

Optimiser mon potentiel avant une épreuve

Voici une série d'exercices qui vous permettront d'optimiser votre potentiel lors de situations d'examens, de prise de parole en public, d'entretiens importants, de performances scéniques, etc, autant de situations qui peuvent générer un surplus de stress dont vous vous passeriez volontiers.

Par ailleurs, écrivez noir sur blanc comment vous aimeriez vous sentir à l'issue de cette épreuve sur le plan émotionnel. Soyez très précis.

Les 4 premiers exercices décrits ci-dessous sont à effectuer comme un enchaînement, dans cet ordre, juste avant l'épreuve. Ils vous demanderont 5 minutes au maximum.

BOIRE DE L'EAU...

Le corps humain est fait d'environ 2/3 d'eau. Quant au cerveau, il en a une teneur d'environ 75%. Les informations et messages qui circulent entre le cerveau et les organes sensoriels sont autant de phénomènes chimiques et électriques qui nécessitent une bonne conduction. L'eau est un excellent conducteur de l'énergie électrique.

Boire de l'eau après un stress important permet d'éliminer plus facilement les toxines emmagasinées et générées par les hormones de stress.

Boire entre un litre deux litres d'eau par jour selon l'âge et la corpulence.

Boire un verre d'eau après chaque tasse de café ou de thé (eh oui, ces boissons, diurétiques font perdre de l'eau à l'organisme !).



LES POINTS DES HÉMISPÈRES

Positionner le pouce et 2 doigts de part et d'autres du sternum juste sous les clavicules. Il y a ici des points d'acupuncture (reins 27) que vous pouvez masser pendant 30 secondes en effectuant des petits cercles tandis que l'autre main est posée sur la région du nombril. En même temps, suivez doucement des yeux une ligne imaginaire horizontale, en haut, au milieu puis en bas. Ensuite inversez les 2 mains.

Voici un excellent exercice à faire avant même de commencer à travailler sur l'ordinateur. Cet exercice peut soulager le stress visuel, les tensions de la nuque, augmenter le niveau d'énergie, améliorer la sensation de "clarté", tant visuelle qu'intellectuelle.

On a constaté également son efficacité pour améliorer la lecture au niveau de la cohérence associative d'une part et de l'élimination des inversions de lettres d'autre part.



LES MOUVEMENTS CROISÉS

Bougez alternativement jambe et bras opposés. Touchez le genou avec le coude opposé ou la main opposée. Effectuez des mouvements amples.

Cet exercice stimule en même temps les deux hémisphères cérébraux expressif et réceptif, facilitant ainsi un apprentissage intégré.

Il améliore la coordination droite/gauche, la conscience de soi dans l'espace, la vision binoculaire, l'écoute, la lecture et la compréhension, l'orthographe, l'écriture.

Il rend disponible pour apprendre de nouvelles choses.





LES CONTACTS CROISÉS

Peut se faire allongé, assis ou debout. Il consiste en 2 étapes.
Tout d'abord, croiser les chevilles, les poignets, et les doigts sur votre poitrine. Sur chaque inspiration, appuyer la langue sur le palais. Tenir la posture une minute.
Ensuite, décroiser le tout, et, toujours en pressant la langue au palais à l'inspiration, joindre les extrémités des doigts. Tenir une minute.
La tenue de la posture apaise le stress, diminue l'hypersensibilité et nous permet aussi d'adopter une attitude positive face à la sensation de "menace vitale".
Elle permet aussi de retrouver un équilibre après un stress émotionnel ou environnemental.
En conséquence, nous nous sentons plus clairs, optimistes et paisibles.

LE HUIT COUCHÉ

Placez votre pouce gauche devant vous à distance de lecture. Effectuez des "huit couchés" en partant du centre et en montant pour former la première des 2 boucles (peu importe laquelle). Suivez des yeux votre pouce. Il est recommandé de le faire 3 fois au moins. Ne pas forcer. Répéter de l'autre main. Puis les deux mains ensemble, pouces superposés.
Cet exercice améliore la vision binoculaire, la souplesse des muscles oculaires, la vision périphérique. Il décontracte les yeux, le cou et les épaules lors de la concentration.
Très efficace aussi pour les personnes qui ont tendance à sauter des lignes lorsqu'elles lisent.



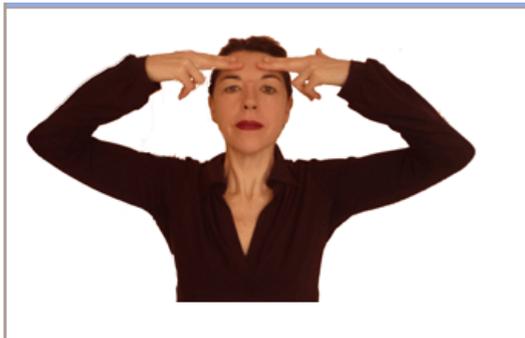
ACTIVATION DU BRAS

Comment vous sentez-vous au niveau des épaules, du cou, des bras ? Y a-t-il des tensions ?
Levez un bras à la verticale ou devant vous à l'horizontale. Appuyer de l'autre main sur le bras levé dans les 4 directions : vers l'avant ou le bas, l'arrière ou le haut, un côté puis l'autre. Résistez contre cet appui en expirant doucement. Relâchez le bras et entrez en contact avec les sensations : y a-t-il une différence avec l'autre bras qui n'a pas encore été stimulé ? Notez tous les changements, puis activez l'autre bras de la même façon.
Cet exercice :
- augmente la capacité respiratoire
- améliore la coordination oeil/main et la manipulation d'outils, d'instruments (excellent avant une performance musicale)
- soulage les postures de surconcentration
- améliore le travail sur ordinateur, sur les machines
- améliore la concentration, l'écriture manuscrite
- augmente l'énergie dans les doigts et les mains (supprime la crampe de l'écrivain).

LE CASQUE D'ÉCOUTE

Tirez doucement sur vos oreilles à partir du haut comme si vous vouliez les dérouler vers l'arrière. Effectuez ce massage depuis le sommet jusqu'en bas en terminant par le lobe. Répétez 3 fois.
Cet exercice qui stimule près de 400 points d'acupuncture est particulièrement efficace pour toutes les activités liées au langage et à la parole. Il élimine les sons inopportuns qui gêneraient la concentration et l'écoute.
Il améliore :
- la prise de parole en public, le chant, la musique
- le calcul mental
- la concentration et l'attention
- la compréhension orale





POINTS POSITIFS

Toucher du bout des doigts les proéminences frontales, sans appuyer mais avec juste assez de pression pour tendre la peau du front. Maintenir pendant au minimum une minute (très important).

Le fait de toucher ces points à chaque fois que nous sommes nerveux ou effrayés permet de nous apaiser sur le plan émotionnel et d'être à nouveau en mesure d'organiser l'avenir.

En outre, cet exercice supprime les trous de mémoire et est à utiliser sans modération quand la réponse recherchée est "sur le bout de la langue". Il est utile aussi pour tout ce qui concerne la mémoire à long terme.

RESPIRATION ABDOMINALE

En cas de stress important, la respiration reste haute et superficielle. Le cerveau reçoit moins d'oxygène. La sensation de panique est longue à s'apaiser. Une façon rapide de retrouver son calme est de contrôler sa respiration.

Prendre une grande inspiration, bloquer l'air 1 ou 2 secondes, expirer le plus lentement possible, comme si vous souffliez l'air à travers une paille. Cet exercice est difficile à faire lorsque le rythme cardiaque est élevé mais se révèle de plus en plus facile dès la 2ème ou 3ème tentative.

Une autre activité consiste à expirer le maximum d'air contenu dans les poumons, essayer de tenir en apnée le plus longtemps possible, puis laisser tout naturellement l'inspiration se faire : le ventre se gonfle.

Il n'est pas rare de bloquer sa respiration inconsciemment lors d'efforts intellectuels. La concentration est fastidieuse et épuisante. De même on peut faire cet exercice avant de passer à table si on se sent nerveux : la digestion en sera bien améliorée.



LES BAILLEMENTS ÉNERGÉTIQUES

Posez vos doigts dans les creux qui se forment à la base des oreilles lorsque vous ouvrez les mâchoires. Massez l'articulation. Le vrai bâillement ne tarde pas à arriver. Ne le retenez pas, c'est un réflexe naturel qui vise à améliorer l'apport d'énergie et de sang au cerveau. Il permet de supprimer les tensions dans la tête et les mâchoires.

Cet exercice améliore :

- la lecture à haute voix
- l'écriture créative

- la prise de parole en public, le chant, la musique
- la relaxation de la vision (en stimulant la lubrification)

Plus de 50% des connexions neurologiques entre le cerveau et le reste du corps passent par cette articulation. La relation entre les propriocepteurs situés entre mâchoires, hanches et pieds est la clé de l'équilibre du corps.

LES SPHÈRES

Debout, les pieds un peu plus écartés que les épaules, genoux légèrement fléchis. imaginez-vous dans une bulle translucide dont votre corps est le centre et qui représente votre espace personnel.

En étirant les bras dans toutes les directions, essayez d'agrandir cette bulle souple, votre regard allant d'une main à l'autre.

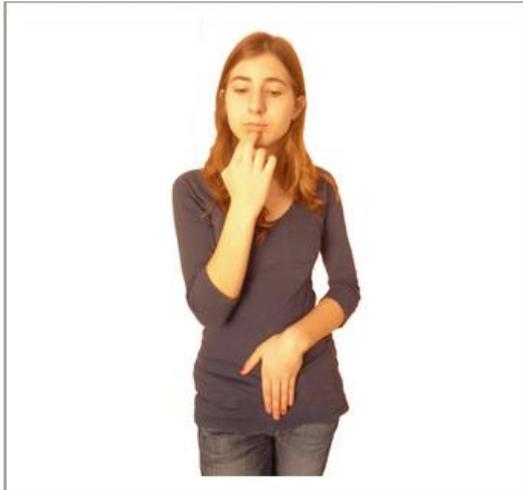
Prenez conscience d'une zone dans cet espace que vous n'avez pas l'habitude "d'habiter".

Explorez-la particulièrement de façon à y développer votre présence.

Cet exercice permet :

- d'accroître les visions centrales et périphériques
- d'accroître le ressenti de son espace personnel
- d'accroître la capacité à rester sur une tâche
- d'améliorer la capacité à interpréter les informations spatiales et directionnelles.





LES POINTS D'ENRACINEMENT

Sur 4 à 6 respirations complètes, une main posée sur le nombril, doigts pointant vers le sol, de l'autre main, stimulez le dessous de la lèvre inférieure et positionnez le regard vers le bas après avoir balayé une ligne verticale imaginaire du plafond vers le sol.

Inversez les mains.

Cet exercice :

- soulage la fatigue mentale,
- améliore le travail en colonnes (calcul, listes de vocabulaire, etc.),
- l'attention pendant la lecture,
- l'accommodation visuelle proche/loin (par exemple pour passer du cahier au tableau, d'un clavier à sa partition, etc.)