

# Les 4 mouvements de base du BRAIN GYM (l'ECAP)

**E pour Énergétique: boire de l'eau.**

## Boire de l'eau

L'eau est le **principal constituant de notre organisme**.  
L'eau est le conducteur de l'énergie électrique dans le corps et le cerveau.  
Elle permet d'éliminer nos toxines.

◆ Buvez de l'eau claire, lentement en maintenant chaque gorgée en bouche un instant avant de l'avalier. Observer si vous vous sentez plus **rempli d'énergie**.

Pour: stimuler le stockage et l'accès à l'information, la **concentration** et améliorer toutes les **compétences scolaires**.



**C pour Clair: les points du cerveau.**

## Les Points du cerveau

Ces points d'acupuncture aident les yeux et le cerveau à croiser la ligne médiane.

◆ Mettre une main sur le nombril et avec l'autre main stimuler les points situés juste au-dessus des clavicules (là où vous sentez un espace creux entre les côtes et inverser les mains)

◆ Balayer du regard avec les yeux

Pour: lecture, écriture, **mathématique**, écran TV, **ordinateur**, jeux, vidéo.



**A Actif: les mouvements croisés.**

## Cross crawl

Cet exercice active les deux hémisphères simultanément et constitue un **bon échauffement** avant toute activité. Il **réveille** en situation de somnolence et permet de vider le trop plein d'énergie physique ou intellectuelle.

◆ Toucher le genou gauche et le coude droit puis le genou droit et le coude gauche. Alternier ces deux mouvements vite, lentement, yeux ouverts, yeux fermés.

◆ À deux, sur une chaise, ski de fond, jambes tendues... Tout est possible dès que l'on croise

Pour: orthographe, écriture, écoute, **travail scolaire**



**P pour Positif: les contacts croisés.**

## Les Contacts croisés

Ces exercices permettent de nous **recentrer** et de libérer les excès d'énergie et d'effort.

◆ Phase 1: croiser une cheville sur l'autre, croiser un poignet sur l'autre (paume contre paume) entrelacer les doigts et si possible retourner les mains vers l'extérieur pour les placer au niveau du cœur.

◆ Mettre la langue contre le palais à l'inspiration.

◆ Phase 2: décroiser cheville et poignets, joindre l'extrémité des doigts.

Pour: examen, **l'attention, l'estime de soi, centrage**

