



Corps accord



Corps accord

- Créé par Brigitte Brusseel
- Brigitte anime des ateliers de coaching depuis plus de 20 ans, auprès de tout public, constatant que certaines personnes restaient bloquées et ne progressaient pas comme elles le devaient malgré leur potentiel, Brigitte a pris la décision de se former à d'autres outils que les outils « standards »
- Elle s'est donc formée avec succès au Brain Gym* puis à l'EFT*
- Force est de constater que la sédentarité ou la surcharge d'action d'une part et les émotions, croyances, traumatismes, d'autre part sont des freins d'une puissance extrême. Hélas, ils représentent des forces inverses au progrès, régressives ou négatives. Le Brain gym et l'EFT inversent la tendance.



Le Brain gym et l'EFT sont des moyens proactifs stimulant le corps et l'esprit, apportant bien être, assurance et harmonie.

Ils sont faciles d'utilisation en individuel comme en collectif

Ils sont ludiques

Ils s'adaptent aux enfants comme aux adultes

Ils ont une efficacité surprenante

les progrès sont rapides, quantifiables, réalistes et répondent à un objectif adapté.



Qui est à l'origine ?

Les mouvements du Brain gym ont été développés par Paul et Gail Dennison



Qui est Paul Dennison?

Paul E. Dennison est un professionnel de l'éducation, un auteur et un conférencier connu au niveau international dans le cadre de l'apprentissage basé sur le mouvement. Il initia, dans les années 60, dans ses centres d'apprentissage, des recherches qui ont fait école dans le domaine de l'amélioration de la lecture et de sa relation avec le développement. Ce sont ses recherches qui constituent la base du travail en Brain Gym.

En 1975, Paul Dennison reçut un prix universitaire (Phi Delta Kappa) pour ses recherches honorables à l'université de Californie du Sud et son doctorat en éducation portant sur ses recherches dans la mise en place de la lecture et de sa relation avec le développement cognitif du langage intérieur.

[Source :](https://blogneurofeedback.com/wp-content/uploads/2019/02/Paul-Dennison.pdf)

<https://blogneurofeedback.com/wp-content/uploads/2019/02/Paul-Dennison.pdf>



Qui est Gail Dennison?

Au début des années 80, Paul s'adjoit les compétences de Gail Hargrove, artiste et éducatrice par le mouvement.

Elle deviendra sa femme et sa collaboratrice. Paul et Gail voyagent de par le monde, enseignent et développent ce qui constitue à présent l'Éducation Kinesthésique.

En 1986, Paul et Gail, percevant le besoin d'autonomisation des apprenants dans leur travail ont rassemblé quelques-unes de leurs activités favorites pour apprendre et bouger, leur ont donné des noms amusants et ont écrit à ce propos un petit livret orange intitulé 'Brain Gym: Simple Activities for Whole-Brain Learning'.

Cet ensemble de vingt-six activités forme ce que l'on appelle de nos jours les mouvements de Brain Gym

Source :

<https://blogneurofeedback.com/wp-content/uploads/2019/02/Paul-Dennison.pdf>



La passion de Gail pour les arts, la musique et la danse, particulièrement pour tout ce qui est en relation avec la perception et les compétences de développement, transparait dans son enseignement.

Ces auteurs sont intimement impliqués dans la redéfinition et le renouveau face à l'apprentissage pour tous.

Source :

<https://blogneurofeedback.com/wp-content/uploads/2019/02/Paul-Dennison.pdf>



Qu'est ce ?

Le Brain gym est une marque déposée par L'association Brain Gym international.

Le Brain gym, ne fait partie d'aucun modèle médical.

Le Brain gym est aussi appelé « Apprentissage par le mouvement » ou parfois « Equilibre au quotidien ».

Le Brain gym fait partie des modules obligatoires de la formation de kinésiologie.



Qui peut exercer ?

Seules les personnes ayant suivi et obtenu la certification auprès d'un formateur certifié Brain gym peuvent utiliser les mouvements de Brain gym comme outils envers leur clientèle.



Quels sont les effets ?

Le succès du Brain gym est attribué à l'efficacité de ses mouvements et de ses procédures d'équilibrage, ainsi qu'à son efficacité à s'occuper des compétences physiques impliquées dans l'apprentissage. En effet, en Brain gym, nous considérons que chaque individu possède les compétences physiques et intellectuelles pour apprendre, se déplacer, créer, évoluer, restaurer mais que parfois il n'y a pas ou plus accès. Il ne s'agit pas d'intelligence mais bien d'accès, de chemin, d'autres connexions.

Le stress, burn out, maladie, fatigue, dépression, addictions, émotions, traumatismes, cadre de référence, croyances limitantes ... peuvent altérer les capacités à agir, apprendre, bouger, ressentir....Les mouvements Brain gym créent d'autres connexions pour y parvenir.



En Brain gym, nous pensons que la santé découle de notre capacité du système corps-esprit à fonctionner de manière créative en unité.

Ce type de santé est plus que l'absence de maladie.

C'est la capacité à agir de manière appropriée, à inclure le repos et la restauration nécessaire.

En effet, le mouvement stimule les mécanismes de la croissance et du changement. **LA VIE EST MOUVEMENT**

Il cherche à mettre en relation l'objectif d'une personne ou d'un groupe de personne, son ou leur intention et sa ou leur manière de bouger.

Forcer est contraire au BRAIN GYM. Les mouvements sont doux



Pour qui et pourquoi?

Il s'adresse à tous, sans limite d'âge, de sexe, de conditions physiques et statut social...

Il peut être pratiqué partout, à tout moment de la journée, sans matériel, ni tenue de sport particulière, seul ou en groupe.

Il ne coûte rien qu'un peu de son temps et une connaissance des exercices (d'où un accompagnement minimum au début)



Quelques exemples de public :

1. Des personnes de tout âge qui désirent améliorer leur vie et leurs compétences d'apprentissage et garder la forme
2. Des parents et des éducateurs qui souhaitent apporter plus d'aisance et de joie aux enfants dont ils s'occupent, y compris ceux qui rencontrent des difficultés d'apprentissage ou de comportement
3. Des professionnels qui souhaitent ajouter une corde à leur arc



4. Des enfants en école, le Brain gym est enseigné dans des milliers d'écoles de par le monde afin d'améliorer la facilité avec laquelle les plus jeunes apprennent.

En effet, La capacité à apprendre est particulièrement importante dans les premières années de scolarisation et de la vie alors que les enfants construisent les fondations de leur vie d'adulte.



5. Des personnes soumises au stress constant, ou vieillissantes ou malades afin de restaurer, maintenir les capacités de mémorisation, de logique, d'analyse... la vision, l'audition, l'équilibre, la communication, l'écriture, les gestes fins, la coordination, l'analyse, l'accès au champ médian, maintenir l'attention... la confiance, améliorer ses capacités en mathématiques...



En bref :

Des personnes de tout âge utilisent le programme d'apprentissage Brain gym pour apporter des améliorations rapides et souvent impressionnantes dans leur écriture, leurs compétences mathématiques et langagières.

D'autres l'utilisent pour améliorer profondément leur qualité des compétences suivantes : attention, concentration, relations, communication, mémorisation, organisation, performances sportives, artistiques...



Et plus concrètement, comment ?

Pratiquer l'e-cap (quelques exercices) chaque matin permet d'être plus attentif, concentré, à l'écoute, plus en forme, plus détendu, prêt à apprendre.

Ces exercices stimulent les connexions neuronales.

Il s'agit d'une mise en condition, d'un réveil du corps, d'un recentrage sur soi.



Déroulé d'une séance :

Lors d'une séance individuelle d'une durée approximative d'une heure, le praticien qui utilise les mouvements de Brain gym

- Echange
- Fixe avec son client un objectif ADAPTE : ECAP (à REBOURS= PACE)

L'objectif doit être PACE. **Pace** en anglais se traduit par RYTHME

Positif, ouvre à de nouvelles possibilités

Actif, comprends des mouvements au temps présent

Clair, si clair qu'un enfant pourrait le comprendre

Energisant, apporte l'énergie, l'envie la motivation



- Identifie les difficultés rencontrées par son client, par le biais d'indicateurs corporels (tests en mouvement)
- Demande à son client de réaliser des mouvements du corps dans le but de modifier les schémas de connexion
- Puis l'apprenant réalisera chez lui, pendant 21 jours (renouvellement cellulaire du cerveau), des exercices afin d'ancrer les nouveaux processus qui demanderont moins d'efforts à fournir donc engendrons moins de fatigabilité, moins d'angoisse et plus de résultats probants.

Une ou deux séances de suivi sont vivement conseillées mais jamais obligatoires.



- Plus d'infos :

Gérante : Brusseel Hingrez Brigitte

Contact :

- Mail : brusseelbrigitte@gmail.com
- Tel : 0619376965