

Habiter pleinement son corps : atelier danse et réflexes archaïques avec Nathanaëlle

Les réflexes archaïques sont nos programmes neurologiques de base. Ils se développent grâce au mouvement et je vous propose une séance douce et joyeuse pour venir au contact de votre schéma corporel, ressentir votre axe, votre centre, votre enracinement, votre équilibre, votre enveloppe...



Les **réflexes archaïques** (ou « primitifs ») apparaissent in utéro et au cours des 6 premiers mois de vie. C'est la répétition naturelle, libre et spontanée de ces mouvements automatiques et **involontaires**, qui va permettre de créer des connexions neuronales, de **coder nos chaînes musculaires** et de **relier les différentes parties du cerveau**. Les réflexes archaïques « installent » les fonctionnalités de base pour s'adapter à la vie hors du ventre : respirer, s'alimenter, s'adapter à la pesanteur, se retourner, ramper, se déplacer.... Ils ont donc un rôle de mise en route, ils développent l'éveil et le tonus musculaire.

Peu à peu, le cortex (la partie la plus évoluée du cerveau) prend le dessus sur le tronc cérébral (la partie plus primitive) et la motricité devient **volontaire**. On dit que les réflexes sont « intégrés ». Certains réflexes doivent nous accompagner toute notre vie (réflexes posturaux). Les réflexes archaïques, eux, ne devraient plus être observables après la troisième année. S'ils sont toujours actifs, ils parasitent en permanence notre système nerveux et obligent notre corps à fournir plus d'énergie et d'efforts, à trouver des stratégies de contournement ou de compensation. Ils nous court-circuitent et nous fatiguent.

Les réflexes archaïques encore actifs peuvent engendrer des difficultés au niveau

Corporel :

Schéma corporel mal installé : maladresse, chute, blessures
Mauvaise posture, scoliose, douleurs
Manque de coordination, problèmes de rythme
Difficultés à faire du vélo, nager la brasse, lancer et attraper des balles...
Difficultés d'écriture, de motricité fine
Agitation
Troubles de la sphère orale (respiration, articulation, alimentation, addiction...)
Problèmes de mémorisation, confusion
Tics nerveux
Hypersensibilité aux textures, étiquettes, sons...
Aversion au toucher ou au contraire besoin accru de toucher
Insensibilité à la douleur ou seuil très bas
Mal des transports, problèmes d'équilibre
Énurésie
Grande fatigabilité...

Émotionnel :

Manque de confiance
Grande timidité
Stress, peurs, angoisses importantes, phobies
Colères
Hypersensibilité, impulsivité, agressivité
TOC, routines
Spectre autistique...

Cognitif :

Aversion pour certaines activités
Difficultés scolaires
Troubles de l'attention
Hyperactivité
Manque de concentration
Problèmes d'organisation
Troubles DYS (dyslexie, dyscalculie, dyspraxie...)

Plusieurs raisons pourraient expliquer la non intégration des réflexes : l'environnement et le stress pendant la grossesse, la naissance, le manque de ou la stimulation mal appropriée lors des premiers mois, les chocs émotionnels, les accidents, le manque de mouvement et d'activité physique...

La bonne nouvelle, c'est qu'on peut, en imitant les mouvements primordiaux, créer et renforcer des connexions neuronales. Je propose en cabinet, chez moi, à Isle (à Aix sur Vienne à l'automne), des consultations, des intensifs... Pensez à vous programmer des soins réguliers, en traitement d'attaque, pour faire un reset, et en entretien, pour être toujours bien rassemblé-e et aligné-e.

Pour suivre mon actualité et s'inscrire à la newsletter, c'est sur mon site : www.nbouhiercharles.com

Je vous remercie encore chaleureusement de votre participation, prenez soin de vous ❤️

Nathanaëlle

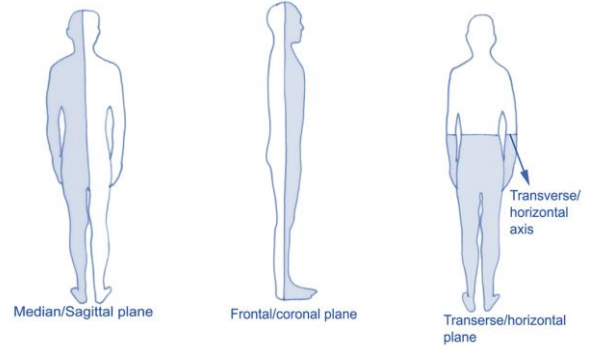
JE M'OFFRE UNE PETITE ROUTINE BIEN-ÊTRE PENDANT 21 JOURS

Automassages

Bien dans mon axe (ajouter éventuellement le yoga des yeux)

Contenant enraciné (scan de l'enveloppe avec les billes)

Danse des réflexes



JE NOTE MES RESSENTIS ❤️

	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

DANSE DES RÉFLEXES ❤️

1. Réveil du centre
2. Rotations axiales
3. Tonification de l'axe
4. Incurvations latérales
5. Ouverture périphérique bilatérale
6. Ouverture périphérique homolatérale
7. Validation de la latéralité
8. Motricité libérée

Playlists suggérées :

tinyurl.com/musiquesdynamiques ou tinyurl.com/musiquesdouces