

ReadingOCI+

Le docteur Rahko dans le cadre de ses recherches a remarqué qu'il était possible au travers de mouvement du corps bien précis d'améliorer la lecture de manière importante pour les enfants souffrant de dyslexie. Lors de ces expériences, il a été remarqué que cette méthode pouvait également amenuiser certains types de maux de tête.

Son constat est que la cochlée et ses canaux semi-circulaires peuvent contenir des dépôts de sable qui créent des troubles. Pour les nettoyer une simple série de mouvements doux doivent être faits.

Avant de pouvoir débiter ces mouvements, décrits ci-après, il faut définir si le patient a plutôt tendance à aller vers la droite ou vers la gauche. Pour définir cela, il faut procéder au test suivant:

- Demander à une personne de vous observer en se positionnant en face de vous.
- Se tenir bien droit avec les deux pieds joints qui se touchent.
- Se pencher en avant avec un angle d'au moins 30°, comme pour des flexions en avant en gymnastique
- Fermer les yeux
- Se relever doucement tout en gardant les yeux bien fermés
- Rester ainsi pendant au moins 30 secondes
- Répéter cette opération 4 à 5 fois, parfois plus
- L'observateur, va voir au bout d'un moment que des mouvements lents vont se faire toujours dans la même direction soit à droite soit à gauche. Cela va nous permettre de définir le penchant du patient.

Étapes

S'étendre sur le dos, les bras le long du corps, la tête bien alignée sur le buste et à plat. Rester ainsi tranquille pendant 30 secondes

Se renverser sur le côté gauche, la main gauche sous l'oreille droite. La tête doit rester bien alignée dans le prolongement de la colonne. Rester ainsi tranquille pendant 30 secondes.

Se renverser face vers le bas. Maintenir la tête bien alignée dans le prolongement du buste, sans exercer de tensions dans la nuque. Rester ainsi tranquille pendant 30 secondes.

Se renverser sur le côté droit, la main droite sous l'oreille droite. La tête doit rester bien alignée dans le prolongement de la colonne. Rester ainsi tranquille pendant 30 secondes.

S'asseoir dans une chaise avec accoudoirs. Détendre les épaules et rester ainsi bien tranquille pendant deux à trois minutes.

Penchant droitier



Etapes

Se coucher sur le côté gauche sur le bord du lit, tout en laissant pendre la tête vers le bas. Rester ainsi tranquille pendant 30 secondes.

Revenir à plat sur le lit et tout en restant sur le côté gauche, la main gauche sous l'oreille gauche. La tête doit rester bien alignée dans le prolongement de la colonne. Rester ainsi tranquille pendant 30 secondes.

Rester sur le côté gauche tout en relevant le buste et la tête. Rester ainsi bien tranquille pendant 30 secondes.

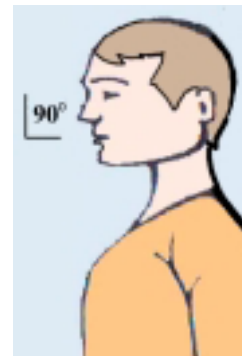
S'asseoir dans une chaise avec accoudoirs. Détendre les épaules et rester ainsi bien tranquille pendant deux à trois minutes.

Penchant droitier

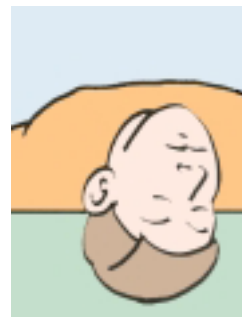


Etapes

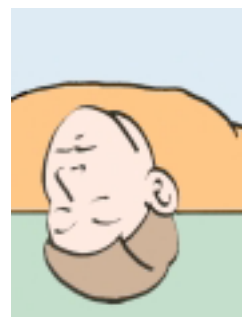
Se coucher bien à plat tout en maintenant la tête pour que le buste et le nez forment un angle à 90° . Rester tranquille pendant 30 secondes.



Se coucher bien à plat sur le bord du lit tout en laissant la tête pendre et en maintenant une inclinaison à 45° vers la droite. Rester tranquille pendant 30 secondes.



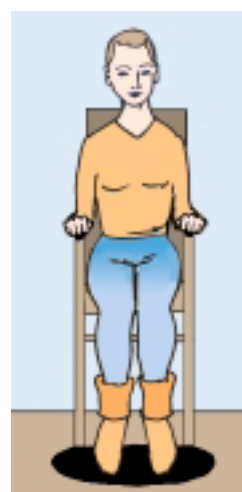
Se coucher bien à plat sur le bord du lit tout en laissant la tête pendre et en maintenant une inclinaison à 45° vers la gauche. Rester tranquille pendant 30 secondes.



Se coucher sur le côté gauche en maintenant la tête inclinée vers le bas avec un angle entre la colonne et la tête de 135° . Rester tranquille pendant 30 secondes.

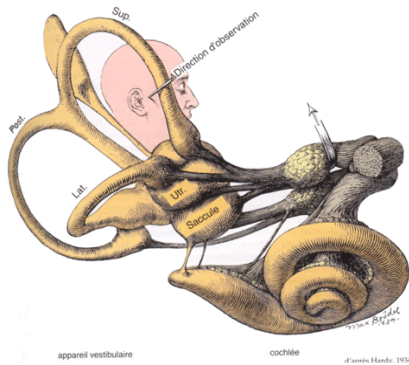


S'asseoir dans une chaise avec accoudoirs. Détendre les épaules et rester ainsi bien tranquille pendant deux à trois minutes.



Penchant droitier

ReadingOCI+



Le docteur Rahko dans le cadre de ses recherches a remarqué qu'il était possible au travers de mouvement du corps bien précis d'améliorer la lecture de manière importante pour les enfants souffrant de dyslexie. Lors de ces expériences, il a été remarqué que cette méthode pouvait également amenuiser certains types de maux de tête.

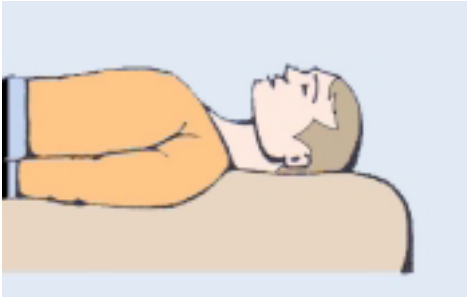
Son constat est que la cochlée et ses canaux semi-circulaires peuvent contenir des dépôts de sable qui créent des troubles. Pour les nettoyer une simple série de mouvements doux doivent être faits.

Avant de pouvoir débiter ces mouvements, décrits ci-après, il faut définir si le patient a plutôt tendance à aller vers la droite ou vers la gauche. Pour définir cela, il faut procéder au test suivant:

- Demander à une personne de vous observer en se positionnant en face de vous.
- Se tenir bien droit avec les deux pieds joints qui se touchent.
- Se pencher en avant avec un angle d'au moins 30°, comme pour des flexions en avant en gymnastique
- Fermer les yeux
- Se relever doucement tout en gardant les yeux bien fermés
- Rester ainsi pendant au moins 30 secondes
- Répéter cette opération 4 à 5 fois, parfois plus
- L'observateur, va voir au bout d'un moment que des mouvements lents vont se faire toujours dans la même direction soit à droite soit à gauche. Cela va nous permettre de définir le penchant du patient.

Penchant gaucher

Etapas



S'étendre sur le dos, les bras le long du corps, la tête bien alignée sur le buste et à plat. Rester ainsi tranquille pendant 30 secondes



Se renverser sur le côté droit, la main droite sous l'oreille droite. La tête doit rester bien alignée dans le prolongement de la colonne. Rester ainsi tranquille pendant 30 secondes.



Se renverser face vers le bas. Maintenir la tête bien alignée dans le prolongement du buste, sans exercer de tensions dans la nuque. Rester ainsi tranquille pendant 30 secondes.



Se renverser sur le côté gauche, la main gauche sous l'oreille gauche. La tête doit rester bien alignée dans le prolongement de la colonne. Rester ainsi tranquille pendant 30 secondes.



S'asseoir dans une chaise avec accoudoirs. Détendre les épaules et rester ainsi bien tranquille pendant deux à trois minutes.

Penchant gaucher

Étapes



Se coucher sur le côté droite sur le bord du lit, tout en laissant pendre la tête vers le bas. Rester ainsi tranquille pendant 30 secondes.



Revenir à plat sur le lit tout en restant sur le côté droit, la main droite sous l'oreille droite. La tête doit rester bien alignée dans le prolongement de la colonne. Rester ainsi tranquille pendant 30 secondes.



Rester sur le côté droit tout en relevant le buste et la tête. Rester ainsi bien tranquille pendant 30 secondes.

S'asseoir dans une chaise avec accoudoirs. Détendre les épaules et rester ainsi bien tranquille pendant deux à trois minutes.

Penchant gaucher

Etapes



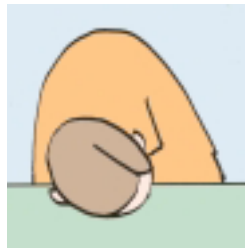
Se coucher bien à plat tout en maintenant la tête pour que le buste et le nez forment un angle à 90° . Rester tranquille pendant 30 secondes.



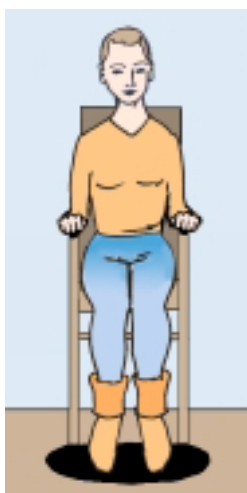
Se coucher bien à plat sur le bord du lit tout en laissant la tête pendre et en maintenant une inclinaison à 45° vers la gauche. Rester tranquille pendant 30 secondes.



Se coucher bien à plat sur le bord du lit tout en laissant la tête pendre et en maintenant une inclinaison à 45° vers la droite. Rester tranquille pendant 30 secondes.



Se coucher sur le côté droite en maintenant la tête inclinée vers le bas avec un angle entre la colonne et la tête de 135° . Rester tranquille pendant 30 secondes.



S'asseoir dans une chaise avec accoudoirs. Détendre les épaules et rester ainsi bien tranquille pendant deux à trois minutes.