

REFLEXINTEGRATIE

Reflexintegratie is een methode die werkt met het zenuwstelsel. Je zenuwstelsel speelt een essentiële rol bij bewegen en ontwikkelen en je hersenen zijn een onderdeel van het zenuwstelsel. Een belangrijke taak van het zenuwstelsel is zorgen dat je overleeft en veilig bent en daar zijn een paar heel effectieve manieren voor ontwikkeld.

Een van die manieren is de reflex. Een reflex is een automatische reactie van je zenuwstelsel. Die gebruik je als je nog maar net geboren bent om te leren bewegen en ontwikkelen.

Er is altijd sprake van een prikkel en daarop volgt een automatische beweging. De ene beweging lokt weer een volgende beweging uit en stap voor stap ontdekt een kind zo alle mogelijke bewegingen van het lichaam. Als die stappen allemaal doorlopen zijn, verschuiven de reflexen naar de achtergrond. Ze blijven altijd aanwezig voor het geval zich een noodsituatie voordoet. Dan zijn de reflexen namelijk weer een geweldig effectief middel: Nog voor je bedacht hebt wat je moet doen, reageert je lichaam al door die reflex.



Zo'n reflex is dus prachtig als je een snelle, onbewuste beweging wil. Maar onbewuste, snelle bewegingen kunnen je ook in de weg zitten als je bewuste bewegingen wil maken. Of als je juist rustig wil zijn. Daar komt reflexintegratie in beeld. Om verschillende redenen kan het zo zijn dat een reflex uit de begintijd van je ontwikkeling niet goed naar de achtergrond is geschoven. Of dat er een noodsituatie

is geweest die de reflex weer naar de voorgrond heeft laten komen, maar niet meer terug naar de achtergrond heeft laten gaan. Dat noemen we een (over)actieve reflex.

Een praktisch voorbeeld:

De Spinal galant-reflex is een reflex in je rug. Bij aanraken of aanstrijken bij het midden van je rug, bewegen je heup en je schouder automatisch naar elkaar toe. Je lichaam buigt daardoor opzij. Deze reflex gebruik je al om je uit het geboortekanaal van je moeder te wurmen als je via de natuurlijke route geboren wordt. Vervolgens helpt het bij leren tijgeren, kruipen en bij het aansturen van je benen en je romp. Ook is er een relatie met de zenuwen van je darmen. Het is een van de reflexen die grote impact heeft als ie niet naar de achtergrond verschuift. Dat betekent namelijk dat alle aanraking van de rug, zo'n automatische reactie veroorzaakt en je rug en romp bewegen. Het maakt het lastig om rustig op je rug te liggen. Het geeft gedoe met kleding, aanraking en rustig zitten. Ook heeft het invloed op het werken van je darmen en je blaas.

Als we dat doortrekken naar de problemen die kinderen (en volwassenen!) bij wie deze reflex nog actief is ondervinden, zien we vaak dat ze

- Motorisch onhandig zijn. Het is lastiger om je romp aan te sturen als die zelf op van alles reageert.
- Wiebelig en kriebelig zijn, daardoor soms ook snel geïrriteerd en heel gevoelig.
- Snel afgeleid zijn en onrustig.
- Moeite hebben met spijsvertering, eigenlijk het hele stuk tussen mond en kont.
- Problemen in het bekkengebied.

Dit is een voorbeeld van een reflex, zo zijn er ongeveer 22 reflexen die ieder hun eigen aandachtspunten hebben. Er zijn bijvoorbeeld schrikreflexen die maken dat je (liefst tijdelijk!) hyper-alert bent bij gevaar. Er zijn veel hand-gerelateerde reflexen die ook een relatie hebben met spraak en taal. Voet-reflexen die onder meer te maken hebben met stevig op je benen staan enzovoorts.

Ook kun je reflexintegratie inzetten als zintuigen niet lekker aangesloten lijken op het zenuwstelsel. Met verschillende technieken kun je de verbindingen onderling stimuleren.

Zorg op maat dus. Een goede behandelaar reflexintegratie kijkt naar wat er specifiek bij jou of jouw kind speelt. Wat is er aan de hand en wat vormt nu een probleem? Waar hapert het en wat is voor jou of voor je jouw kind de volgende stap in de ontwikkeling die gestimuleerd kan worden? Met milde oefeningen train je het zenuwstelsel om de reflex aan te leren of juist naar de achtergrond te laten schuiven.

Die prikkel die helemaal in het begin, de aanleiding was voor de beweging, is steeds de start van de oefening. De beweging is de volgende stap. Zo leren we alsnog aan het lichaam wat de bedoeling is en dat geeft veel effect.

Je kunt merken dat

- Er meer rust komt in het lijf ontstaat.
- Bewegingen beter aangestuurd kunnen worden.
- Het bewegen soepeler gaat, en daardoor ook het leren beter gaat.
- Emoties beter te beheersen zijn. Meer controle over het lichaam heeft meer controle over de emoties tot gevolg.

Reflexintegratie geeft een boost voor je zenuwstelsel.
En daar kun je nog lang plezier van hebben!

Mieke Lansbergen

www.soepel-leren.nl

