

## *La vérité sur les émotions, 15<sup>e</sup> partie*

Le vrai apprentissage, celui qui donne du sens à ce que nous apprenons débute toujours avec un mouvement en réponse à un stimulus. Par la suite, le mouvement est suivi par la création d'un contexte et d'une expérience pour comprendre l'apport sensoriel. Finalement, l'apprentissage n'est pas complet tant et aussi longtemps qu'il n'y a pas d'expression sous forme physique, personnelle et intellectuelle. La plus grande partie de n'importe quel apprentissage implique le développement d'habiletés qui nous permettent d'exprimer nos connaissances; parler, écrire, dessiner, jouer d'un instrument, chanter, danser, bouger avec grâce en faisant du sport ou en dansant. Le développement de nos connaissances s'associe avec le développement de nos habiletés qui supportent et expriment ces connaissances.

Au fur et à mesure que nous développons nos habiletés, nous utilisons nos muscles, créant ainsi une route neuromusculaire de même que cognitive. Apprendre n'est pas seulement dans notre tête. La partie active, l'expression musculaire est une composante importante de tout apprentissage. Cela peut vous paraître simple, mais peu de gens pensent à leurs muscles et mouvements de cette façon. Nous avons tendance à penser que l'ensemble des muscles équivaut au corps et non à notre esprit. C'est au moyen de nos muscles que nous pouvons faire progresser et approfondir notre compréhension et notre apprentissage. Ceci est très bien démontré dans plusieurs recherches. Les étudiants qui prennent des cours d'art dramatique, de musique ou d'expression corporelle font beaucoup mieux dans les différents tests que les étudiants qui ne sont pas exposés à ces mouvements.

Souvent, cette expression prend la forme du langage. Le langage est une caractéristique indispensable et strictement humaine et sert non seulement à exprimer nos connaissances, mais aussi à les intégrer. « Ce que l'on conçoit bien s'énonce clairement et les mots pour le dire viennent aisément ». L'expression artistique est un outil de grande valeur pour notre compréhension, notre apprentissage et notre développement personnel.

La même chose peut-être dite concernant le sport. Les activités physiques intègrent plusieurs formes différentes de connaissances avec une coordination musculaire fine. L'activité physique est représentée plus souvent dans notre connaissance du temps et de l'espace, les relations humaines comme le travail d'équipe, la motivation, les buts et les objectifs.

L'art et les activités physiques ne sont pas des luxes. Ils font partie intégrante de notre façon de penser et de notre façon de communiquer avec le monde intérieur et extérieur. Les étudiants devraient passer plus de temps à jouer qu'à être assis en classe. Tout comme nous tous d'ailleurs. S'asseoir et écouter dans une salle de conférence n'amène qu'une partie du cerveau à être actif. Notre apprentissage ne devient complet que lorsque nous pouvons le mettre en mouvements et que nous pouvons l'exprimer en geste ou en parole ou les deux.

Selon la théorie de Gardner, nous avons sept types d'intelligence; logique/mathématique, linguistique, visuelle et espace, kinesthésique, musicale, interpersonnelle et intrapersonnelle. De toute évidence, les écoles ont toujours mis de l'emphasis sur la logique/mathématique et linguistique mais ont conséquemment négligé d'autres façons d'apprendre toutes aussi importantes. L'inclusion de ces autres formes d'apprentissage dans notre curriculum scolaire serait une étape plus que positive vers la création de nouvelles habiletés et de plus grande intégration de nos connaissances.

Donc, si vous voulez développer de nouvelles habiletés, de nouvelles connaissances, états de conscience et stratégies concernant l'A.V.N. et le I.S.R., vous devez engager tout votre corps et non seulement votre intellect. Vous devez utiliser plusieurs formes d'intelligence. Vous devez utiliser l'intelligence kinesthésique c'est-à-dire la capacité de ressentir ce qui se produit dans votre corps. Vous devez utiliser l'intelligence visuelle et espace pour vous positionner dans l'espace. Vous devez utiliser l'intelligence intrapersonnelle pour identifier la signification personnelle de ce que vous ressentez. Finalement, vous devez utiliser l'intelligence du langage pour exprimer ce que vous ressentez.

Les exercices d'I.S.R. sont un des outils les plus faciles à utiliser pour permettre à plusieurs de ces intelligences de travailler en même temps et conjointement. Les entraînements de l'A.V.N. sont également un autre outil pour accéder différemment à ces intelligences. Lorsque le cerveau est activé par ces intelligences, il se produit un Gestalt qui change potentiellement notre niveau de conscience et nous donne ainsi accès à de nouvelles informations qui sont également de l'ordre du Gestalt.

Il ne nous reste que quelques places pour le « Clear Day ». Si vous voulez progresser rapidement dans vos niveaux de soins ou voulez donner un « boost » à votre processus de guérison parlez-nous-en.

Septembre est le mois des références. Si vous connaissez quelqu'un qui a perdu son élan de vie ou qui bénéficierait de l'Analyse vertébrale Network nous offrons un certificat cadeau pour un examen sans frais pour votre famille, vos amis, vos collègues de bureau ou même vos voisins. Parlez-nous-en !

Nos prochains ateliers de Niveau 1 : Introduction au processus d'autoguérison seront les mardi 27 septembre et 18 octobre à 19 h. Nous aurons aussi un atelier sur l'Intégration somato respiratoire en transformation le 26 octobre, un autre atelier sur l'Intégration somato respiratoire en Éveil le 16 novembre, un atelier sur le Niveau 2 d'entraînement le 5 octobre et le 9 novembre en anglais, un autre sur le Niveau 3 d'entraînement le 2 novembre, le 30 novembre en anglais et un atelier sur les Saisons le 19 octobre. Nous aurons aussi un atelier sur les 5 cadeaux de la colonne vertébrale le 23 novembre toujours à 19 h 15.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 26.09.11**

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : [www.chironetwork.com](http://www.chironetwork.com)

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, complétez le formulaire au <http://eepurl.com/GeAJ>.