

# L'eau

## L'EAU

*L'eau est le constituant principal de notre organisme.*

*Notre cerveau en contient 85 % environ.*

*Il est ESSENTIEL de boire suffisamment tout au long de la journée pour apprendre aisément.*

*Six à huit verres d'eau claire devrait être un minimum quotidien.*

*En plus de nettoyer notre organisme, l'eau permet aux informations de circuler dans notre corps.*

➤ Boire de l'eau claire.



**Votre corps réclame de l'EAU, de l'eau nature ! POURQUOI ?**

**En buvant suffisamment d'eau, toutes vos compétences s'améliorent !**

L'eau sert de conducteur de l'énergie dans le corps. Le corps humain contient 70% d'eau, le cerveau 85% !

C'est le chasseur de stress et intégrateur neuronal N°1 ! Un corps et un cerveau déshydratés travaillent avec plus de difficultés, lentement, en consommant plus d'énergie, car les messages ne circulent pas de manière fluide.

Nos petites cellules grises travaillent beaucoup plus rapidement si notre corps est suffisamment hydraté !

Boire aussi régulièrement lorsqu'on travaille sur un écran, ou dès que l'on a une émotion stressante.

L'absorption par le corps des ondes électromagnétiques déshydratent énormément, toujours avoir à portée de main sa bouteille d'eau.

Boire 2 fois plus, lorsque l'on est contrarié ou stressé, permet de retrouver plus facilement son équilibre !

### **Bénéfices d'un corps et d'un cerveau bien hydratés :**

- Augmentation du niveau d'énergie et de vitalité
- Amélioration de la concentration
- Amélioration de la coordination physique et mentale
- Amélioration de la communication et des comportements sociaux
- Meilleure gestion du stress
- Aider à bien respirer

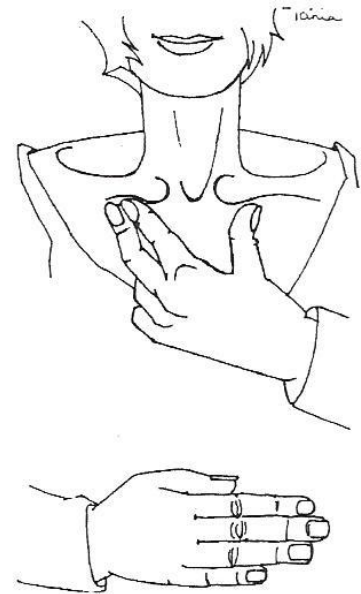
**Faites l'expérience et vous verrez !**

## LES POINTS DU CERVEAU (Méridien du REIN, R27, R28)

### LES POINTS DU CERVEAU

*Ces points aident à croiser la ligne médiane. Améliorent de ce fait les activités impliquant la lecture et l'écriture. Soulagent le stress visuel, en particulier celui généré par les écrans (télé, ordinateurs, jeux vidéo).*

- Mettez une main sur le nombril.
- Avec l'autre main, stimulez les points situés juste sous les clavicules et contre le sternum (là où vous sentez un espace creux entre les côtes).
- Stimulez pendant 30 secondes environ, puis inversez les mains.
- Peut s'effectuer en suivant une ligne horizontale avec les yeux.



**A la fin de chaque exercice, prenez quelques secondes pour APPRECIER LE CHANGEMENT !**

## Pourquoi cet exercice ?

### Alignement D/G G/D ramène les énergies éparpillées par le stress au centre !

Les points du cerveau sont comme des boutons d'allumage du cerveau pour la performance.

Ils « rebranchent » en quelque sorte les yeux, les oreilles et favorisent grandement la concentration. Ils permettent d'être disponible presque à 100% à ce que l'on va entreprendre.

Le stress visuel est soulagé, celui surtout généré par les écrans, la surfixation...

Faire l'exercice **avant de lire, de travailler sur écran** ou dès que les premiers signes de fatigue se font ressentir.

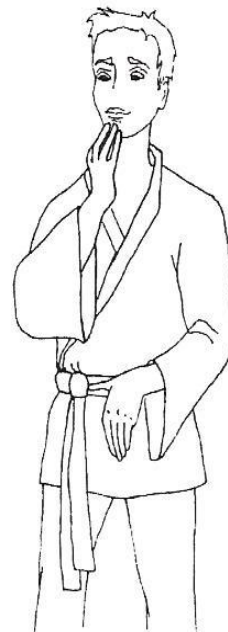
# LES POINTS D'ENRACINEMENT

## (Méri­dien Conception, 24VC)

### LES POINTS D'ENRACINEMENT

*Ces points d'acupuncture aident à rester centré sur ce que l'on fait, à regarder vers le bas (travail de bureau, lecture), à travailler en colonnes (maths) et à passer de proche à loin (du cahier au tableau).*

- Paume sur le nombril, les doigts pointant vers le bas.
- L'autre main stimule ou touche sous la lèvre inférieure.
- On peut regarder vers le bas en gardant la tête droite.
- 30 secondes à une minute, puis inverser les mains.



**A la fin de chaque exercice, prenez quelques secondes pour APPRECIER LE CHANGEMENT !**

## Pourquoi cet exercice ?

( A faire en complément avec les points de l'espace)

### **Ancrage dans votre vie et dans votre corps !**

Stimuler ces points aide à rester **centré** et **plein d'énergie** lorsque l'on fait une activité qui demande, de manière fixe ou non, à regarder vers le bas, travail de bureau, lecture, colonnes, listes...

**Nous avons ainsi accès à une meilleure capacité d'organisation.**

Cela permet également de passer facilement d'un regard proche à un regard lointain, (paper-board, ou tableau...)

L'activité du cerveau est stimulé, la fatigue mentale et celle des yeux est soulagée, on obtient également une **bien meilleure stabilité**

# LES POINTS DE L'ESPACE

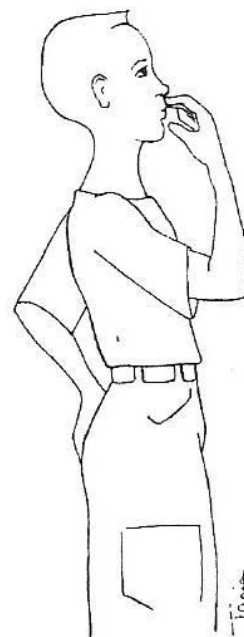
(Vaisseau GOUVERNEUR, 26, 27 VG , 1VG)

## LES POINTS DE L'ESPACE

*Ces points d'acupuncture aident nos yeux à bouger verticalement et horizontalement, ce qui intervient dans le travail en colonnes (mathématiques, conjugaison, etc.) et en orthographe.*

*Accroît la perception de la profondeur.*

- Placez une main dans le bas du dos et l'autre vient stimuler la zone au-dessus de la lèvre supérieure.
- 30 secondes à une minute puis inversez les mains.
- On peut placer les yeux vers le haut.



**A la fin de chaque exercice, prenez quelques secondes pour APPRECIER LE CHANGEMENT**

## Pourquoi cet exercice ?

### Harmonisation des énergies ciel/terre et avant arrière au centre

**Ces points d'acupuncture aident nos yeux à bouger verticalement et horizontalement.**

Cet exercice permet d'accroître la perception de la profondeur et des repères dans l'espace, et facilite les activités éloignées (regarder au loin un tableau en classe ou un paper-board dans une conférence...)

**Meilleure capacité d'organisation, améliore l'attention, la concentration, la motivation et l'intuition en matière de prise de décision.**

**Les idées sont plus claires !**

**En faisant ces 3 exercices simples qui prennent quelques minutes, vous commencez votre journée bien centré et équilibré. En y alliant la respiration consciente, vous serez de plus en plus pleinement à l'écoute, dans votre instant présent, dans l'action de vos potentiels innés !**