













## 28 - Casque d'écoute

### Pourquoi ?

Se détendre, améliorer l'attention et l'écoute.

### Comment ?

1. Dérouler doucement le bord des oreilles en commençant par le haut.
2. Inspirer et à l'expir, tirer doucement son oreille en arrière.
3. Faire tout le trajet du bord de l'oreille, jusqu'au lobe, 3 fois pour chaque oreille.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

## 29 - Boire de l'eau

### Pourquoi ?

Réveiller les facultés d'apprentissage et soulager la fatigue mentale.

L'eau est nécessaire pour une bonne transmission et utilisation des informations dans le cerveau (qui est composé à 90% d'eau). Il est important de boire régulièrement, encore plus en situation de stress.

### Comment ?

Boire de l'eau (régulièrement).

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

## 1 - Cross Crawl

### Pourquoi ?

Améliorer la coordination, l'écoute et l'écriture.

### Comment ?

1. Lever le genou et toucher la main ou le coude opposée (x 10).
2. Peut se faire devant et derrière et debout, assis(e), couché(e).

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

## 2 - Huit couché

### Pourquoi ?

Améliorer la coordination et les troubles dyslexiques.

### Comment ?

1. Placer la main devant les yeux et déplacer le bras afin de tracer un 8 couché avec la main en suivant le mouvement du regard.
2. Changer de main, puis les deux ensemble. (toujours monter lorsqu'on passe au milieu).

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

## 3 - Crayonnage en miroir

### Pourquoi ?

Faciliter l'écriture et les mathématiques.

### Comment ?

1. Imaginer une ligne verticale au milieu du corps.
2. Par rapport à cette ligne, tracer des dessins, des mots ou des chiffres de manière symétrique en synchronisant les deux mains.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

## 4 - Huit de l'alphabet

### Pourquoi ?

Fluidifier l'écriture et améliorer les troubles dyslexiques.

### Comment ?

Tracer un 8 couché puis tracer la lettre voulue dans ce huit sans lever le crayon et de manière fluide (voir les planches de lettres).

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

## 5 - L'éléphant

### Pourquoi ?

Faciliter le langage et la compréhension à l'oral. Renforcer l'écoute et la mémoire.

### Comment ?

1. Poser la tête sur l'épaule (pour étirer le cou) et maintenir le bras comme une trompe d'éléphant.
2. Tracer des 8 couchés en suivant du regard la main et imiter le barrissement de l'éléphant (1 mn).

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

## 6 - Roulement du cou

### Pourquoi ?

Aider à lire et à écrire, apaiser l'esprit. Détendre le cou et soulager les cervicales.

### Comment ?

1. Doucement laisser tomber le poids de la tête en avant.
2. Faire des rotations du cou, lentement, dans un sens puis dans l'autre avec les yeux fermés/ouverts.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

## 7 - Respiration abdominale

### Pourquoi ?

Augmenter le niveau d'énergie et calmer les pensées.

### Comment ?

Peut se faire debout, assis(e) ou couché(e). Poser les mains sur le nombril et respirer profondément :

- à l'inspir (par le nez) le ventre se gonfle,
- à l'expir (par la bouche) il se dégonfle, sans forcer.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

## 8 - Balancement

### Pourquoi ?

Libérer les tensions du corps, augmenter le niveau d'énergie et la concentration.

### Comment ?

1. Assis(e) sur le sol, en appui sur les avant-bras, faire des balancement en amenant les genoux d'un côté et de l'autre.
2. Faire des mouvements de huit couché avec les genoux.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

## 9 - Bicyclette

### Pourquoi ?

Faciliter l'apprentissage (écriture, lecture, calculs).

### Comment ?

1. Installé(e) sur le dos, faire du Cross Crawl.
2. Les mains soutiennent la tête pendant que l'on contacte le coude et le genou opposé sur l'expir, en alternant droite et gauche.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

## 10 - Dynamiseur

### Pourquoi ?

Améliorer la posture, la concentration et la compréhension.

### Comment ?

1. Prendre la position du sphinx, en appui sur les avant-bras. Sur l'expir, reposer doucement le torse, le cou, la tête au sol.
2. Sur l'inspir, relever la tête, le cou, et le haut du dos en restant décontracté(e) et concentré(e) sur la respiration.
3. Regarder le plus haut possible.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

## 11 - Visualiser un X

### Pourquoi ?

Aider les 2 hémisphères du cerveau à travailler ensemble pour être efficace.

### Comment ?

Fermer les yeux et imaginer un X tout en respirant profondément.

Variante : dessiner un X et le fixer en respirant profondément.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

## 12 - Trèfle

### Pourquoi ?

Améliorer la coordination des yeux, des mains et du cerveau.

### Comment ?

1. Croiser les doigts, tendre les index/pouces.
2. Dessiner un 8 horizontal plusieurs fois pour prendre l'élan puis passer à un 8 vertical.
3. Alternier ensuite l'un et l'autre jusqu'à ce que cela soit fluide.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

### 13 - Planeur assis(e)

#### Pourquoi ?

Faciliter le calcul mental et la communication.

#### Comment ?

1. Assis(e), tendre et croiser les jambes.
2. A l'inspir, lever les bras tendus au dessus de la tête et accrocher les pouces ensemble.
3. A l'expir, descendre en avant en faisant des mouvements comme une feuille qui tombe pour finir par relâcher totalement le corps. Puis inverser le croisement des jambes et recommencer.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

### 13 - Planeur debout

#### Pourquoi ?

Faciliter le calcul mental et la communication.

#### Comment ?

1. Debout, tendre et croiser les jambes.
2. A l'inspir, lever les bras tendus au dessus de la tête et accrocher les pouces ensemble.
3. A l'expir, descendre en avant en faisant des mouvements comme une feuille qui tombe pour finir par relâcher totalement le corps. Puis inverser le croisement des jambes et recommencer.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

### 14 - Les pieds sur Terre

#### Pourquoi ?

Retrouver calme, centrage, concentration et mémoire.

#### Comment ?

1. Ecarter les pieds et plier une jambe (orienter le pied vers l'avant en gardant l'autre pied de côté).
2. A l'expir, mettre le poids du corps sur la jambe pliée pour étirer les muscles de la jambe tendue.
3. Faire plusieurs fois puis changer de jambe.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

### 15 - Allongement du mollet

#### Pourquoi ?

Libérer le stress (les peurs). Retrouver sa capacité d'agir et d'apprendre.

#### Comment ?

1. Appuyer les mains contre un mur avec le dos droit et les épaules détendues.
2. Eloigner une jambe vers l'arrière (parallèle).
3. Mettre le poids du corps sur la jambe pliée et sentir l'étirement du mollet de la jambe tendue.
4. A l'inspir, soulever le talon de la jambe tendue et à l'expir reposer.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

### 16 - Flexion du pied

#### Pourquoi ?

Aider à la compréhension (orale et écrite) et à oser parler et faire.

#### Comment ?

1. Assis(e) sur une chaise, croiser une jambe sur l'autre (la cheville sur le genou opposé).
2. Sur l'expir, fléchir le pied tout en massant le mollet avec les pouces.
3. A l'inspir revenir en pointe.
4. Changer de jambe et recommencer.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

### 17 - Allongement du bras (vertical)

#### Pourquoi ?

Améliorer la motricité de la main, l'écriture et l'orthographe.

#### Comment ?

1. Lever un bras et le maintenir avec l'autre main (sur le coude).
2. Garder la tête et les épaules détendues.
3. Sur l'expir pousser le bras tendu vers l'extérieur tout en le retenant avec l'autre bras. Refaire dans les directions avant, arrière et intérieur.
4. Sentir les différences et changer de bras.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

## 17 - Allongement du bras (horizontal)

### Pourquoi ?

Améliorer la motricité de la main, l'écriture et l'orthographe.

### Comment ?

1. Allonger un bras vers l'avant et poser l'autre main sur le coude.
2. Garder la tête et les épaules détendues.
3. Sur l'expir pousser le bras tendu vers l'extérieur tout en le retenant avec l'autre bras. Refaire dans les directions haut, bas et intérieur.
4. Sentir les différences et changer de bras.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

## 18 - La chouette

### Pourquoi ?

Libérer les tensions du cou, calmer les pensées pour apprendre plus facilement.

### Comment ?

1. Sur l'inspir, attraper le trapèze d'une épaule et tourner la tête dans sa direction.
2. Sur l'expir, tourner lentement la tête du côté opposé, inspirer.
3. A l'expir, tourner un peu plus loin puis revenir au centre sur l'inspir.
4. Relâcher doucement la tête vers l'avant.
4. Recommencer avec l'autre trapèze.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

## 19 - Huit des épaules

### Pourquoi ?

Détendre les épaules et améliorer l'écriture.

### Comment ?

1. Faire un 8 horizontal de l'avant vers l'arrière.
2. Faire un 8 vertical de haut en bas.
3. Faire plusieurs fois puis changer d'épaule ou faire les 2 en même temps.
4. Respirer et ressentir la détente des épaules.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

## 20 - Déblocage des poignets

### Pourquoi ?

Faciliter l'écriture et défaire les tensions dans les poignets.

### Comment ?

1. Croiser les doigts.
2. Faire des rotations des poignets en traçant des 8 couchés.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

## 21 - Contacts croisés 1

### Pourquoi ?

Retrouver calme, centrage et énergie.

### Comment ?

1. Debout, croiser les jambes.
2. Tendre les bras devant, paumes vers l'extérieur et croiser les doigts pour ramener les poignets vers soi.
3. Inspirer profondément (nez) en levant les yeux vers le ciel (et la langue au palais) et expirer en baissant les yeux et la langue.
4. Faire 4 fois puis refaire en changeant le sens de croisement (jambes et poignets).

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

## 21 - Contacts croisés 2

### Pourquoi ?

Retrouver calme, centrage et énergie.

### Comment ?

1. Lorsque la respiration est profonde et fluide, décroiser les jambes.
2. Joindre le bout des doigts pour former une sphère.
3. Continuer la respiration 4 fois avec les positions des yeux et de la langue.
4. Observer son ressenti.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

## 22 - Points positifs

### Pourquoi ?

Améliorer la mémoire, faire baisser le stress et augmenter le niveau d'énergie.

### Comment ?

1. Contacter les éminences frontales (points à mi-chemin entre les sourcils et la racine des cheveux).
2. Fermer les yeux et se détendre tout en respirant profondément.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

## 23 - Points des hémisphères

### Pourquoi ?

Dissiper peurs et stress et aider pour les troubles dyslexiques (améliore la lecture).

### Comment ?

1. Poser une main autour du nombril.
2. Avec l'autre main, stimuler les points situés dans les trous sous les clavicules (avec index, majeur et puis pouce).
3. Pendant une minute respirer profondément et balayer avec les yeux de droite à gauche, puis de gauche à droite.
4. Inverser la position des mains.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

## 24 - Point d'enracinement

### Pourquoi ?

Diminuer l'hyperactivité, améliorer l'organisation et le centrage.

### Comment ?

1. Poser 2 doigts sous la lèvre inférieure et poser l'autre main autour du nombril.
2. Stimuler le point tout en regardant vers le bas.
3. Respirer profondément.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

## 25 - Points d'équilibre

### Pourquoi ?

Faciliter la prise de décision et la concentration.

### Comment ?

1. Contacter avec 2 doigts tour à tour chaque point d'équilibre en gardant l'autre main autour du nombril.
2. Garder la tête dans le prolongement du corps en rentrant le menton.
3. Respirer profondément.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

## 26 - Point de l'espace

### Pourquoi ?

Eclaircir les idées et retrouver de l'énergie.

### Comment ?

1. Poser 2 doigts au-dessus de la lèvre supérieure et poser l'autre main autour du nombril ou sur le sacrum.
2. Stimuler le point tout en regardant vers le haut.
3. Respirer profondément.
4. Inverser la position des mains.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki

## 27 - Bâillement énergétique

### Pourquoi ?

Détendre la mâchoire, faciliter la prise de parole, libérer les émotions retenues, et stimuler la production de larmes (rafraîchit les yeux fatigués).

### Comment ?

1. Bâiller tout en massant les zones ou muscles de la mâchoire qui sont tendus (notamment le masséter et le temporal).
2. Bâiller en laissant sortir un son.
3. Laisser venir les bâillements spontanés.

Marlène Léon – Kinésiologie & Reiki