

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.

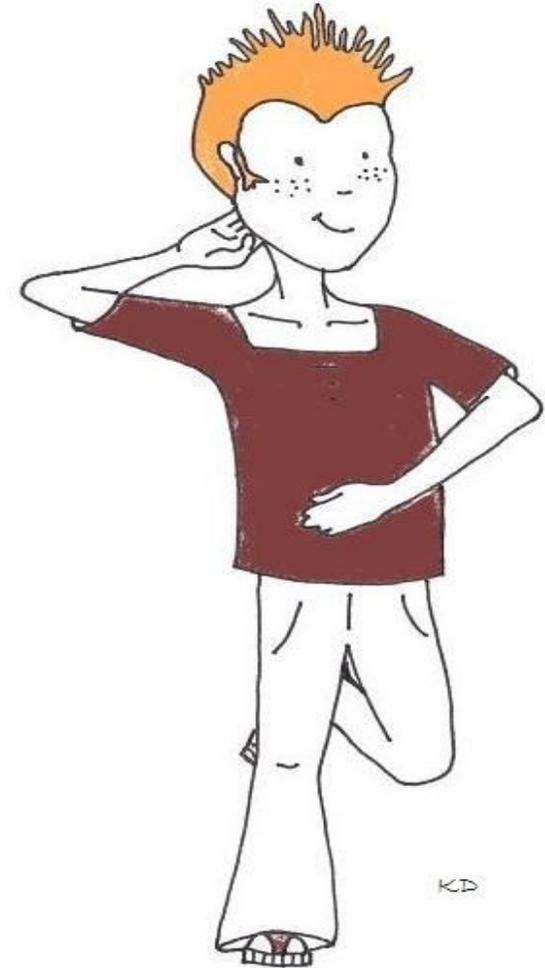


Les Points d'équilibre

Ils permettent **un équilibrage des 3 dimensions**: gauche/ droite, avant/arrière, haut/bas. Ils se trouvent au dessus de l'indentation située à l'endroit où le crâne repose sur le cou et juste derrière le mastoïde.

◆ Toucher avec la main le point d'équilibre à gauche et le nombril avec l'autre main, masser doucement 30' puis inverser les mains pour stimuler les 2 hémisphères.

Pour: jugement critique et **prise de décision**, activités visuelle proches (travail de bureau), parfait contre **vertiges**



Les Points positifs

Les points positifs apportent énergie et attention au lobes frontaux, où la pensée rationnelle peut exister sans débordement émotionnelle. Ils désamorcent le **stress** et installe une orientation positive.

◆ Toucher légèrement les éminences frontales qui se trouvent entre l'arcade sourcilière et la racine des cheveux en respirant profondément.

Pour: **prise de parole** en public, **trous de mémoire** style j'ai la réponse sur le bout de la langue, **stress**



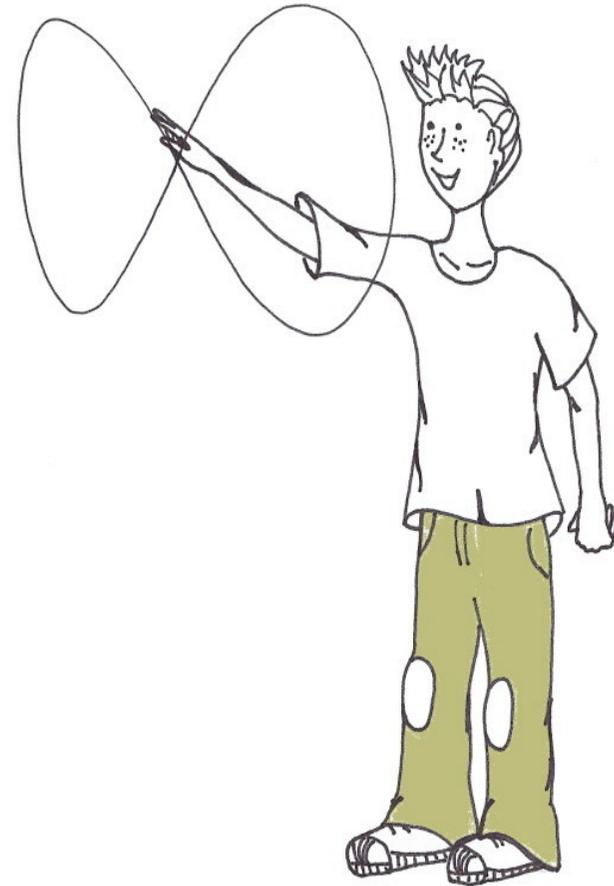
Les Huit couchés

Pour **se focaliser sur une tâche!** Cette technique, dite de latéralité, améliore la capacité à se fixer sur les détails, aide à écrire plus aisément et à **se concentrer sur la lecture.**

◆ Placer un pouce à hauteur des yeux, tracer un huit en commençant par le milieu et en montant à droite ou à gauche. Suivre le 8 des yeux (la tête ne bouge pas). Dessiner 3 huit avec la main droite, puis 3 avec la main gauche, puis trois avec les 2 mains, pouces collés.

◆ Tracer dans l'espace, sur papier, sur le sable, avec une lampe de poche, à deux, avec une balle

Pour: **concentration**, traversée de la ligne médiane, vision binoculaire, **lecture, écriture**



Le Crayonnage en miroir

Améliore la latéralisation, aide à ressentir sa ligne médiane et des côtés droit et gauche.

Sur papier, en l'air, au tableau noir:

- ◆ Dessiner des formes, lettres, dessins, avec des deux mains en même temps
- ◆ Dessiner sans réfléchir, se laisser guider par son imagination et prendre du plaisir
- ◆ Peut se faire à deux, l'un en face de l'autre, une personne guide et l'autre suit.

Pour: orthographe, écriture, maths, **imagination**

