

Primaire Reflex integratie

Waarom? Primaire Reflexen zijn overlevingsreflexen en vormen een onbewuste, onnodige, bron van spanning en hapering in je persoonlijke groei, indien ze niet onder controle zijn zoals ze van nature behoren te zijn.

Je kunt nog zo je best doen om in balans te leven (wie lukt dat?), maar als je reflexen te overgevoelig aanwezig zijn, **reageer je op gewone situaties alsof er een noodsituatie is**. Dit gaat ten koste van je energie, je fysieke en geestelijke gezondheid en het ontwikkelen van je vermogens.

De gevolgen merk je wel: spierspanningen, pijn, haperend immuunsysteem, disbalans in hormonen, hoge bloeddruk, hartritme stoornissen of zelfs uitputting en burn-out. Geestelijk kun je ervaren: een constant gejaagd gevoel, niet aanwezig zijn, niet bij jezelf blijven, je van alles aantrekken, behoefte aan bevestiging van de ander, ambitieus voorbij jezelf, basisgevoelens van angst/woede/verdriet in sterkere mate dan je rationeel passend vindt bij de situatie.

Bij kinderen: fysieke spanningsklachten, spraakproblemen, leerproblemen, problemen in de fijne motoriek (schrijven), grove motoriek, dyslexie, aandachtsproblemen (ADHD, autisme), sociale- en hechtingsproblemen.

Het is snel en afgebakend: in 2 à 4 behandelingen zijn de reflexen onder controle. Alleen een traumatische gebeurtenis of langdurige stressvolle situaties kunnen de reflexen weer ongecontroleerd aanwezig brengen. Er zijn 15 Reflex therapeuten in Nederland die deze methode van Margaret Mulder (de RPRM methode) toepassen.

Kenmerken behandeling: Duur sessie is 1 uur. Je ligt ontspannen en gekleed op de tafel. Je blijft aanwezig (dus géén hypnose). Met spiertesten testen we op aanwezigheid van ongecontroleerde reflexen. Met zachte zintuigelijke prikkels herinnert je lichaam de aanwezigheid van de ongeremde reflex, waarna het zelf zijn ingebouwde programma voor de inhibitie (onder controle brengen) van de reflex in gang zet. Géén herbeleven van trauma's of andere gebeurtenissen. Ouders kunnen representant zijn voor hun kind, hierdoor wordt het niet belast.

Het effect: Het is altijd goed voor je om je overlevingsreflexen onder controle te hebben, omdat ze dat van nature behoren te zijn. De mate waarin de ongecontroleerde reflexen bepalend zijn voor je klachten weten we pas na inhibitie. Fysieke klachten kunnen spontaan verdwijnen, eerste even erger worden en dan verdwijnen of verminderen. Ander effecten zijn: beter bij jezelf kunnen blijven, meer aanwezig of geaard, beter relaties kunnen aangaan, makkelijker in contact met mensen of gewoon lekkerder in je vel. Of het begin of hervatten van fysiek herstel: therapieën, medicatie, suppletie slaan beter aan. Nieuw gedrag wordt beter aangeleerd, het stoppen van verslavingen gaat makkelijker.

Kosten per consult: € 95,- test en inhibitie. €45 alleen een testconsult.

Vergoeding: +/- €40 afhankelijk van uw premie. U kunt bij uw zorgverzekeraar informeren of de consults vergoed worden: Caroline Evers aan de Stegge **AGB-zorgverlener code 90-043778**, lid van NWP en BSRAN.

| Primaire Reflex | Indien niet onder controle | Resultaat na inhibitie |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Terugtrekreflex Deze reflex zorgt ervoor dat je meebeweegt met prikkels en weggaat van contact. Doel van de reflex is ontwikkelen van gevoelsensoren, ofwel in staat zijn prikkels waar te nemen.</p> | <p>Wegtrekken uit contact, gepest worden, niet weerbaar zijn. Dagdromen, niet hier zijn. Dienstbaar zijn, jezelf wegcijferen, moeite met nee zeggen en moeite met grenzen stellen. Gevoel er niet echt bij te horen. Afzonderen of naar binnen keren. Dissociatie, niet meer kunnen voelen. Zelfsabotage, therapie ontrouw. Moeilijk peilbaar voor therapeut</p> | <p>Duidelijker grenzen aangeven en nee kunnen zeggen. Beter kunnen voelen wat van belang is; beter kunnen prioriteren. Meer rust. Meer in het nu. Meer controle over eigen geluk. Beter voelen wat van jou is en wat van de ander. Makkelijker in contact Blijft minder lang hangen in negatieve.</p> |
| <p>Moro Reflex De reflex zorgt voor een reactie op zintuiglijke prikkels. Als eerste treedt een verstarring op (angstverlamming). Vervolgens komt adrenaline vrij waardoor actie mogelijk wordt: prikkelt alle skeletspieren. Doel van de reflex is leren acteren op prikkels en jezelf kenbaar maken naar de buitenwereld om je overlevingskans te vergroten. Werkzaam bij ademhalingsreflex en eerste ademtocht.</p> | <p>Overgevoelig voor zintuiglijke prikkels, vooral geluid. Voortdurend afgeleid zijn of juist overconcentratie en in eigen wereld zitten. Vecht- of vluchtreactie, geen rust, moeilijk ontspannen. Agressie (ook verbaal), boosheid, woede uitbarstingen, kort lontje. Confrontatie mijden, niet reageren terwijl de situatie er wel om vraagt, verkrampen. Grote alertheid, schrikachtigheid, onrust in hoofd, angsten, paniek. Vaak wakker worden, veel dromen. Control freak. Grote gevoeligheid. Luchtwegproblemen, allergieën, ontstekingen, moeilijk herstellen.</p> | <p>Beter slapen, kunnen ontspannen. Beter in vel zitten, vitaler. Boos kunnen worden wanneer het nodig is of rustig blijven in conflict en duidelijker bij eigen gevoel blijven. Sneller herstel van wondjes, minder last van ontstekingen, allergieën, Betere spijsvertering en stoelgang. Goede ademhaling. Minder last van perfectionisme. Zelfverzekerder, zelfwaardering. Kan variëren in respons naar buitenwereld. Prikkels komen minder heftig binnen. Veel relaxter in omgang.</p> |
| <p>Palm reflex Wanneer de mond zuigt, sluiten de handen of zij maken een knedende beweging. Deze reflex is essentieel voor de opname, verwerking en vertering van voeding. Voorziet in differentiatie in contact met de omgeving en in koppeling handbeweging aan de spijsvertering.</p> | <p>Koppeling hand-, mond- en tong bewegingen. Tong wil naar voren. Lippen likken. Stress op duim. Krampachtige greep. Spraak problemen. Tandknarsen / kaakspanning, hoofd- en nekpijn, schouderbladen, kuiten, scheefstand bekken. Hartkloppingen. Spijsvertering (verstopping, diarree), Eet problemen: alsmaar honger, last van de maag. Zich niet geaard voelen, voeten en benen slecht voelen, letterlijk en figuurlijk snel uit balans</p> | <p>Beter articuleren. Zin om op te ruimen en pakt ook aan. Spijsvertering gaat beter, minder gevoelig voor bepaalde type voedsel. Staat open voor meer variëteit in eten. Buikpijn verdwijnt. Regelmatige stoelgang. Kan makkelijker fijn motoriek ontwikkelen. Spraak kan zich makkelijker ontwikkelen. Tandenknarsen wordt minder.</p> |
| <p>Asymmetrische tonische nekreflex Bij deze reflex worden de arm, de hand en het been gestrekt aan de kant waar het hoofd naartoe wordt gedraaid. Het doel van de reflex is gedifferentieerd spiergebruik van armen en benen en daarmee polarisering tussen links en rechts. Stimulering evenwichtscentrum en homo laterale neurologische verbindingen. Coördinatie van arm/handbeweging en visuele prikkels. Tbv Geboorteprocess.</p> | <p>Vaak niet gekropen. Moeite met taal, rekenen, automatiseren. Dyslexie of dyscalculie. Links-/rechtscoördinatie moeizaam. Motorisch onhandig: struikelen, moeite met sport, dingen laten vallen. Slordig handschrift. Grote vermoeidheid, Burn-out. Verdriet, somberheid, verlangen, heimwee, zich niet thuis voelen, Chaos, Depressiviteit.</p> | <p>Kan makkelijker leren, lezen, rekenen, organiseren. Sport en spel wordt makkelijker. Beter hand- oog coördinatie. Gelukkiger. Gemakkelijker bewegen. Beter evenwicht. Daadkrachtiger. Helderder denken. Meer energie. Geen verwarring meer tussen links en rechts.</p> |

| Primaire Reflex | Indien niet onder controle | Resultaat na inhibitie |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Ruggengraat bekkenreflex De ruggengraat bekkenreflex zorgt ervoor dat de heup omhoog gaat aan de kant waar de lage rug of de heupen worden aangeraakt. Rotatiebeweging van bekken voor geboorteprocés. Overbrengen bewegingszwaartepunt van hoofd naar bekken. Irt evenwichtsorgaan, labyrint vloeistof. De bedoeling is dat achter- en voorwaartse kruipbeweging hierdoor op gang wordt gebracht.</p> | <p>Onrust in lijf en/of hoofd Voortdurend bewegen, niet kunnen stilzitten Malen Vroeg in ochtend wakker, wakker worden en gelijk starten met malen. Bekkenklachten, bijv –instabiliteit, incontinentie. Vruchtbaarheidsproblemen, menstruatiekklachten, overgangsklachten. Vervorming wervelkolom.</p> | <p>Kan stil blijven zitten. Minder rusteloos. Blaas onder controle te krijgen. Sport en spel wordt makkelijker Rustiger, na periode van veel dromen beter slapen. Makkelijker inslapen. Rugklachten / Heupklachten kunnen herstellen (al dan niet met hulp). Hormonale balans.</p> |
| <p>Aarden zuigreflex Wanneer de wang of de kaak licht wordt aangeraakt draait het hoofd die kant uit. De mond gaat iets open, de tong schuift naar voren, hij wil zuigen en slikken en de ogen willen dicht. Doel van de reflex is om het aanleggen aan de borst voor voeding te automatiseren. Stimuleert reacties bij moeder: communicatie tussen moeder en kind.</p> | <p>Veiligheid en seksualiteit Negatief zelfbeeld, faalangst Verbinding, wantrouwen Slecht inslapen Niet tegelijk aankijken en praten. Gesloten zitten. Eetbuien, chocolade Zware en vermoeide benen</p> | <p>Makkelijker in contact met volwassenen of vreemden omdat oogcontact kan worden gemaakt. Kan gevoelens beter uitdrukken. Minder last of verdwijnen van angststoornissen. Positief in het leven. Gevoel van gereset zijn.</p> |
| <p>Tonische labyrinthreflex Bij deze reflex wil het lichaam naar voren ineen zakken wanneer het hoofd naar voren wordt gebogen. De armen, benen en rug willen strekken wanneer het hoofd naar achteren buigt. Doelen van de reflex zijn: vanuit foetushouding zich uit kunnen strekken en weer terug komen naar foetushouding. Oefenen van spiertonus en balans in relatie tot zintuiglijke prikkels en het evenwichtsorgaan.</p> | <p>Voor- / achterbalans Opgetrokken schouders, hoofdpijn Lage rugpijn, stijfheid rug Voorover zakken, gebogen houding Richtingsgevoel en moeite met inschatten van afstand, diepte en snelheid Veel en/of hard praten, Nachtmerries Nachtmerries Focusproblemen, slecht kunnen kiezen, moeite met beginnen 'Dood' is issue</p> | <p>Beter evenwicht. Sport en spel gaat veel makkelijker af. Balsporten worden leuk. Minder last van groeipijn. Rugproblemen kunnen serieus aangepakt worden. Algehele betere houding, minder/geen concentratie problemen en spanningshoofdpijn. Absurde hoogtevrees verdwijnt</p> |
| <p>Symmetrische tonische nekreflex De STNR zorgt ervoor dat de armen buigen en de benen strekken bij buiging van het hoofd naar voren. Bij buiging van het hoofd naar achteren willen de armen strekken en de benen buigen. Functie: overgangsreflex om lichaam aan te zetten tot het ontwikkelen van nieuwe bewegingen en ogen leren focussen van ver weg naar dichtbij. Integratie proprioceptoren, visuele, tastimpresies.</p> | <p>Niet of gebrekkig kruipen. Boven- / onderlichaam werken niet harmonieus samen. Benen en armen niet tegelijk gestrekt of gebogen. Voorover zakken aan tafel, onderuit schuiven. Leer- en automatiseringsproblemen Schommelende / aapachtige gang. Focussen van ver naar dichtbij gaat moeizaam.</p> | <p>Het wordt makkelijker om een goede houding aan te nemen. Behendiger in sporten. Beter focussen. Makkelijker vaardigheden aanleren en automatiseren.</p> |
| <p>Landaureflex Bij deze reflex wordt het lichaam van een baby gestrekt wanneer hij bij zijn buik horizontaal wordt vastgehouden. Overgangsreflex om TLR onder controle te brengen en van liggen naar kruipen te ontwikkelen. Irt Ademhalingsreflex.</p> | <p>Verstoring spiertonus in bovenlijf Rugklachten, ademhalingsklachten, pijn in borst/rug. Coördinatie en evenwicht Ervaren van tijd en ruimte Ademhalingsproblemen, verstoord de ademhalingsreflex en CO2-reactie. Houdt te weinig afstand.</p> | <p>Beter evenwicht fysiek en mentaal. Vrijer ademen, ook lager in de buik. Gezonde spiertonus; minder snel last van verzuring bij inspanning. Beter uithoudingsvermogen.</p> |