

*84 façons
de détendre,
stimuler et
harmoniser
son cerveau*

Par Nathalie Perret, Swami Dhyānānanda
Professeure de yoga certifiée, Yoga thérapeute
www.yogalumiere.com
Membre de la Fédération Francophone de Yoga



ISBN : 978-2-924577-00-4

Avertissement légal et désengagement de responsabilité :

Tous les renseignements contenus dans cette brochure ont pour seul but de fournir de l'information générale. En aucune manière ces renseignements ne constituent une recommandation de traitement (préventif ou curatif), une prescription ou un diagnostic, ni ne doivent être considérés comme tels.

L'auteure n'est en aucun cas responsable des conséquences qui pourraient survenir suite à la pratique des exercices proposés.

En cas de malaise important, d'accident ou de maladie, consultez un médecin ou un professionnel de la santé en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé.

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2015

Ce guide d'activités a été conçu pour aider les Aînés, les enfants, les personnes atteintes de problèmes neurologiques particuliers, de maladies mentales ou dégénératives, ainsi que pour toute personne souhaitant apprendre à mieux gérer son stress, et trouver calme et sérénité.

Les exercices proposés sont très variés intentionnellement pour stimuler tout le cerveau. Ils vont tous, globalement, aider à améliorer le système nerveux et la mémoire. Ils font travailler différentes parties du cerveau simultanément (aires motrices, visuelles, auditives, sensorielles, mémoire, orientation spatiale...)

Certains exercices sont faciles et amusants, d'autres peuvent paraître moins évidents (surtout la première fois) ou moins attrayants. L'important est de toujours essayer, et si possible de tous les pratiquer un jour ou l'autre. Considérer chaque exercice à réaliser, comme un jeu, un moyen pour se faire du bien. Choisir des exercices au hasard ou suivre l'ordre proposé. Essayer d'en pratiquer plusieurs chaque jour. On a toujours des journées meilleures que d'autres, alors il faut être patient et toujours continuer à essayer.

Pour que ces exercices soient efficaces, il faut les pratiquer le plus régulièrement possible (par exemple deux activités au moins chaque jour). Plusieurs exercices ne prennent que quelques minutes à réaliser et peuvent être intégrés dans la routine quotidienne. Bonne pratique!

ACTIVITES ARTISTIQUES

- 1) **Mandala:** Colorier ou dessiner un mandala. On peut facilement acheter des cahiers ou aussi en trouver gratuitement sur internet.
- 2) **Dessiner:** Dessiner ou peindre un paysage imaginaire, l'environnement qu'on a devant les yeux, ou reproduire une photo.
- 3) **Écouter de la musique:** Choisir un CD de musique classique ou toute autre musique préférée.
- 4) **Jouer de la musique:** Faire de la musique, avec un instrument (harmonica, piano...) ou tout objet improvisé (par exemple avec un crayon, ou jouer un rythme en tapant les mains sur la table, sur ses cuisses...).
- 5) **Danse:** Danser ou simplement faire des mouvements (avec les mains, tous les bras, ou les pieds), se balancer en écoutant de la musique.
- 6) **Chant:** Chanter un air, une chanson, fredonner ou siffler une mélodie.
- 7) **Écrire:** Écrire un journal, des poèmes, des pensées, des lettres pour sa famille ou ses amis.

STIMULATION INTELLECTUELLE

- 8) **Jeux de l'esprit:** Faire des mots croisés, mots fléchés, sudoku ou autres.
- 9) **Jeux mathématiques:** Faire des jeux-problèmes, jeux déductifs, énigmes...
- 10) **Stratégie:** Jouer à des jeux de société, à des jeux de cartes, aux échecs...
- 11) **Mémoire à long terme:** Essayer de se souvenir d'une chanson, d'un poème, d'une fable... appris dans l'enfance, ou il y a très longtemps.
- 12) **Mémoire à moyen/long terme:** Regarder des photos et essayer de se souvenir du plus grand nombre de choses possible (lieu, activités, sentiments...).
- 13) **Mémoire à court terme:** Essayer de se souvenir de ce que l'on a fait depuis le début de la journée, ou ce que l'on a fait la veille (personnes rencontrées, repas, activités, ...)
- 14) **Découverte:** Faire quelque chose de nouveau, par exemple aller à un endroit où l'on n'a jamais été, parler à des personnes que l'on ne connaît pas, si besoin, se faire accompagner par quelqu'un.

15) **Lecture:** Lire des livres, des journaux, des magazines...

16) **Apprentissage:** entreprendre une nouvelle activité, artistique ou autre.

STIMULATION SENSORIELLE

17) **Le toucher:** En se lavant les mains, ou mieux, dans le bain ou sous la douche, ressentir la chaleur de l'eau, sentir l'eau qui ruisselle sur la peau, observer ses sensations sur tout le corps.

18) **Massage du crâne:** Se masser le cuir chevelu avec les doigts, penser juste à se faire du bien, bien ressentir les sensations de la peau.

19) **Massage du visage:** Se masser le visage (front, autour des yeux, du nez, oreilles, joues, autour des lèvres...). Juste penser à se faire du bien.

20) **Automassage du corps:** Se masser soi-même tout le corps, comme si on se savonnait sous la douche. Apprécier réellement chaque geste.

21) **Massage du corps:** Se faire donner un massage (des mains, des pieds, de la tête, ou de tout le corps). Et porter particulièrement attention à son ressenti.

22) **Visualisation d'un jardin:** Fermer les yeux et visualiser un jardin (existant ou imaginaire) pendant quelques minutes. Visualiser le sol, le ciel, les fleurs, arbres, animaux qui s'y trouvent. Observer les couleurs, les formes, les odeurs, les sons, l'ambiance...

23) **Le goût:** En buvant du café (ou autre chose), sentir et apprécier la chaleur qui se dégage de la tasse. Sentir l'arôme avant de boire. Puis garder une gorgée dans la bouche et apprécier le goût de votre boisson, comme pour évaluer ou reconnaître un bon vin.

24) **L'odorat:** Mettre quelques gouttes d'une huile essentielle sur un mouchoir et prendre le temps de bien sentir et ressentir ce que cela apporte au corps (par exemple : lavande pour la détente, citron pour la concentration, menthe poivrée contre la migraine, romarin comme stimulant, ou autre).

25) **La vue:** Observer l'environnement autour de soi : tous les objets qui sont présents, leur forme, leur couleur, leur grandeur,... Comme si on voulait les décrire à quelqu'un au téléphone.

YOGA ET ACTIVITES PHYSIQUES :

EXERCICES DE RESPIRATION

S'asseoir confortablement, le dos bien droit. Baisser les épaules et soulever le sternum.

26) Observation: observer les mouvements du corps (ventre, cage thoracique, épaules,...), écouter le bruit de la respiration, sentir l'air à l'entrée des narines.

27) Respiration abdominale: inspirer en gonflant le ventre légèrement, expirer en rentrant le ventre. Pratiquer 5 fois (compter sur les doigts).

28) Ralentissement de la respiration: inspirer 3 secondes puis expirer 6 secondes. Si c'est possible, rallonger la respiration (inspir 4 s, expir 8 s).

29) Expiration avec une paille: inspirer par le nez et expirer lentement dans une paille. Attendre avant d'inspirer à nouveau. Pratiquer 5 fois.

30) Respiration de l'abeille: prendre une bonne inspiration, puis expirer lentement en faisant le son "mmmmm", la bouche fermée. Pratiquer 5 fois.

31) Respiration avec le cerveau: Respirer lentement. Visualiser à l'inspiration, l'air qui entre dans le cerveau, et à l'expiration, l'air sort du cerveau.

32) Respiration alternée: boucher avec le doigt la narine droite et inspirer avec la narine gauche, puis boucher la narine gauche et expirer lentement avec la narine droite, inspirer à droite puis expirer à gauche. Cela fait un cycle. Faire quatre autres cycles semblables en respirant lentement.

ACTIVITÉS MOTRICES

33) Détente du cou: le dos droit, bien relâcher les épaules vers le bas et allonger le cou (dessus de la tête vers le plafond, le menton rentré vers le bas et vers l'arrière), laisser tomber la tête vers l'avant doucement puis la redresser. Pencher et relever la tête 5 fois. Puis de la même façon, tourner la tête à droite et à gauche, puis incliner la tête de chaque côté (oreille vers l'épaule). Finalement, tourner la tête de façon à tracer un cercle avec le nez dans un sens puis dans l'autre sens.

34) Yoga des yeux : lever un bras devant soi à hauteur d'épaule, le point serré, lever le pouce vers le haut. Faire un mouvement vertical avec le bras et suivre le pouce des yeux sans bouger la tête. Puis faire un mouvement horizontal, et finalement tracer un cercle avec le pouce (dans chaque sens). Dans tous les cas, toujours suivre le pouce des yeux sans bouger la tête. Réaliser ensuite les mêmes exercices avec l'autre bras (ce qui stimule l'autre œil et l'autre hémisphère cérébral).

Puis pour détendre les yeux, se frotter les mains vigoureusement et placer les paumes au-dessus des yeux sans qu'il n'y ait de contact entre les paumes et les paupières. Répéter plusieurs fois.

Postures d'équilibre:

35) posture de force: en position debout, inspirer et lever les bras, puis expirer et plier les genoux en penchant le buste légèrement vers l'avant. Laisser sortir les fessiers. Rester dans la posture pendant 5 respirations normales.



36) posture du guerrier: debout, faire un grand pas sur le côté avec la jambe droite, tourner le pied droit sur le côté, le pied gauche vers l'avant. Plier la jambe droite, la jambe gauche est tendue. Garder le buste droit, allonger le dos. Lever les bras à hauteur des épaules et regarder la main droite. Sentir en soi la force, la stabilité, la détermination, la confiance en soi. Rester dans la posture pendant 5 respirations normales. Faire ensuite la posture de l'autre côté (en pliant l'autre jambe).



37) posture de l'arbre: debout (près d'une chaise, si l'on n'est pas sûr de son équilibre), allonger la colonne vertébrale en étirant le dessus de la tête vers le plafond. Plier la jambe droite et poser le pied droit sur le mollet gauche, genou ouvert sur le côté. Relâcher les épaules vers le bas et placer les paumes des mains l'une contre l'autre devant la poitrine. Porter toute son attention sur un point devant soi. Rester dans la posture pendant au moins 5 respirations normales. Faire ensuite la posture en pliant l'autre jambe.



38) posture du danseur: debout, redresser le dos et baisser les épaules. Lever la jambe droite vers l'avant et fléchir le pied, placer le bras droit plié devant soi (horizontalement) et le bras gauche vertical, le coude gauche au-dessus du poignet droit. Regarder à droite. Rester dans la posture pendant au moins 5 respirations normales. Faire ensuite la posture en inversant les jambes et les bras.



39) posture de l'aigle: allonger le dos. Lever la jambe droite et la croiser devant la jambe gauche (pointe du pied levée ou sur le sol). Croiser les coudes et les mains, ou poser chaque main sur l'épaule opposée. Se concentrer sur un point devant soi. Rester dans la posture pendant au moins 5 respirations normales. Refaire à nouveau la posture en inversant les bras et les jambes. Ne pas pratiquer en cas de problème aux hanches.



40) posture de la demi-lune: en position debout, se pencher latéralement et poser une main sur une chaise. Simultanément, lever la jambe et le bras du même côté vers le haut. Rester dans la posture pendant au moins 5 respirations normales. Faire ensuite la posture dans l'autre sens en levant l'autre jambe et l'autre bras.



41) posture de la pince: en position assise sur une chaise, les pieds appuyés contre le sol, étirer le dos, inspirer et lever les bras tendus vers le haut, puis expirer et se pencher vers l'avant en gardant le dos droit, bras vers l'avant ou dans le dos. Rester quelques secondes dans la posture, puis appuyer les pieds contre le sol, inspirer et lever les bras vers l'avant et s'étirer vers le haut avant de redescendre les bras de chaque côté du corps en expirant. Attention à ne pas rester la tête en bas trop longtemps au début pour éviter les vertiges. Ne pas pratiquer cette posture en cas de glaucome, d'hypertension ou d'hypotension non contrôlées, de problèmes cardiaques ou vertébraux.



Mouvements de coordination :

On peut se balancer avec une balançoire, une chaise berçante ou simplement en inclinant le corps. Cet exercice est excellent pour le cerveau.

42) **Balancements:**

En position debout ou assise, se redresser de façon à ce que le dos soit bien droit, les pieds sont bien en contact avec le sol. Balancer lentement tout le buste latéralement, de droite à gauche en gardant les yeux ouverts, sur un rythme de 1 s de chaque côté. Puis se balancer de la même façon d'avant en arrière. Pratiquer 10 fois dans chaque direction. Ne pas pratiquer en cas de vertiges.



43) **Latéralité, coordination:**

En position debout ou assise, faire des mouvements différents avec les pieds et les mains, les jambes et les bras, puis inverser. Pratiquer 5 fois chaque mouvement.



DÉVELOPPEMENT DE L'ATTENTION

44) **Concentration:** Observer un dessin ou un objet placé devant soi. Regarder attentivement toutes ses qualités: couleur, forme, texture, origine, fabrication, utilité... Remarquer les émotions et pensées qui peuvent surgir du mental sans s'y attacher et toujours revenir à l'objet.

45) **Mémoire des activités:** Essayer de se souvenir du plus grand nombre de détails observés (durant la dernière heure : actions, personnes rencontrées, pensées, émotions, ...)

46) **Mémoire visuelle:** Visualiser le visage d'une personne bien connue non présente pendant quelques minutes. Ou observer tous les détails du visage d'une personne, présente ou sur une photo. La décrire verbalement (ou mentalement).

47) **Phosphénisme**: Regarder l'ampoule allumée d'une lampe placée à environ deux mètres de soi, sans cligner des yeux, aussi longtemps que possible, puis fermer les yeux et regarder l'image de l'ampoule derrière les yeux fermés. Recommencer 3 fois.

48) **Sensation**: Manger un fruit ou prendre une boisson en étant le plus possible conscient de la saveur (sucré, salé, doux, fort, piquant, acide, amer, arôme...), de la température, de la texture (liquide, ferme, rugueuse, fondante, granuleuse...) de l'aliment. Sentir avant de goûter.

49) **Observation**: Observer le plus possible de détails autour de soi : personnes, animaux, objets, couleurs, formes, grandeur, textures, odeurs, sons. Fermer les yeux et essayer de se souvenir des choses. Décrire les pièces de sa maison, ou du chemin que l'on vient de parcourir.

50) **Conscience de la respiration**: observer sa respiration, et prononcer mentalement "j'inspire et je le sais", puis "j'expire et je le sais". Quand des pensées surviennent, toujours revenir à la respiration. Essayer pendant plusieurs minutes.

SOCIALISATION

51) **Communication**: Parler, discuter avec des amis ou voisins, ou des membres de la famille, en personne, au téléphone, par écrit.

52) **Prendre soin de quelqu'un**: S'occuper d'un enfant, d'un parent, ami, d'un animal de compagnie.

53) **Sport**: Prendre part à une activité sportive avec d'autres personnes (marche, natation, yoga etc).

54) **Activité culturelle**: Proposer, organiser ou simplement participer à une activité culturelle (concert, cinéma, etc.) et l'apprécier pleinement!

55) **Loisirs**: Participer à une activité de loisir avec un club, une association ou des amis (jeux de cartes, rencontres, activités manuelles...)

56) **Jouer**: Prendre part à des jeux avec des enfants, leur lire un livre, rire avec eux. S'amuser, rire.

57) **Aider**: Apporter son aide à quelqu'un ou faire du bénévolat.

RELAXATION ET MÉDITATION:

Mudras (gestes des mains) :

Détendre le corps et placer les mains tel qu'indiqué pendant plusieurs minutes (au moins 5 mn idéalement), ressentir l'effet du geste.

58) Mémoire: écarter les doigts des deux mains et mettre en contact les extrémités de chaque doigt ensemble (les deux pouces ensemble, les deux index...)

59) Salutation: placer les paumes l'une contre l'autre, au niveau du cœur, écarter les coudes.

60) Paix: placer une main dans la paume de l'autre, les doigts serrés et tendus, les pouces parallèles.

61) Méditation: placer les mains sur les cuisses, paumes vers le haut, enrouler l'index sous le pouce, les autres doigts sont tendus.

62) Concentration: toucher ensemble les extrémités du pouce et de l'index pour chaque main, puis pouce et majeur, ensuite pouce et annulaire et finalement pouce et auriculaire. Pratiquer plusieurs fois dans un sens puis dans l'autre.

63) Trésor: placer les mains l'une sur l'autre, le bout des doigts touchent le poignet de l'autre main, les doigts serrés, paumes des mains creusée. Penser à une personne aimée ou une valeur essentielle (paix, joie, amour, santé...)

Visualisations:

Commencer par s'asseoir confortablement dans un fauteuil ou s'allonger, mais attention à ne pas s'endormir! Fermer les yeux et prendre trois respirations profondes pour libérer les tensions, puis prendre le temps pour laisser tout le corps se détendre. Essayer de ne plus bouger.

64) Visualisation de l'arbre: s'imaginer en train de marcher dans un beau jardin. S'approcher d'un vieil arbre majestueux. S'asseoir contre le tronc. Être soudainement absorbé, devenir l'arbre lui-même. Sentir des racines qui s'ancrent dans le sol, sentir la force, la stabilité.

65) Visualisation des couleurs: placer son attention sur le cerveau, et en particulier l'hémisphère gauche. Visualiser une belle couleur bleue, bleu comme le ciel pur. Imaginer tout le côté gauche du cerveau qui devient bleu. Puis la couleur bleue diffuse vers le côté droit du cerveau qui devient à son tour tout bleu. Ensuite la couleur bleue se répand dans tout le corps en apportant la détente, la relaxation.

66) Visualisation du grain d'or: imaginer une minuscule graine blanche étincelante ou dorée au centre de la tête, imaginer cette graine qui irradie une lumière intense dans toutes les directions autour d'elle. La lumière se répand progressivement dans toute la tête, puis tout le corps. La lumière purifie et régénère chaque partie du corps. Observer les sensations.

67) Détente musculaire: contracter puis détendre chaque partie du corps successivement (pieds, jambes, mains, bras, parties du dos, ventre, thorax, cou, cuir chevelu, front, yeux, joues, narines, lèvres, mâchoire, langue) puis détendre globalement tout le corps. Rester au moins 5-10 min sans bouger.

68) Détente musicale: s'allonger sur le sol ou s'installer confortablement dans un fauteuil, fermer les yeux et laisser tout le corps se détendre. Écouter une musique inspirante/relaxante pendant au moins 10 minutes.

69) Relaxation profonde: pour une détente physique et mentale profonde, pratiquer le Yoga Nidra qui est une technique très puissante. Demander à un professeur de yoga (et/ou utiliser un CD adapté).

Méditation :

Différentes techniques sont basées sur l'observation de nos sensations, émotions, et pensées de façon neutre, sans les juger, sans les retenir. Il faut développer détermination, attention, et concentration. La méditation permet de prendre conscience de l'impermanence, et de développer l'équanimité par rapport à ce que l'on vit.

70) Méditation assise: S'asseoir confortablement, le dos bien droit et essayer de ne plus bouger. Observer sa respiration: inspiration et expiration. Observer les pensées et les émotions qui passent, sans s'y accrocher, comme les nuages qui passent dans le ciel. Constamment revenir à la respiration.

71) Marche et respiration: Marcher, si possible dehors, en synchronisant les pas avec sa respiration (par exemple inspirer pendant 3 pas, puis expirer pendant les 3 pas suivants).

72) Marche et écoute: Marcher en écoutant tous les bruits, ceux que font les pieds et les bruits environnants, autour de soi.

73) Marche et poids du corps: Marcher en ressentant le transfert de poids d'un pied sur l'autre à chaque pas.

74) Marche et conscience des pas: Marcher en déroulant bien les pieds à chaque pas, et en ressentant le contact du sol au niveau du talon, milieu du pied, orteils...

MODE DE VIE SANTÉ

75) **Bien dormir** (8-10 heures) par nuit. Faire une sieste si besoin en début d'après-midi (20-30 min). En cas d'insomnie, faire simplement une détente musculaire de tout le corps (contracter et relâcher chaque partie du corps) ou une visualisation.

76) **Prendre l'air** à l'extérieur quel que soit le temps. Respirer consciemment l'air frais, sentir la chaleur du soleil, la brise du vent.

77) **Aérer** l'endroit où l'on se trouve (et en particulier la chambre) pour renouveler l'air ambiant.

78) **Prendre soin de tout son corps** (coiffeur, bain, douche, crème hydratante pour la peau, parfum, massages...)

79) **Développer une dimension religieuse ou spirituelle**. Ce n'est pas nécessaire de croire en Dieu. Remercier la vie pour tout ce qu'elle nous donne au niveau matériel, remercier les personnes avec lesquelles on vit, et les personnes qu'on rencontre occasionnellement pour les bons moments que l'on passe ensemble.

80) **Apprécier l'instant présent** quoi qu'il se passe. Trouver ce qu'il y a de positif en chaque chose. Considérer tout ce qui nous arrive comme une expérience de vie.

ALIMENTATION

81) Manger du poisson (sardines, saumon,...) ou compléments alimentaires riches en **omega3**, de la levure alimentaire riche en **vitamines B** (comme assaisonnement dans la salade). Manger des noix (sauf arachides), des fruits (pommes en particulier) et des légumes en quantité. Le chocolat noir est bon pour le cerveau. Éviter les boissons et aliments qui contiennent beaucoup de sucre (surtout raffiné).

82) Boire beaucoup d'**eau** (la moindre déshydratation affecte le fonctionnement du cerveau). Les drogues et l'alcool sont néfastes pour le cerveau.

83) Bien **mâcher** les aliments en mangeant. Le fait de mastiquer est bon pour le cerveau).

84) en cas d'allergie, d'intolérance alimentaire, maladies auto-immunes, arthrose.... essayer une diète **sans gluten ni produits laitiers**.

Consulter des livres spécialisés.

PLANNIFICATION DES ACTIVITÉS

Il faut essayer d'intégrer au moins une activité dans chaque catégorie régulièrement.

TYPE D'ACTIVITÉ No des exercices	Écrire le numéro de l'activité réalisée (et la date).							
Activités artistiques 1 à 7								
Stimulation intellectuelle 8 à 16								
Stimulation sensorielle 17 à 25								
Exercices respiratoires 26 à 32								
Activités motrices 33 à 43								
Stimulation de l'attention 44 à 50								
Socialisation 51 à 57								
Relaxation et méditation 58 à 74								