

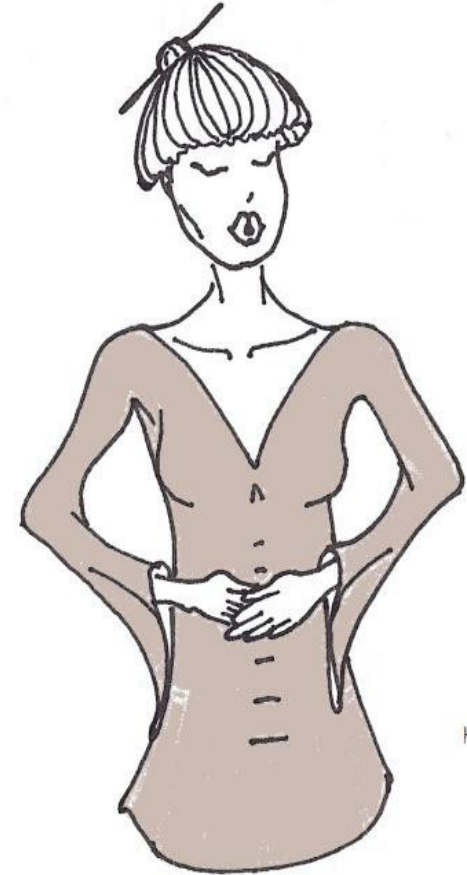
La Respiration ventrale

Cet exercice réapprend à inspirer pendant une opération mentale ou une dépense physique. L'apport d'oxygène au cerveau est plus abondant et **la pensée plus efficace.**

Assis, debout, couché:

- ◆ Une main sur l'abdomen inspirer en gonflant le ventre
- ◆ Expirer en abaissant l'abdomen
- ◆ On peut déposer un objet sur le ventre pour mieux se rendre compte

Pour: lecture, **centrage**, aisance dans la voix

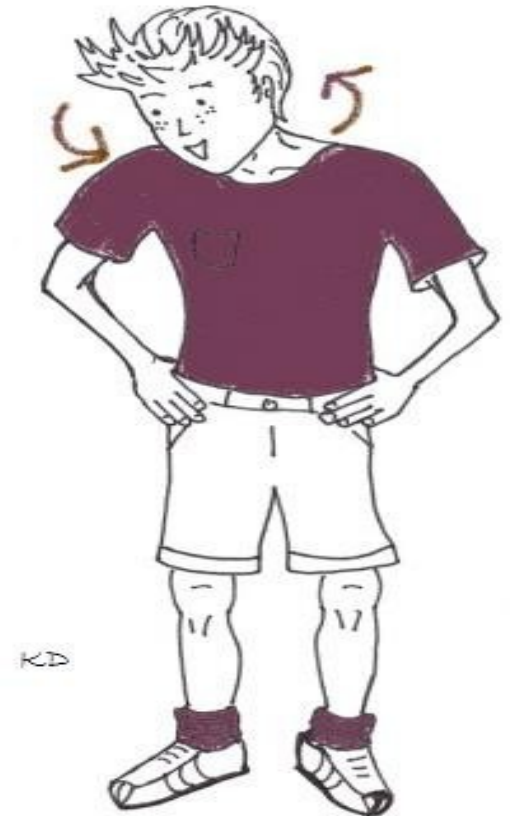


Les Roulements du cou

Cet exercice décontracte le cou et la nuque, il **aide à se centrer et à s'enraciner.**

- ◆ Laisser tomber la tête en avant et rouler doucement la tête de droite à gauche, le regard suivant le mouvement
- ◆ Variante: imaginer un gros collier de perles autour du cou et rouler les perles une à une
- ◆ A faire avec les yeux fermés et ouverts
- ◆ On peut mettre une balle sous le menton

Pour: **lecture à haute voix ou silencieuse**, langage et parole, revenir ici et maintenant



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**



Les abdos croisés

Cet exercice permet de renforcer les abdominaux et de **décontracter le bas du dos**. Il active les deux côtés du corps et du cerveau. Il en résulte une meilleure prise de conscience de la ligne médiane et des muscles du corps.

- ◆ Couché sur le dos, les bras au dessus de la tête et les jambes étendues, lever un genou et le toucher de la main opposée, comme les cross crawl debout
- ◆ Ne jamais forcer, les vertèbres de la nuque sont fragiles

Pour: **les mécanismes de la lecture et de l'écriture**, l'écoute et les maths



Penser à un X

Le X est le rappel de l'intégration, un **cross crawl mental**. Il symbolise la traversée de la ligne médiane et explique aux deux hémisphères comment coopérer ensemble. Lors de **situation d'examen**, cet exercice nous aide à nous sentir branchés.

◆ Visualiser, regarder ou penser à un X

Pour : **travail scolaire**, orthographe, écriture, **examen**, développe l'imagination

