

La kinésiologie éducative : « le brain gym ou gymnastique du cerveau » (Paul Dennison)

Les trois fonctions du cerveau : le réflexe de survie, les émotions et l'intelligence engendrent trois dimensions :
- la focalisation qui amène à la compréhension,
- le centrage qui apporte l'organisation,
- la latéralité qui conduit à la communication.

Notre cerveau comporte deux hémisphères, le droit et le gauche, réunis par un amas de fibres :
- le corps calleux.

Si l'apprentissage s'effectue sous l'influence du stress, le cerveau ne retient que les aspects impliquant un seul de ces hémisphères. Quand la situation est répétée, l'apprentissage est ancré au stress, ce qui rend les fonctions cognitives inhibées.

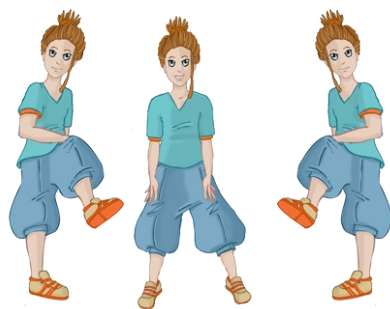
La kinésiologie éducative se base sur le lien existant entre les mouvements du corps et les fonctions cérébrales impliquées dans l'apprentissage et la perception.

Le « brain gym » a été reconnu, en 1991 aux USA, comme étant l'un des 10 programmes les plus efficaces et innovants dans le domaine de l'éducation.

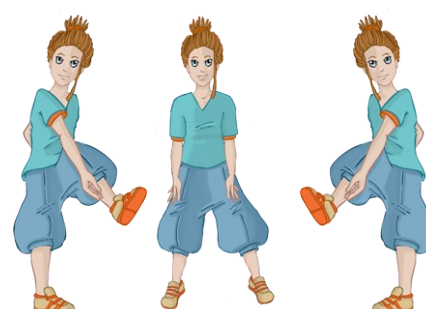
« Sully » de la collection « Clic et Gagne » utilise les 11 mouvements de la ligne médiane dans l'implication simultanée des deux hémisphères cérébraux.



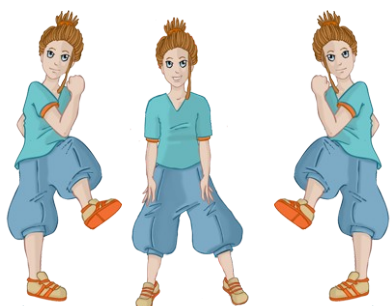
Départ



Croisement main / genou



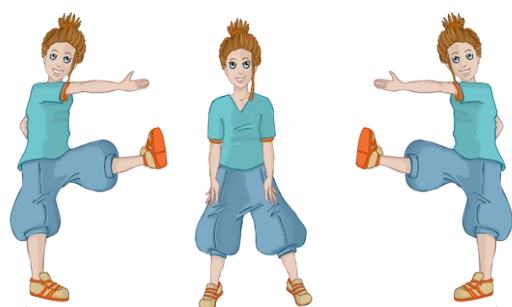
Croisement main / pied



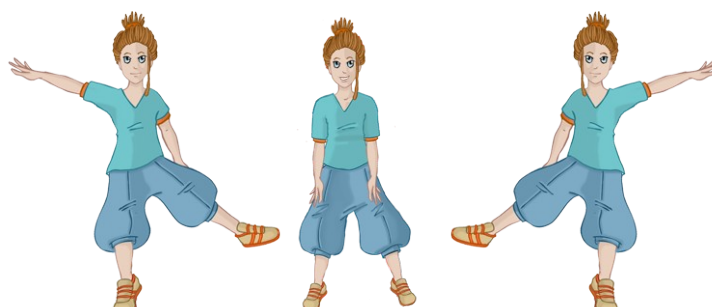
Croisement coude / genou



Croisement arrière main / pied

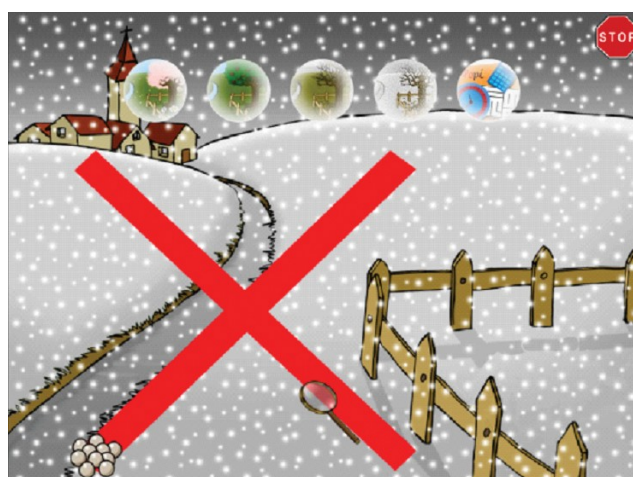


Croisement bras / jambe

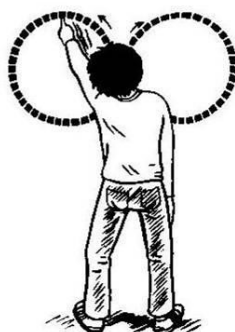


Mouvement du X

« Popi » et « Les saisons » de la collection « Clic et Gagne » utilisent le symbole du X.
Regarder le X permet également le passage de la ligne médiane.



Popi la chenille traverse les saisons en formant un huit « couché ».
« Le mouvement de l'éléphant »



Coller son oreille sur son épaule et faire un huit « couché »

AVANT DE COMMENCER BOIRE UN VERRE D'EAU

Tous ces exercices peuvent fait simplement en suivant les mouvements avec les yeux