

Bonus Neuroflow et Danse des chakras



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 à Aix sur Vienne à côté de Limoges, 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 plus d'info, suivez ma page www.facebook.com/Reflexesarchaïques87/

Pour trouver des praticien-ne-s, consulter les annuaires [Arc en Flex](#) et [IMP](#) par exemple.

Il y aura une formation en novembre à mon cabinet en [RMTI, toutes les infos sont là.](#)

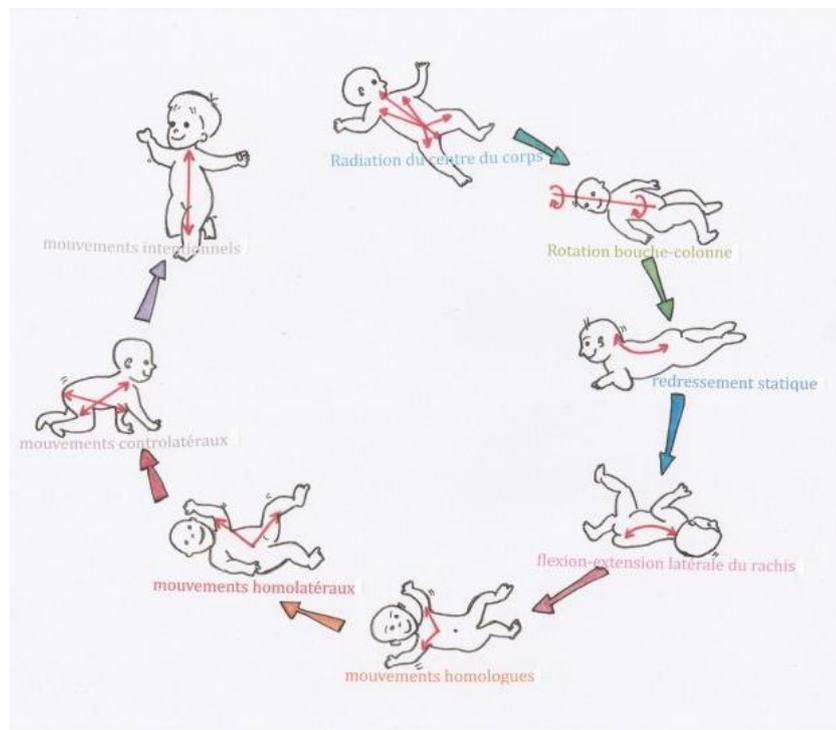
Pour suivre mon actualité et s'inscrire à ma [newsletter](#), c'est sur mon [site](http://www.nbouhiercharles.com) : www.nbouhiercharles.com

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

Nathanaëlle

BONUS DANSE DES RÉFLEXES [Vidéo](#)

1. Réveil du centre
(nombril / périphérie)
2. Rotations axiales (+ poursuite oculaire horizontale)
3. Tonification de l'axe
(+ poursuite oculaire verticale)
4. Incurvations latérales
(s'ancrer avant de s'élever)
5. Ouverture périphérique bilatérale
(focus proche / loin)
6. Ouverture périphérique homolatérale
(brancher les hémicorps)
7. Validation de la latéralité
(mouvements croisés)
8. Motricité libérée
(yeah ! let's dance !)



BONUS DANSE DES CHAKRAS

Chakra de la base /chakra racine / fondation

JE SUIS

Connecter les appuis, descendre le centre de gravité, frapper le sol avec les pieds

Chakra du siège de soi /chakra sacré

J'AI DU PLAISIR, JE SENS

Mouvements de bassin

Chakra du plexus solaire

JE VEUX, JE FAIS

Torsion du buste, mouvements des bras, marche déterminée

Chakra du cœur

JE M'AIME ; J'AIME, JE SUIS AIMEE

Ouverture-fermeture de la cage thoracique

Chakra de la gorge / chakra laryngé

JE DIS, JE PARLE, JE COMMUNIQUE

Mouvements du cou

Chakra du front / Troisième œil

JE VOIS

Yoga des yeux

Chakra couronne / Lotus aux 1000 pétales

JE COMPRENDS, JE SAIS

Tapotements du crâne

[Playlist offerte](#)

[Circulation de la lymphe](#) : en anglais mais juste imiter

SI VOUS AVEZ AIMÉ MES PROPOSITIONS, PARLEZ-EN AUTOUR DE VOUS ET REVOYONS-NOUS ! ❤️ WITH LOVE