

## Qu'est-ce que le Brain Gym ?

Le Brain Gym est une méthode basée sur un ensemble d'activités physiques simples et ludiques, et utilisées pour :

- améliorer la capacité à apprendre ;
- améliorer la capacité à traiter l'information ;
- s'adapter au monde environnant de manière agréable et efficace ;
- découvrir ou redécouvrir le plaisir d'apprendre, retrouver sa motivation pour atteindre ses objectifs.

Les mouvements de Brain Gym permettent à chacun de stimuler ses capacités d'apprentissage, en gérant mieux son stress, en augmentant sa concentration, sa mémoire, son équilibre, ... Cette méthode nous apprend à évoluer avec nos objectifs, nos rêves, et nos défis. Par le Brain Gym, nous pouvons atteindre un meilleur équilibre des trois dimensions du corps, la dimension Haut/Bas, Avant/Arrière et Gauche /Droite.



**Paul et Gail Dennison** sont les créateurs de cette méthode, constituant de base de l'Éducation Kinesthésique®. Paul Dennison a reçu son doctorat en science de l'éducation à l'université de Caroline du Sud en 1975, basé sur ses recherches concernant la relation entre la pensée et l'apprentissage de la lecture. Il a dirigé les centres d'apprentissage « Valley Remedial Group » de 1969 à 1988. C'est un auteur, conférencier, et informateur reconnu internationalement. Sa méthode est enseignée dans plus de 40 langues et utilisée tant à la maison qu'à l'école et dans le monde du travail, dans plus de 80 pays. Gail Dennison est co-créatrice des cours de la méthode Brain Gym et co-auteur avec son mari Paul Dennison des livres et manuels de Brain Gym.

## A qui s'adresse le Brain Gym ?

Le Brain Gym s'adresse à toute personne, enfant ou adulte, désirant améliorer sa capacité à atteindre ses objectifs. Par Exemple : période d'examen, amélioration de la lecture, de l'écriture, des communications écrites et orales, de la créativité, ..., et cela dans tous les domaines (scolaire, artistique, sportif, etc.).

Le Brain Gym peut se pratiquer :

- en séances individuelles chez un consultant certifié ;
- en atelier de groupe (groupes scolaires, professionnels, sportifs)

Une formation en Brain Gym peut aussi s'avérer un outil précieux pour tous ceux qui pourront y trouver des applications dans leur environnement professionnel, tels que les enseignants et éducateurs, les kinésithérapeutes, les entraîneurs sportifs, ou encore les formateurs professionnels. Si vous souhaitez vous former, vous pouvez contacter l'un des instructeurs Brain Gym qui se trouve sur l'un des sites de référence nommé ci-après.

## Le Brain Gym® à l'école

---

**Les mouvements de Brain Gym** ont été choisis par Paul Dennison **pour être utilisés à l'école**. L'attrait du Brain Gym est qu'il **peut provoquer des améliorations étonnantes dans toutes les matières sans s'opposer aux méthodes utilisées dans l'école**. Des mouvements simples et amusants ne prennent que quelques minutes mais en font gagner beaucoup. C'est un outil **facile à utiliser par les enseignants**.

Il agit sur les aptitudes physiques à l'apprentissage. **Quand les enfants ont accès à tous leurs sens de manière optimale, ils apprennent à faire confiance à leur corps et progressent plus rapidement dans leurs apprentissages**. Il ne s'agit **pas d'une nouvelle méthode d'apprentissage**, mais elle vient **compléter tous les programmes d'apprentissage**. **Le Brain Gym permet aux élèves de retrouver le plaisir d'apprendre**.

**Et pour les enseignants eux-mêmes**, ces activités sont bénéfiques, elles nous dynamisent, nous aident à réfléchir, nous organiser, bref **elles nous aident à fonctionner au mieux de notre potentiel dans toutes nos activités de la vie quotidienne, que ce soit à l'école ou à la maison. Le choix des mouvements se fait en fonction de l'objectif.** Ai-je envie de stimuler les compétences en lecture ou en écriture ? D'intégrer un nouvel apprentissage en calcul? De stimuler la mémorisation? Ou simplement de permettre à mes élèves de se recentrer après la récréation ? Calmer le stress qui fait perdre ses moyens avant un test? Apaiser les tensions après un incident ?... Si vous le souhaitez, une réunion d'information peut être organisée dans votre école. Une démonstration vaut mieux que tous les discours (Possibilité de réunion pendant le temps scolaire ou en-dehors). Pour ce faire, prendre contact auprès d'un instructeur Brain Gym qui se trouve sur l'un des sites de références nommé ci-dessous.

## L'Éducation Kinesthésique®

---

L'Éducation Kinesthésique®, d'où ce site tire son nom, signifie « Apprendre grâce à des expériences de mouvements naturels ». C'est **par le mouvement que le bébé va apprendre** et se développer. Les mouvements réflexes primitifs vont peu à peu devenir conscients. Et ainsi étape par étape, le bébé acquiert de nouvelles compétences. Dans la petite enfance, **l'enfant va continuer à apprendre en bougeant**, jusqu'à son entrée en primaire où tout à coup on va lui demander de rester assis en bougeant le moins possible pour continuer ses apprentissages.

**Paul Dennison et son épouse Gail**, à qui nous devons la mise au point de cette méthode, ont sélectionné une série de mouvements qui nous donnent la possibilité de fonctionner de manière intégrée dans notre vie de tous les jours. Notre corps au niveau physique, mental et émotionnel trouve ou retrouve une meilleure possession de ses moyens.

Il ne s'agit **pas d'une nouvelle méthode d'apprentissage**, mais elle vient **compléter tous les programmes d'apprentissage**. L'éducation kinesthésique ne se substitue pas à la logopédie ou à la psychomotricité, ce n'est pas non plus de la psychologie ou une quelconque pratique ésotérique. Depuis plusieurs dizaines d'années, cette méthode est **utilisée avec succès par des écoliers, des sportifs de haut niveau, des artistes, dans le monde du travail, pendant la grossesse ou aussi par de personnes âgées (cette liste n'est pas exhaustive).**

En séance individuelle, on part de **l'écoute de la personne**, du point où elle se trouve, pour l'aider à aller aussi loin qu'elle le désire vers la réalisation de **l'objectif qu'elle s'est fixé. Le travail se base fortement sur le ressenti**, mais aussi dans ce cadre peut s'appuyer sur l'aide du test musculaire de la kinésiologie que l'on considère plutôt comme une "vérification musculaire" dans l'esprit éducatif de l'édu-kinésiologie.



N'hésitez pas à visiter **les sites officiels de référence en Brain Gym** :

- <http://www.braingymfrance.org> : Le site officiel français de l'Éducation Kinesthésique® et du Brain Gym®
- <http://www.braingym.org> : C'est le site officiel de la "Educational Kinesiology Foundation" aux USA.
- <http://www.braingymbelgium.be> : Le site de l'association Brain Gym Belgium.

*Article écrit par l'Association Brain Gym Belgium.*