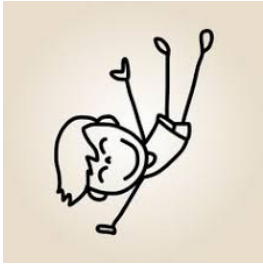


IM 7 :



Intelligence Kinesthésique

Qu'est ce que ça veut dire? Le sens kinesthésique signifie la conscience des mouvements, de son corps. En avoir même une perception fine. Cela signifie également un sens, une sensation qui est en lien avec le « visuel » : voir mais à travers ce que nous ressentons! Comprendre à travers nos sensations. Percevoir à travers ce que nous éprouvons. L'Intelligence Kinesthésique a besoin du corps! Du corps en mouvements : manipuler, démontrer par la construction, par la mise en scène. Elle se déplace! Ce type d'intelligence a la sensibilité « à fleur de peau », sans jeu de mots...

Côté professionnel, nous y retrouverons les métiers qui mettent en oeuvre l'intelligence manuelle : les métiers d'art, mais aussi la couture, la coiffure... et bien sûr l'intelligence corporelle : chirurgie autant art dramatique, théâtre, métiers du cirque et sportifs tout autant que les métiers mécaniques, de la construction ou ceux qui aiment tant bricoler!

Et si nous regardions les jeunes, enfants, ados ou adultes qui ont besoin de bouger ... un peu différemment? Est ce que cette intelligence ne serait pas très présente chez eux et rendrait l'assise quotidienne un peu difficile? Pourquoi ne pas les laisser sortir régulièrement avoir des responsabilités qui leur remettent de se déplacer. Envisager et encourager plus d'activités sportives ou créatives qui les mettent en mouvement?

Pour les apprentissages : manipuler, mettre en scène, mimer, fabriquer ... seront des leviers très précieux.

Pour entrainer l'Intelligence kinesthésique : en cette période de confinement : Jeux de construction, couture (de masques,), montages en tous genres, inventions de territoires, d'espaces, de lieux imaginaires avec tout ce qui peut être utilisé. Faire des photos pour garder une trace une fois que cela devra être démonté.

Et justement en cette période éphémère : constructions de Mandalas avec toutes sortes d'objets agencés les uns avec les autres...

L'intérêt du Mandala est d'avoir une intention chevillée au corps lorsqu'on le construit (je fais ce mandala pour telle et telle cause, tel ou tel vœu), car le Mandala c'est du temps donné, offert : une fois l'oeuvre achevée elle va être défaite! C'est

donc « de la conscience offerte », « de la présence donnée », avec beaucoup d'attention, dans le sens du don et cela, ça reste à jamais gravé dans la conscience collective et la conscience du Temps!

De plus le côté activement méditatif de cette activité permet de réorganiser sa vie interne et ensuite de se sentir renouvelé.



Et

pour les adultes, ou pour tous, il existe des Mandalas complexes à colorier, vous en trouverez à foison sur le net...



Là aussi, l'intention que l'on y met peut être très personnelle, interne. C'est aussi une façon de se retrouver intérieurement, de se relier à soi, de réagencer nos émotions, nos sentiments et nos pensées : plus cela se précipite intérieurement, plus nous pouvons nous inviter à ralentir et à focaliser notre attention sur nos sensations, nos mouvements, nos perceptions et le choix de nos couleurs... Méditation, contemplation, action!