

Exercices réflexe de peur de Moro

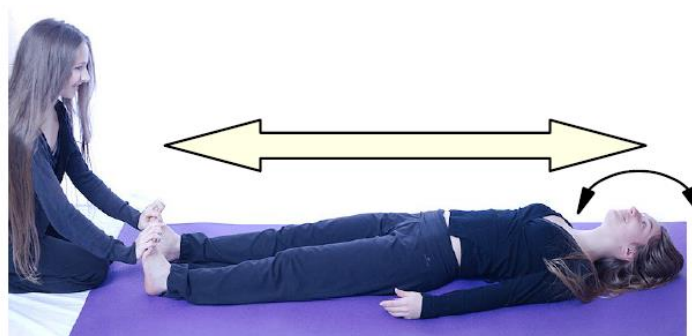
La fleur



L'exercice consiste à répéter lentement le mouvement d'ouverture et de fermeture du réflexe de Moro.

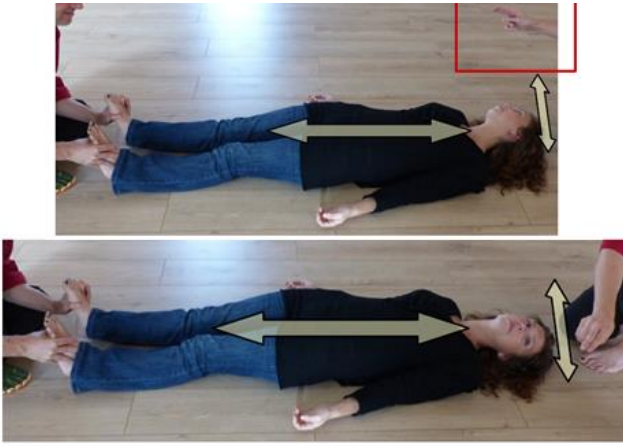
Débutez par la position de fermeture (la fleur est fermée) et ouvrez-vous comme une fleur sur 8 secondes. Les bras, les jambes et la tête devraient bouger ensemble. Les doigts aussi s'ouvrent et se ferment. Une fois la fleur ouverte, elle se referme sur 8 secondes. Recommencez environ 8 fois (jusqu'à être à l'aise avec le mouvement). A faire 1 à 2 fois par jour pendant 6 semaines.

Bercement par les pieds



Allongé sur le dos avec les bras le long du corps et la tête bien alignée dans le prolongement du corps. L'accompagnant saisit les pieds ou les chevilles et berce dans l'axe pieds → tête. Il faut choisir le rythme qui sied le mieux à la personne allongée. On invite la personne à relâcher le cou de façon à faire un mouvement de OUI avec la tête.



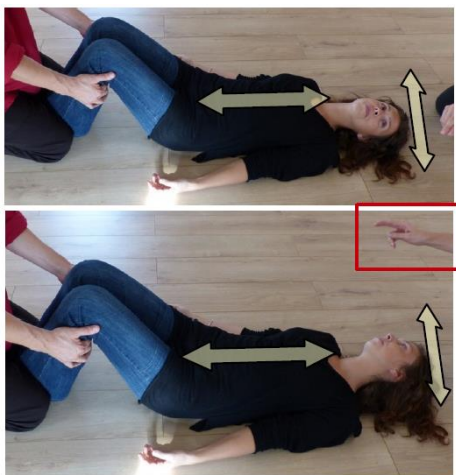


Pendant la pratique du mouvement on peut demander à la personne de suivre un stylo ou un doigt avec les yeux que l'on fait aller de droite à gauche pour faire une rotation de la tête de la personne.

Bercement par les genoux



Allongé sur le dos, les bras le long du corps, les pieds à plat et les genoux fléchis. L'accompagnant pose ses mains sur les genoux ou le haut du mollet et berce dans l'axe genoux → tête au rythme qui sied à la personne allongée. Le bassin et dos doivent être bien à plat sur le sol. On invite la personne à relâcher le cou de façon à faire un mouvement de OUI avec la tête.



Pendant la pratique du mouvement on peut demander à la personne de suivre un stylo ou un doigt avec les yeux que l'on fait aller de droite à gauche pour faire une rotation de la tête de la personne.



Bercement costal

Allongé sur le dos, les bras le long du corps. L'accompagnant se place au niveau du thorax avec une des variantes suivantes :



Action : pousser. Note : la main peut être retournée dans l'autre sens (paume vers le haut).

Une main sur les côtes de la personne du côté où il est placé pour utiliser la poussée de façon rythmique.



Action : tirer-pousser

Une main sur les côtes de la personne du côté opposé où il est pour utiliser la traction de façon rythmique.



Action : tirer

Une main de chaque côté pour utiliser la traction et la poussée.

Laisser le choix à la personne allongée et bercer au rythme qui lui sied. Le bercement ici ne doit se répercuter qu'au niveau de la cage thoracique. Si les jambes bougent, on peut placer un coussin sous les genoux ou les pieds.



Bercement du bassin



S = stabiliser

Allongé sur le ventre, le front sur les bras et les coudes écartés du corps. L'accompagnant place une main sur la zone du sacrum (haut des fesses) et fait rouler le bassin de gauche à droite dans un mouvement rythmé. On peut essayer un mouvement plus énergique qui fait se soulever les hanches. Faire ce que préfère la personne allongée, au rythme qui lui sied. Les épaules et la tête sont détendues et quasi-immobiles. Pour faire en sorte que la personne reste bien détendue dans le haut du corps, on peut placer une main entre les omoplates pour les stabiliser et lui faire ressentir que le mouvement ne se fait qu'au niveau du bassin.

Glissement dorsal actif



Allongé sur le dos, les bras le long du corps, les pieds à plat et les genoux fléchis. Le mouvement se fait à partir des pieds en poussant dans le sol. Le mouvement doit entraîner un hochement de tête, si ce n'est pas le cas, hochez volontairement la tête en rythme.

Variante : Pendant la pratique du mouvement on peut demander à une personne de nous faire suivre un stylo ou un doigt des yeux de droite à gauche pour faire une rotation de la tête.



Oui dans l'oreiller



Ne pas pratiquer s'il y a des problèmes cervicaux ou chez les personnes atteintes de trisomie.

Allongé sur le dos, un ou deux coussins sous la tête. Laisser tomber sa tête rythmiquement dans l'oreiller. Les mouvements partent du cou (cervicales) et impliquent également le haut du dos (dorsales). Bien se centrer sur sa respiration. Ce mouvement contribue à renforcer la musculature du cou.

L'aigle et le lapin



Histoire de Marg Wilson : Lapin est étendu, sentant le soleil réchauffer son petit ventre. Aigle vole en cherchant son déjeuner. Lapin se met en boule rapidement (position fœtale) et enlace ses genoux. Aigle ne peut pas atteindre son déjeuner, le ventre de Jeannot Lapin, et re-décolle. Lapin s'étend à nouveau, profitant du soleil.

Répétez plusieurs fois. Vous pouvez placer un sac de grains sur le ventre de M. Lapin.



Hochements de tête

Variante 1 – le relâchement de la tête : Placez un sac de grains sur le sommet de la tête et mettez vos mains au niveau du pubis. Penchez la tête vers l'avant pour faire tomber le sac de grains. Attrapez le sac quand il tombe sous le nombril. Faites-le aussi en penchant la tête vers l'arrière et en attrapant le sac dans le dos. Laissez parfois le sac tomber à terre.

Progressions possibles :

- Yeux ouverts
- Yeux fermés
- Yeux ouverts avec plateau d'équilibre, coussin oscillant ou en équilibre sur un pied
- Idem que le précédent mais avec les yeux fermés



Variante 2 – de la tête aux pieds : posez un sac de grains sur la tête et penchez la tête pour faire tomber le sac. Attrapez-le avec le pied. Changez de pied.

Pouvez-vous le faire par derrière le dos ?

Variante possible : attrapez-le avec les genoux. C'est plus compliqué qu'on ne le pense !



La tablette tactile



Allongé sur le dos (peut aussi se faire debout ou assis), l'accompagnant touche tour à tour différentes zones du corps en alternant les parties hautes, basses, droites et gauches du corps. A chaque fois que l'on vous touche, vous devez bouger la zone touchée. Faites la même chose avec deux stimuli à la fois. Faites-le dans un premier temps les yeux ouverts puis fermés.

Le palming oculaire



Frottez vos mains l'une contre l'autre pour les réchauffer puis couvrez les yeux avec les paumes des mains. Détendez les yeux et sentez la sensation de chaleur. Gardez les yeux ouverts sous vos paumes. Restez aussi longtemps que vous le souhaitez.

Le palming auriculaire



Frottez vos mains l'une contre l'autre pour les réchauffer puis approchez les mains des oreilles. Maintenez-les là et sentez la chaleur et l'énergie. Maintenez pendant une ou deux minutes. Vous pouvez le faire pour vous-même ou pour quelqu'un d'autre.



Delphine FRANCOIS

Ostéopathie – Posturologie – Intégration des Réflexes Archaiques

79 avenue de le Marne – 64200 Biarritz

05.59.85.39.68 – francois.osteobiarriz@gmail.com

www.francois-osteobiarriz.com

Intégration tactile corporelle abrégée



Allongez-vous sur le dos, l'accompagnant part des épaules et descend sur les coudes lorsque vous soufflez. Recommencez cette étape 3 fois.



Allongez-vous ensuite sur le ventre, l'accompagnant part des omoplates et descend vers les coudes lorsque vous soufflez. Recommencez cette étape 3 fois.

Puis recommencez les deux étapes pour faire 3 séries.

La respiration du crocodile

Sur le ventre, le front sur le dos des mains, respirez par le nez en prenant conscience du mouvement du ventre sur le sol. Celui-ci devrait pousser contre le sol et faire se lever votre dos. Les côtés du ventre s'élargissent tel un crocodile. Respirez ainsi pendant une à 3 minutes.



Les points du cerveau

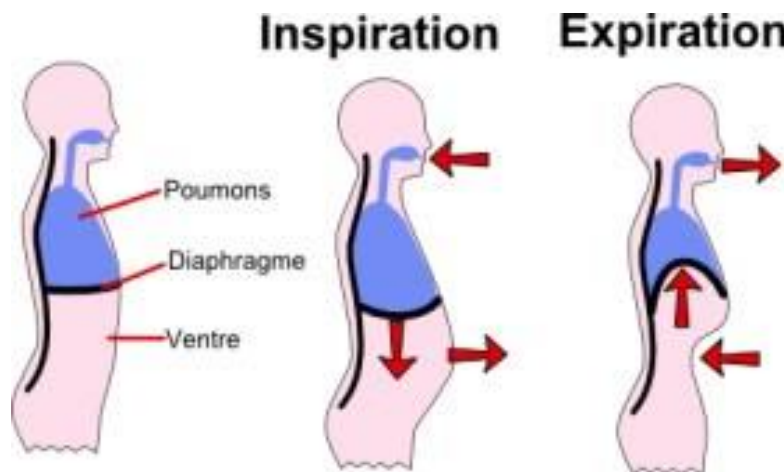


Une main posée sur le nombril, les doigts de l'autre main massent les points situés à la jonction des clavicules et du sternum pendant au moins une minute. La main sur le nombril veille à une bonne respiration*.

Dans un deuxième temps, si c'est possible, je balaye la pièce des yeux de droite à gauche. Je fais cela pendant une minute puis j'alterne les mains.

*Une bonne respiration consiste :

Quand j'inspire, mes poumons se remplissent d'air, mon diaphragme descend et par conséquent mon ventre se gonfle. Quand je souffle, mes poumons se vident remontant mon diaphragme, mon ventre se rentre. Avec ma main je vérifie donc qu'à l'inspiration mon ventre se gonfle et qu'à l'expiration mon ventre se rentre.



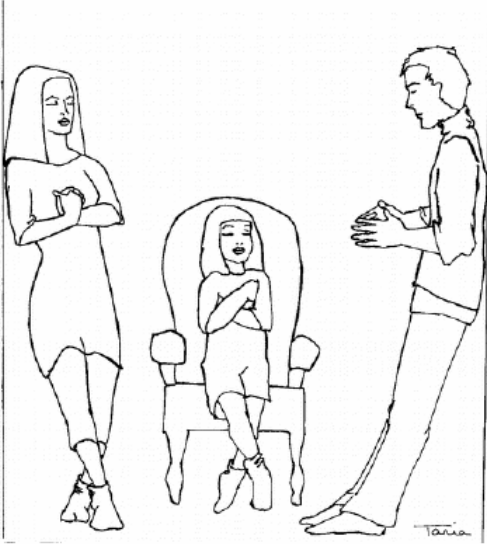
Boire de l'eau



Buvez de l'eau claire lentement.



Contacts croisés



Debout, assis voire même allongé, je croise les jambes et les bras en les glissant vers l'intérieur de mon corps. Je reste dans cette position avec les yeux ouverts ou fermés. Sur l'inspiration, je colle ma langue au palais et à l'expiration je relâche ma langue. Je fais 3 cycles respiratoires puis je fais la même chose en croisant les bras et les jambes dans l'autre sens.

Points positifs



Je me pose et je respire en prenant contact avec mes bosses de chaque côté du front avec mes mains pendant une bonne minute.

