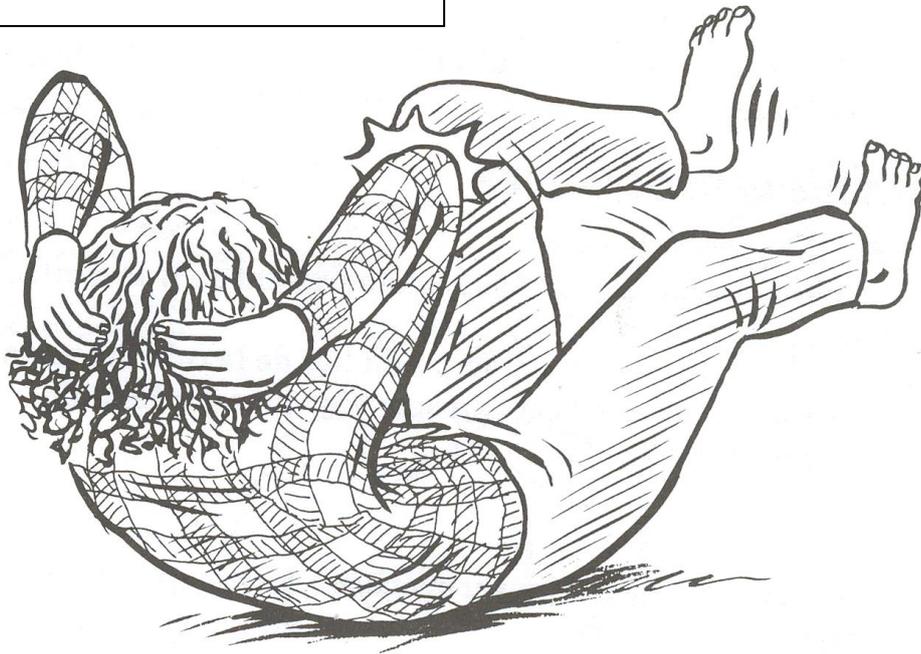


## LA CHOUETTE

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.

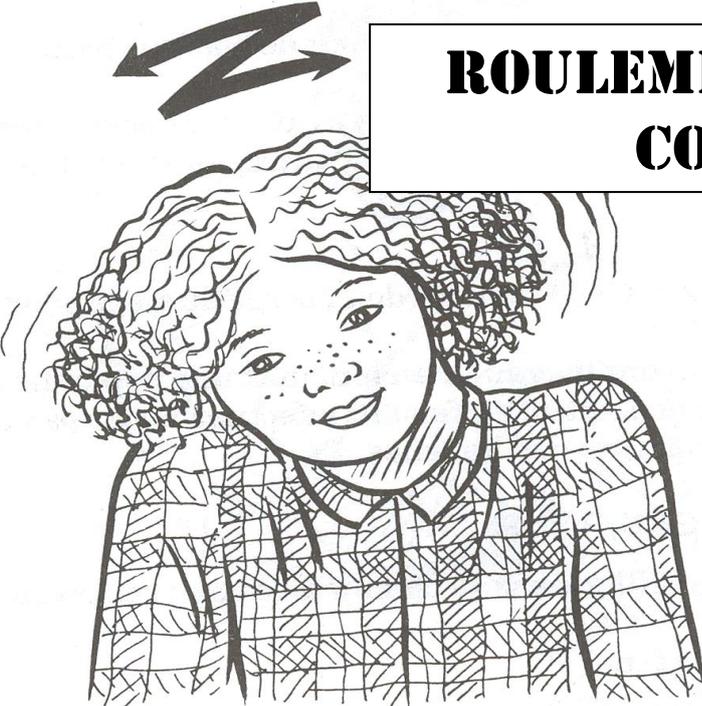


## LA BICYCLETTE



La BICYCLETTE est mon exercice d'échauffement préféré avant le sport et les jeux.

*Je fais semblant de faire du vélo en touchant le genou du coude opposé. Le corps et l'esprit sont tellement alertes après.*



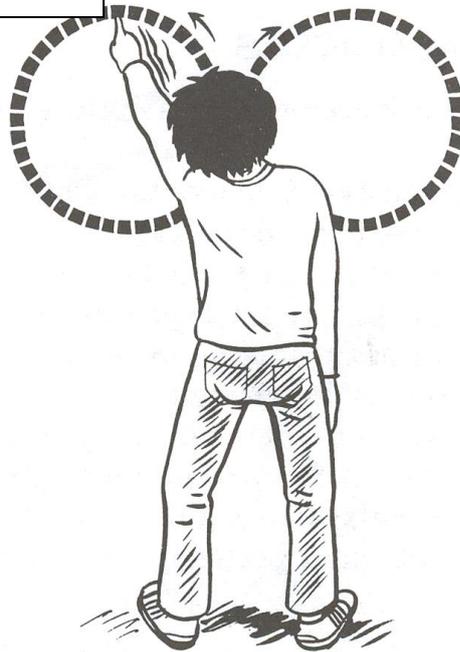
## ROULEMENTS DE COU

*D'abord en levant les épaules...*

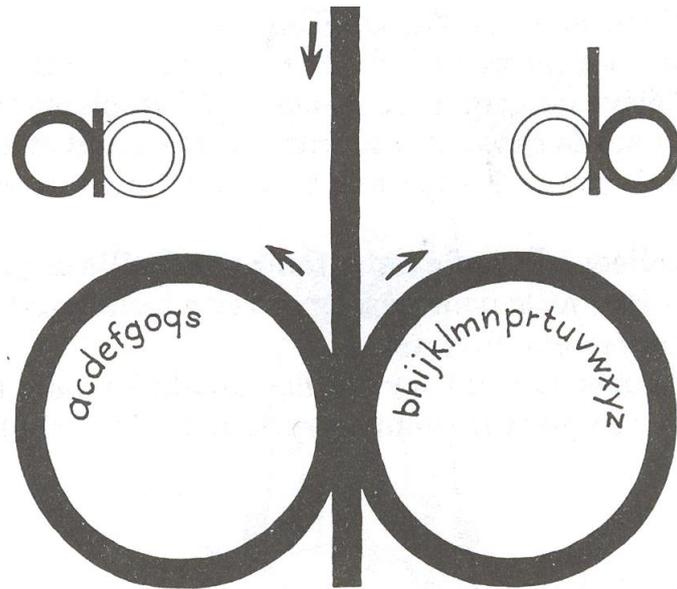
*... puis en baissant les épaules.*

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.

# L'ELEPHANT



Maman et moi faisons l'ELEPHANT ensemble. Elle dit que ça lui décontracte le cou et les yeux. J'aime faire mes exercices d'orthographe en écrivant en l'air avec ma «trompe». Comme ça, je n'oublie jamais les mots. L'ELEPHANT m'aide aussi à mieux écouter. *Pliez les genoux, collez la tête à l'épaule, et visez un point dans la pièce. Servez vous de la cage thoracique pour bouger toute la partie supérieure du corps en dessinant un huit couché. Regardez au delà de vos doigts (si vous voyez deux mains c'est bien!). Recommencez avec l'autre bras.*



Ces lettres partent de la ligne médiane puis vont vers la gauche.

Ces lettres partent de la ligne médiane puis vont vers la droite.

Chaque fois que mon écriture devient désordonnée, je fais le HUIT de l'ALPHABET, en écrivant chaque lettre à sa place dans le huit.

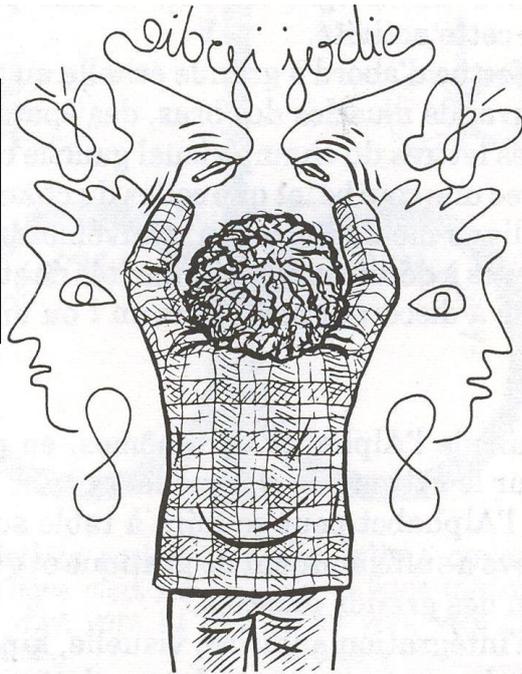
## **LE HUIT DE L'ALPHABET**

# CROSS CRAWL

Tous les matins, nous faisons du CROSS-CRAWL en musique. Je coordonne le mouvement pour que le bras et la jambe opposés bougent en même temps. Je fais des mouvements vers l'avant, sur les côtés et en arrière, et je tourne les yeux dans toutes les directions. Je touche le genou de la main opposée de temps en temps pour m'aider à traverser la ligne médiane. Lorsque mes deux hémisphères fonctionnent en même temps comme ça, je me sens vraiment disponible pour apprendre de nouvelles choses.

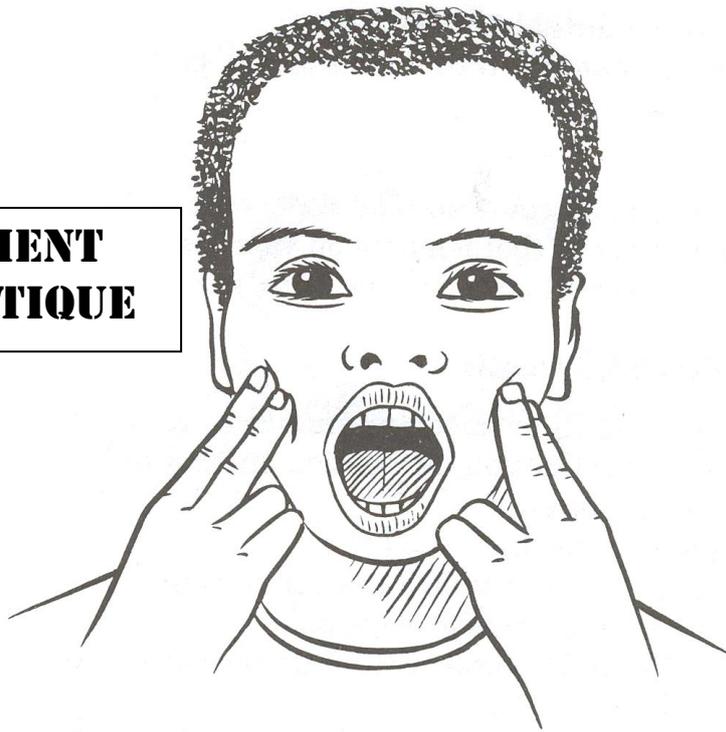


## **CRAYONNER EN MIROIR**



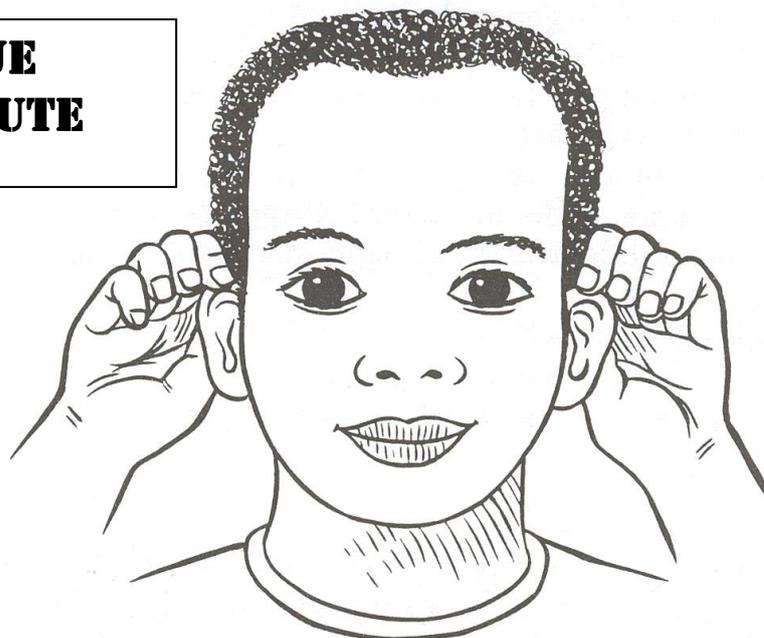
Je ne savais pas que j'avais des talents d'artiste avant de faire BRAIN GYM. Maintenant je fais le CRAYONNAGE EN MIROIR, en dessinant avec les deux mains en même temps, vers l'intérieur, vers l'extérieur, vers le bas, vers le haut. Je suis toujours surprise par les formes intéressantes que je crée, et de voir à quel point mes bras et mes yeux sont décontractés. Maintenant c'est beaucoup plus facile pour moi d'écrire.

## **BAILLEMENT ENERGETIQUE**



Michaël et moi avons formé un groupe «les Bluejays». Nous faisons le BAILLEMENT ENERGETIQUE ensemble, c'est bon pour la voix. Ça nous aide aussi pour composer la musique. *Faites semblant de bâiller. Mettez le bout des doigts sur tous les points de tension que vous sentez dans les joues. Emettez un son de bâillement profond et décontracté, ce qui efface doucement la tension.*

## CASQUE D'ECOUTE



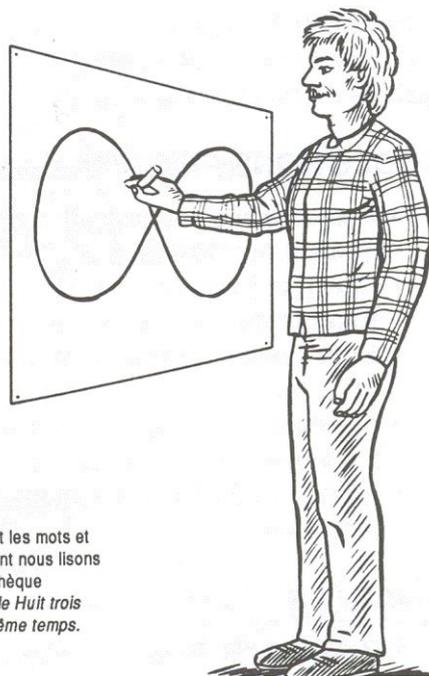
«On met nos CASQUES D'ECOUTE, Michaël !» (Parfois il est distrait et il n'écoute pas ce que je dis.) Je mets le mien aussi, parce que ça m'aide à entendre ma propre voix résonner quand je parle ou quand je chante. *Dépliez doucement les oreilles, trois fois, de bas en haut.*

## ALLONGEMENT DU BRAS



L'ALLONGEMENT DU BRAS aide pour l'orthographe, et aussi pour écrire, pas seulement le geste d'écrire mais les idées elles-mêmes. *Levez le bras au niveau de l'oreille. Expirez doucement en faisant la moue, et activez les muscles en poussant le bras contre l'autre main dans toutes les directions (en avant, en arrière, vers l'intérieur et vers l'extérieur).* Johanna dit qu'elle sent que ses épaules sont décontractées, et qu'elle est prête à travailler.

# HUIT COUCHE



Papa fait le HUIT COUCHE avec moi. Il dit qu'il oubliait les mots et qu'il sautait des lignes chaque fois qu'il lisait. Maintenant nous lisons à haute voix chacun notre tour. Nous allons à la bibliothèque ensemble, et nous aimons beaucoup les livres. *Faites le Huit trois fois de chaque main et trois fois des deux mains en même temps.*

# **FLEXION DU PIED**



Parfois Johanna ne trouve pas ses mots, même quand elle connaît les réponses. Quand ça lui arrive, elle fait la FLEXION DU PIED. Ça «connecte» très rapidement l'hémisphère du langage. *Saisissez les points sensibles des chevilles, des mollets et derrière les genoux l'un après l'autre en pointant et fléchissant le pied lentement.*

