

la kinésiologie éducative

un outil pour résoudre des problèmes d'apprentissage

Blanche GIOP, Wittelsheim, Haut-Rhin

“Kinésiologie” signifie “étude du mouvement”.

La kinésiologie pure est une technique nouvelle qui nous vient des Etats-Unis. Elle permet de régler des problèmes de santé, de comportement, d'apprentissage.

Après avoir découvert que la mémoire cellulaire musculaire garde l'empreinte de tout ce qui nous est arrivé, l'inventeur John GOODHEART a travaillé la science qui permet de tester les muscles puis de les équilibrer.

À partir de ces tests musculaires, le Dr DENNISON a fait des découvertes intéressantes et propose des exercices destinés à régler des blocages et résoudre des problèmes d'apprentissage.

La kinésiologie éducative envisage le corps et l'esprit comme un tout; c'est un outil qui permet d'accroître l'efficacité de toute méthode pédagogique à l'intérieur d'une classe.

Après cette introduction, je vais pouvoir présenter le précieux livre d'exercices dont l'auteur est le Dr Paul E. DENNISON:

LE MOUVEMENT: CLÉ DE L'APPRENTISSAGE “Brain Gym”

Collection Chrysalide
Éditions Le Souffle d'Or
(BP3 05300 Barret le Bas)
1992, 92 pages, 59 francs

Le programme et la série d'exercices ne s'adressent pas seulement aux enfants mais à toute personne intéressée à améliorer sa capacité d'apprentissage (université, entreprise,...)

Ces exercices travaillent essentiellement dans le domaine de l'intégration bilatérale (capacité à traverser la ligne médiane car notre cerveau est divisé en un hémisphère droit et un hémisphère gauche), dans le domaine de la concentration, du centrage (ca-

pacité à traverser la ligne de partage entre les contenus émotionnels et la pensée abstraite).

Ces activités ont donc été inventées pour **stimuler** (latéralité), pour **libérer** (concentration), pour **décontracter** (centrage).

Nous voulons proposer ces activités aux enfants par rapport à une certaine situation.

Ainsi:

- avant la lecture, compréhension ou tout simplement découverte de texte, nous ferons “le huit-couché”, “le cross-crawl”, “le papillon”...
- avant une lecture à haute voix qu'on souhaite expressive, nous ferons “les roulements de cou”, “le bâillement énergétique”, “la respiration abdominale”
- pour une orthographe efficace, en préparation à une dictée par exemple, ce sera “l'éléphant”, “le casque d'écoute”
- d'autres situations (mathématiques, écriture, mémoire, expression écrite,...) trouveront également des exercices.

Tout ceci peut paraître effrayant de nouveauté. Bien sûr il faut faire l'effort “d'entrer” dans les explications, d'expérimenter d'abord soi-même les exercices. Mais ensuite tout cela devient si passionnant!

Chaque exercice contient des informations précises présentées selon le plan suivant:

- à propos du mouvement
- suggestions pédagogiques
- variantes
- active le cerveau pour ...
- compétences scolaires
- corrélations comportement/posture
- mouvements associés
- histoire du mouvement

le tout avec un petit dessin “sympathique”.

Je suggère de démarrer par des exercices simples tels que “le casque d'écoute” (exercice éner-

gétique), "la chouette" (exercice d'allongement) ou encore "les roulements de cou" (mouvement de la ligne médiane).

Si ces trois mouvements sont sus par les enfants, parce que répétés avant des situations précises, respectivement orthographe, mathématique, lecture à haute voix expressive, vous aurez sûrement envie d'essayer "le huit couché", "le cross-crawl", "le crayonnage en miroir", etc... selon les besoins de la classe.

Durant mes séances de relaxation avec les élèves je leur ai appris quelques mouvements de "brain gym". J'étais surprise par la facilité des exercices mais surtout par le plaisir que les enfants prennent à les découvrir avec leur corps puis à les reproduire avec des variantes.

Même si nous n'adhérons pas au point de faire les exercices très régulièrement, le bienfait au

niveau décontraction, relaxation et calme est tellement évident, si facile à constater auprès des élèves que nous n'aurons qu'une envie: continuer dans cette voie qui est celle de la positivité (les enfants le comprennent très vite).

Si le livre "Brain gym", dont les références sont données plus haut, ne se trouve pas en rayon chez votre libraire (FNAC, ...), vous l'aurez rapidement en passant commande.

Et si vous devenez un(e) mordu(e) et voulez en savoir plus, vous pourrez aussi lire:

"KINÉSIOLOGIE,
LE PLAISIR D'APPRENDRE"

ou encore

"KINÉSIOLOGIE POUR ENFANTS"
ces deux ouvrages du même auteur (Dr Dennison) et chez le même éditeur (Le Souffle d'Or).

Blanche GIOP
Amélie 1, Wittelsheim, Haut-Rhin

fiche extraite de l'ouvrage "Le mouvement: clé de l'apprentissage" (voir article ci-dessus)

ROULEMENTS DU COU

A PROPOS DU MOUVEMENT

Les Roulements du Cou décontractent le cou et libèrent les blocages résultant de l'incapacité à traverser la ligne médiane. Lorsqu'on les fait avant de lire ou d'écrire, ils permettent une performance plus intégrée. Rouler la tête vers l'avant et vers l'arrière séparément (voir l'illustration). Les rotations complètes ne sont pas recommandées.

SUGGESTIONS PEDAGOGIQUES

- L'élève roule sa tête doucement mais franchement en n'oubliant pas de respirer.
- Sur le mouvement en avant, le menton dans sa position maximale ne dépasse pas le bord externe des clavicules.
- Sur le mouvement arrière, la gorge demeure ouverte (l'élève doit être capable d'avalier facilement dans cette position).
- Prendre conscience des points de tension et tenir la tête en position jusqu'à ce que le cou se décontracte.
- Libérer les épaules en roulant la tête les épaules levées, puis abaissées.
- Imaginer que la tête sort du corps plutôt qu'elle ne s'effondre en avant.
- Faire l'exercice les yeux fermés puis ouverts.
- Toujours lever la tête pour protéger l'os de l'atlas.

VARIANTES

- Imaginer que le bas du cou suit le bord interne d'un cerceau horizontal.
- Faire l'exercice debout.
- Faire l'exercice assis.
- Un accompagnement musical peut aider à maintenir un rythme aisé.

.../...

(suite de la fiche "Roulements du cou")

ACTIVE LE CERVEAU POUR

- capacité à lire et à écrire dans le champ médian
- centrage
- enracinement
- relaxation du système nerveux central

COMPETENCES SCOLAIRES

- lecture à haute voix
- lecture silencieuse, étude
- langage et parole

CORRELATIONS COMPORTEMENT/POSTURE

- meilleure respiration
- meilleure relaxation

MOUVEMENTS ASSOCIES

La Chouette, p. 38

Le Dynamiseur, p. 34

Points des Hémisphères, p. 54



D'abord en levant les épaules...

... puis en baissant les épaules.

Je fais les ROULEMENTS DU COU en haussant les épaules jusqu'à ce que je sente la tension disparaître. Laissez tomber la tête en avant, et roulez doucement la tête d'un côté à l'autre, en expirant pour éliminer la crispation. Laissez tomber la tête en arrière et continuez à rouler. Recommencez en baissant les épaules. Après, le son de ma voix est beaucoup plus fort quand je lis ou quand je parle.

HISTOIRE DU MOUVEMENT

Les Roulements du cou sont utilisés depuis des milliers d'années pour dissoudre la fatigue mentale. Le Docteur Dennison a découvert que les élèves qui étaient incapables de traverser la ligne médiane y arrivaient immédiatement après cet exercice.

fiche extraite de l'ouvrage "Le mouvement: clé de l'apprentissage" (voir article ci-dessus)

LA CHOUETTE

A PROPOS DU MOUVEMENT

La Chouette est LE mouvement Brain Gym qui libère le stress au niveau des épaules, stress lié à la coordination oeil-main. L'allongement des muscles du cou et des épaules rétablit la capacité de mouvement, ainsi que l'apport de sang et d'énergie au cerveau : l'attention, la concentration et la mémoire s'en trouvent améliorées d'autant.

SUGGESTIONS PEDAGOGIQUES

- L'apprenant bouge doucement la tête dans le champ médian sans que le menton ne change de niveau.
- A chaque mouvement, la tête va de plus en plus loin (champs auditifs droit et gauche).
- Presser le muscle de l'épaule aide à libérer les muscles du cou qui pourraient être réactifs à une activité auditive (audition, parole, réflexion).
- Enfin la tête est relâchée sur l'expiration, libérant ainsi les muscles de la nuque.

VARIANTES

- Cligner légèrement des yeux en direction de l'horizon.
- Ajouter un ou deux cycles complets de respiration à la fin de chacune des trois positions (tête à gauche, tête à droite, menton vers le bas), d'où une relaxation complète à chaque phase.
- Mettre l'accent sur l'audition de l'oreille gauche (tête vers la gauche), de l'oreille droite (tête vers la droite) et des deux oreilles (menton vers le bas).
- Emettre un son (par exemple le cri de la chouette) sur l'expiration.

ACTIVE LE CERVEAU POUR

- traversée de la ligne médiane auditive (attention auditive, reconnaissance, perception, discrimination et mémoire)
- écoute du son de sa propre voix
- mémoire à court et à long terme
- discours intérieur : aptitude à la réflexion
- mouvement saccadé des yeux
- intégration de la vision et de l'audition à l'ensemble des mouvements du corps

COMPETENCES SCOLAIRES

- compréhension orale
- orthographe (encodage et décodage)
- langage
- calcul mathématique

COMPETENCES ASSOCIEES

- frappe, travail sur ordinateur

(suite de la fiche "La chouette")

CORRELATIONS COMPORTEMENT/POSTURE

- aptitude à tourner la tête à droite et à gauche
- force et équilibre des muscles du cou et de la nuque
- relaxation de la nuque durant la concentration
- mouvement oculaire saccadé (meilleure décontraction en fixation)
- centrage de la tête (supprime le besoin de se reposer sur les coudes)
- relaxation des muscles du cou, des mâchoires et des épaules
- équilibrage des muscles de la nuque et du cou (soulage de la posture de sur-concentration)

MOUVEMENTS ASSOCIES

- L'Elephant, p. 24
- Le Casque d'Ecoute, p. 64
- Voir aussi : Allongement du Bras, p. 40
(pour les tensions dans la nuque et les épaules)

La CHOUETTE élimine toutes les tensions qui se produisent quand on reste assis longtemps à lire. Michaël prend une courte pause pour faire la CHOUETTE et reprendre des forces avant une nouvelle leçon. Saisissez l'épaule et pressez le muscle fermement. Tournez la tête pour regarder en arrière par dessus l'épaule. Respirez profondément et rejetez les épaules en arrière. Puis regardez par dessus l'autre épaule, en ouvrant de nouveau les épaules. Laissez tomber le menton sur la poitrine, et respirez profondément en laissant les muscles se décontracter. Recommencez avec l'autre épaule.



HISTOIRE DU MOUVEMENT

La Chouette est un mouvement de décontraction du trapèze supérieur à faire en autonomie, inventé par le Docteur Dennison. Son objectif est de relâcher les tensions qui se créent lorsqu'on travaille à courte distance d'un support visuel au cours d'activités telles que la lecture, l'écriture, le calcul et le travail sur ordinateur. Comme l'Elephant, ce mouvement rééduque la proprioception des muscles de la nuque et des épaules en relation avec l'audition. Quand cette proprioception est rétablie, les capacités à écouter, réfléchir et accéder à la mémoire sont améliorées.

D'AUTRES CHOUETTES

La chouette possède une grosse tête, de grands yeux, et des ailes qui lui permettent de voler sans bruit. Son champ visuel est extrêmement étendu, puisqu'elle peut tourner la tête à 180°. Elle entend comme un radar.