avant le 31 janvier
  - 400€ du 1er février au 15 mars
  - 452€ après le 15 mars
- la soirée de gala le samedi soir avec dîner et musique : 35€

Je propose à tout ceux intéressés de se faire connaître sur [bgfenallemagne@gmail.com](mailto:bgfenallemagne@gmail.com).

Nous pourrions ainsi échanger des informations, poser des questions, communiquer, proposer du co-voiturage ou chercher un(e) compagnon(ne) de chambre.

Sandrine

## Vos dates de formations sur le site Brain Gym France

Afin de faciliter une meilleure communication et information des formations proposées par les instructeurs de France et d'Europe en Éducation Kinesthésique, nous allons mettre en ligne sur le site de *Brain Gym France* [www.braingym-france.org](http://www.braingym-france.org) une page internet où figurera tous les lieux et dates des stages proposés en Edu-K.

Les instructeurs intéressés peuvent envoyer leur demande par courrier à l'adresse suivante :

Xavier MEIGNEN

Annuaire des Instructeurs BGF

19 rue Camille Flammarion,

44000 NANTES"

en remplissant les informations suivantes sur papier libre : Nom - Prénom - Adresse mail - Site internet - Lieux et Dates des formations (par exemple : Brain Gym 1 et 2, OCO, 7 D, Dynamiques du mouvement, Crayonnage en miroir, Ateliers de Brain Gym, Ateliers de Cercles de Vision).

Pour profiter de cette opportunité, nous vous proposons une participation de 5€ pour l'année scolaire (de Septembre 2008 à Août 2009). Cette inscription est valable un an à compter de la date d'inscription et renouvelable chaque année sur simple demande écrite avec les nouvelles dates de propositions (*accompagné du règlement par chèque à l'ordre de ECAP*). Pour être enregistré vous devez être certifiés par *Brain Gym France*.

Si vous souhaitez plus de clarté dans ces renseignements, vous pouvez pratiquer les *Points du cerveau*; -) et s'il vous reste encore des questions, n'hésitez pas à nous joindre par mail à l'adresse suivante : [secretariat@ecapnantes.fr](mailto:secretariat@ecapnantes.fr).

Nous avons déjà mis en place un site internet pour présenter le Stress Release, ses formations et les dates de stage proposées par les instructeurs certifiés en Stress Release ([www.stressrelease.fr](http://www.stressrelease.fr)). D'ici quelques mois, nous ferons de même pour présenter les formations en TFH (Santé par le Toucher) avec une liste d'instructeurs certifiés et mis à jour et les dates de formation proposées en France et en Europe.

En espérant que ce projet vous donne l'envie de proposer plusieurs dates de formation en Éducation Kinesthésique, afin que les outils et la pédagogie de Paul Dennison puissent être partagés par le plus grand nombre d'enfants, d'adolescents et d'adultes !

Bien à vous. Xavier MEIGNEN (Consultant et Instructeur BGF).

# Journée Brain Gym France

J'ai vraiment apprécié cette journée riche de rencontres et de propositions d'évolution de l'Éducation Kinesthésique en France.

L'intervention de Paul Dennison était un très bon complément aux formations qu'il a donné (Les 7 D et Apprendre avec tout son potentiel) la même semaine.

Les interventions de Thierry, de Clotilde et de Fabienne m'ont permis de constater que l'Édu-K avait bien sa place dans plusieurs domaines et que chacun d'entre-nous est capable de la faire évoluer en fonction de nos spécificités et de notre personnalité. Merci Thierry pour l'approche de l'Édu-K par le Sankiogo qui est un beau projet rempli de joie, de découverte et de couleurs ! Merci Clotilde pour la qualité de ta prestation pour nous faire découvrir le monde encore un peu méconnu du cerveau et Merci à Fabienne pour nous avoir fait découvrir ta passion de la musique à travers l'Édu-K !

Félicitations à Sandrine, Marie, Françoise et à Monsieur le Président, Paul, pour votre organisation et pour la très bonne gestion de Brain Gym France !

Au plaisir de vous retrouver l'an prochain,

Bien à vous

Xavier Meignen



## La chouette journée

Bravo d'abord pour le choix du lieu à distance pratique de la gare SNCF : directe à 30 minutes!

Plaisir de retrouver les collègues : ambiance joyeuse, détendue... Puis retrouvailles avec Paul Dennison : son exposé sur le *mode automatique et le mode de repérage en lien avec le cerveau dynamique* est génialement brillant! J'espère pouvoir utiliser sa démonstration pour présenter le Brain Gym... Ravie de rencontrer les nouveaux membres actifs de l'association ; merci à Sandrine pour sa présentation. Clothilde Inger nous a permis une fois de plus d'apprécier ses talents d'institutrice quant aux *fonctions du cerveau* (ses cours sont superbement vivants)...

L'intervention de notre collègue instructeur sportif nous a entraînés dans un délicieux spectacle, du style marionnettes nous faisant participer comme acteurs et spectateurs : son introduction au KINOMUCHI(?), bien amené pour nous faire partager ce sport en liaison avec le Brain Gym : nous nous sommes bien amusés. Sans oublier son duo avec Paul Landon (voir photos).

Enfin dommage de n'avoir pu participer à la session du week-end, non prévue : était-il improvisé?

ADE-KMA, Christine Maillefert..



## Prochaine journée *Brain Gym France*

le 14 mars 2009

## Journée de recertification pour les professionnels

le 15 mars 2009

# Compte-rendu de l'AG du 6 juin 2008

40 personnes présentes.  
9 personnes représentées.

## Rapport moral du président

Présentation du nouveau bureau suite à la réunion du CA tenue le 09:février 2008

- président : Paul Landon
- Sandrine Martin dans la fonction de secrétaire
- Marie Bisson dans la fonction de secrétaire-adjointe
- Françoise Janin dans la fonction de trésorière.

Le président exprime sa volonté de solidifier *Brain Gym France* en vue de participer à de nouvelles actions comme les salons ou les expositions (par exemple l'exposition Kid Expo).

vote abstention : 0, contre : 0, pour : à l'unanimité

## Rapport financier

Françoise Janin nous a fourni l'exercice 2007.

recettes: 80% d'adhésions, 10% de journaux, 10% de pochettes d'accueil

Dépenses: photocopies pour les journaux, timbres postaux pour l'envoi des journaux, ligne internet, location de salle pour l'AG

L'exercice est excédentaire.

vote abstention : 0, contre : 0, pour : à l'unanimité

## Election du conseil d'administration

sont arrivées à la fin de leur mandats :

- Françoise Janin
- Fabienne Savornin

Se sont présentées et sont réélues en tant que membres du CA, pour un mandat de 3 ans :

- Françoise Janin
- Fabienne Savornin

vote abstention : 0, contre : 0, pour : à l'unanimité

A ce jour le CA de Brain Gym France est composé par (dans l'ordre alphabétique) : Marie Bisson, Catherine Delannoy, Myriam Gentaud, Céline Imari, Françoise Janin, Paul Landon, Annie Lenorais, Sandrine Martin, Fabienne Savornin.

## Tarifs d'adhésion à partir de janvier 2009

15€ pour les sympathisants

20€ pour les consultants et instructeurs

5€ de réduction pour mail

vote abstention : 0, contre : 0, pour : à l'unanimité

## Concerne uniquement les instructeurs

Afin de faciliter le travail des secrétaires et accélérer les envois, les pochettes d'accueil seront désormais à commander par multiple de 5.

## Changement d'adresse postale ( le siège social reste inchangé)

La boîte à suggestion est ouverte.

# Stress et apprentissage

Par Clothilde Inger

Consultante en Education Kinesthésique, formatrice sur le fonctionnement du cerveau

Voici, pour ceux qui n'ont pas eu l'occasion de venir au congrès de BrainGymFrance, un aperçu de la conférence « stress et apprentissage ».

Prenons un exemple concret : le professeur d'anglais annonce une interrogation écrite.

Deux élèves, Julien et Stéphanie nous montrent deux façons de réagir face au stress :

*Julien* contrôle automatiquement le stress qui monte, tandis que *Stéphanie* perd tous ses moyens. Nous allons découvrir comment Stéphanie apprend à intervenir au bon moment pour rester dans le stress positif.

## L'émotion naît dans le cerveau de Julien

Le professeur d'anglais annonce une interrogation écrite.

Que se passe-t-il dans le cerveau de Julien ? Parce que c'est par là que tout commence !

L'*amygdale* de Julien détecte la situation délicate et déclenche l'émotion de peur.

## Le corps de Julien devient plus puissant :

Cette émotion de peur transforme le corps de Julien pour qu'il devienne plus puissant : prêt à agir et à réfléchir : c'est la *réaction de stress*.

A une dose équilibrée, le stress nous permet de sortir rapidement de notre état de détente pour devenir opérationnel.

## Que se passe-t-il dans le corps de Julien ? :

Un sang riche en oxygène et en sucre arrive sous pression jusqu'au cerveau et aux muscles.

Les muscles sont sous tension, prêt à réagir.

« Un sang riche en oxygène... »

Les bronches se dilatent.

=>Ma respiration me gêne.

« et en sucre... »

Stimulation du foie

« arrive sous pression... »

Augmentation du rythme cardiaque, et de la tension artérielle.

=>J'entends mon cœur battre plus vite et parfois jusque dans mes oreilles

« jusqu'au cerveau et aux muscles. »

Dérivation de la circulation sanguine.

« Les muscles sont sous tension prêt à réagir. »

La sensibilité des fuseaux neuromusculaires des muscles augmente.

=>Je sens mon corps tonique. Je fais des mouvements amples et brusques.

Mes mains se mettent à trembler.

« La digestion s'arrête ».

Inhibition de la salivation.

=>Ma bouche devient sèche

**Quelle est votre sensation dominante quand vous êtes sous stress ?**

L'*amygdale* fait partie à la fois du cerveau reptilien (le système de survie) et du système limbique. Elle est située à l'extrémité de l'hippocampe.

La *réaction émotionnelle de peur* d'immobilisation dure une fraction de seconde et elle est proportionnelle à l'intensité du danger détecté.

La *réaction de stress* qui s'en suit nous permet d'agir.

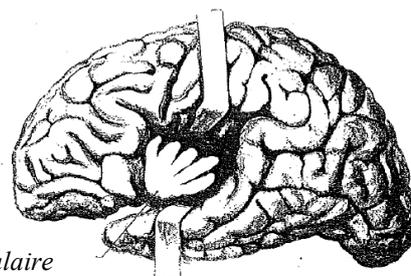
Cette émotion de peur s'épanouit dans le corps grâce à deux systèmes :

- Le *système nerveux sympathique*, ultra rapide met le corps sur le mode action en sécrétant de l'adrénaline.
- Le *système hormonal* plus lent soutient et amplifie la réaction nerveuse en sécrétant le cortisol : l'hormone de stress.

## Que se passe-t-il dans le cerveau de Julien ? :

Cette transformation corporelle est à la mesure de ce qu'il se passe dans le cerveau de Julien : sa concentration s'amplifie, son rythme mental devient plus rapide, sa mémoire s'améliore. Il est en *mode de repérage intégré*.

Les parois du sillon latéral sont écartées laissant apparaître dans ses profondeurs le cortex *insulaire*.



Le cortex *insulaire* analyse l'état interne du corps

### Julien prend conscience de son émotion

Julien prend conscience de sa transformation corporelle quand les informations sensorielles arrivent jusqu'au *cortex insulaire* : ce cortex analyse l'état interne de notre corps.

Il en fait une cartographie. C'est ici que Julien prend conscience que son cœur bat plus vite.

Cette cartographie de l'état interne du corps est envoyée ensuite au *cortex ventromédian* qui y associe un sentiment. Julien ressent qu'il est impressionné par l'annonce de l'interrogation écrite.

### Stéphanie se laisse impressionner

Quant à Stéphanie, son corps se transforme exactement de la même façon.

C'est la perception de la transformation corporelle qui diffère ainsi que le sentiment et l'idée qu'elle y associe.

Stéphanie est plus sensible que Julien et entend les battements de son cœur jusque dans les tempes. Ce qui peut l'impressionner. Elle peut se dire aussi qu'elle a très peur. Et son mental trouvera une raison à l'intensité de cette peur : « Je ne vais pas me rappeler de ma leçon d'anglais ! ».

### Stéphanie fait des efforts

En voulant faire plus d'efforts, automatiquement la réaction de stress s'accroît.

Le rythme mental s'accroît et les idées se mélangent et deviennent confuses.

Trop d'hormones de stress produites bloquent la mémoire et la concentration.

Et Stéphanie passe en *mode de repérage non intégré*.

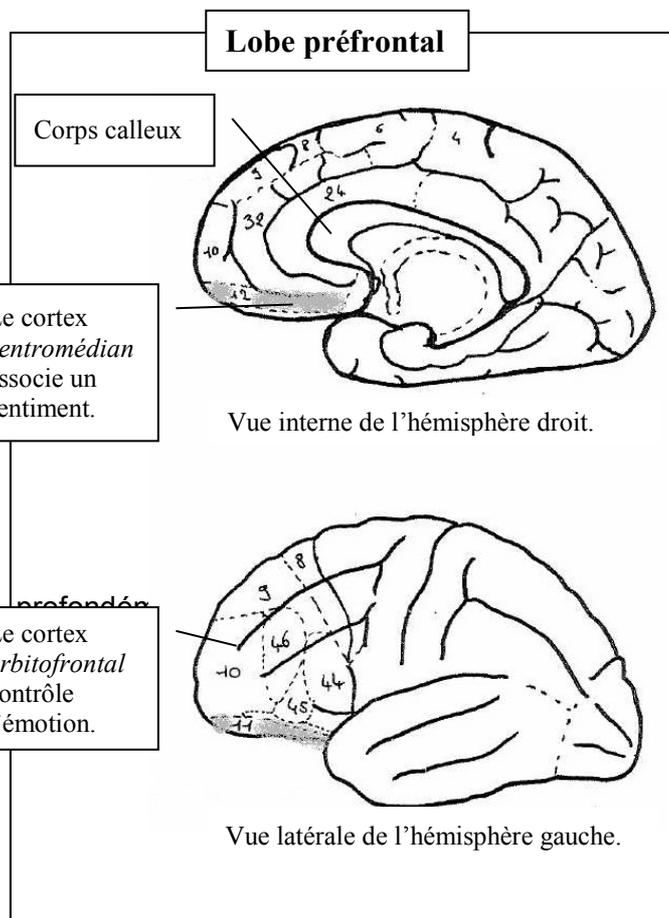
De plus dans cet état d'alerte, l'amygdale prend le contrôle de la concentration et branche le cerveau en mode survie : observer tout ce qu'il se passe autour de Stéphanie. Accéder à sa mémoire et se concentrer sur la question d'anglais devient alors difficile.

### Stéphanie fait des mouvements de Brain Gym

Stéphanie apprend à agir au bon moment quand il est encore temps avant l'emballement.

Stéphanie comprend que quand elle entend les battements de son cœur résonner dans son corps c'est le signal qu'il devient puissant prêt à agir et que son cerveau est en éveil.

Pour aider à calmer la réaction de stress Stéphanie peut faire les *points positifs* et *respirer* trois fois



Les points positifs apportent l'attention sur le lobe pré-frontal du cerveau, zone qui a le pouvoir de calmer l'amygdale et de réduire ainsi la réaction de stress.



**SANKYOGO**  
Quand le duel devient duo...

三境合

Thierry NOENS  
Consultant et instructeur en Éducation Kinesthésique

## La genèse du projet...

Je crois farouchement aux vertus éducatives du sport. Non pas parce qu'on me l'a dit, non pas parce que je l'ai lu, mais juste parce que je l'ai vécu et que j'essaye de le faire vivre aux autres en tant que professeur de karaté.

Pourtant, de nombreux obstacles ce sont dressés devant moi au travers de cette démarche. Obstacles que l'écrivain et professeur d'économie et de droit qu'est Michel Caillat résume assez vigoureusement dans son ouvrage : Le sport : « idées reçues » aux éditions le cavalier bleu.

*« ...Il reste à assurer la transposition dans la vie individuelle des prétendues vertus du sport et là : rien est évident. La volonté, le courage, le respect, le fair-play démontrés ici ne se révèlent pas avec la même vigueur à la sortie des stades.*

*Impolitesses, incorrections, incivilités, insolence, orgueil, fatuité, égoïsme, brutalité et dupes ne sont pas l'apanage des non sportifs.*

*Pour l'unique raison que le sport n'est pas une « éducation en soi ». Ce qui lui manque, ne sont pas, comme on le croit habituellement, de vrais éducateurs, c'est une valeur éducative... »*

Me serai-je fourvoyé depuis tant d'années ? Le sport, ne serait-il pas éducatif en soi, mais serait-ce la volonté de quelques uns (qui sont beaucoup plus que cela) qui, par leur approche et leur « attitude » d'éducateur, induisent leurs propres valeurs à la matière enseignée ?

Certainement oui... (L'ayant vécu moi-même, lorsque en 6<sup>ème</sup> je m'étais vu interdire le sport à cause de mes crises d'asthme in-

cessantes. Un professeur d'EPS m'a pris à part pendant la moitié de l'année... m'apprenant à prendre le pouls, comprendre ma respiration, gérer mes efforts... pour enfin pouvoir courir en fin d'année avec tout le monde... je lui suis à jamais reconnaissant)

**Mais j'étais certain qu'il y avait plus....**et c'est au travers de mon activité physique de prédilection Le karaté, que j'ai eu un élément de réponse aux questions qui me taraudaient.

Après 35 ans de pratique quasi journalière et 30 consacrés à l'enseignement de cet art martial, il me fallait me rendre à l'évidence, je ne savais par quel miracle alchimique, le karaté transformait doucement de nombreux gamins qui avaient revêtu le « karatégi (tenue d'entraînement au karaté) » pour s'entraîner au dojo (lieu où l'on pratique).

J'en avais côtoyé beaucoup, depuis lors, de ces karatékas en herbe. Des petits, des gros, des timides, des durs à cuire... et pour le plupart d'entre eux, une évolution dans leur comportement se faisait sentir.

Certes, tout cela ne ressemblait pas au coup de baguette magique de notre bonne marraine la fée... la citrouille ne se transformant pas instantanément en carrosse.

Bien au contraire, tout avait tendance à s'équilibrer doucement. C'était comme si chacun trouvait sa place dans cette mini société qu'est le lieu d'entraînement.

Les petits jouaient de vitesse, les plus gros insistaient sur leur stabilité, on voyait les timides « exploser » en combat et les durs à cuire accepter la défaite.

Bien sur, me direz vous, il y avait le SENSEI

(professeur), chef d'orchestre incontournable de la manœuvre, détenteur du grade aspiré par chacun : la ceinture noire, et qui inspire instinctivement le respect évitant ainsi tout débordement.

Certes, il y avait ce rituel de début et de fin de cours, ces saluts debout puis à genoux donnant un caractère différent de celui d'une simple séance de gymnastique.

Enfin, il y avait l'activité en elle-même qui, outre le développement des qualités physiques de base, attisait les capacités d'attention, de concentration et amenait à une meilleure maîtrise de soi pour une meilleure socialisation.

**Bien sur, il y avait tout cela ... tout ce que les autres professeurs avaient, eux aussi, vérifié sur le terrain.**

**Mais je savais qu'il y avait autre chose,** que cet emballage, déjà superbe, laissait présumer un autre magnifique cadeau.

Je me mis donc en quête de cette chimère, essayant de trouver des indices, en psychologie, neurophysiologie, bref dans plein de sciences en « gie » qui allaient me mener à... qui me mèneraient à quoi ? ... Je ne savais même pas ce que je cherchais.

Puis, un jour, lors d'une de mes unièmes visites dans une grande librairie, un ouvrage m'interpella, son titre surtout : **LE MOUVEMENT, CLEF DE L'APPRENTISSAGE**, le fameux livre de **Paul et Gail DENNISON**

Ce fut le choc, tout y était : là, on m'apprenait pourquoi telles positions (*l'allongement du mollet- les pieds sur terre* qui ressemblaient étrangement à une position de karaté) aidaient le pratiquant à mieux gérer son stress, ou encore pourquoi tel autre exercice facilitait l'écriture...

*Le mouvement était la clé de tout apprentissage...* Je me trouvais devant un fait accompli, une réalité. Les idées vagues qui avaient entretenu mes recherches venaient soudain

de se poser devant moi.

Un art martial aux aspects éducatifs, des techniques d'éducation par le mouvement...

Deux ingrédients de forme et de fond qui pourraient, une fois associés astucieusement, fournir un cocktail « EXPLOSIF » en terme d'éducation.

Mais tout bon plat mérite un liant pour rendre le mélange homogène ... Le conte fut choisi pour devenir ce composant.

Gardien des traditions, lien entre le passé et l'avenir, il allait unir aujourd'hui par l'intérêt et l'imagination qu'il suscite, le karaté et l'éducation par le mouvement.

Il mettait tour à tour l'enfant en situation de lecteur, d'écrivain ou d'acteur en suscitant sans cesse sa motivation. Il devenait évaluation, exercice et bilan dans un seul et même élan héroïque.

« Loin de n'être qu'une croyance dont on a démontré la fausseté, le mythe, traditionnellement, est une façon de transmettre une sagesse, un art de vivre.

La question n'est pas de savoir s'il est vrai ou faux, mais de mesurer son efficacité comme technique d'enseignement » (Hubert Reeves : L'heure de s'enivrer)

L'unité recherchée était atteinte, le fameux triptyque commun à tout art martial :

Corps/Emotion/Esprit

Pour les besoins de la cause devenait ici : Bouger/Conter/Apprendre.

**Le SANKYÔGÔ** (littéralement l'union des trois frontières) en référence aux trois dimensions de l'espace **était né** et allait être utilisé au sein des écoles primaires.

Et, avec lui, au détour du chemin, peut-être approcherons-nous cette **valeur éducative du sport**, que recherchait plus haut Michel Caillat ?

# Brain Gym et créativité

Par Marie-Dominique CORONEL

Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

Bonjour, Je profite de la venue de Paul Dennison à Caen pour faire le témoignage suivant de ce que la Brain Gym m'a apporté.

J'ai travaillé 13 ans dans l'industrie chimique dans des sites de production achetés par des multinationales anglo-néerlandaise (Unilever) et américaine (Hercules). Pendant ces années j'ai participé à 8 plans sociaux dont deux ou j'ai dû organiser mon propre licenciement. A deux reprises je me suis trouvée dans une situation de harcèlement moral et deux menaces de licenciement pour faute grave professionnelle (fallacieuse). A un moment j'ai eu l'aide d'un formateur, que l'on appellerait coach aujourd'hui, m' enjoignant

de m'ouvrir à la créativité. Devinez quoi ? Dans l'état de stress ou j'étais, j'en étais incapable...

Cinq ans avant mon départ de l'industrie j'ai fait un bilan de compétence pour changer d'orientation (raz-le-bol d'organiser le travail pour fonctionner avec toujours moins de personnel et de devoir choisir qui faire partir dans mon service). La question qui a guidé cette recherche intérieure était « Puis-je créer ? ».

J'avais l'impression que tout ce que j'avais fait pour me sortir de ma timidité maladive due à des années de scolarité « made in dyslexyland », théâtre, chorale, travail en association, gymnastique d'assouplissement ne

servait à rien, en tout cas pour m'aider à créer, je ne faisais, au mieux, que reproduire.

En fin de bilan de compétence ma réponse à moi-même a été « Non, mais ce n'est pas important, il y a des ingénieurs créateurs et des ingénieurs de développement, et j'appartiens manifestement à la deuxième catégorie ». Alors je me suis inscrite à un MBA (Master of Business Administration) pour aider au développement d'entreprises. J'ai fait mon mémoire sur le développement des compétences du personnel. Ce diplôme n'a pas été reconnu dans ma société et ailleurs les seuls postes en ressources humaines qu'on me proposaient consistaient... à réorganiser pour faire plus de pro-



fit, en bref à licencier d'autres salariés.

A ce stade j'ai été licenciée et la personne qui m'aidait à redéployer ma carrière comme créateur ou repreneur d'entreprise m'a parlé de la kinésiologie et de la Brain Gym. C'est ainsi que j'ai changé de planète.

La technique est tellement magnifique que, premier miracle, j'ai réussi à mémoriser le n° de téléphone de ma mère que je composais environ 2 fois par mois depuis 15 ans. Puis j'ai repéré ma droite (étape par étape puisqu'il m'a fallu 8 équilibrages en 5 ans pour je plus la chercher).

Entre temps j'ai créé un conte avec des dessins d'ordinateur pour aider une petite fille de 2,5 ans à gérer son stress en appoint du travail sur les réflexes. Ce conte est basé sur l'équili-

brage par les couleurs de Santé par le Toucher et les exercices énergétiques du Brain Gym.

Puis, après avoir travaillé avec une personne présentant un déclin d'Alzheimer, j'ai mis au point un jeu de l'Oie à partir de la Brain Gym pour occuper et stimuler de façon ludique les personnes âgées dans les maisons de retraite. Après discussion avec des enseignants, j'ai modulé les règles de jeu pour pouvoir utiliser ce jeu aussi en classe.

Enfin, en mai 2006 Gail et Paul Dennison sont venus je me suis donné le challenge de devenir formatrice en Crayonnage en miroir artistique et j'ai libéré mon stress de travailler directement avec les couleurs, stress largement ancré au collège par des notes catastrophiques et des hontes publiques (com-

ment! A ton âge! Tu n'es même pas capable de colorier sans dépasser!... C'est pourtant du niveau de maternelle).

Entre la Brain Gym et la libération des stress liés aux réflexes des mains (d'agrippement et palmo-mentonnier de Babkin) j'ai réussi à remplacer les dessins d'ordinateur du conte par des dessins personnels en crayonnage en miroir. Petit exemple celui du tableau bleu.

Donc, ma conclusion de 1996 est confirmée, je peux être quelqu'un qui crée dans le cadre du développement du travail d'autres créateurs. Rendez-vous dans quelques années pour voir si, tout bien considéré, je ne pourrais pas, un jour, devenir formatrice...

Conte : Critou et ses amis.

## La vision : naissance d'un sens

"La vision naissance d'un sens" est un documentaire de création qui propose de découvrir la vision d'un nourrisson et ses liens avec le développement psychomoteur et la construction de la personnalité de l'enfant. Ce film a suivi pendant un an le travail de F. Vital-Durand au sein de la consultation BB vision à l'hôpital Lyon Sud."

J'ai trouvé ce documentaire à la médiathèque en bas de chez moi. Assez surprise de rencontrer ce genre de document je l'ai visionné avec un grand plaisir. En fait je l'ai regardé plusieurs fois avec un point de vue différent à chaque fois.

Vous suivez des bébés à divers étapes de leur vie et les compétences liées à leur vision. Chaque période est expliquée, détaillée et accompagnée par des images d'un petit à la découverte du monde qui l'entoure.

Sandrine Martin

Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

Vous trouverez quelques thèmes qui nous sont chers :

- l'interaction du bébé avec son environnement,
- cônes, bâtonnets, cellules de la vue,
- intégration sensorielle
- vision binoculaire
- motricité de la main ,
- coordination oeil/tête, oeil/main....

Merci à tous ces bébés qui nous montrent la beauté de ce sens.

2001 / France / 52 minutes

Réalisation : Martin ROLLAND

Production : TAMAR'ANA PRODUCTION

Coproduction : Esplanade de Saint Etienne

# L'équilibrage de la chaise amicale

Céline POULAIN  
Étudiante en Éducation Kinesthésique

De retour chez moi, après la formation des « 7 dimensions », donné par Paul Dennison, je ne peux retenir l'envie de vous faire part de la séance/démonstration reçue par le fondateur de l'Éducation Kinesthésique en personne. (Les guillemets seront les propos de Paul Dennison)

Par légère intimidation et par besoin de laisser mûrir mon objectif, j'ai attendu le dernier jour de formation avant d'oser recevoir un équilibrage devant l'ensemble du groupe (environ 50 personnes). C'est ainsi que j'ai exposé ce que je voulais améliorer à Paul Dennison : lorsque je suis assise sur une chaise, j'ai un mal fou à garder les deux pieds au sol, à peine assise et voilà mes pieds qui bondissent sous mes fesses, ou se perchent sur tout ce qui peut leur permettre d'être en l'air comme une autre chaise, une table, un tableau de bord de voiture, tout en ayant besoin de changer de position très rapidement. De même lorsque je suis debout, et statique, j'éprouve très vite le besoin de retourner au sol ou de m'asseoir sur quoi que ce soit ! Imaginez, le malaise, tantôt assise avec le besoin de bouger et tantôt debout avec le besoin de m'asseoir, ironie du sort !!! Et ce comportement pouvait se traduire dans mon quotidien, lorsque je n'étais pas active, j'éprouvais souvent de légères angoisses, les idées se bousculaient dans ma tête, je ne savais plus par où commencer et je perdais toute envie pour tout, me faisant tomber dans le cercle vicieux de l'incapacité de bouger.

Il l'aura bien compris, je n'étais bien que dans le mouvement, et nous savons tous aujourd'hui que « le mouvement n'est pas une mauvaise chose en soi, au contraire, on doit pouvoir bouger tout en pensant à ce que l'on fait et se poser pour se ressourcer et réfléchir ». Il me fait donc remarquer que je suis peut être un peu « super-active » et que beaucoup d'enfant aussi ne peuvent rester assis sur une chaise, ce qui vient souvent du fait qu'ils n'ont pas mûri correctement leurs réflexes.

Après avoir vérifié que j'étais bien ECAP, il me propose d'utiliser la roue de l'objectif, par auto observation (balancement avant/arrière de l'ensemble du corps) afin de m'aider à définir mon objectif. C'est le mot Amour qui attire mon corps vers l'avant. Sur quoi, Paul Dennison ajoute que j'avais une façon de parler de moi un peu dur et dans le jugement, comme si quelque chose n'allait pas, ce que je lui confirme sans difficulté et il ajoute que pourtant j'étais merveilleuse ainsi. J'aboutis alors à l'objectif PACE : « Je m'aime profondément ».

Quand je dis mon objectif, tout mon corps part vers l'arrière. Quand je m'assois sur la chaise, je suis en

mode de repérage, et debout je suis en mode automatique. Il vérifie si nous devons utiliser les 7 dimensions ou les 3 dimensions de Brain Gym; c'est le dernier dont j'ai besoin. Assise sur ma chaise, il effectue donc les vérifications du robot, nageur, pingouin. Les trois sont en Mode de Repérage. Après les vérifications en profondeur des trois dimensions, nous cherchons la priorité à équilibrer : c'est la focalisation.

Il tient donc le point d'équilibrage de la focalisation, (ici le PIG est déterminé par vérification musculaire en utilisant les modes digitaux). J'ai besoin de l'équilibrage du nombril dans le domaine énergétique. Après avoir attendu la circulation entre les deux points, il vérifie à nouveau les clés d'entrée des trois dimensions, la focalisation est rebranchée, ainsi que la latéralité.

Pour le centrage, c'est une activité artistique expressive dans le domaine émotionnel qui renforce le point d'équilibrage de la tape et celle du son, pleurer. Imaginez le stress qui m'envahit à l'idée de mimer le pleur devant le groupe, mais Paul Dennison, compatissant, demande au groupe de pleurer avec moi pour m'accompagner. Bien que ce soit d'abord les rires qui viennent, j'arrive à rentrer dans mon émotion. Et à peine avons nous cessé, que nous entendions tout près la sirène des pompiers !!!

Post vérification, le centrage est passé en mode automatique intégré, le fait de m'asseoir et d'énoncer mon objectif également. Mais c'est en retournant à ma place pour reprendre le cours que je réalise l'énorme différence de mon assise. Paul Dennison ajoutera en complément que « c'est sûrement le réflexe symétrique tonique du cou qui ne devait pas être bien acquis et que maintenant tu pourras rester tranquille et bouger et cela risque de bien bouger à l'intérieur de toi ». Oui, je pouvais être assise et me sentir bien. Pendant 24h, j'ai ressenti des légers picotements dans l'arrière des jambes et un centrage mental et émotionnel impressionnant. Le lendemain matin, assise sur ma chaise, les deux pieds au sol, rempli de bonheur de la richesse du stage, et des rencontres, j'ai pleuré en douceur, de vraies larmes et j'ai senti que quelque chose avait effectivement profondément changé.

Aujourd'hui, je peux choisir si je veux rester assise avec les pieds au sol ou si j'ai envie de mettre mes jambes autrement. Ce n'est plus un réflexe nécessaire mais bien un choix intégré conscient !

Merci à Paul Dennison, à Paul Landon mais aussi à Christophe, Xavier et Vincent qui m'ont donné des ailes pendant ce stage !

# Musclons les neurones



Article paru dans Le Ligeur, journal hebdomadaire de la Ligue des Familles (« Je suis parent, je me pose des questions »)

## REPORTAGE

# Musclons leurs neurones

**Le Brain Gym® facilite l'apprentissage dans l'aisance et la détente. La kinésiologie éducative associe mouvement et ressenti. Bouger et écouter son corps. La technique se base sur les liens entre le mouvement et les fonctions cérébrales impliquées dans l'apprentissage et la perception. Autre atout: la gymnastique du cerveau lève les inhibitions à tout âge.**

Embourg, classe de deuxième maternelle de Madame Collier. Les enfants rentrent de la récréation, rouges de chaleur. Ils s'assoient sur quatre bancs disposés en carré.

L'institutrice démarre: "J'observe ce qui se passe dans mon corps. Je suis gentil avec mon corps. Comment vous sentez-vous?"

Certains ferment les yeux pour mieux écouter ce qui se passe en eux. Plusieurs baillent. Une musique douce joue en sourdine.

"Inspirez, expirez, les enfants. Maintenant, allez boire un verre d'eau."

Les enfants se rassentent calmement.

"Comment vous sentez-vous après avoir bu?"

- BIEEEN.

- Maintenant, nous allons tirer une carte pour faire un mouvement de Brain Gym®. Vous vous souvenez à quoi ça sert?"

- Pour être en forme, répond le cœur.

- Bien. Connaissez-vous encore les couleurs? Il y en a quatre.

- Les vertes, c'est quand on est fatigué ou triste, pas en forme. Le bleu, c'est énergétique.

- Les rouges, c'est pour allonger."

Les jaunes ne sortent pas.

Nous soufflons aux lecteurs: Les exercices

jaunes éveillent et structurent la dimension gauche-droite.



Lemaitre

Romain tire un mouvement d'allongement. Les enfants s'appliquent et expriment ensuite leurs sensations.

"Je n'ai plus mal.

- J'ai l'impression que mes jambes sont plus longues."

### Nouveau départ

La séance de Brain Gym® terminée, l'institutrice plonge la classe dans un atelier dessin.

"La feuille est idéale pour représenter les trois dimensions physiques du corps: gauche/droite; avant-/arrière, bas/haut. Les exercices donnent une juste perception du schéma corporel dans l'espace. Quand ils dessinent, je remarque que la main est plus souple, qu'il y a moins de pression sur le crayon. Je vois aussi, continue Madame Collier, qu'ils ont moins peur, qu'ils se sentent en sécurité. Ils sont plus affectueux aussi. La kinésiologie éducative aide beaucoup sur le plan relationnel. Il y cinq ans, j'ai changé ma façon d'enseigner comme si je commençais ma carrière."

Après vingt-cinq ans de classe maternelle, l'enseignante enthousiaste a bousculé sa pratique en intégrant le Brain Gym® au quotidien. Lorsque l'attention baisse en classe, elle montre un mouvement approprié immédiatement suivi par les enfants.

Marie-Anne Saive, instructrice en Brain Gym®, a formé Chantal. L'ECAP qui vient d'être pratiqué en début de classe enchaîne des gestes simples pour mettre l'enfant dans les meilleures dispositions. Je bois de l'Eau pour avoir de l'énergie, j'exerce mes yeux pour voir Clair, je stimule mon cerveau pour être Actif, je me détends pour être dans un état Positif (ECAP).

"Si j'ose une métaphore, le cerveau est un beau et grand voilier. Il a besoin d'eau, d'un capitaine, de vent et de moussaillons pour naviguer. Toutes les parties de moi sont bonnes. Si elles coopèrent, l'apprentissage est facilité. Face à la nouveauté, nous activons un réflexe de vigilance. Je suis aux aguets. J'ai peur de ne pas comprendre. Les mouvements rouges, d'allongement, désamorcent le surcroît de tension. Ils libèrent la dimension avant/arrière. Ils favorisent la focalisation du regard, pour aller vers l'avant. Ils consolident la concentration, la participation.

Les mouvements bleus, énergétiques, favorisent le centrage, propice à l'organisation et au classement. Les jaunes, mouvements de la ligne médiane, sont indiqués pour écrire, écouter, parler. Et les verts per-

mettent de se poser, de libérer une grosse émotion. C'est un mouvement d'intégration, pour partager, jouer, étudier au calme.

Vingt-six mouvements ciblés visent à rétablir l'équilibre corporel, Le Brain Gym® oxygène le cerveau et dissipe les tensions. Une fois la statique de l'enfant équilibrée, l'œil et l'oreille sont libres pour bien lire et écrire. Des gestes inadéquats provoquent déséquilibre et blocages. La compréhension et la mémorisation sont pénibles dans l'inconfort, voire dans la douleur."

Si l'enfant peine à reproduire des mouvements croisés (lancer la jambe gauche pliée et toucher le genou de la main droite et inversement), sa latéralité gauche/droite est déficiente, il aura des difficultés à apprendre. La gym du cerveau corrige cette faiblesse. Les gestes croisés, comme le dessin en miroir, stimulent la connection entre les deux hémisphères cérébraux.

Le mouvement accompagne l'apprentissage. L'enfant bouge sans cesse de 0 à 6 ans. Il associe motricité et découverte du monde. À l'école primaire, on lui demande brusquement de ne plus bouger, de se figer. Dur, dur. Tant qu'à bouger, autant évoluer dans l'harmonie. Apprendre est une activité naturelle qui dure toute la vie.

Patrice Gilly

## En savoir +

Le Brain Gym® est né aux États-Unis en 1981. Paul Dennison, docteur en sciences de l'éducation et sa femme Gail, danseuse et professeur de mouvement, créent une technique qui "réunit l'intelligence de la pensée et la coordination du corps". Inutile de préciser que Dennison a été un très mauvais élève. Ses vingt-six mouvements sont tirés du yoga, de l'acupuncture et de sa propre création. Un groupe de travail belge sur le Brain Gym® vient de se constituer et donne une conférence le 26 septembre prochain. Pour plus d'informations, consultez le site officiel [www.braingymbelgium.be](http://www.braingymbelgium.be)

Pour vous détendre après la lecture de cet article, faites le mouvement suivant. Tournez la tête au maximum de sa rotation à gauche, puis à droite. Prenez un repère visuel pour borner le champ de vision. Ensuite, massez-vous "tendrement et gentiment" haut, milieu et bas de l'oreille. Répétez la rotation de la tête. Vous verrez que votre champ s'est élargi. Simplement, parce que le massage a détendu les muscles de la nuque.

# Des symboles qui en disent long...



Par Anne Wilbaux

Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

Depuis de nombreuses années, le Brain gym me donne l'occasion de faire danser des X et des II devant les yeux des petits et des grands lors d'équilibres diverses et de remodelages...

A mes questions : « A quoi vous font penser ces symboles ? » et « Que représentent-ils pour vous ? », de tels brusques et surprenants changements de ressenti entre les pré et post-activités m'ont encouragée à stimuler ce type d'évocation pour en approfondir l'ancrage...

Je suis sans cesse surprise et émerveillée par l'impact d'un équilibrage sur la perception de ces signes.

En voici quelques exemples :

Le X en mode de repérage en début de séance fait souvent penser à « route barrée », « pas d'accès », « on ne peut pas passer », « interdit » et devient en fin de séance, en mode automatique : « un carrefour », « on peut choisir », « il y a de nombreuses possibilités ».

Les II en début d'équilibrage représentent souvent « la voie facile », « la route toute tracée », « on peut y aller ».. et devient par la suite : « un peu plus étriqué », « un peu plus ennuyeux », « passage oblique »...

Souvent une simple inversion se fait dans la perception des signes entre le début et la fin d'une séance : de la limitation du X et de la fluidité des II, on passe à la limitation des II et à la potentialisation du X.

Certains disent du X qu'il « empêche de voir plus loin » alors que devant les II : « on ne voit que ça » et quelques minutes plus tard, après une série de mouvements, le X devient ouverture et les barres parallèles restent présentes mais perdent de leur intensité ou pâlisent.

Une dame me dit un jour que le X lui fait penser à des ciseaux qui coupent l'accès à son objectif et peu après le voilà transformé en croisée des chemins...

Aux enfants parfois, je demande de dessiner les X et les II et de me dire comment ils les ressentent.

Un petit garçon dessina un jour le X sous forme de tête de mort avec deux os constituant les deux barres, transforma les II en un grand robot et dit : « c'est un robot qui détruit les maisons et la destruction c'est l'action, j'aime détruire ! ».

A la fin de l'équilibrage, il transforma les II en grue qui va déplacer la maison pour la mettre en sécurité et le X devint « signalisation de chantier de construction »

Une petite fille dont les parents sont séparés et qui souffre de tiraillements importants liés au conflit permanent entre père et mère dessina le X avec les deux barres dans des couleurs différentes en me disant : « les deux côtés se battent et se font du mal »

et en fin de séance les traça de la même couleur en disant : « ils peuvent danser ensemble maintenant, ils ont fait la paix »

Un autre petit garçon dessina le X en forme d'emblème de pirate, de « méchant pirate, qui attaque et tue » et le transforma à la fin de la séance en blason de chevalier qui « défend ce qui est juste »

A quelques reprises les II figurant les couloirs sombres de l'école en mode automatique se sont éclairés en pistes à explorer en mode de repérage..

Un adulte décrivit le X comme un « danger de contamination » avant de pouvoir accéder à la conviction que la complémentarité des deux côtés lui permettrait l'accès à son objectif.

Évidemment, l'intérêt est de relier le ressenti à la situation de l'objectif fixé :

Un enfant qui cherchait à améliorer son tir au but au foot perçut d'abord le X comme une confusion dans l'utilisation des pieds qui s'emmêlent tandis que les II représentaient : « c'est comme ça que je cours »

Ensuite, les II ont pu céder la place à un X triomphant, ressemblant à une foulée efficace...

Une personne qui travaillait la qualité de son vécu du moment présent vit le X comme un signe désarticulé d'éparpillement, de dispersion, tandis que les II soulignaient sa perpétuelle impression de fuite en avant.

L'équilibrage lui a permis de fixer son attention sur le centre du X et de le percevoir comme un point de départ de méditation alors que les II perdaient leur force d'attraction.

Parfois je demande aussi de visualiser ces signes et de décrire la matière dans laquelle ils se présentent, la couleur, la taille, la consistance, leur place éventuelle dans la tête ou dans le corps pour mieux ancrer les différences de perception en fin de séance.

Ce qui me semble important, c'est que chacun puisse trouver dans le X son arme secrète.

Je propose aux enfants de le dessiner sur un petit carton qu'ils gardent dans leur plumier pour leur rappeler leurs capacités d'intégration et les soutenir dans leurs apprentissages.

A tous, je suggère d'incarner le symbole dans le corps et de bien sentir dans cette position d'ouverture (bras tendus et écartés vers le haut et jambes écartées) le passage aisé et fluide des idées vers leur réalisation concrète.

Et pour terminer, je reprendrai les paroles d'un enfant qui s'est écrié : « moi je sens dans mon cœur un X vivant ! »

# Petites anecdotes sur le Brain Gym en classe de maternelle



Par Chantal Collier

Consultante et Instructrice en Éducation Kinesthésique

## **Juliette** a 4 ans.

Un soir, chez elle, elle est réprimandée par sa maman.

Celle – ci perd patience et se fâche sur sa petite fille.

Juliette s'approche alors de sa maman et commence à lui masser le lobe

des oreilles. La maman comprend alors que sa petite fille la sensibilise au mouvement de Brain Gym® (ouvrir grand ses oreilles) dont elle a entendu vaguement parler.

Le lendemain, la maman m'explique la scène et me dit aussitôt : « vous savez hier, ma fille m'a fait remettre les pendules à l'heure ». Je me mets à rire et profite pour lui expliquer ce que Juliette voulait lui faire comprendre. « C'est bien comme ça que je l'ai perçu. Elle voulait me dire que je m'étais trop vite énervée, que je devais me calmer et surtout l'écouter pour comprendre ce qu'elle avait à transmettre comme message ».

Depuis ce jour, la maman connaît l'efficacité des mouvements de Brain Gym®.

## **Romain** a 4 ½ ans.

Sa maman me dit un jour :

«ça marche bien vos petits mouvements de Brain Gym® pour Romain.

Avant de se mettre à table, il fait ses mouvements croisés».

Je ris et lui dis : « Ah bon » ne comprenant pas tout de suite quel rapport avec le fait de se mettre

à table.

« Ben, oui » me dit –elle, « il n'aime pas manger...

Alors il fait ses croisés puis il mange ! »

Je suis institutrice et utilise, depuis 4 ans, les mouvements de Brain Gym® pour préparer des enfants de 4-5 ans à apprendre avec tout leur potentiel.

J'ai eu aussi la chance de suivre une formation sur le *Crayonnage en miroir*.

J'ai proposé à mes petits élèves cette spécialisation en plus des mouvements de Brain Gym®.

Ils observent leur ressenti par rapport aux 3 dimensions

(3 déplacements du corps : avant/ arrière, haut/bas, gauche/droite)

Je suis surprise de constater à quel point ils ont bien fixé les repères spatiaux au niveau de leur corps, mais aussi au niveau de la feuille sur laquelle ils dessinent avec souplesse.

A présent, ils pratiquent cette activité une fois par semaine et ont donc la possibilité de découvrir les différentes situations d'expériences sensorielles dans un 1<sup>er</sup> temps, puis graphiques dans un 2<sup>ème</sup> temps.

Ensuite, les enfants découvrent l'efficacité de plusieurs lignes médianes et son effet magique à l'aide de techniques variées pour s'exprimer et créer.

De vrais petits artistes !

# Intervention en collège

Xavier MEIGNEN

Consultant et instructeur en Éducation Kinesthésique

"Après un entretien avec le directeur d'un collège privé sur Couëron près de Nantes, où Angélique (mon épouse) travaillait en tant que professeur d'anglais l'an dernier, on m'a proposé d'intervenir auprès d'une classe de 16 élèves de 3ème en difficulté scolaire à partir du mois de septembre 2008 et jusqu'au mois de décembre 2008.

Je vais tout d'abord les rencontrer individuellement afin d'identifier avec eux leur profil de dominance (main, yeux, oreilles, pieds...) et voir avec eux ce qu'ils aimeraient améliorer au cours de l'année dans leur capacité scolaire.

Auparavant, je leur ai fait remplir un document (*voir la page suivante*) afin d'identifier leur niveau. J'ai construit ce tableau en rapport avec les 26 activités de Brain Gym et trouvé quelques phrases qui pourraient leur permettre de se retrouver.

Je pense que ce tableau est à perfectionner, mais il pourrait permettre à d'autres consultants de s'en inspirer s'il souhaite faire des observations écrites avant un travail mené en Brain Gym avec des enfants ou adolescents.

Après les avoir rencontrés individuellement, j'aurai 3 fois une heure d'intervention avec eux étalé sur 3 mois par groupe de 8 élèves. Notre but : les aider à progresser à travers l'utilisation d'équilibrages Brain Gym.

Enfin, je ferai une présentation aux professeurs de cette classe dès ma 2ème intervention, afin qu'ils sachent pourquoi certains élèves peuvent avoir besoin de faire certains mouvements en début de cours...

De plus, le directeur va financer la formation de 4 jours de Brain Gym à la professeur principale de cette classe. Ainsi elle pourra connaître et pratiquer les

outils du Brain Gym avec ses élèves toutes les semaines, dans l'heure de soutien pédagogique dont qu'elle dispose.

Au moment où j'écris ce mot, le projet commence lundi prochain avec les entretiens individuels et vendredi prochain avec ma 1ère intervention...

A côté de cela, le directeur souhaite également me faire intervenir auprès de tous les enseignants de cet établissement en fin d'année pour présenter le Brain Gym, et plus tard, auprès de plusieurs directeurs des collèges et lycées privés de Nantes..."

Je ne sais pas si ce projet pourra faire l'objet d'un autre article, ou s'il faut attendre le bilan et les observations que l'on fera au mois de décembre avant les vacances scolaires, pour constater les évolutions de cette classe ?

À suivre donc.

**Fiche d'observation personnelle pour la classe de 3<sup>ème</sup> A - Collège Ste Philomène à Couëron - Professeur Principal : Mme Hélène COUTON**

Nom : .....

Prénom : .....

Date : .....

« Afin que tu puisses observer l'évolution de tes capacités scolaires au cours de l'année je te propose de faire le point sur tes compétences. Pour cela, je t'invite à souligner les phrases qui te correspondent le mieux, et cela pour chaque activité décrite dans la colonne de gauche et quelques soient les matières. Si tu ne trouves pas une phrase qui te correspond, je te propose d'en écrire une dans la colonne de droite, et également d'y inscrire tes remarques. Au cours de l'année, je vais t'aider à développer tes capacités pour que tu utilises au mieux ton potentiel en pratiquant des exercices de Brain Gym®. » Xavier MEIGNEN

Mes capacités				?
Lire	Je lis avec fluidité ( <i>sans hésitation</i> ) et avec intonation.	Je lis doucement avec quelques saccades mais distinctement.	Je lis doucement en accrochant sur beaucoup de mots.	
Ecrire	J'écris avec les bons accords ( <i>sans fautes d'orthographe</i> ) et rapidement.	J'écris avec quelques fautes et doucement.	J'écris doucement, je fatigue en écrivant et je fais des fautes.	
Ecouter	J'écoute les cours sans que ça me demande trop d'efforts.	J'écoute en classe mais je n'arrive pas à retenir ce qui est dit par l'enseignant.	Je n'arrive pas à écouter et à retenir mes cours.	
Parler	J'exprime mes idées sans hésitation. Je connais beaucoup de mots et j'arrive à parler facilement.	Je connais des mots mais je n'arrive pas à les utiliser à l'oral.	Je ne connais pas beaucoup de mots et je n'arrive pas à les utiliser à l'oral.	
Planifier, Organiser, Classer	Je m'organise dans mon travail, je répartis mes devoirs sur la semaine, je révise dans les temps et je me laisse du temps libre.	J'arrive à faire mes devoirs et à réviser, mais cela me demande beaucoup trop de temps, ce qui m'empêche d'avoir du temps libre.	Je n'arrive pas à me motiver pour faire mes devoirs.	
Partager, Jouer, Etudier	Je gère mes émotions, ce qui me permet d'être détendu(e) quand je vais en cours et quand je suis avec mes ami(e)s.	J'ai parfois des difficultés à me motiver pour aller en cours et pour réviser mes cours.	Je n'arrive pas à me motiver pour réviser et apprendre mes cours.	
Me concentrer	Je me concentre en classe et quand je suis devant mes devoirs à la maison.	Je me concentre quelques minutes en classe et devant mes devoirs mais ça me demande des efforts.	Je n'arrive pas à me concentrer en classe et devant mes devoirs.	
Comprendre, Mémoriser	Je comprends en général assez bien les cours et j'arrive à les mémoriser.	Je comprends les cours mais ça me demande de les relire plusieurs fois chez moi et de me faire aider.	J'ai du mal à comprendre et mémoriser les cours et ça me demande beaucoup de temps et j'ai besoin que l'on m'aide.	
Participer	Je participe assez souvent en classe.	Je veux participer mais j'ai peur de me tromper.	Je ne participe pas car je pense que je ne connais pas la réponse.	
Forme physique	Je me sens en général plein d'énergie tout au long de la journée.	Quelques fois dans la journée le matin ou le soir, je me sens fatigué, sinon je garde la forme.	Je me sens souvent fatigué dans la journée. Je ressens une fatigue au niveau des yeux, parfois mal à la tête ou mal au ventre. Je n'ai pas trop faim au repas du matin et/ou du midi.	
Autonomie, Devoirs	Je fais la plupart de mes devoirs à la maison par moi-même ; à part pour réciter. Je demande peu d'aide à mes parents.	Je fais une partie de mes devoirs à la maison par moi-même ; mes parents m'aident dans certaines matières ou vérifient régulièrement mes devoirs.	Mes parents passent beaucoup de temps avec moi pour faire mes devoirs.	
Matières (remplir les 3 cases)	Mes matières préférées :	Mes matières où j'aimerais progresser le plus :	Mes matières où j'ai le plus de difficultés :	Une activité extra-scolaire ou scolaire qui me donne du plaisir et où je possède toutes mes capacités

# Roue en couleur et en mots

Par Marie Anne SAIVE  
Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

Inspiration au fil des méridiens. Suite d'une série pleine de créativité.  
Crayonnage en miroir à l'appui.



Fool Jam 15 mai 2007  
... confiance ...  
... avoir les reins solides pour  
... traverser l'inconnu ...  
... tout cela a la  
... même forme ...  
... découvrir  
... introduire l'eau ...  
... Antère / veine rénale, cordon ombilical,  
... lumière ...  
... confiance ...  
... Toucher les profondeurs "abyssales" en  
... restant connecté à la lumière  
... confiance ...  
... mystérieux mélange entre force et  
... vulnérabilité,  
... traverser les tourbillons de la vie  
... restant connecté à cette  
... sérénité lumineuse  
... En reconciliant les deux, les  
... s'évanouissent  
... et la vie s'exprime pleinement,  
... miraculeusement ...



Frais Lima 08 30 avril 2007

Poumons...  
 Je pense à l'air, la liberté, l'espace...  
 L'oiseau réunit les trois

Liberté des formes et des couleurs  
 Espace... Prendre une plus grande  
 feuille... Colorier toute la feuille...  
 Rejoindra le ciel...

Estime de soi...  
 Savoir que l'on est capable  
 de franchir les difficultés...  
 Oser prendre son envol...  
 Aller vers la lumière...

# Du mouvement, toujours du mouvement...

Claire LECUT

Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

J'ai eu connaissance du Seitai voici déjà une vingtaine d'années lors de mon 1<sup>er</sup> séjour au Japon.

Le Seitai, appelé Mouvement Régénérateur en français, est une discipline pratique et philosophique fondée par un japonais, Haruchika NOGUCHI (1911 – 1976). Il se forma à différentes méthodes de médecine traditionnelle et mit en évidence au fil des années un ensemble de méthodes et principes de santé, d'éducation, capables de redonner à l'être humain ses capacités de réaction et d'autonomie optimales face aux perturbations de toutes sortes. Cette nouvelle discipline, à laquelle il donna le nom de « Seitai Shidô » littéralement « la voie vers la coordination corporelle » reçut alors l'aval du Ministère de l'Éducation au Japon.

J'ai envie de vous parler du Seitai dans cet article, ou tout au moins de l'une de ses pratiques appelée « Katsugen Undo » parce que, d'une certaine façon, elle fait appel au mouvement dans le but .... d'apprendre : apprendre à retrouver la force de se reconstruire, de s'équilibrer. C'est « *l'art de contacter et laisser agir notre énergie interne, qui s'exprime alors dans un processus biologique de détente, de rééquilibre, d'auto-réajustement de l'organisme* ». Tout un programme !!

Plus concrètement, il vous sera aisé d'admettre que le mouvement, c'est la vie : les battements du cœur, le fait de ciller, de bailler, d'éclater de rire, d'éternuer, se retourner pendant le sommeil, transpirer, frissonner, etc. sont autant de réponses, de mouvements involontaires, aux besoins de l'organisme.

Par la pratique du Seitai, on va donc essayer de réveiller, d'intensifier ces mouvements spontanés pour normaliser progressivement le terrain tant sur le plan physique que psychique.

Le corps récupère ainsi sa faculté à réagir correctement aux excitations et perturbations associées à la maladie, aux rapports humains, etc... C'est ce qu'on appelle l'idiosyncrasie.

Une séance de Katsugen Undo va donc se dérouler ainsi : on propose au corps 3 mouvements spécifiques en se concentrant sur la respiration, la tension et le relâchement. Ces 3 mouvements, de par leur contradiction avec le fonctionnement naturel de la respiration vont suspendre momentanément l'activité du système moteur volontaire afin de permettre au corps de déclencher des mouvements spontanés de nature inconsciente, en réponse aux besoins de l'organisme. De façon très schématique, c'est comme si on se mettait volontairement un grain de sable dans l'œil afin de l'entraîner à pleurer et ciller (le désagrément en moins.... !)

Lorsqu'on assiste pour la première fois à une séance de Katsugen Undo en groupe, cela peut paraître surprenant car on est habitué à des mouvements contrôlés,

intellectualisés. Là, personne ne bouge de la même façon, les mouvements peuvent même parfois évoquer la transe. Mais il s'agit de tout autre chose : pendant le mouvement, on reste tout à fait lucide et présent, et on laisse le flot des pensées traverser l'esprit librement. On peut ainsi reprendre instantanément le contrôle de son mouvement (ce qui s'apparenterait à réprimer un baillement ou étouffer un rire par exemple), rien de plus.

Katsugen Undo se pratique souvent assis par terre, les yeux fermés, de façon à rester dans un état de présence à soi-même, sans se préoccuper des autres.

Au tout début de ma pratique, je restais désespérément immobile. Il me semblait impossible de m'adonner à cet état de non-faire, de non-penser, et surtout de laisser mon corps s'exprimer spontanément. En fait, il n'existe pas de « bonne » ou « mauvaise » façon de bouger. J'étais coincée dans cette vision plutôt occidentale. J'ignorais alors que même si le corps semble ne pas bouger, le mouvement régénérateur s'opère intérieurement. En ce qui concerne le Katsugen, il n'existe pas de niveau d'avancement qui serait fonction d'un nombre d'années de pratique. Est-on débutant ou expert en éternellement par exemple ?

Je me suis libérée de cette attente de faire le « bon mouvement » lors de mon 2<sup>ème</sup> séjour nippon. Ce qui s'est passé alors est assez drôle : j'ai eu la chance d'aller pratiquer le Seitai au Dojo Central de Tokyo avec le fils de Maître Noguchi. C'est un dojo immense dans lequel nous étions très nombreux.

J'étais assise à genoux au milieu d'inconnus, sans comprendre un mot de japonais, et j'ai, par imitation, effectué les mouvements de respiration « déclencheurs ». Comme d'habitude, ces mouvements ne déclenchaient rien du tout chez moi, alors que tout le monde s'agitait dans tous les sens (j'entrouvrais parfois les paupières en douce pour essayer de comprendre ce qui m'échappait...). Je forçais alors de légers balancements de droite et de gauche, suivant le rythme de la musique. Et puis soudain, alors que je gardais les yeux clos, la tête de mon voisin a violemment percuté la mienne. J'étais tellement sonnée que j'ai préféré ne pas ouvrir les yeux, comme pour oublier ma douleur et ce qui l'avait engendrée.

Dans la seconde qui a suivi, le mouvement spontané s'est déclenché en moi de façon effrénée, m'enseignant ainsi l'état confortable du non-agir.

Aujourd'hui je pratique le Seitai une fois par mois avec un groupe composé majoritairement de japonais et il n'est pas une seule fois où je ne me remémore en souriant ce « coup de massue » sur la tête comme pour me dire « arrête de réfléchir ».

Fort heureusement, se faire assommer ne fait pas par-

tie du « menu » de Katsugen Undo !

Le Seitai ne comprend pas que le Katsugen dont j'ai parlé ici. En séance, un temps est aussi réservé à l'observation de la respiration, à la pratique du Yuki-ho qui permet de faire circuler le Ki dans les mains, ainsi qu'à l'étude des tendances corporelles Taiheki (sorte de classification des comportements et du terrain de chacun).

Le Seitai et le Brain Gym sont pour moi aussi oppo-

sés que complémentaires. En effet, si le Brain Gym nous propose d'effectuer des mouvements spécifiques en toute conscience, le Seitai fait émerger un mouvement spontané et involontaire. Cependant, tous deux s'inscrivent dans un processus de connaissance de soi et de re-sensibilisation qui développe la « vivance » de la personne.

Bon mouvement à tous !

## Le coin de néophytes

Marie BISSON

Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

### **Le crayonnage en miroir**

#### **Le mouvement**

« Gribouiller » à deux mains en miroir, de part et d'autre de la ligne médiane (axe vertical qui sépare le corps en deux parties, droite et gauche).

Le but est de se détendre et de s'amuser.

Vous pouvez ensuite dessiner des formes et laisser libre cours aux mouvements, à votre créativité.

Ce mouvement peut se faire dans l'air, sur un grand tableau.

#### **Variantes**

Sur une feuille collée au sol, sur une table ou sur un mur.

Ecrire en miroir, le but est de laisser les deux mains bouger en même temps et non pas d'écrire aussi bien avec les deux mains.

Dans le sable.

A deux, placer vos mains en face de celles de la personne qui est face à vous. Une personne guide en faisant du crayonnage en miroir et la deuxième fait de son mieux pour suivre.

Crayonnage en miroir dans le dos d'une personne

Dans l'air ou dans le sable, faites du crayonnage en utilisant différents doigts opposés au pouce.

#### **Ça sert à**

Prendre conscience de ses cotés droit et gauche.

Ressentir son centre.

Stimuler la vision périphérique.

Relaxer la partie haute du corps

Améliorer la latéralisation et l'écriture.

Prendre plaisir à l'écrit.

Prendre conscience de l'espace.

Améliorer la coordination de l'oeil et de la main.



# Etudes de cas

Par Alexandra Belhache  
Consultante en Éducation Kinesthésique

## **Le grand plongeon**

### **SEANCE BRAIN GYM AVEC ALEXIS PAR OBSERVATION**

*Pour cet équilibrage, j'utilise la grande chaîne musculaire postérieure.*

*Alexis est un petit garçon de 4 ans et demi. Je lui explique le principe de Brocoli/ Chocolat et lui demande de penser à quelque chose qu'il aime bien où qu'il aime bien faire « les pâtes ».*

*Il part vers l'avant. Maintenant, je lui demande de penser à quelque chose qu'il n'aime pas ou qu'il n'aime pas faire « les bananes ». Il part vers l'arrière.*

*Je fais ensuite son profil de dominance avec l'œil de visée (droit), l'oreille favorite (droite), la main qui écrit (droite), la jambe conductrice (gauche).*

#### **1/E.C.A.P.**

Je lui explique qu'il s'agit de 4 mouvements pour se préparer à apprendre, pour se sentir plein d'énergie, y voir clair, être actif, positif et présent. Nous allons donc commencer par boire de l'eau. Je lui explique l'importance de l'eau. Nous faisons ensuite les points du cerveau pour activer ses yeux, c'est important qu'ils soient prêts pour sauter.

Ensuite les mouvements croisés qu'Alexis effectue avec succès suivis des contacts croisés.

#### **2/ OBJECTIF**

Je lui demande ce qu'il aimerait réussir à faire ou mieux faire. Il rentre justement de vacances et n'a pas réussi à sauter tout seul dans la piscine sans que son papa ne soit là pour le rattraper.

Son objectif est donc : Je plonge tout seul du bord de la piscine. Il me dit « mais avec un gilet de sauvetage aussi » Nous rajoutons donc « Je plonge tout seul du bord de la piscine avec mon gilet de sauvetage ». Je fais son schéma de profil par observation et nous nous apercevons que face à son objectif son œil dominant et sa jambe non dominante sont débranchés.

#### **3/ PRE-ACTIVITES**

Je lui demande de me dire son objectif. Alexis part en arrière = Mode de Repérage.

Nous mettons son objectif en action. Je lui demande de monter sur une petite marche qui représente le bord de la piscine et de sauter par terre qui représentera l'eau. Alexis est très crispé. Ces pieds sont recroquevillés sur la marche comme pour y rester accroché. Il me dit qu'il ne se voit pas sauter sans son papa pour le rattraper.

Je lui demande d'effectuer des balancements de droite à gauche en observant comment il se sent, est ce que c'est facile ou non, agréable ou désagréable. Puis de même avec haut/bas, avant/arrière. Je lui demande ensuite de comparer, pour lui haut/bas est vraiment difficile et lui demande un effort.

Nous passons donc aux vérifications en profondeur

- Du Centrage :
  - Marcher = Alexis a la tête rentré, le pas n'est pas sûr., les yeux vers le bas.
  - Organiser des objets = je lui présente des petits chevaux de différentes couleurs. Il en touche un mais ne sais pas quoi en faire. Ils haussent les épaules et il me dit « je sais pas ».
  - Situation de stress et d'examen = Je lui demande de me réciter sa dernière chanson ou poésie apprise en m'imaginant dans le rôle de la maîtresse. Alexis à toujours le menton rentré me dit qu'il ne se rappelle pas.
  - Rire = je n'ai même pas le droit à un sourire.

#### 4/ MENU

Je lui demande de regarder l'affiche des « Activités de Brain Gym » et plus particulièrement les mouvements liés au centrage. Il regarde chaque mouvement énergétique et ressent si il part vers l'avant ou l'arrière. Les points d'équilibre le fait aller vers l'avant. J'explique à Alexis que ces points l'aide à prendre conscience de son corps et à resté centré. Les contacts croisés l'attirent aussi. Il me dit aimer ce mouvement car il faut rester en équilibre.

Je lui propose de refaire nos observations pour voir s'il y a des changements.

#### 5/ POST-ACTIVITES

- CENTRAGE :
  - Marcher = La tête est relevé est le regard droit.
  - Organiser des objets = cette fois ci Alexis n'hésite plus et éparpille les chevaux un peu partout sur le sol à sa façon.
  - Situation de stress = Il me récite une comptine apprise à l'école.
  - Rire = J'ai le droit à un joli sourire et un petit rire un peu forcé.

Alexis refait les balancements haut/bas beaucoup plus aisément.

Il me dis son objectif = il part vers l'avant.

Je n'ai pas le temps de lui dire que nous allons remettre l'objectif en action qu'il est déjà monté sur la marche. Et saute sans hésitation. Il me dit qu'il a hâte d'aller à la piscine pour montrer à son papa.

**Bravo !**

Alexis est vraiment ravi d'avoir atteint son objectif.

Je détermine le travail à la maison en lui demandant les mouvements qui l'attirent sur l'affiche : les contacts croisés et pompe du mollet.

Cet équilibrage m'a vraiment appris à réduire le temps d'une séance (pour celle-ci une demi-heure) lorsque nous avons de jeunes enfants. J'ai vraiment été impressionné à quel point Alexis a bien senti l'avant/arrière sans aucune hésitation.

# **Je m'observe et je m'équilibre**

Par Alexandra Belhache  
Consultante en Éducation Kinesthésique

## **1/ E.C.A.P.**

E = Je me tire une mèche de cheveux = en avant

C = Je touche les points du cerveau = en avant

A = Je touche le point des régulateurs corporels de droite = en avant

P = Montée, descente, montée du vaisseau conception = en avant

## **2/ OBJECTIF**

Marie me montre la roue de l'objectif et me demande ce qui m'attire = vitalité, système de croyances. Je formule mon objectif : « J'ai besoin de me sentir en confiance face à une personne que je ne connais pas. »

Marie me refait la roue de l'objectif par observation toujours système de croyance en MdR.

« J'ai besoin d'avoir confiance en moi face à une personne que je ne connais pas ».

Marie me demande ce que cela changera si j'avais confiance face à un(e) inconnu(e).

Je lui fais part de mon impression de ne pas être prise au sérieux vu mon âge. Tous mes amis ou connaissances sont plus âgés, pas l'impression que mon avis soit pris en considération.

Mon objectif est donc « Je donne mon avis avec confiance ». Désormais toute la roue de l'objectif est mobilisée, en MA.

Marie me fait écrire mon objectif.

## **3/ PRE-ACTIVITES**

Je dis mon objectif = MdR.

Mise en situation de l'objectif : Marie me dit de lui dire mon avis sur un sujet donné.

Je ne me sens vraiment pas à l'aise. Si je pouvais me cacher, je le ferais... Bouffées de chaleur et vraiment recroquevillée sur moi.

Lors des pré-vérifications rapides par observation les dimensions :

De la focalisation

Du mouvement crânien

sont en MdR

- **FOCALISATION**

Lorsque je me focalise sur un détail, je pars en avant = MA mais lorsque j'essaie de voir la vue d'ensemble je vais en arrière = MdR.

Ma posture est en avant. Marie me met la main sur la nuque et les épaules = je pars en arrière.

Lorsque je touche le point d'intégration gestalt, je pars en arrière.

Notre point d'équilibrage sera FIG.

- **MOUVEMENT CRANIEN**

L'ATM bouche fermée à droite comme à gauche et le sphénoïde sont en MdR.

Marie me touche l'arrière de la tête = Mdr, frontal = MA. (localisation de circuit par observation)

Notre point d'équilibrage sera le sphénoïde.

## 4/ MENU

Lorsque l'on pose une question « Est-ce que... » nous nous attendons à un oui = MA ou un Non = MdR.

Marie me demande par observation

Est-ce la focalisation qui est la dimension prioritaire ? = je pars en arrière.

Est-ce le mouvement crânien qui est la dimension prioritaire ? = je pars vers l'avant.

Notre dimension prioritaire sera donc celle du mouvement crânien avec comme point d'équilibrage le sphénoïde. Marie utilise les modes digitaux avec le point d'équilibrage sphénoïde par observation.

Dans le domaine EMOTIONNEL Réceptif, c'est le processus réceptif qui est demandé.

### PROCESSUS RECEPTIF

Sujet : Réflexion : « Je me détends, je fais de mon mieux et la vie est belle » = je pars en arrière. « Il est nécessaire d'avoir des soucis dans la vie » = je pars en avant.

Moyens de transformations : points positifs + lumière sur la glabelle.

Age : au futur.

Options de soutien : Musique intégrative.

Ancrage : glabelle en MdR.

Une fois le processus terminé, l'ancrage est en MA.

Je redis « Je me détends, je fais de mon mieux et la vie est belle » = MA

« Il est nécessaire d'avoir des soucis dans la vie » = MdR.

## 5/ POST-ACTIVITES

Re-vérification des dimensions

Du mouvement crânien = MdR

De la focalisation = MA

Les vérifications en profondeurs sont désormais en MA.

Je dis mon objectif et là je pars vers l'avant.

Je remet mon objectif en situation : je sens vraiment le changement. Je parle avec aisance, je réussis à regarder Marie et j'ai l'impression de prendre plus de place et d'être à ma place dans la pièce.

**BRAVO !**

J'ai 3 mouvements à faire à la maison : boire de l'eau, les points d'équilibre et le berceau.

Cet équilibrage a vraiment été très enrichissant. J'ai vraiment ressenti un mieux pendant et après le processus réceptif. La séance a été faite qu'avec l'aide de l'observation.

Cela m'a vraiment fait du bien de lâcher prise et de ne pas essayer d'analyser les résultats des vérifications. Qu'il faut mieux noter ce qui est en mode Automatique plutôt que ce qui est en mode de repérage, c'est moins déstabilisant pour l'apprenant. Faire écrire l'objectif car souvent nous sommes étonnés du changement.

# Vive le Brain Gym

Catherine – 41 ans – Cucuron (Vaucluse)

Proposé par Elise Lagier Libeto, consultante Brain Gym

Toujours formatrice en bureau-tique à l'A.P.C.I. Formation (Association Provence Communication Informatique) à Cavaillon dans le Vaucluse, je suis très touchée par la confiance que Patrice Roatta, responsable du centre, m'attribue puisqu'il met à ma disposition un local depuis mars 2008 afin que je puisse proposer des consultations de Brain Gym à nos stagiaires préparant les diplômes tels que le BTS AG, les Bac pro Secrétariat, Comptabilité ou le BEP Comptabilité. Je le remercie infiniment.

Je tenais à vous faire part du témoignage d'une stagiaire ayant fait confiance au Brain Gym pour se préparer au mieux au Bac professionnel de Secrétariat :

« Vive le Brain Gym... »

« J'ai découvert le Brain Gym au cours d'une formation que j'ai

effectuée cette année 2007-2008.

Grâce à des mouvements simples et adaptés à mes besoins qu'Élise a élaborés pour moi, je me suis dans un premier temps détendue. J'ai pu ensuite faire le vide du « trop plein » (d'informations dû à l'apprentissage) et me reconnecter sur l'essentiel.

Je suis repartie de ma séance avec un « Programme Brain Gym ! », c'est-à-dire plusieurs petits mouvements à faire quotidiennement à la maison.

Au bout d'une semaine, de nets changements apparaissent dans ma vie.

Malgré un emploi du temps chargé, j'ai pris le temps de semer mon jardin potager (activité que j'aime et qui me semblait impossible à réaliser cette année).

L'événement le plus libérateur pour moi a été l'aménagement d'un espace (en plus du jardin)

pour m'isoler de façon à me ressourcer.

Dans cet endroit, je me suis remise à chanter, à lire, à m'évader.

Je revenais vers les autres à chaque fois plus sereine.

Une seconde séance, 4 semaines plus tard a permis un travail sur la concentration.

L'examen final étant proche, il ne fallait pas laisser le stress se réinstaller.

Là, plus aucun doute, le Brain Gym, les mouvements exécutés avec rigueur et conviction ont porté leur fruits.

Les examens se sont très bien passés. J'ai obtenu mon baccalauréat de Secrétariat avec mention assez bien et beaucoup de bonheur.

Merci à Élise et à tous ceux qui ont fait exister cette méthode douce et efficace. »

Julie, 8 ans ½.

Bonjour,

Je m'appelle Julie, j'ai 8 ans ½.

J'ai du mal à apprendre mes tables de multiplications. Et à chaque fois que je devais essayer d'apprendre, je me démoralisais en me disant que c'était trop dur.

Car, à chaque fois que j'en apprends une, je ne la retiens pas et ça m'énerve un peu.

Le travail de ma maman sert à aider des personnes quand elles ont des difficultés (consultante en EK). Et j'avais une difficulté .

On a fait une séance de brain gym où j'ai dû faire des *mouvements croisés* et un *huit dans l'air* et sur une feuille. Mes yeux avaient du mal à suivre et c'était un peu difficile.

J'ai continué à faire un peu les mouvements

pendant plusieurs semaines.

En plus, ma maman m'a aidé à les apprendre d'une autre manière.

Tous les soirs, je prenais un petit ballon et ensemble on se lançait le ballon en disant à chaque fois une table par exemple : je lui lançais le ballon et je lui disais 8x9 et elle devait répondre, et après elle lançait le ballon et me donnait par exemple 7x7 et je devais répondre.

Ca m'a beaucoup aidé et maintenant je connais presque toutes mes tables.

Je me suis dit que j'avais drôlement de la chance de cette manière et qu'aucune autre maman devait le savoir. Donc aujourd'hui je vous livre mon secret car je ne l'ai dit à aucune de mes copines à l'école.

# Brain gym au salon Zen

Claire LECUT

Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

J'ai eu la chance d'avoir un stand sur le Salon Zen pour la journée du dimanche 5 octobre, et même si j'en avais soigné la signalétique, je ne m'attendais pas à un tel succès !! J'ai juste mis 6 heures pour terminer une assiette de crudités... tant les questionnements et discussions des uns et des autres étaient incessants.

Pas de doute Brain Gym (et EFT) ouvrent des horizons lumineux pour une population de plus en plus demandeuse. Certes, les visiteurs du Salon ZEN ont déjà un profil ouvert aux approches nouvelles mais la plupart d'entre eux ne connaissaient pas et étaient attirés nettement d'une part, par l'affiche ECAP et d'autre part, par un panneau intitulé « Amélioration des Apprentissages ».

N'ayant moi-même pas de site internet, j'ai dirigé tout ce beau monde vers le site de Brain Gym France (sympa, non ?). Par ailleurs, bon nombre de personnes voulaient acheter mes affiches et bouquins (même le manuel gratuit de Gary Craig !!).

Il est un peu tôt pour parler des retombées de cette journée (au moment où j'écris ce courrier, c'était hier..), mais en tout cas, j'y ai pris un réel plaisir.

Tout ceci pour dire que si Brain Gym France était présent sur les 5 jours du Salon l'année prochaine, ce serait une bonne chose...



# Mes livres de chevet du moment

Par Chantal BURR  
Consultante en Éducation Kinesthésique

## ***L'hippocampe et l'amande, récits d'un neuro-psychologue.***

Nous sommes en 1999. Judy rentre chez elle, s'endort sur le canapé.

Lorsqu'elle se réveille, elle ne reconnaît pas la pièce où elle se trouve, ni, l'homme aux cheveux gris à ses côtés. Judy est persuadée d'être en 1976. Un accident cérébral a effacé un vaste pan de sa mémoire : elle a tout oublié des 23 années qui viennent de s'écouler. Autour de cette béance, elle parviendra à se re-

construire.

Maggie, à la suite d'une maladie rare, a perdu l'usage de certaines régions de son cerveau. Ainsi, le jour où elle et son mari sont agressés dans la rue, elle ne manifeste aucune peur, inconsciente du danger; le soir même, cependant, une querelle entre deux personnages de téléfilm la plonge dans la terreur.

Que reste-t-il des hommes lorsqu'une atteinte des fonctions

cérébrales les a privés de toute vie de relation, et semble faire d'eux des énigmes vivantes?

Paul Broks propose des éléments de réponse dans ce livre extraordinaire où il conjugue expérience clinique, littérature et philosophie.

*L'hippocampe et l'amande, récits d'un neuro-psychologue.*

Paul Broks

Editions de l'Olivier, 13€

ISBN : 2879294584

Isabelle Hoermann  
Consultante en Éducation Kinesthésique

## ***Maman, papa, j'y arrive pas***

MC M a exercé la profession d'infirmière. Elle est diplômée de l'école de la technique Alexander de Londres. Ses recherches personnelles l'ont conduite à l'Institut de Neuro-Psycho-Physiologie de Chester en Grande Bretagne dont elle est diplômée. Quelle heureuse surprise de découvrir dans son livre une grande partie des réflexes primitifs (Réflexe de Moro, to-

nique asymétrique du cou, labyrinthe, succion, palmaire) ce livre est accessible à tous et complète bien la formation mise au point par Svetlana que nous avons reçue. MCM nous livre son expérience depuis 12 ans auprès d'enfants en difficultés scolaires et propose des mouvements simples pour intégrer les réflexes. Elle donne plein de recommandations aux parents, la

paille magique par exemple est utilisée dans sa méthode pour aider à inhiber le réflexe de succion ! Un livre à lire absolument et à utiliser dans notre pratique de consultant en EK.

Bonne lecture.

*Maman , papa j'y arrive pas !*

Marie Claude Maisonneuve

Editions Quintessence

13€

## ***Gouter philo***

« Les *gouters philo* aident les enfants à réfléchir sur les questions qu'ils se posent. ». Telle est la présentation de cette collection pour enfants mais je la recommande aussi aux adultes. Elle propose une petite trentaine de titres à explorer et à discuter.

C'est une introduction à la philosophie éveillant nos idées et qui nous aide à figurer notre

langage ou dialogue. Je propose une petite sélection :

### ***Le succès et l'échec***

Les histoires de Fiola, Emma, Clémence, Justine et bien d'autres montrent leurs réussites, leurs échecs et la manière de les appréhender. À partir de quel moment sait-on si l'on a réussi ou si l'on a échoué ?

### ***Le corps et l'esprit***

Qui prend le dessus sur qui? Qu'est-ce qui définit l'un et définit l'autre?

### ***Prendre son temps et perdre son temps***

La place du temps dans la vie quotidienne. Qui nous dirige? Le temps ou nos activités?

*Les gouters philo*

Edition Milan Jeunesse

## **Anatomie pour le mouvement**

Choisir un livre d'anatomie peut s'avérer complexe voire difficile. Il y a tellement de références que l'on s'y perd. Entre ceux trop détaillées et ceux simplifiés, il y a tout un panel de possibilités.

Mon préféré est celui ci, à certain moment il devient même mon livre de chevet. Ils est abordable pour tout un chacun et donne beaucoup de détails sur les os, tendons, ligaments les

muscles et leurs mécaniques. C'est aussi la références des sportifs , danseurs et autres personnes s'intéressant au corps et au mouvement.

L'introduction place les corps dans les 3 plans de l'espace ce qui complète nos 3 dimensions.

Les planches sont claires, lisibles et facilitent la représentation spatiale. J'ai joué du crayon du couleur pour animer les muscles et pour mieux les visua-

liser ceux qui se superposent. Désormais c'est aussi un hymne à la couleur.

Mon seul regret est le manque de chapitre à propos de la tête et des mains.

*Anatomie pour le mouvement, tome 1*  
*Blandine Calais-Germain*  
*Editions DésIris*  
30€

## **La respiration**

Qu'est-ce que la respiration ou le geste respiratoire? Quelle respiration est la bonne ? Quand je respire, qu'est-ce qui bouge et comment?

Observer sa respiration amène à se poser plein de questions. Cet ouvrage propose 2 types d'informations : lire et comprendre la respiration d'une part et de l'autre expérimenter et pratiquer.

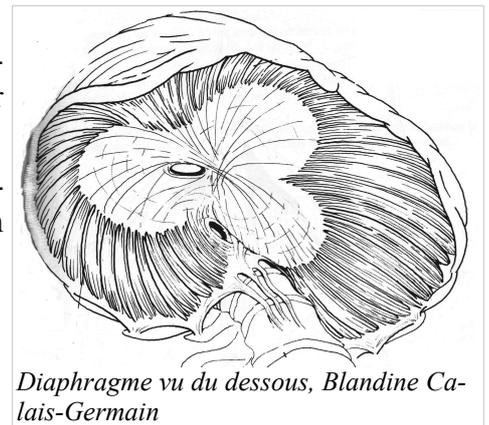
Les mouvements de la respiration sont expliqués, détaillés et analysés. Il peut paraitre com-

plexe à première vue, cependant il apporte des informations nécessaires à une bonne compréhension de ce geste qui nous accompagne tout au long de notre vie. Respirer c'est être en vie.

Anatomie, physiologie et mouvement se mêlent pour donner plus de clarté.

Saviez-vous que la partie centrale du diaphragme était en forme de trèfle?

*Respiration*  
*Blandine Calais-Germain*  
*Editions DésIris*  
27,50€



*Diaphragme vu du dessous, Blandine Calais-Germain*

# Expédition Brain Gym au Maroc, mai 2008

Par Christine MAILLEFERT  
Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

Invitée pour la 2e fois à participer à la *caravane médico-sociale du Tafilalet* par l'ex-président de la Magistrature marocaine, fondateur de cette association d'aide humanitaire, j'ai eu le plaisir de partager bénévolement le Brain Gym pour quelques heures par jour avec des enseignants, des élèves, des directeurs et le Doyen de la Faculté Pluri-disciplinaire d'Errachidia!...Et ce sur 6 jours ! Une douzaine d'établissements, aussi bien du primaire que du secondaire, une maternelle et la Faculté. Ils ont TOUS été enthousiastes et vivement intéressés : deux heures environ pour chaque intervention comprenant une introduction en français, traduite en arabe par une directrice d'école de Béni Mellal qui m'accompagnait et d'un attaché en communication qui s'occupait des contacts préliminaires avec les Directions des établissements,

suivie d'ateliers de quelques mouvements choisis dans Brain Gym, chaque fois après l'ECAP. Il a été suggéré et demandé pour l'année prochaine de faire des ateliers d'une journée leur enseignant les 26 mouvements avec un approfondissement du Brain Gym. Intéressant d'introduire dans la région la plus défavorisée du Maroc une approche que l'Europe semble « boudier » ?

Etant donné qu'il ne sera possible de voir qu'un établissement par jour, et que d'autre part, les interventions sont introduites après des heures de trajet en autocar sur des routes plus ou moins fatigantes et des retours aux différents campements aussi itinérants(!), nous lançons un appel aux volontaires tentés par l'aventure et cette expérience pour l'année prochaine ! Il faudra prendre en compte que les dates sont à bloquer entre le 7 et 21 mai(ne

pas fixer de cours en France à ce moment là).

Intéressé(e)s? Partant(e)s ?  
Faites le nous savoir le plus rapidement possible! Cette région est magnifique : les habitants sont des Berbères qui n'ont pas les mêmes coutumes, ni la même langue... L'année prochaine je me réserve l'autre région du Tafilalet que je n'ai pu faire avec le 2e groupe de l'expédition; là aussi il serait bon qu'un autre instructeur viennent en même temps la découvrir (vallée du Todra entre autre) pour prendre le relais ...en 2009! Nous avons à notre charge le voyage A/R pour Rabat, mais après nous sommes reçus entièrement par nos hôtes. Mais là dessus j'ai ma petite idée...à développer avec les volontaires.  
[partant.CONTACT:ade-kma@hotmail.fr](mailto:partant.CONTACT:ade-kma@hotmail.fr)

## **Instauration d'un crédit d'impôt formation du chef d'entreprise**

Brigitte BATAILLE  
Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

### **Qui est concerné par la mesure ?**

Sont concernées toutes les entreprises, quelles que soient l'activité exercée (commerciale, industrielle, artisanale ou libérale) et leur forme juridique. Pour bénéficier de cette mesure, les personnes ou sociétés doivent être imposées selon un régime du réel.

### **Description de la mesure**

L'article 3 de la loi instaure un crédit d'impôt au profit des entreprises ou sociétés dont le chef d'entreprise (entrepreneur individuel, gérant de société, président, directeur général, administrateur ou membre de sociétés par actions) suit une formation entrant dans le champ d'application de la formation professionnelle continue. Il est égal à : nombre d'heures effectives de formation x SMIC horaire. Le nombre d'heures de formation est toutefois limité à 40 par année civile.

Le crédit d'impôt formation du chef d'entreprise s'impute :

- sur l'impôt sur le revenu dû par l'entrepreneur individuel ou les associés de sociétés de personnes proportionnellement à leurs droits dans la société,
- ou sur l'impôt sur les sociétés dans les autres cas.

Pour en bénéficier, l'entreprise est tenue de souscrire une déclaration spéciale. (N°2079) Celle-ci doit en principe être jointe à la déclaration annuelle de résultat déposée par l'entreprise.

### **Entrée en vigueur**

La mesure s'applique aux dépenses de formation engagées par le dirigeant au titre d'un exercice comptable clos à compter du 26 août 2006, soit la date d'entrée en vigueur du décret n° 2006-1040 du 23 août 2006 qui a précisé ses modalités d'application.

# Les adresses

Vous trouverez ci-dessous une liste de consultants utilisant la méthode Brain Gym.

Toutes les personnes de cette liste :

- Ont la formation minimum requise pour travailler en individuel (consultants)
- Sont légalement déclarées (URSSAF...).
- Ont signé un code de déontologie.
- Ont signé un accord de licence.
- Adhèrent à l'association Brain Gym France.
- Suivent une formation continue.

La plupart des consultants de cette liste sont également instructeurs en Brain Gym, contactez-les si vous souhaitez suivre des cours, ou visitez notre site internet régulièrement mis à jour. Attention, certaines personnes ou organismes de formation NON PRÉSENTS SUR CETTE LISTE proposent des cours non valides (dans certains cas n'ayant de Brain Gym que le nom !).

## FRANCE

- 14000** CAEN, 62 rue Pierre de Coubertin :LANDON Paul 02 31 53 60 12 cfpa(chez)mouvements.org <http://www.-mouvements.org>
- 14000** CAEN, 7 avenue de Tourville : LENORAIS Annie 02 31 44 27 84 lenorais.annie(chez)wanadoo.fr
- 14000** CAEN, 32 place Saint Sauveur : PIDOLE Isabelle, isabelle.pidolle@gmail.com
- 14150** OUISTREHAM, 7 Avenue Boieldieu: VISOMBLAIN Nadinine 06 84 07 19 34
- 14400** NONANT, Le Bourg: INGER Clothilde 02 31 92 99 21 clothildeinger(chez)orange.fr
- 16100** COGNAC, 28 Rue Louise De Savoie : BRESSON Catherine 06 78 35 80 69 cab.vibre(chez)orange.fr
- 16100** COGNAC, 28 Rue Louise De Savoie : VIDAL Henri 06 77 76 25 80 cab.vibre(chez)orange.fr
- 17700** THAIRE LE FAGNOUX , 4 rue de La Toison d'Or : LAURENT Jean 05 46 00 84 82 ankinesion(chez)free.fr
- 21000** DIJON, 34 rue des Perrières: GENDRE Genevieve:03 80 45 58 17 genevieve.gendre(chez)club-internet.fr
- 22300** CAUOUENNEC-LANVEZEAC (LANNION), Goasoures Vraz Route de Rospez : MENZEL-RICHARD Carola 02 96 35 93 47 menzel.carola(chez)wanadoo.fr
- 22470** PLOUEZEC , 21 Route du Questel: GABRIEL Josette 06 07 54 40 09 josette.gabriel(chez)wanadoo.fr
- 24000** BERGERAC/ ADE-KMA: MAILLEFERT Christine 05 53 79 09 04 ou 06 80 25 64 12 ade-kma(chez)hotmail.fr
- 33000** SAINTE FOY LA GRANDE-PINHEUIL. ADE-KMA: MAILLEFERT Christine 06 80 25 64 12 ade-kma(chez)hotmail.fr
- 34000** MONTPELLIER , Nemo 1086, avenue Albert Einstein : DELANNOY Catherine 06 21 07 59 70 c.delannoy2(chez)wanadoo.fr <http://www.edukine-sio.com>
- 35000** RENNES, 11 rue des Francs Bourgeois : PIHERY Joseph 02 99 87 19 80 joseph.pihery(chez)wanadoo.fr
- 35600** REDON ,13 rue Fleurimont : PIHERY Joseph 02 99 72 49 69 joseph.pihery(chez)wanadoo.fr
- 37700** SAINT PIERRE DES CORPS, 39 bis rue Gabriel Peri : MEIGNEN Christophe 06 06 77 37 15 secretariat(chez)ecaptours.fr <http://www.ecaptours.fr>
- 38100** GRENOBLE , 5 rue Marcel Peretto : SAVORNIN Fabienne 04 76 87 71 81 fsavornin(chez)free.fr
- 41000** BLOIS, 72 rue des Chalands, GOBILLOT Fabienne, 02 54 56 14 00
- 44000** NANTES: 155 Rue Paul Bellamy: IMARI Céline 02 51 70 04 32 celinimari(chez)gmail.com BG
- 44000** NANTES, 12 passage Louis Levesque : MEIGNEN Xavier 02 40 20 04 19 ou 06 88 55 20 40 secretariat(chez)ecapnantes.fr <http://www.ecapnantes.fr>
- 44000** NANTES, 12 passage Louis Levesque : MEIGNEN Christophe 02 40 20 04 19 ou 06 06 77 37 15 c-meignen(chez)yahoo.fr ou secretariat(chez)ecapnantes.fr <http://www.ecapnantes.fr>
- 44100** NANTES Quartier Sainte Thérèse 1 place Alexandre Vincent : VAUGEOIS Christelle 02 40 76 02 65 christelle.vaugeois44(chez)laposte.net
- 44118** LA CHEVROLIERE. 20 L'Aubrais : IMARI Céline 02 51 70 04 32 celinimari(chez)gmail.com
- 44240** LA CHAPELLE / ERDRE 19 Chemin de la Nallière: GUINEL Dominique 02 40 72 57 36 doma.guinel(chez)wanadoo.fr
- 44700** ORVAULT , 11 rue Dalton : FOUASSIER Monique 02 40 63 55 95 mfouassier(chez)wanadoo.fr
- 45220** SAINT GERMAIN DES PRES 71 avenue de Moulin Plateau : GAUX Marie-Christine 02 38 94 60 26 marie-christine.gaux(chez)orange.fr
- 47250** BOUGLON, le Bourg, ADE-KMA: MAILLEFERT Christine 05 53 79 09 04 ou 06 80 25 64 12 ade-kma(chez)hotmail.fr
- 49000** ANGERS, 15 D rue Létanduère : LEMERCIER Christelle 02 41 37 96 75 ou 06 61 09 03 70 christelle.lemer cier(chez)wanadoo.fr
- 49320** BRISSAC QUINCE , 24 rue de la Fontaine aux Clercs: WALSH Véronique 02 41 91 78 28
- 50310** MONTEBOURG, 24 Place St Jacques, BISSON Marie, 02 33 08 32 57 mariebg(chez)neuf.fr
- 54000** NANCY , 26 rue Grandville: BATAILLE Brigitte 06 87 51 14 88 brigitte.bataille3(chez)wanadoo.fr
- 56100** LORIENT, 5 impasse Sainte Véronique : KERLO Sandrine 02 97 83 97 29 sandrinekerlo@free.fr
- 56890** SAINT AVE, 18 rue de Plaisance : LE GUILLOUX Christophe 06 09 74 62 98 chris.le-guilloux@tele2.fr
- 59134** FOURNES EN WEPPE 50 rue du Parvis Notre Dame NOENS Thierry 06 80 26 81 03 noens.thierry(chez)wanadoo.fr
- 59140** DUNKERQUE , 56 rue du 110e RI : MARTIN Marie-Paule 03 28 59 17 08 mariep.martin(chez)laposte.net
- 59890** QUESNOY sur DEULE 21 Rue Léonard de Vinci: PASTOR Geneviève 03 20 15 04 60 genevieve.pastor(chez)voila.fr <http://www.kinesiologie-gp.com>
- 61000** ALENCON , 2 rue de l'Eglise : JANIN françoise 06 71 92 18 26 francoise.janin2(chez)wanadoo.fr
- 61100** FLERS , 64 rue A Lecornu : LANDRY Colette 02 33 65 21 26 colette.landry(chez)laposte.net
- 64000** PAU, 76 avenue d'Etigny: DUPRE Nathalie 05 59 32 57 89 ou 06 33 18 20 03 duprenathaly(chez)yahoo.fr
- 64140** BILLERE , 27 rue Guynemer : LE CLERC Patricia 05 59 92 10 02 arclaim(chez)hotmail.com <http://www.kinesio-5dimensions.net>
- 68120** PFASTATT, 8 rue de la Paix : BAUER Jean-Luc, 06 62 26 13 05 kinesiologybauer(chez)yahoo.fr
- 74200** THONON LES BAINS, 49 AV d'Evian, Le Ténééré, RAUCOULES Huguette, 04 50 71 65 60 coream-

- kin(chez)neuf.fr
- 75002** PARIS, 3 rue Tiquetonne: DE LARDEMELLE Aysse-line aysseline.delardemelle(chez)gmail.com 06 10 26 11 80 <http://www.aysselinedelardemelle.blogspot.com>
- 75004** PARIS 60 rue du Roi de Sicile: MARTIN Sandrine 06 25 14 13 93 <http://www.sandrinenmouvements.fr> sandrinenmouvement(chez)hotmail.fr
- 75009** PARIS : 26 rue de Clichy : CANU Agnès 01 30 23 92 85 ou 06 68 02 22 43 agnescanu(chez)club-internet.fr
- 75009** PARIS 10 rue Buffault : LECUT Claire 06 76 36 59 06 claire.lecut(chez)free.fr
- 76800** SAINT ETIENNE DU ROUVRAY, 39 rue des Fusillés: CORONEL Marie-Dominique 02 35 64 27 54 Télécopie 02 32 91 25 47 <http://www.braingyminfo.com>
- 77160** PROVINS, 20 bis Chemin Fontaine Riante: NANCY Sophie 01 60 52 01 74 ou 06 78 01 08 91 s04nancy(chez)orange.fr
- 78180** MONTIGNY LE BRETONNEUX, 1 rue Urbain de Verrier: GRASSI Catherine 06 61 42 19 03 cgrassi(chez)wanadoo.fr
- 78100** SAINT GERMAIN EN LAYE, 27 Rue Saint Pierre: GI-RAULT Viviane Association Mouvements Equilibre Mémoire 06 25 51 31 93 vivianegirault(chez)orange.fr
- 78150** LE CHESNAY, 7 square Jasmin- Résidence St augustin, Avenue su Dr Schweitzer, VINET Christine 06 11 15 23 31 christinevinet-lj(chez)orange.fr
- 78280** GUYANCOURT, 64/66 Rue Eugène Viollet Leduc Cabinet Medical de l'Europe: HOERMANN Isabelle 06 62 47 81 79 isabelle.hoermann(chez)wanadoo.fr
- 78330** FONTENAY LE FLEURY 26 rue Pasteur, CANU Agnès 01 30 23 92 85 ou 06 68 02 22 43 agnescanu(chez)club-internet.fr
- 79000** NIORT, 27 rue Rabelais: LAURENT Jean 05 46 00 84 82 ankinesio(chez)free.fr
- 79200** PARTHENAY , 37 avenue du 114ème RI : MATTEI Marie 05 49 94 21 86 mattei.marie(chez)wanadoo.fr <http://www.kinesio-mm.com>
- 80230** SAINT VALERY SUR SOMME, 49 quai Perrée: Claire LECUT 06 76 36 59 06 claire.lecut@free.fr BG, DdM.
- 83100** TOULON La Bastide 33 rond point Mirassouléou: BOIVIN Nelly 04 94 61 26 37 ou 06 77 09 64 62 nelly(chez)kinesionelly.com <http://www.kinesionelly.com>
- 84460** CHEVAL BLANC, 41 Rue du Bas Cabedan: LAGIER LIBERATO Elise 04 90 71 58 51 elise.lagier(chez)orange.fr
- 84570** MORMOIRON Route de Bedoin: DESAPHY Sophie 06 73 95 80 53 activaperformance(chez)orange.fr
- 86000** POITIER, 1 Allée Louis Braille : DELAUD Yann 06 16 76 36 01 iip(chez)libertysurf.fr
- 86600** JAZENEUIL 14 Cité La Vigne, L'Elan des Sources, SI-ROT Marie-Christine 05 49 53 57 14 ou 06 67 82 29 01 sirotpin(chez)carrio.fr
- 88630** COUSSEY, 20 rue des Tilleuls: GABRIEL Josette 06 07 54 40 09 ou 03 29 06 94 72 josette.gabriel(chez)wanadoo.fr
- 89000** AUXERRE , 30 rue des Champoulains : CHOQUET Jean-Marc 03 86 49 03 17 jeanmarc.choquet(chez)free.fr
- 89000** AUXERRE, 39 avenue Jean Jaurès : TAABLE Marie-Louise 03 86 49 07 02
- 91840** SOISY SUR ECOLE 6 Grande Rue, CANU Agnès 01 30 23 92 85 ou 06 68 02 22 43 agnescanu(chez)club-internet.fr
- 91530** LE VAL SAINT GERMAIN, 26 Route de Granville; PEREZ Sophie 01 64 58 98 92 ou 06 12 87 85 97 sophieperez\_91(chez)hotmail.com
- 92200** NEUILLY SUR SEINE , 149 avenue Charles de Gaulle :FRANCOIS Chantal 01 47 47 56 33 chantalmarie-françois(chez)free.fr
- 94130** NOGENT SUR MARNE, 12 Rue de la Muette: TAILLE Anne-Marie 06 70 52 87 38
- 95450** US 10 17 rue de la Liberation : LECUT Claire 06 76 36 59 06 claire.lecut(chez)free.fr
- BELGIQUE**  
[www.braingymbelgium.be](http://www.braingymbelgium.be)
- CANADA**  
SAINT ANDRE AVELLIN JOV IWO 22 Rue Principale: DUGAS Michel 819-983-8221 mich.dugas(chez)GMAIL.COM <http://www.plaisir-dapprendre.ca>
- GRECE**  
15342 AGIA PARASKEVI ATHENES 16 rue Perikleous : KARAKOSTANOGLOU Maria 0030/6945706780 yaltra(chez)yahoo.com
- ITALIE**  
95013 FIUMESREDDO-CATANIA , N 7 Contrada Seotto : VIGO Teresa 095/641249  
Viale Roma 13 - 21010 AGRA : ROI Silvano silvano.roi@hotmail.it 0332517008  
<http://www.braingymitalia.org>
- SUISSE**  
1148 CUARNENS, Route de Moiry 17: MARILLER Fabian 0041/215345388 kine(chez)hispeed.ch www.kiné.ch  
1256 TROINEXIGE, 2 ch du Champs-Carré, FREEDMAN Elsa, eslamfreedman(chez)hotmail.com 00 41 22 343 27  
1400 YVERDON LES BAINS, rue du Valentin 9: PELLATON-NOTH Myriam 0041/24 445 88 88  
1752 VILLARS SUR GLANE Route du Bugnon 51: ZUFFE-REY Agnèle 0041(0)26 401 2385 zuffereya(chez)edu-fr.ch  
1752 VILLARS SUR GLANE Route du Bugnon 51: MUSY Pierre-Alain 0041(0)26 401 2385 pamusy(chez)bluewin.ch  
3770 ZWEISIMMEN " Wart" Reichensteinstrasse 15: LUDIR-ROD Francine 0041 33 72 206 19 ludi-wart(chez)bluewin.ch
- EMIRATS ARABES UNIS**  
LAIDLAW Edith PO.BOX 53069 DUBAI +971(0)4 366 38 44 et Mobile +971(0)50 458 15 86 edith(chez)mailme.a