

# Brain Gym

La Brain gym ou gym du cerveau permet d'activer les connexions neurologiques et de faire travailler le cerveau. Il en découle une meilleure concentration, une meilleure mémorisation pour se préparer à aller à l'école ou au travail. Quelques mouvements le matin avant de partir pour commencer la journée du bon pied.

## Les Mouvements Croisés

- **Mouvement avant croisé** : Je rapproche mon genou et mon coude opposés l'un de l'autre puis je fais pareil de l'autre côté. J'alterne sur une rythmique qui me convient. Si j'ai des difficultés à toucher mon genou avec mon coude alors j'utilise ma main à la place de mon coude.
- **Mouvement croisé arrière** : Avec ma main je viens toucher mon talon du côté opposé et j'alterne toujours sur le rythme qui me convient.
- **Mouvement croisé latéral** : je travaille mon équilibre en me mettant en appui sur un pied tout en tendant la jambe et le bras opposés. J'alterne à mon rythme.



*Illustration 4:  
mouvement croisé  
avant*



*Illustration 3:  
mouvement croisé  
arrière*



*Illustration 5: mouvement croisé  
latéral*



## Les points du cerveau

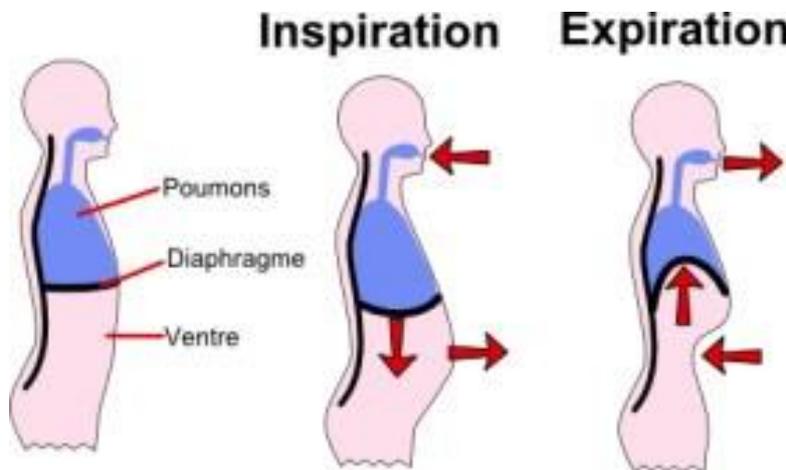


Une main posée sur le nombril, les doigts de l'autre main massent les points situés à la jonction des clavicules et du sternum pendant au moins une minute. La main sur le nombril veille à une bonne respiration\*.

Dans un deuxième temps, si c'est possible, je balaye la pièce des yeux de droite à gauche. Je fais cela pendant une minute puis j'alterne les mains.

\*Une bonne respiration consiste :

Quand j'inspire, mes poumons se remplissent d'air, mon diaphragme descend et par conséquent mon ventre se gonfle. Quand je souffle, mes poumons se vident remontant mon diaphragme, mon ventre se rentre. Avec ma main je vérifie donc qu'à l'inspiration mon ventre se gonfle et qu'à l'expiration mon ventre se rentre.



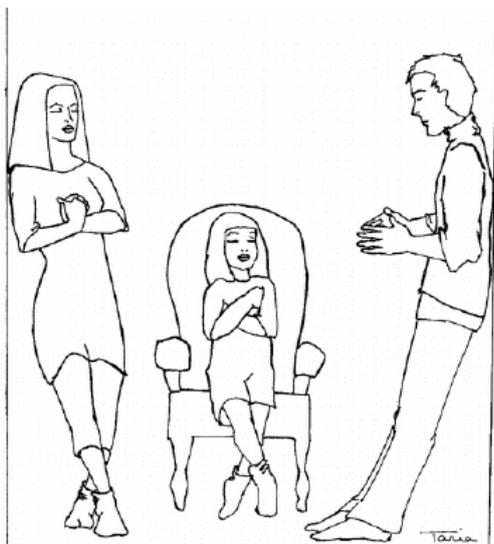
## Boire de l'eau



Buvez de l'eau claire lentement.



## Contacts croisés



Debout, assis voire même allongé, je croise les jambes et les bras en les glissant vers l'intérieur de mon corps. Je reste dans cette position avec les yeux ouverts ou fermés. Sur l'inspiration, je colle ma langue au palais et à l'expiration je relâche ma langue. Je fais 3 cycles respiratoires puis je fais la même chose en croisant les bras et les jambes dans l'autre sens.

## Points positifs



Je me pose et je respire en prenant contact avec mes bosses de chaque côté du front avec mes mains pendant une bonne minute.

## Les roulements du cou



Je relâche ma nuque vers l'avant et comme de petits sourires qui vont s'agrandir, j'oscille la tête de droite à gauche progressivement.

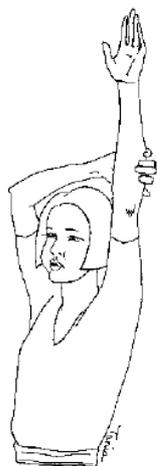


## Le dynamiseur



Départ en position assise, face à un support (table ou bureau par exemple), dans un mouvement de vague, je passe d'une position fléchie courbée vers l'avant à un redressement de tout le tronc de la tête au bas de la colonne.

## Activation des bras



Je mets un bras en l'air (à la hauteur possible pour moi). Dans cette position, j'emmène mon bras levé dans les différentes directions (avant, arrière, intérieur, extérieur), en même temps, je résiste avec ma main opposée à ce mouvement.

Dans l'idéal sur chaque mouvement, je souffle pendant 8 secondes et je relâche lorsque j'inspire. Je recommence 1 à 3 fois pour chaque direction.

## Bâillements énergétiques



Baillez à souhait en ouvrant bien la bouche.

