



# Le journal du Brain Gym

N°7 – Été 2005  
3€



## ÉDITORIAL

Chères lectrices, chers lecteurs, chers adhérents,

Nous sommes très heureux de vous présenter notre nouveau journal, constitué exclusivement d'articles écrits par nos membres. Voici une rentrée dynamique pour Brain Gym France !

L'un de nos objectifs était de faire de ces pages un lieu d'échange. Cet objectif est atteint grâce à vous qui partagez vos expériences et témoignages, et à vous lecteurs adhérents. Vous êtes maintenant plus de 400 en France et aux quatre coins du monde !

Un grand merci à toutes nos rédactrices (messieurs, qu'attendez-vous ?) dont les productions estivales s'articulent ainsi : *l'ECAP sur la rentrée !*

Faut-il le rappeler ? L'ECAP est une sélection de quatre mouvements de Brain Gym qui permettent de nous installer dans notre rythme idéal pour apprendre et entamer de nouvelles activités, de façon Énergétique, Claire, Active et Positive.

Alors, pour nous donner le plein d'Énergie, commençons avec une expérience ludique en maison de retraite, une bande dessinée rafraîchissante, et l'étude sur les multiples bienfaits de l'eau.

Puis, soyons Clairs et améliorons notre point de vue sur la vie et sur nous-mêmes avec un témoignage de mise en pratique du séminaire Cercles de Vision.

Soyons Actifs comme dans une séance des 7 Dimensions, puis en suivant l'exemple époustouflant et l'enthousiasme communicatif de notre collègue de Delhi.

Enfin, soyons Positifs comme le combat quotidien contre la maladie d'Alzheimer, et Présents comme à une réunion internationale où chacun s'exprime librement dans la bonne humeur.

Nous souhaitons que ce journal n°7 nourrisse et accompagne vos projets en Éducation Kinesthésique .  
Bonne rentrée à tous !

Le bureau



*La rencontre annuelle de Brain Gym France ainsi que l'assemblée générale de notre association aura lieu le **mercredi 3 mai 2006 à Caen**. Ce sera une journée de partage autour du Brain Gym avec des présentations, des introductions et des surprises. Attention programme en préparation ! Soyez nombreux, car c'est aussi une manière de faire découvrir le Brain Gym...*

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

Brain Gym à la maison de retraite.....	3
Histoire de mettre l'ECAP : Julien.....	4
L'eau.....	6
Poème.....	7
Mes yeux se sont ouverts.....	8
Étude de cas des 7 dimensions.....	10
Le Brain Gym à Singapour et en Inde.....	11
Mon livre de chevet du moment.....	12
Brain gym et dégénérescence de type Alzheimer chez une personne âgée.....	13
Mon premier Gathering.....	14
Les adresses.....	15

### 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 pratique 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 tout 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) ;
- 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 cranio-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 oeuvre 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.

# Brain Gym à la maison de retraite

Par Carola Menzel-Richard, Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

Depuis deux ans et demi, je donne des cours de Brain Gym à la maison de retraite de l'hôpital de Lannion, et à l'office des retraités de Lannion une fois par semaine pendant une heure. A la maison de retraite, le groupe se compose de 12 personnes à mobilité réduite avec des déficiences à divers degrés. A l'office des retraités il s'agit d'une vingtaine de personnes, réparties en deux groupes, bien valides et mobiles. J'ai pris ces deux groupes à la suite d'une amie qui leur faisait faire la gym douce et la relaxation. J'ai nommé mes cours Brain-Gym/ Gym douce pour montrer qu'il y avait une continuité de l'activité, ceci à l'égard des responsables de l'hôpital et du bureau de l'office. Étant donné la différence de mobilité et de capacité cognitive du public, j'ai dû développer deux cours différents.

Je décrirai d'abord mon travail avec les résidents de la maison de retraite. Le groupe se compose de 12 personnes dont 4 ne sont pas capables de faire les mouvements de Brain-Gym toutes seules. Je commence la séance en servant un verre d'eau, accompagné par la musique énergique de Svetlana Masgutova. Ensuite, on fait les points du cerveau, et même si la stimulation est assez approximative, vient après le travail avec le 8 couché. Il y a une raison précise de faire le 8 à ce moment. Au début j'avais toujours une, deux ou trois personnes qui s'endormaient pendant un court moment pour reprendre le mouvement au réveil. Je cherchais un moyen de capter leur attention pendant tout le cours. J'ai pensé au 8 couché, mais il n'était pas question que les personnes le fassent toutes seules dans l'espace devant leurs yeux. L'animatrice était très gentille et m'a fait 12 huit en carton que j'ai colorié en rouge et bleu et les pensionnaires devaient suivre les traits tracés avec un doigt, d'abord de la main droite puis de la main gauche. Quelques personnes y arrivaient très bien, d'autres moins bien mais après avoir fait cet exercice pendant 5 minutes leur attention augmentait et plus personne ne s'endormait pendant l'heure du cours. En octobre dernier, l'animatrice a réussi à trouver l'argent nécessaire pour investir dans l'achat de 6 Huit en bois et 6 Huit en couleurs ( voir catalogue »X-Sachen« Vak, Kirchzarten). Et il faut voir avec quelle concentration et plaisir toutes les personnes mêmes les plus déficientes jouent

avec les Huit .Elles font passer une bille, à celles qui ont une bonne coordination main-œil, je donne 2,3,4 billes en même temps. J'essaie de trouver toujours une autre manière à jouer avec le 8 couché. Ensuite nous faisons un échauffement de chaque articulation en commençant par les mains et les doigts, suivi par un exercice de Brain Gym, de Touch for Health ou les mouvements de Svetlana (pincées de précision par exemple). J'ai choisi différents morceaux de musique pour accompagner les mouvements. Depuis 2 mois j'ai introduit la danse assise. C'est pendant la formation « Brain Gym et Séniors » à l'école de Kirchzarten/Freiburg que j'ai découvert ces danses. Pour commencer j'ai choisi une danse sur la musique de « Champs Elysées ». Les « pas » de danse sont essentiellement des mouvements croisés mélangés à des mouvements homolatéraux des jambes et des bras. Cette danse plaît beaucoup et stimule au niveau du mouvement et de l'interaction entre les participants.

Les sourires et les paroles ravies me disent que ce cours leur fait du bien. Je n'ai pas de statistiques et d'ailleurs ce n'est pas mon travail d'en faire, mais le fait que les participants se rappellent des mouvements ou des jeux que nous avons fait même après plusieurs semaines d'arrêt (nous varions les mouvements et les jeux) montrent qu'elles sont capables de travailler sur leur capacités de mémoire.

*Cours de Brain Gym à l'Office des retraités de Lannion (20 inscrits)*

Je donne ce cours à l'office des retraités de Lannion. Ce sont des personnes en bonne forme physique et je peux proposer plus de mouvements à des degrés de difficultés différents. Mais je dois, malgré tout, souvent décomposer les mouvements car la latéralité ou le repérage dans l'espace ne sont pas toujours acquis. Je me suis servie beaucoup d'un livre d'une institutrice allemande « Brain Gym & Co » un jeu d'enfants pour les enfants ». Elle y explique comment utiliser les mouvements en classe en douceur pour ne pas faire apparaître du stress chez les enfants qui ne peuvent pas les faire tout seul au début. Ce livre est une mine d'information

pour tous ceux qui travaillent avec la méthode Brain Gym, mais malheureusement pas traduit en français. Christiane Buchner montre comment décomposer les mouvements et arriver à terme sans stress au mouvement final avec ou sans variantes. Voyant que ce style de travail était aussi nécessaire pour les retraités parce que la latéralité n'était pas ou plus acquise, j'ai composé mes cours de cette manière en augmentant petit à petit le degré de difficulté.

Après avoir suivie les cours de Mouvements dynamiques et les cours de Svetlana Masgutova j'ai introduit de nouveaux mouvements et des danses. Là aussi je dois m'adapter au potentiel des personnes et décomposer les mouvements ou les danses. J'ai introduit la danse de gravité du cours « Les réflexes de vie » de Svetlana il y a 6 mois, mais les pas ne sont toujours pas sûrs pour certaines et je mets une musique lente. En plus du Brain Gym je propose différents techniques du Touch for Health. Ce qui plaît beaucoup c'est la danse des méridiens avec une musique douce. Nous faisons cette danse en mouvements controlatéraux et mouvement d'enracinement latéral et j'ai prévu, une fois qu'elles auront bien enregistré la roue, de faire cette danse en suivant l'étoile des 5 éléments et éventuellement travailler avec les couleurs des éléments. L'alternance de mouvements de Brain-Gym (26 et plus) et des mouvements relaxants comme la danse des méridiens version douce TFH plaisent beaucoup et les remarques des personnes sont positives. Certaines les pratiquent aussi à la maison. Elles me parlent d'augmentation de leur attention, d'un bien-être après le cours, la fluidité des mouvements s'installent, la latéralité et le repérage dans l'espace aussi.

J'explique ce que chaque mouvement peut apporter et je donne quelques notions théoriques qui sont très appréciés.

Encouragée par les retours des participants, je pense proposer ce cours à d'autres public.

Le foyer logement dans mon village m'a demandé d'enseigner les mouvements aux aides soignants pour qu'ils puissent les pratiquer avec les résidents. Le cours que j'ai suivi en Allemagne me permettra de l'enseigner le mieux possible en fonction des besoins des personnes vivant en maison de retraite.

# Histoire de mettre l'ECAP : Julien

Texte de Fabienne SAVORNIN  
Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

Dessins de Tania LANDON

Professeur de flûte à bec, Fabienne Savornin anime des ateliers pour faciliter l'apprentissage de la musique par le mouvement. C'est à cette occasion qu'elle écrit des histoires pour faire L'ECAP de manière amusante et variée.

E = Énergétique boire de l'Eau

C = Clair points du Cerveau

A = Actif Activation croisée (cross crawl)

P = Positif et présent Position des contacts croisés phases 1 et 2

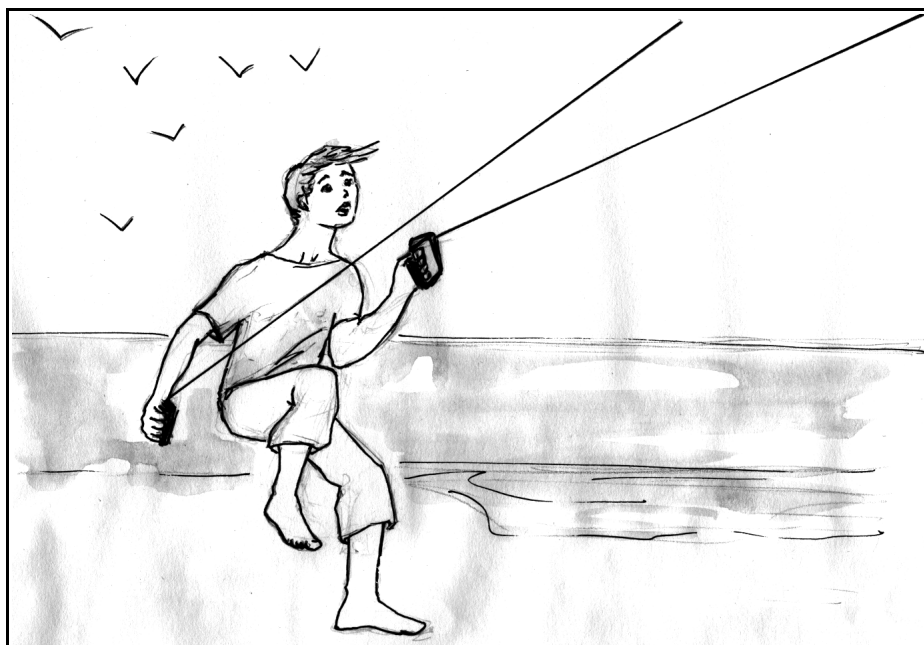
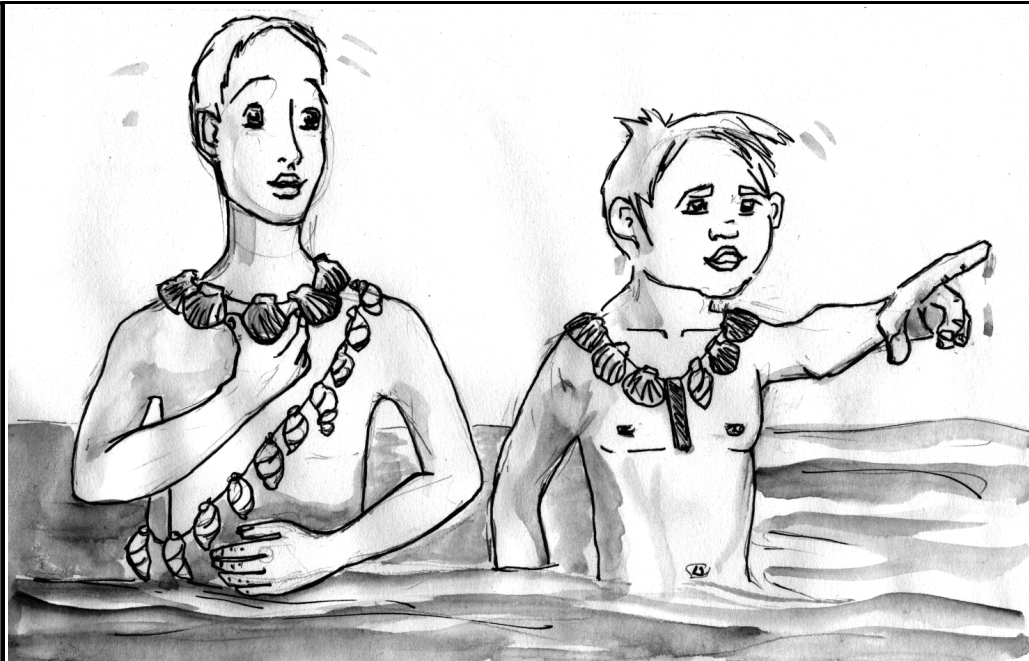


*Cet été, je suis allé en vacances à la mer, dit Julien, à ses copains d'école.*



*Avec mon cousin, nous sommes allés nager, et à un moment une vague plus grosse que les autres est arrivée, houlàlà on a bu la tasse, et beurk ! ben, c'est drôlement salé l'eau de mer.*

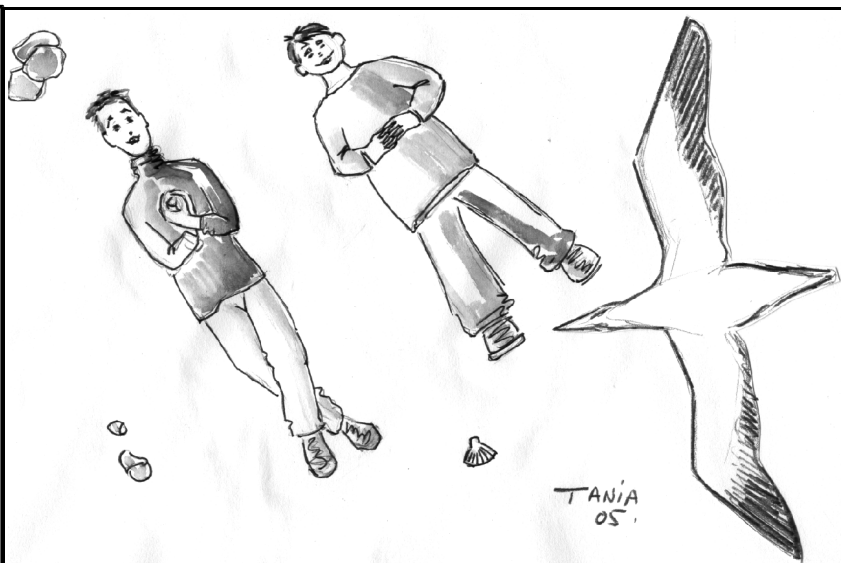
Nous avons ramassé des coquillages et nous nous en sommes fait des colliers. On se disait qu'en frottant dessus face à la mer, on allait faire venir des dauphins, des vrais! ( pts du cerveau ). On l'a fait tous les jours, et même s'ils ne sont pas venus, on les a imaginés et ça, c'était notre secret.



Mon cousin avait un cerf- volant bleu et rouge en forme d'oiseau, on tirait dessus pour le faire aller très haut dans le ciel avec le vent. Un coup à droite, un coup à gauche, etc... (mouvements croisés).

Le soir, on s'allongeait dans les dunes. On sentait le vent sur nos visages en regardant le soleil se coucher derrière la mer. ( contacts croisés ).

On rentrait à la maison, heureux de notre journée.





# L'eau

Par Françoise Janin  
Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

70% eau sur la planète

70% eau dans le corps

85 à 89% dans le cerveau

Sur notre planète, en plus de l'eau, nous avons 5 éléments, qui sans eau ne pourraient exister. Sans eau, la terre ne pourrait nous donner du bois, ni du métal pour nous permettre de travailler le bois, sans eau nous ne pourrions éteindre le feu, quant à l'air sans eau il serait irrespirable : donc l'eau est indispensable à la vie.

## **Récapitulatif du processus de l'eau dans la digestion au niveau de notre organisme :**

- Les aliments solides sont digérés dans l'estomac et les intestins, la digestion utilise beaucoup d'eau pour la sécrétion des sucs gastriques.
- Les éléments sont transmis au foie pour d'autres réactions chimiques (ce qui exige aussi beaucoup d'eau)
- ils passent ensuite dans la circulation sanguine et lymphatique puis dans les poumons
- Le sang ainsi oxygéné se dirige vers le cœur où le volume sanguin doit être suffisant pour un bon fonctionnement de la pompe cardiaque puis via les artères du cœur direction le cerveau et le reste du corps.

Si la quantité d'eau ingérée avant le repas est insuffisante la concentration au niveau du sang sera plus forte, ce qui diminuera les échanges osmotiques au niveau des nombreuses cellules rencontrées au cours de ce long périple.

## **Les différentes fonctions de l'eau :**

- Energétique, (en entrant et en sortant des cellules)
- Hydrolytique, (en décomposant les différentes substances)
- Activatrice ou inhibitrice sur les différentes réactions biochimiques du corps
- Eliminateur et détoxifiant dans l'épuration du sang au niveau des reins
- Thermorégulatrice par évaporation l'eau refroidit la température de notre corps pour la maintenir aux alentours de 37°
- Circulatoire par sa quantité suffisante dans le sang elle permet de maintenir une pression normale
- Osmotique elle permet des échanges de bonne qualité entre l'intérieur et l'extérieur des cellules

## **Les différents étages d'action de l'eau :**

- Digestif
- Sanguin
- Extra cellulaire
- Intra cellulaire

Pour se rendre dans les cellules puis en chemin inverse pour quitter le corps, il est nécessaire d'avoir un apport suffisant en eau.

Une déficience en eau affecte tous les tissus et plus particulièrement les tissus cérébraux.

Le cerveau utilise la capacité de conduction électrique de l'eau. En cas de déshydratation, la production d'énergie diminue et de nombreuses fonctions cérébrales deviennent inopérantes. Cet état est engendré par le manque d'eau ce qui entraîne une fatigue chronique qui va entraîner des stress. Quand le corps est déshydraté les processus physiologiques qui s'installent sont identiques à ceux causés par le stress.

La déshydratation quand elle est installée est un stress pour l'organisme.

Le stress provoque l'apparition de plusieurs processus hormonaux dévastateurs.

Le corps doit assurer une situation de crise et improvise alors une réplique de combat ou de fuite. Il estime que toute situation de stress exige cette attitude même face à des stress légers.

Notre corps se met à sécréter plusieurs hormones puissantes qui demeureront stimulées jusqu'à ce que les circonstances stressantes soient libérées.

## **Ces principales hormones sont :**

- Les endorphines qui diminuent le seuil de la douleur
- La cortisone qui mobilise les énergies de réserve
- La prolactine qui pour la production de lait va puiser dans les réserves profondes en intra cellulaire
- La vasopressine qui va augmenter la vasoconstriction des capillaires et va augmenter la déshydratation
- La rénine angiotensine qui est un pivot de la restauration du volume liquide circulant dans le corps et va stimuler l'histamine pour l'ingestion d'eau (nous mangerons plus salé afin de boire davantage d'eau)

Ces hormones vont déclencher des processus de dégradation de nutriments au niveau de l'organisme entraînant l'épuisement de celui-ci et aggravant la déshydratation.

L'histamine sécrétée est un agent régulateur de l'eau et un système de défense :

- Antibactérien
- Antiviral
- Anti agent étranger

Par ailleurs, le cerveau dépense une grande quantité d'énergie et en même temps il utilise de l'énergie pour fabriquer des matières premières et divers messagers chimiques ou neurotransmetteurs élaborés dans les cellules cérébrales qui doivent être acheminées jusqu'aux terminaisons nerveuses. Le cerveau distingue ce qui est important de ce qui ne l'est pas. Quand les réserves sont faibles voir très insuffisantes bien des stimuli n'obtiennent aucune réponse. C'est la baisse des réserves qui détermine l'état de fatigue des cellules cérébrales.

Dans notre mode de vie du 21ème siècle plus sédentaire :

- le travail de bureau
- les taches en position assise (ordinateur, jeux vidéo, etc...)
- les enfants à l'école assis une grande partie de la journée

Toutes ces positions ne sont pas adaptées à un usage fonctionnel de notre corps, qui a besoin

- d'activité musculaires
- d'eau

Pour se maintenir en santé, faire de l'exercice physique et consommer de l'eau apportent de l'énergie et de la résistance.

En résumé l'eau est indispensable à la bonne marche de notre corps et de notre cerveau.

Tous les phénomènes chimiques et électriques du cerveau et du système nerveux central dépendent de la bonne conduction des courants électriques qui transmettent les messages du cerveau aux organes sensoriels et inversement.

### L'eau

- Améliore l'efficacité du stockage et l'accès aux informations.
- Améliore de la concentration, soulagement de la fatigue mentale
- Augmente le niveau d'énergie
- Améliore la coordination physique et mentale, diminue un grand nombre de difficultés liées au switching neurologique
- Améliore la communication
- Améliore les comportements sociaux
- Améliore toutes les compétences scolaires et est indispensable avant le passage d'examen ainsi que dans toutes les situations stressantes

Une chose très importante à savoir sur la sensation de soif elle est identique à la sensation de faim donc avant de penser à manger commençons par un verre d'eau et avisons. Voilà pourquoi nos organismes sont en déshydratation chronique.

Nous pouvons tous boire une eau minérale, de source ou du robinet, saine et adaptée à nos goûts.

**Penser à changer**, ne buvez pas toujours la même. Ces eaux nous offrent leurs éléments vivifiants : une eau qui nourrit, hydrate nos cellules, rafraîchit l'organisme, revitalise les rouages usés, élimine les déchets et nous maintient en santé.

**Méfiez vous** des boissons sucrées gazeuses qui contiennent 20 morceaux de sucres par litre. Elles sont excitants pour notre organisme ainsi que les thés et les cafés et bon nombre de tisanes qui ont une action diurétiques donc qui nous font perdre encore de l'eau.

Ne sous-estimons pas les vertus bienfaites cachées dans un verre d'eau.

Le corps sachant reconnaître sa présence arrêtera ses demandes et ses réactions face à la déshydratation.

L'eau agira tel un code secret qui ouvrira les plus grandes et plus lourdes portes de notre organisme.

**L'EAU C'EST VITAL !**

### **Bibliographie :**

Christopher Vasey : *L'eau Source vitale de votre santé*  
Jouvence – 14,50€

Fereydoon Batmanghelidj : *Votre corps vous réclame de l'eau : effets méconnus de la déshydratation*  
Editions Trois Fontaines

Pascale Monnerot, André Monroche : *Eloge du verre d'eau*  
Chiron – 14,94€

Anna SELBY : *Les bienfaits de l'eau*  
Les éditions de l'Homme – 19,95€

## Poème



### Ma tête

J'ai la tête vide,  
vide et sèche  
Je prends la pelle  
de mes recherches  
et je creuse mes pensées.

Mais en vain !

Il n'y a que de la terre sèche,  
et mes idées sont mortes.  
Mortes de quoi ?  
Mais de soif !

Car, pour avoir des idées,  
il faut une belle source, bien fraîche,  
et une terre fertile  
et une terre humide  
où les idées poussent sans peine.

Laurent, 13 ans.

In Poèmes d'enfants – École Freinet – Casterman

# Mes yeux se sont ouverts

Par Céline Imari

Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique



Bonjour, je m'appelle Céline.

Je suis myope et astigmatique depuis 26 ans (j'en ai 32). Je porte donc des lunettes depuis la classe de CP et très tôt elles sont devenues indispensables. Ce fut une contrainte que j'ai mis du temps à accepter. De plus, de l'avis général, cette faiblesse oculaire devient immédiatement une fatalité, sans espoir d'amélioration.

Parmi toutes les activités que j'aimais faire enfant, j'adorais fabriquer puis porter des masques de Mardi-gras. Quel dilemme de porter le masque et les lunettes en même temps ! C'était moche et gênant (mon masque à paillettes de princesse perdait instantanément tout son charme !), mais tout de même moins que de faire la fête et le défilé dans le « flou » ! J'ai juste arrêté de fabriquer des masques de carnaval.

J'adorais aussi nager ou barboter en regardant sous l'eau, que ce soit à la mer ou à la piscine. A la piscine, j'allais chercher bracelets, bagues, et autres objets tombés tout au fond, je jouais à la pêche au trésor. Observer

la nage des autres me plaisait aussi beaucoup.

Au-delà de ces petites choses de mon monde qui me manquèrent, c'est une partie de confiance en moi qui s'est cachée derrière ces verres. Je les ai détestés ces « fonds de bouteilles » et pour leur crédit, ils m'ont appris à fonctionner d'une manière différente... disons plus introspective.

Avec ma première paire de lentilles, j'ai commencé à me réconcilier avec mes lunettes, quelque 15 années plus tard...

Nous parlons des lunettes et lentilles, comme d'une béquille et celle-ci est devenue partie intégrante de mon corps. Je m'appuyais sur elles avant même le saut du lit et c'était la dernière action avant le coucher. Rien, je ne faisais rien sans elles et je pensais sincèrement que c'était « normal » et bien pour moi.

En formation de Brain Gym depuis 2003, j'ai participé au stage Cercles de Vision en avril 2004. Je m'y suis beaucoup amusée, avec des découvertes sur mon regard, ma vision et

sur moi. Ces quatre jours furent une petite révolution intérieure. Entre autres cadeaux, j'ai redécouvert l'obscurité et le noir. J'ai grandi à la campagne et j'ai souvent profité de la nuit tombante pour rester dehors à écouter les bruits des alentours. C'est captivant. Bref, cette obscurité, je l'avais presque oubliée dans la ville, éclairée 24 heures/24. Par la suite, j'ai fait quelques changements dans mes habitudes.

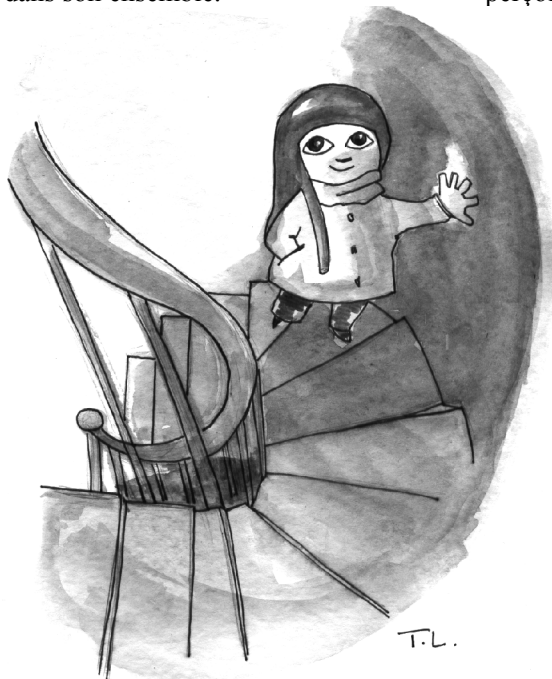
Et puis, au sortir d'un simple exercice, l'ensoleillement, j'ai eu un « flash ». J'ai ouvert les yeux, et sans exagérer, j'ai eu la sensation d'ouvrir mes yeux pour la seconde fois de ma vie, sauf que cette fois, pas de cri ! C'était comme une hallucination. Je ne portais ni lunettes, ni lentilles, mais tout était clair et lumineux autour de moi. De plus, je sentais mes yeux immensément ouverts. Tout était clair et lumineux et j'aimais ce que je voyais, non pas que l'image soit devenue nette d'un seul coup. Je découvrais une nouvelle façon de voir. Je suis revenue de ce stage en Belgique avec la ferme intention de continuer ce fabuleux travail bien sûr.

Quelques semaines plus tard, j'allais à mon premier rendez-vous avec un optométriste. Une heure et demie plus tard, je bénéficiais d'un bilan détaillé sur ma vision et d'une discussion à bâtons rompus sur mon travail et mes ressources. C'était passionnant et tellement différent de toutes les séances chez les ophtalmologistes depuis 25 ans. Outre un tas d'informations très intéressantes à propos de ma vision, je me suis sentie écoutée, encouragée et bien motivée. Ce qui se dégageait du bilan, c'était une mobilité oculaire excellente pour quelqu'un d'aussi myope que moi. Je n'avais qu'une envie : continuer les mouvements et les exercices !

Le temps passe et je fais des mouvements de Cercles de Vision en plus du Brain Gym. Je ne suis pas très disciplinée, alors je fais de mon mieux. Mes exercices préférés sont les enla-



cements et tous ceux qui permettent de détendre les globes oculaires, dont l'ensoleillement. Quand on connaît la force des muscles des yeux et leurs implications dans la posture du corps, on comprend mieux que ce n'est pas seulement les yeux que l'on détend par ces mouvements mais le corps dans son ensemble.



Mes habitudes de vie ont quelques peu changées depuis l'année dernière. Comme je le disais pour l'obscurité par exemple, je me suis mise à faire des choses dans le noir, monter au 6<sup>ème</sup> étage (sans ascenseur) sans allumer la lumière ; m'adapter à la luminosité qui décline sans systématiquement appuyer sur l'interrupteur. Et pourtant, auparavant j'avais besoin d'une lumière maximale pour être à l'aise.

Et puis je vis à Paris depuis 5 ans. Le changement le plus révélateur pour moi fût de me promener, à pied, métro, bus, avec mes lunettes dans mon sac. Les premières tentatives, j'étais un peu tendue, la main sur ma paire, au cas où... Et puis je me suis relaxée de plus en plus en constatant que je distinguais même dans le flou un tas de choses, arbres, immeubles, personnes. Je peux affirmer que je me suis faite amie avec mon flou ! C'est un grand plaisir pour moi, d'autant que j'ai le sentiment de poser mon regard directement sur les objets ou les gens. Comme je ne les vois pas nettement, je n'interprète pas les regards, mimiques de visages et je ne ressens

pas d'appréhension. C'est pourtant souvent ce qui se passe dans une grande ville comme Paris où l'on se retrouve confrontée en permanence à l'agressivité, la tristesse, le manque d'enthousiasme. Par contre, sans lunettes, je distingue tout de suite, un sourire sur un visage... Je perçois mon environnement très différemment. Paris est d'ailleurs une merveilleuse école. Les arbres semblent du coup, prendre toute leur place dans le paysage urbain. Les objets et détails que je perçois me permettent de me diriger sans heurts et sans stress, y compris traverser la rue puisque je distingue bien sûr les voitures mais aussi le petit bonhomme vert de l'autre côté du passage piéton. Je ne vous parle même pas du sentiment de fierté pour chaque petite victoire sur mes vieilles habitudes de voir.

Il y a quelques jours, mes lunettes se dessoudent, se désintègrent littéralement entre mes mains. Premier réflexe, panique ! Puis je réalise qu'il me reste mes lentilles et ma nouvelle façon de voir... la vie... Je prends donc rendez-vous chez un ophtalmologiste. Top chrono, cinq minutes dans son bureau. Je tente de lui expliquer mon travail de cette dernière année, mes espoirs de progrès, etc.... Je n'ai pas une seule réponse ni quelconque marque d'intérêt. Je perçois des monosyllabes parmi ses gestes professionnels, sans connaître leur signification. La paire de lunettes-test glisse sans arrêt sur mon nez à cause de la chaleur et de son poids. Je dois aller très vite à lire les lettres sur le tableau, lecture que je répète 4 à 5 fois de suite, ces mêmes lettres que je mémorise rapidement sans le vouloir... Bref, le stress. Je finis par enlever moi-même la paire et je fais tomber les verres tests. Je crois qu'il n'était pas



très content. Tout va très vite, il me tend l'ordonnance et me demande si tout va bien seulement au moment où je passe la porte de son bureau !... Je suis certaine qu'il fait du bon travail en tant qu'ophtalmologiste. C'est juste qu'aujourd'hui j'ai besoin de plus d'informations concernant mes yeux que celles qu'il me donne.

Puis je vais chez l'opticien. Et là, je me pose, je prends le temps et un grand plaisir à choisir une nouvelle monture. La personne qui s'occupe de moi prend son temps aussi. On discute également de mes fameux mouvements pour lesquels elle marque un intérêt qui me paraît sincère (c'est que je peux être bavarde et rasoïr parfois). Et puis on se met à comparer l'évolution de ma myopie. Et là c'est la surprise ! Ma vision a effectivement bougé. Les résultats sont un gain d'une demi-dioptrie sur chaque oeil, ça c'est pour la myopie. C'est l'astigmatisme

surtout qui montre une grande différence et je comprends mieux pourquoi lentilles et lunettes devenaient fatigantes ces derniers mois.

Que j'étais contente...

Ces progrès semblent petits, mais ils sont énormes pour moi. Je me sens récompensée dans toutes ces découvertes. De plus, qu'il est bon de se sentir acteur de sa vision, qu'elle soit tournée vers l'extérieur ou l'intérieur.

Alors pensez si je vais continuer ma rééducation !

*Illustrations de Tania Landon inspirées par Yann Fastier dans On-dit.*

# Étude de cas des 7 dimensions

Par Myriam Gentaud  
Consultante en Éducation Kinesthésique

## **Éducation Kinesthésique en profondeur ; Pratique des 7 dimensions de l'intelligence**

### **Effet du domaine de la structure sur les dimensions de la focalisation et de la motivation.**

Nom : Ali

Date : 08 avril 2005

Ali me dit être incapable de prendre des décisions. Il hésite toujours entre deux choix. Il ne sait pas s'il doit continuer ses études en France ou partir. Il pense que s'il partait ce serait peut-être une fuite mais rester ne lui plaît pas non plus. Il dit ne plus avoir d'intuition, ne plus ressentir en lui ce qui est bon ou non. Il dit qu'avant il ne se posait pas autant de questions, que tout était simple et le guidait là où il devait aller. Il n'a pas de réelle motivation pour quoi que ce soit, et ne fait plus confiance à ses envies.

Il formule son objectif ainsi : Je retrouve mon intuition pour me guider dans mes choix.

Sa posture est courbée, regard vers le sol, il ressent des douleurs dans l'arrière des jambes et dans les fesses.

Lors des vérifications rapides les dimensions de la focalisation et de la motivation sont en mode de repérage.

Lors des vérifications en profondeur de la focalisation, l'attention totale est en mode de repérage. Sa posture est tendue vers l'arrière. Le réflexe tonique symétrique du cou est en mode de repérage.

Lors des vérifications en profondeur de la dimension de la motivation le thème « amour » (lié au méridien Coeur de la tradition chinoise) est en mode de repérage. C'est le point assimilation qui est prioritaire avec pour affirmation : « Je me nourris d'expériences positives ».

La dimension prioritaire est la motivation avec comme point d'équilibrage le point de rassemblement assimilation. C'est le domaine structure qui renforce le point.

Dans le menu de la structure, Ali demande une rééducation du mouvement de l'omoplate.

Lors des observations, Ali ne ressent pas de douleurs dans l'omoplate mais dans le dos lorsqu'il fait les mouvements d'envol. Très douloureux dans le bas du dos. Ne peut quasiment pas se baisser vers l'avant ou s'étirer vers l'arrière. Les muscles du trapèze inférieur, trapèze moyen, deltoïde moyen et trapèze supérieur sont en mode de repérage.

Lors des post-observations, le mouvement d'envol est plus ample. La douleur dans le dos est moins forte. Tous les muscles précédemment en mode de repérage sont à présent en mode automatique.

La dimension de la motivation est en mode automatique. L'affirmation aussi et tous les points de rassemblement.

La dimension de la focalisation est toujours en mode de repérage. Ali choisi le domaine de la structure avec le point d'équilibrage PIC.

Dans le menu, Ali choisi le remodelage du réflexe tonique symétrique du cou (RTSC).

Lors des observations, le réflexe est en mode de repérage dans toutes les positions. Et les sacro-spinaux sont en mode de repérage après avoir enchaîné toutes les étapes du RTSC.

Lors du remodelage, Ali ressent beaucoup de tensions dans le cou.

Post-observations : toutes les phases du RTSC sont en mode automatique. Les muscles sacro-spinaux sont en mode automatique après avoir effectué le schéma du RTSC.

La dimension de la focalisation est en mode automatique.

Il peut à présent mettre toute son attention sur quelque chose, son sacrum et ses genoux sont en mode automatique. Ali ressent plus de facilité à se concentrer. Sa posture est droite.

Lors des post-observations, Ali prend le temps avant de choisir, il ne se pose pas autant de questions qu'au départ. On dirait qu'il s'écoute, qu'il écoute davantage sa voix intérieure avant de se prononcer. Il me dit sentir son intuition mais avoir besoin de temps pour bien la reconnaître. Ses choix sont moins difficiles à faire qu'au départ. Il me dit vouloir rester en France pour poursuivre ses études.

Il doit pratiquer la chouette pendant 3 semaines, un mois.

Ce qui est intéressant ici, c'est le rôle du RTSC qui permet à Ali, après la libération de ses omoplates, de retrouver une posture droite et détendue et d'avoir accès à sa voix intérieure et de pouvoir ainsi faire confiance à ses sens et à son intuition pour choisir.

# Le Brain Gym à Singapour et en Inde

Par Sareylom Poole

Consultante et instrutrice en Éducation Kinesthésique

Bonjour ! Je m'appelle Sarey. Je suis australienne, d'origine cambodgienne. Je suis devenue instructrice et consultante en Éducation Kinesthésique/Brain Gym en 2001. Voici quelques mots sur mon expérience personnelle en Australie, à Singapour et en Inde. N'hésitez pas à me contacter (voir Adresses).

A Singapour, pour être admis dans une "école primaire normale", votre enfant doit passer et réussir un examen : il/elle doit savoir déjà lire, écrire, compter, faire un peu de calcul et avoir un vocabulaire rudimentaire en Chinois. Imaginez donc la panique d'une mère dont l'enfant est incapable de réussir cet examen!

En fait, il y a tellement de compétition pour être admis dans les meilleures écoles que souvent les parents dorment devant les portes de l'école pour pouvoir être les premiers à obtenir les papiers d'inscription. Ensuite, il y a un tirage au sort s'il y a trop de candidats! Même si votre enfant est « normal » et qu'il a des résultats scolaires très "moyens", il aura du mal à être accepté par une école. En effet, toutes les écoles de Singapour publient les résultats de leurs élèves, et le Ministère de l'Éducation publie la moyenne des notes obtenues au baccalauréat !

Donc, si votre enfant a des notes trop moyennes, celles-ci risquent de faire baisser la moyenne de l'école !

Enfin, pour pouvoir inscrire votre enfant dans une école du gouvernement pour enfants handicapés, il faut attendre un ou deux ans et il faut que votre enfant soit sévèrement handicapé.

Néanmoins, il existe à Singapour un centre de réhabilitation qui s'appelle "Brain Wave Playhouse", où j'ai introduit le Brain Gym. Les directeurs, Sumi et Hadi, reçoivent surtout des enfants autistes (90% des effectifs), mais aussi des enfants hyperactifs, "lents à apprendre", avec des muscles dits « mous », sans aucune tonicité, etc.

Le centre, ouvert depuis 10 ans, a eu des résultats spectaculaires avec ces enfants handicapés.

Le programme dans ce centre à Singapour est unique : les enfants viennent pour une consultation et un équilibrage au moins une fois par semaine, ou une fois toutes les 2/3 ou 4 semaines. Pendant la consultation/équilibrage, plusieurs

techniques sont utilisées : par exemple, en plus du Brain Gym, Sumi et Hadi font de l'ostéopathie crânienne (méthode Upledger), une douce manipulation du corps et du crâne qui améliore la circulation du liquide céphalo-rachidien. Il y a aussi une relation constante entre les divers thérapeutes que les enfants voient, par exemple entre moi et l'ergothérapeute.

Cependant, Sumi et Hadi ont remarqué que certains enfants se plaignent souvent des mouvements de Brain Gym à faire à la maison, ils trouvent cela ennuyeux et rébarbatifs et quelques mamans disent ne pas avoir le temps de leur faire faire.

Alors, une session de Brain Gym en groupe est proposée une fois par semaine. Ce groupe est composé de 10 à 12 enfants à peu près du même âge. Il y a des sessions pour enfants de 3 à 6 ans, de 7 à 10 ans, de 11 à 14 ans, etc. En groupe, il y a l'esprit de compétition, l'émulation, et les enfants adorent venir "jouer" au centre. Donc les directeurs ont créé et adapté beaucoup de jeux à expérimenter simultanément aux mouvements de Brain Gym.

Ainsi, en 2001, Heng Wei, un petit garçon autiste de 3 ans et demi, est arrivé au centre. Ses muscles étaient mous, sans aucune tonicité, il ne savait pas où il était, qui il était, n'avait aucune concentration visuelle, ses yeux lâchaient prise et il ne parlait pas du tout. En outre, il a aussi dû changer d'alimentation sur mes conseils : c'était un enfant très gros sans muscle – une des raisons pour lesquelles il avait du mal à se lever et à marcher.

Dans son programme, c'est l'ergothérapeute qui lui fait faire ses mouvements de Brain Gym. De plus, comme beaucoup d'enfants dont les parents travaillent à temps plein, Heng Wei a une gouvernante qui lui fait faire ses mouvements à la maison. Depuis, il a maigri et est devenu plus actif. Après un an et demi d'apprentissage, il savait dire son nom et commençait à dire ce qu'il voulait faire ou ne pas faire.

Au cours de leur expérience, Sumi et Hadi ont noté que la raison de la progression d'autres enfants est qu'ils ont leurs parents qui les soutiennent pour faire les mouvements à la maison.

Par exemple, Mustafa avait 8 ans quand

il a commencé le programme. Il était hyperactif et profondément autiste : il ne parlait pas, hurlait, mordait, et était très agressif. Sa mère ne pouvait même pas l'emmener au centre en autobus. Elle devait prendre le taxi. Après 4 ans au centre, il pouvait parler correctement, sa mère pouvait l'emmener manger au restaurant sans provoquer d'histoire. Il pouvait lire, écrire et compter. En 2003, il a même passé et réussi l'examen d'entrée en classe primaire dans une école pour enfants normaux, il prenait l'autobus seul et allait souvent en bicyclette. En effet, au *Brain Wave House*, ils enseignent aux enfants nouvellement arrivés à faire du vélo.

Il semble indéniable que ce programme à Singapour semble mieux fonctionner lorsque les parents obligent leurs enfants à faire leurs mouvements. Ils les forcent en quelque sorte, mais c'est ce qui fait le succès de ce travail. En effet, un des points clés de ce programme, c'est l'attention des parents envers leurs enfants, leur motivation et leur assiduité à les accompagner pour faire les mouvements de Brain Gym.

En revanche, en Australie, j'ai constaté une nette différence dans le comportement et l'attitude des parents envers leur progéniture: « si le petit John ne veut pas faire ses mouvements, il ne les fait pas... ». C'est très regrettable. Ces enfants-là auront moins de capacité à progresser.

Aujourd'hui, je travaille en Inde avec des enfants légèrement autistes mais qui ont des difficultés à apprendre telles que la dyslexie et l'hyperactivité. Ici, il y a beaucoup de centres pour enfants autistes mais les enfants qui ont des handicaps plus légers ont du mal à être acceptés par les écoles.

Mon objectif principal est d'enseigner à autant de professeurs et de parents que possible, et comme le Brain Gym est tout nouveau en Inde, l'enthousiasme est extraordinaire.

J'ai commencé par introduire l'Éducation Kinesthésique à la *Delhi Police Public School*. Comme son nom ne l'indique pas, c'est une école privée.

Le programme de Brain Gym se déroule ainsi :

L'ECAP dans toute l'école à travers hauts parleurs à 8h30 du matin.

Du lundi au vendredi entre 9h et 10h, cours intensif de Brain Gym et intégration des sens pour un groupe de 10 élèves considérés « faibles » par leur professeur. Par exemple, le lundi, classe de 11ème, mardi classe de 10ème...

Tous les professeurs ont une liste d'exercices de Brain Gym à faire selon des matières qu'ils enseignent: mouvements spécifiques pour lire, pour écrire, pour la compréhension, les maths, les sports...

Deux jours par semaine, je donne des consultations à l'école en présence de deux professeurs qui observent et apprennent à faire les équilibres.

En outre, je donne des consultations en cabinet mais là encore, seulement pour les enfants dont les mamans ont fait au moins le cours Brain Gym 1. En effet, je n'ai pas beaucoup de temps et j'ai constaté que seuls les enfants dont les mamans

font rigoureusement les mouvements de BG font des progrès énormes. Par exemple, j'ai une enfant qui a presque complètement cessé de faire pipi en classe au bout d'un mois d'exercices alors que son école voulait l'expulser.

Ce que je privilégie : enseigner à beaucoup de mères de familles, et ce sont elles qui proposent des ateliers Brain Gym aux enseignants et aux enfants en classe et pendant la récréation.

Un de mes loisirs : j'enseigne le Brain Gym à un groupe de jeunes footballeurs de 8/9 ans. L'entraîneur m'a demandé de l'aider : la jeune équipe avait perdu 5 matchs en 5 semaines. Il s'agit de matchs entre écoles. La jeune équipe était démoralisée. Résultat ou coïncidence, après quatre séances de 15mn de Brain Gym, ils ont marqué leur 1er but. Les jeunes avaient complètement changé leur attitude. Et en plus, une mère a remarqué que son enfant, qui avait du retard en lecture, avait fait des progrès pendant ces deux semaines.

Enfin, j'enseigne également une fois par semaine dans un orphelinat et dans une école d'un village à 15mn de New Delhi. L'école n'a pas d'électricité et c'est dommage : une compagnie américaine veut lui donner des ordinateurs mais sans électricité, que faire ? Imaginez: pas d'air conditionné ou de ventilateurs en été quand il fait 40 °C.

A côté de cela, je rencontre des enfants qui viennent d'une famille "aisée" et qui ont tout : gouvernante pour s'occuper d'eux, cuisinière, chauffeur, jardinier, lingère, femme de ménage... J'ai aussi remarqué que ces enfants-là passent toute la journée devant un écran de télévision à jouer aux jeux vidéos et ne savent plus comment s'amuser "naturellement". En plus, ils se plaignent qu'il n'y a rien à faire ! Malheureusement, en Inde aussi, il est facile de laisser ses enfants avec une gouvernante. Pourtant, comme à Singapour, les mères qui s'occupent personnellement de leurs enfants observent de meilleurs résultats que les autres.

## Mon livre de chevet du moment



Par Sandrine Martin

### **La grammaire est une chanson douce**

Comment faire pour que la grammaire soit plus facile à aborder ?

En lisant ce titre, ma première réaction a été : comment la grammaire peut-elle être douce ?

Je me suis souvent demandée dans ma scolarité pourquoi la grammaire était aussi difficile ! D'accord, je saisisais l'importance : faire de belles phrases, s'exprimer avec plus de facilité, communiquer aisément... Mais voilà : c'est rébarbatif et compliqué,

alors pourquoi tout ça ?

Cette lecture a été comme magique ! La grammaire peut être très poétique ! C'est expliqué avec une telle simplicité, c'est déconcertant. Réconciliée, j'ai pu voir les interactions entre les groupes de mots. Les phrases sont devenues créatives, douces, dansantes et pleines de surprise. La joie de faire tourner les mots et les verbes est née !

C'est aussi une façon de transmettre ses connaissances avec beau-

coup d'aisance. A mettre entre toutes les mains, quel que soit l'âge car le texte est très facile à aborder. Des dessins illustrent les pages : toutes les recettes sont là pour une nouvelle vision...

Erik Orsenna : *La grammaire est une chanson douce*

Poche à 4,75€ ou Stock à 11,40€

Du même auteur : *Les chevaliers du subjonctifs*

chez Stock à 11,40€

# Brain gym et dégénérescence de type Alzheimer chez une personne âgée

Par Marie-Dominique Coronel  
Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

Mme ML a été diagnostiquée, par les spécialistes concernés, comme ayant la maladie d'Alzheimer. Elle est «absente», et chaque fois qu'on lui adresse la parole elle répond «Je ne comprends pas ce que vous dites.»

La première séance a été consacrée à l'observation de son profil d'organisation cérébrale dans le but d'aider la personne qui s'occupe d'elle à comprendre certaines de ses réactions : les yeux et les oreilles n'ont pas le même côté dominant pour le proche et lointain. Mme ML ne pouvait pas faire deux mouvements croisés. Il fallait l'aider en prenant son genou et son bras d'abord d'un côté puis de l'autre. L'autre exercice introduit, en dehors du besoin crucial de lui faire boire de l'eau (qu'elle rejette), a été les points d'enracinement.

Après une semaine d'exercices, elle arrive à faire seule les mouvements croisés pendant plusieurs minutes avec deux arrêts seulement. D'après la personne aidante, elle commence à être plus «présente», elle débarrasse la table et charge le lave-vaisselle, ce qui ne lui arrivait jamais avant. Elle a été capable de faire un courrier.

La deuxième séance a permis d'introduire la chouette et l'allongement des bras (avec aide) car elle se plaint de douleurs entre le cou et les épaules. Il est observable que la capacité de rotation possible de la tête est extrêmement faible. Un autre exercice est introduit : la libération de stress par les sons issue de Santé par le Toucher. Mme ML n'arrive à produire aucun des sons proposés, quelque soit la demande, elle répète : «Je ne comprends pas ce que vous dites...».

En troisième séance sont introduits le crayonnage en miroir et le 8 infini. Ces exercices sont très difficiles pour Mme ML qui s'arrête à tout moment en redisant qu'elle ne comprend pas ce qu'elle doit faire. Au bout de quelques jours, les crayonnages qui, au début, ne sont que des répétitions de lignes droites, deviennent de plus en plus diversifiés, des courbes et des couleurs apparaissent.

Le travail de la quatrième séance a tourné principalement, sur l'expression des sons, en insistant sur l'utilisation de l'émotion associée au son (le cri n'est plus neutre mais de colère, le gémissement n'est plus neutre mais une réponse à une douleur ou une peur).

La personne aidante a téléphoné trois jours plus tard, extrêmement enthousiaste, en expliquant que Mme ML s'est sentie très mal pendant 24 heures à la suite de ce travail sur les émotions. Et le lendemain de cette séance, en fin de journée, elle a eu environ deux heures de lucidité, avec des souvenirs qui affluaient aussi bien sur sa jeunesse que sur une période plus récente. Deux appels ulté-

rieurs indiquent que ces périodes de «présence de la mémoire» sont réguliers, pas permanents, mais que Mme ML recommence à faire des projets.

Depuis, nous avons ajouté des exercices d'allongement et l'équilibrage énergétique de type Santé par le Toucher. Le programme quotidien reste libre : faire quotidiennement au moins les mouvements croisés, l'eau et choisir au moins deux des autres exercices en alternance. Mme ML n'est pas toujours «présente» mais sa mémoire arrive par intermittence. Elle recherche maintenant un «projet pour être utile aux autres», elle n'a pas encore trouvé ce qu'elle pourrait faire. Pour aider à remémorer des mots, la personne qui l'aide introduit le casque d'écoute, le dessin, l'écriture et, lorsque possible les autres sens (odeurs, toucher...). Il a fallu ainsi quelques minutes pour retrouver ce que Mme ML cherchait : une orange. Dans l'équilibrage par les sons, elle peut maintenant retrouver seule des chansons de son enfance, elle en a même inventée une, une fois. Seuls les gémissements restent très difficile à faire.

En conclusion de ce travail de 5 mois, à raison d'une rencontre par mois, la Brain Gym a montré sa capacité à aider les personnes âgées comme Mme ML, non pas à guérir cette terrible maladie, mais à réduire son impact sur le quotidien. Bien sûr, cela implique que la personne aidante s'investisse beaucoup. L'aidante de Mme ML était parfois si fatiguée, qu'elle ne pouvait pas trouver l'énergie de faire les exercices. Ayant à trouver d'autres personnes pour partager le temps d'aide, elle a observé que les temps «de présences» étaient d'autant plus fréquents ou longs que les exercices de Brain Gym ont été effectués. L'idéal serait de pouvoir former les aidants des personnes comme Mme ML à effectuer ces exercices permettant de ralentir les effets dévastateurs de la maladie d'Alzheimer.

Documentation de référence :

Article : *Effet de la Brain Gym® sur les performances cognitives de patients atteints de la maladie d'Alzheimer.*  
Par Gabriel Drabben-Thiemann publié dans le journal de Brain Gym France n° 2.

Naomi Feil et François Blanchard : *La validation, Mode d'emploi*  
Editions Pradel

Joanne Koennig Coste : *Comprendre Alzheimer : une approche révolutionnaire pour ceux qui vivent avec la maladie.*

Editions Chronique Sociale

# Mon premier *Gathering*

Par Sandrine Martin  
Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique et danseuse



L'année dernière à cette même époque, je lisais l'article d'Édith Laidlaw « Ma première expérience du Brain Gym *Gathering* ». L'envie d'y faire un tour s'est vite ressentie, voir tout ceci de mes propres yeux. Mais, en tant que toute nouvelle consultante enseignante, ce défi me semblait bien trop grand à ce moment là...

Mes premiers mois de pratique m'ont amenée à me poser une foule de questions ! Suis-je juste dans ce que je fais ? Quelles sont mes atouts ? Comment favoriser ma créativité ? Et bien d'autres encore ! Ainsi, grâce à des échanges et des discussions avec des étudiants et d'autres consultants, j'ai pu approfondir ma façon de travailler : pour ma part, j'utilise au maximum le côté corporel de l'Éducation Kinesthésique.

Je me suis alors demandée jusqu'à quel point je pouvais aller dans cette direction et quelles étaient les possibilités de développer cette complicité avec le corps ? Là, l'idée de participer au *Gathering* devenait importante !

Me voilà donc partie pour cette belle expérience (suivi du stage Instructeur Cercle de Vision) ! Cette année le rassemblement se passe à Ventura (en Californie). C'est un magnifique lieu où siège la Fondation Brain Gym International, qui de plus, fête ses 20 ans !

Sur place c'est l'effervescence : 150 personnes environ, une multitude de langues différentes et une envie générale de partager nos connaissances sur le Brain Gym. Quel plaisir de voir tout le monde bouger à n'importe quel moment : certains marchent, d'autres font des exercices de Brain Gym, parfois les deux en même temps. Les yeux et les oreilles sont grands ouverts pour recevoir un maximum d'informations.

## *Mon coup de coeur*

Chaque jour des interventions aussi diverses les unes que les

autres ouvrent et ferment la journée. Entre temps nous avons la possibilité de suivre des ateliers. Le tout est de choisir ceux qui nous paraissent les plus enrichissants pour notre pratique ou pour découvrir d'autres façon d'aborder le Brain Gym.

Mon préféré a été : Le Brain Gym dans chaque classe par Melody Thompson et Marian Ownbey. Elles ont collaboré pour créer « *the Movement and music program* », qui incorpore l'enseignement de sujets académiques avec l'utilisation de la musique et du mouvement.

Nous voilà partis pour 1h15 de jeux et de fou rire !

- Nous avons joué à faire passer des gobelets en plastique à nos voisins après avoir enchaîné des rythmes.
- Ensuite un ballon de plage est passé entre les participants, le but étant de le garder dans les mains à l'arrêt de la musique et de faire le mouvement de Brain Gym qui se trouve noté sous l'un des doigts.
- Une chanson a été créée pour les petits autour des formes. Il fallait montrer et cacher les figures (carré, triangle, rectangle ou rond) selon les instructions des paroles.

Tout apprentissage semble alors facile d'accès, riche et plein de créativité. J'ai trouvé cette session tellement riche que j'ai envie de reproduire ça dans mes cours d'Éducation Kinesthésique avec les enfants.

## *Le corps en action*

Tout au long du *Gathering*, j'ai été inspirée pour affiner ma pratique. Aujourd'hui mon panier est plein de nouveaux outils pour mes cours d'Éducation Kinesthésique au quotidien. Ca reste encore très confus, mais je vois comment mélanger tous les mouvements Brain Gym, Cercles de Vision, les réflexes, l'anatomie...

Il ne me reste plus qu'à mettre tout ceci en pratique. Je vous ferai part de ces découvertes lorsque je pourrai être plus concrète ! En attendant, je bouge, alors j'apprends !



# 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.
- Adhèrent à l'association Brain Gym France.
- Suivent une formation continue.



La plupart de consultants de cette liste sont également instructeurs en Brain Gym, contactez-les si vous souhaitez suivre des cours, ou visitez notre site internet régulièrement mit 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

### Nord Est

- 02160 PONTAVERT , 4 route de Craonnelle : KOMRAUS Regine 06 83 27 77 40
- 54000 NANCY , 26 rue Grandville: BATAILLE Brigitte 06 87 51 14 88 cfpn.nancy (chez)notaires.fr
- 57000 METZ , 32 rue Emile Obellianne : HAMON Roland 03 87 55 41 96 rolandhamon(chez)wanadoo.fr
- 59000 LILLE , 138 rue Abelard : ALLAIN Catherine 03 20 53 18 30
- 59000 LILLE résidence le" manoir", 49 Avenue Emile Zola : PASTOR Geneviève 03 20 15 04 60 genevieve.pastor (chez)voilà.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
- 59960 NEUVILLE EN FERRAIN , 37 Rue Jean Jaurès : DESTAILLEUR Isabelle 03 20 37 78 01
- 59960 NEUVILLE EN FERRAIN , 4 allée Saint Exupéry : SMET Rose Marie 03 20 37 31 40 rose-marie(chez)smet.org
- 60000 BEAUVAIS , 16 rue de Roncières : DUHAMEL Maud 03 44 15 02 25 maud.duhamel(chez)wanadoo.fr
- 88800 VITTEL, 168 rue de la Croix Pierrot: GABRIEL Josette 06 07 54 40 09 josette.gabriel(chez)wanadoo.fr

### Nord Ouest

- 14000 CAEN , 62 rue Pierre de Coubertin : LANDON Paul 02 31 53 60 12 paul.landon(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
- 14150 OUISTREHAM, 7 Avenue Boieldieu: VISOMBLAIN Nadine 06 84 07 19 34
- 14400 NONANT, Le Bourg: INGER Clodilde 02 31 92 99 21
- 14800 DEAUVILLE , 61 rue Gambetta: ROUSSELOT Mi-reille 06 73 39 19 23 rousselotvincent(chez)wanadoo.fr
- 22470 PLOUEZEC , 21 Route du Questel: GABRIEL Josette 06 07 54 40 09 josette.gabriel(chez)wanadoo.fr
- 22560 TREBEURDEN / LANNION 12 rue de Véades : MENZEL-RICHARD Carola 02 96 15 40 92 menzel.carola (chez)wanadoo.fr
- 28150 BOISVILLE LA SAINT PERE 8 rue de Moutiers, Chevannes : LARCHER Francis 02 37 99 36 25 francis.larcher(chez)wanadoo.fr
- 35000 RENNES , 11 rue des Francs Bourgeois : PIHERY Joseph 02 99 87 19 80 joseph.pihery(chez)wanadoo.fr <http://perso.wanadoo.fr/kinesio-rennes/kinesio.html>

- 37320 TRUYES, 13 rue du Clos des Quilles: FONTAINE Nicolas 02 47 43 34 68 / 06 66 42 26 67 EDUK37(chez)free.fr
- 44100 NANTES 1 place Alexandre Vincent : VAUGEOIS Christelle 02 40 76 02 69
- 44310 ST PHILIBERT DE GRAND LIEU 3 rue de bonne fontaine : IMARI Céline 0251700432 celinimari(chez)hotmail.com
- 44510 LE POULIGUEN , 12 rue Delestage : PROVOST Betty 02 40 15 18 96 betty-provost(chez)club-internet.fr
- 44700 ORVAULT , 11 rue Dalton : FOUASSIER Monique 02 40 63 55 95 mfouassier(chez)wanadoo.fr
- 45000 ORLEANS Atelier Ouvre toi, 3 rue Louis Roguet : ALVAREZ Catherine 02 38 49 69 45 catherinekinesio (chez)yahoo.fr BG
- 45220 SAINT GERMAIN DES PRES 71 avenue de Moulin Plateau : GAUX Marie-Christine 02 38 94 60 26 ou 06 12 29 70 47 marie-christine.gaux(chez)wanadoo.
- 49000 ANGERS , 5 rue de Toscane : LEPILLE Michel 02 41 44 56 80 michel.lepille(chez)wanadoo.fr
- 49000 ANGERS, 15 D rue Létanduère : LEMERCIER Christelle 06 61 09 03 70 christelle.lemercier(chez)wanadoo.fr
- 49000 SAUMUR association Aude : PERCHERON Françoise 06 73 04 71 99 fr.percheron(chez)libertysurf.fr
- 49800 TRELAZE , 10 rue de la Tour d'Auvergne : MUDES Julia 02 41 33 19 41
- 61000 ALENCON , 2 rue de l'Eglise : JANIN française 06 71 92 18 26 francoisejanin(chez)free.fr
- 61100 FLERS , 13 passage Bignon : LANDRY Colette 02 33 64 93 76 colette.landry(chez)laposte.net
- 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>
- 79000 NIORT , 27 rue Rabelais: LAURENT Jean 05 46 28 34 74 ankinesio(chez)free.fr
- 79130 AZAY/THOUET , 28 rue du Pontreau : MATTEI Marie 05 49 95 34 73 mattei.marie(chez)wanadoo.fr <http://www.kinesio-mm.com>
- 79300 BRESSUIRE association Aude, 4 bd Lescure App n 5 : PERCHERON Françoise 05 49 65 49 88 fr.percheron (chez)libertysurf.fr
- 89000 AUXERRE , 12 rue Etienne Dolet : CHOQUET Jean-Marc 03 86 49 03 17 jean-marc.choquet(chez)9online.fr

### Paris Région Parisienne

- 75003 PARIS, 35-37 rue Beaubourg : CANU Agnès 06 68 02 22 43 leanu(chez)club-internet.fr
- 75014 PARIS 4 bis rue Thibaud: MARTIN Sandrine 06 25 14 13 93 sandrineenmouvement(chez)hotmail.fr
- 75015 PARIS, 68 avenue de saxe: PEREZ Sophie 06 12 87 85 97 sophieperez\_91(chez)hotmail.com

- 75015 PARIS, 68 avenue de saxe: BOULOUARD Sophie 06 80 99 26 91 sophiekinesio(chez)aol.com
- 75019 PARIS 78 Avenue Secretan : TAILLE Anne-Marie 06 70 52 87 38 anne-marie.taille(chez) ac-creteil.fr
- 78120 RAMBOUILLET , 84 rue de la Duchesse D'Uzès : LEROUX Brigitte 01 34 83 25 73 lerouxbrigitte(chez)wanadoo.fr
- 78330 FONTENAY LE FLEURY Parc Montaigne, 6, square Papin : CANU Agnès 01 30 23 92 85 lcanu(chez)club-internet.fr
- 91140 VILLEBON SUR YVETTE Residence "Clos d'Alençon" BatC5 : VIEILLART Laurence 06 75 41 38 90 vieillartlaur(chez)aol.com
- 91410 SAINT CYR SOUS DOURDAN 43 rue de Bandeville: BOULOUARD Sophie 01 60 81 21 19/ 06 80 99 26 91 sophiekinesio(chez)aol.com
- 91530 LE VAL SAINT GERMAIN , 26 route de Granville : PEREZ Sophie 01 64 58 98 92 sophieperez\_91(chez)hotmail.com
- 92200 NEUILLY SUR SEINE , 149 avenue Charles de Gaulle : FRANCOIS Chantal 01 47 47 56 33
- 95450 US 17 rue de la libération : LECUT Claire 08 70 37 14 84 ou 06 76 36 59 06 claire.lecut(chez)free.fr

#### Sud Est

- 13005 MARSEILLE, 27 rue du Berceau: BELAÏCHE Hélène 04 91 25 91 69 ou 06 60 73 64 98 helene.belaiche(chez)kinesioactive.com
- 13870 ROGNANAS , 19 Avenue de la Libération : VAN DER VELDE Liliane 04 90 90 39 30 lauravdv(chez)net-up.com
- 34000 MONTPELLIER , 4 rue de la Salle L'Evêque : DELANNOY Catherine 06 21 07 59 70 c.delannoy(chez)9online.fr <http://www.edukinesio.com>
- 34790 GRABELS, MONTPELLIER Res les Cigales 934 rue de la valsière: MONNIER Delphine 06 76 12 95 22 delphine1.monnier(chez)free.fr
- 38000 BOURGOIN JALLIEU 23 rue Gambetta: MONNIER Delphine 06 76 12 95 22 delphine1.monnier(chez)free.fr
- 38000 GRENOBLE , 16 rue de Srasbourg : SAVORNIN Fabienne 04 76 87 71 81 fsavornin(chez)free.fr
- 73000 CHAMBERY , 7 avenue des Ducs de Savoie : CHABERT Catherine 04 79 33 35 14
- 83000 TOULON , 2 rue Jean Bertholet : BOURGUET Jean-Pierre 04 94 92 32 33 creer(chez)club-internet.fr
- 83100 TOULON la Bastide, 33 rond point Mirassouléou : BOIVIN Nelly 04 94 61 26 37 nelly(chez)kinesionelly.com <http://www.kinesionelly.com>

#### Sud Ouest

- 17000 LA ROCHELLE , 20 rue Saint Michel : LAURENT Jean 05 46 28 34 74 ankinesio(chez)free.fr
- 24560 ISSIGEAC K E M A Le Doyenne, rue de l'Ancienne Poste : MAILLEFERT Christine 05 53 24 88 45
- 31290 VALLEGUE TOULOUSE, Lieudit Laoujole : LLORCA Françoise 06 23 08 83 80 llorca.francoise(chez)tiscali.fr
- 31400 TOULOUSE , 1 ru Raymond Delmotte : VIEULES Francis 05 61 54 68 55 inovance(chez)club-internet.fr <http://www.inovance-formation.com>
- 31560 SAINT LEON , Labareze Caussidières : SAINT-ARROMAN Denyse 06 81 72 34 32 denise.saint-arroman(chez)wanadoo.fr
- 33610 CESTAS, 13 chemin de Canalet : LESBURGUERES Christine 05 56 78 24 27 christine.lesburgeres

(chez)wanadoo.fr BG <http://www.e-kinesio.com>

- 64000 PAU, 1 Avenue Alfred Nobel: DUPRE Nathalie 05 59 84 47 86 ou 06 33 18 20 03 duprenathalie(chez)yahoo.fr
- 64140 BILLERE , 27 rue Guynemer : LE CLERC Patricia 05 59 92 10 02 arclaim(chez)hotmail.com

#### AUSTRALIE

- EDGE HILL , P.O BOX 866 : POOLE Sareylom sareylom(chez)bigpond.com

#### BELGIQUE

- 1030 BRUXELLES , rue Teniers,6 : WILBAUX Anne 02/215 65 10 wilbauxanne(chez)hotmail.com
- 1330 RIXENSART , avenue Paul Nicodème, 26 : MONNETTE Dominique 00 32 02 652 2886 IBK(chez)skynet.be
- 1450 CHASTRE , 19 route Provinciale : DREZE Marie-France mf.dreze(chez)biz.tiscali BG
- 1470 BAISY-THY, 3 rue Longchamps: GEENS Véronique 067/ 77 15 19
- 2600 ANTWERPEN-BERCHEM , Vredesstrast 86 : DEPUIS Helena 0032(0)3 218 83 46
- 4000 LIEGE , rue Léopold, 36 : TANCREDI Vicki 04/2235024 www.epecee.com
- 4130 TILFF-ESNEUX , Quai de l'Ourthe 23 : SAIVE Marie Anne 32/4-3882345 marie-anne.saive(chez)scarlet.be
- 4860 WEGNEZ , rue Xhavée 38 : BRICTEUX Colette 087/46 94 44 cbricteux(chez)skynet.be
- 6600 BASTOGNE ASBL I.K.L, chemin de Renval : MOTCH-ROBERT Bernadette 061/217863 bcmoro(chez)caramail.com
- 7090 BRAIHE LE COMTE , 2 Square de la Liberté : POUPLIER Annie 67556743 annie.pouplier(chez)skynet.be
- 07540 KAIN , chemin des Pilotes 18 b : QUIERY Dominique 02/495 512 744

#### GRECE

- 15342 AGIA PARASKEVI ATHENES 16 rue Perikleous : KARAKOSTANOGLOU Maria 0030/6945706780 yalra(chez)yahoo.com

#### ITALIE

- 95013 FIUMEFREDDO-CATANIA , N 7 Contrada Seotto : VIGO Teresa 095/641249
- 95024 ACIREALE , via Sclafani 36 : ROI Sylvano 3356085339 <http://www.braingymitalia.org>
- 24046 OSLO SOTTO, BERGAMO , via S. Giorgio 15: WATZKE Tatiana tatianawatzke(chez)libero.it

#### SUISSE

- 02916 FAHY , Les Milières 45 : BAUMGARTNER Patrick 032/476 70 53 baumgartner.patrick(chez)bluewin.ch BG
- 1429 GIEZ/GRANDSON Route en Pierre 51: PELLATON-NOTH Myriam 0041/24445 88 88 BG
- 6600 LOCARNO , via Ospedale 14: ALBERTINI Francesca 33 41 79 643 11 39 francescaalbertini(chez)blue-mail.ch
- 6600 LOCARNO , via Ospedale 14: PFISTER Evelyne 33 41 79 436 35 87 evelyne.pfister(chez)freemove.ch
- 6616 LOSONE , via Locarno 16: DELEA Rosalba 33 41 79 426 74 42

#### EMIRATS ARABES UNIS

- LAIDLAW Edith P.O.BOX 53069 DUBAI +971(0)4 366 38 44 et Mobile +971(0)50 458 15 86 edith(chez)sahmnet.ae