



F&W

REFLEXINTEGRATION



Das Fundament
lebenslang
gesunder
Bewegung.

Die Revolution in der
Bewegungsoptimierung.



Markus Friedrich

Mit dem Anspruch, bereits bekannte Therapie- und Trainingsmethoden zu kombinieren, zu erweitern und über den Tellerrand hinaus zu blicken, habe ich unter der Mithilfe und Unterstützung von Dr. Matthias Welker diese neue, fundamentale Methode zur Reflexintegration entwickelt. Mein Bestreben ist es, Störungen im Bewegungsapparat und die damit verbundenen Syndrome mit der tatsächlichen Ursache zu beseitigen. Durch die F&W Reflexintegration® bringe ich Ihren Körper und Ihren Geist wieder in eine funktionelle Einheit.

Erkennen auch Sie zukünftig schneller pathologische Muster, in dem Sie über die frühkindlichen motorischen und emotionalen Reflexe Bescheid wissen. So werden Sie körperliche, mentale und emotionale Zusammenhänge noch besser verstehen und zuordnen können.

Teilen Sie Ihr neu gewonnenes Wissen mit Ihren Nächsten, damit das Thema und die Bedeutung der frühkindlichen Reflexe in unserer Gesellschaft präsent wird.

Mehr Informationen finden Sie unter www.fundw-reflexintegration.de oder im Handbuch zur Methode, erhältlich auf der Website oder über www.tredition.com.

Was ist die F&W Reflexintegration®?

Die frühkindliche Entwicklung ist maßgeblich für die motorische, neuronale, sensorische und sozio-emotionale Reifung des menschlichen Gehirns zuständig. Durch sogenannte frühkindliche Reflexbewegungen (z.B. der Greif- oder Landau-Reflex), die zum Teil bereits im Mutterleib aktiv sind und spätestens mit dem dritten Lebensjahr integriert sein sollten (Bewegungssteuerung komplett selbständig regelbar), entwickelt sich unser neuronales Netzwerk und bildet somit die Grundlage für unsere Haltung, Bewegung und Gangart. Die F&W Reflexintegration® holt diese teilweise lückenhafte Entwicklung komplett nach und stellt somit das Fundament lebenslang gesunder Bewegung und Bewegungsabläufe dar.

Fertigkeit

Leistung

Bewegung

Reflexintegration

(Bewegungspyramide nach Markus Friedrich®)



Konkreter Nutzen für Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele

Die FGW Reflexintegration® ist hocheffektiv in folgenden Bereichen:

Körper:

- > Ernährungs-, Verdauungs- und Organprobleme (z.B. Reizdarm)
- > Verminderte Leistungsfähigkeit (durch reflexbedingten Vitalstoffmangel)
- > Wirbelsäulenfehlstatiken (Wirbelsäulenblockaden, Buckel, Skoliose, Bandscheibenvorfall etc.)
- > Kopfschmerz / Migräne
- > Zähneknirschen und Zahnfehlstellungen
- > Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- > Muskuläre Verspannungen und körperliche Fehlbelastungen
- > Schwindel und Gleichgewichtsprobleme

Geist:

- > Lese- / Rechtschreibschwäche (LRS)
- > Eingeschränktes Denkvermögen
- > Handlungsschwierigkeiten
- > Vermindertes Selbstvertrauen
- > Stress und Schlafstörungen
- > Störungen im Sozialverhalten
- > Ängste und Süchte
- > AD(H)S

Seele:

- > Depression und Lebenskrisen (durch reflexbedingten Vitalstoffmangel)
- > Angststörungen
- > Erschöpfung
- > Burn-Out



1

Atemschutzreflex

Der Atemschutzreflex führt zu einer Blockade (reflektorisches Anhalten) der Atmung, wenn die äußeren Atemwege (Mund und Nase) mit Wasser belegt sind. Ebenso kann dieser Reflex durch einen starken Wind (z.B. beim Fallschirmspringen) oder bei starken Emotionen (z.B. einem Wutanfall) ausgelöst werden. Anfänglich ein reflektorischer Schutz der Atemorgane, sollte er im integrierten Zustand der bewussten Steuerung unterliegen.

Typische, mögliche Symptome bei persistierendem Reflex:

- > Geringes Selbstvertrauen
- > Hypoxie (= Sauerstoffmangel)
- > Luftanhalten in den falschen Momenten (z.B. Fallschirmspringen, Gerätetauchen, etc.)
- > Handlungsschwierigkeiten und schlechte Konzentration



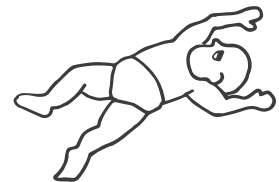
2

Moro-Reflex

Der Moro-Reflex trainiert zum einen die Atemmuskulatur des Babys. So wirkt er unmittelbar nach der Geburt durch den „ersten Schrei“ mit, die Atmung anzukurbeln. Zum anderen geht es bei diesem Reflex um das Thema „Fallen“, bei dem wir uns zunächst vollständig öffnen, um noch nach etwas greifen oder gegriffen werden zu können, und uns anschließend so klein wie möglich machen, um uns zu schützen.

Typische, mögliche Symptome bei persistierendem Reflex:

- > Überempfindlichkeit des vestibulären Systems (→ Gleichgewichtsprobleme)
- > Hypersensibilität (Überempfindlichkeit auf Licht, Berührung, Geruch, Geschmack, (Hintergrund-) Geräusche, Tiefensensibilität)
- > Eingeschränktes peripheres Sichtfeld (hauptsächlich Wahrnehmung der Dinge um sich herum)
- > Hohes Stresslevel, Angst und Aggression
- > Schwierigkeiten mit der Atmung, Kurzatmigkeit
- > Druck im Oberbauch (Diaphragmatonus)
- > Schwaches Selbstwertgefühl
- > Gefühl von Schutzlosigkeit, Unsicherheit und Unausgeglichenheit



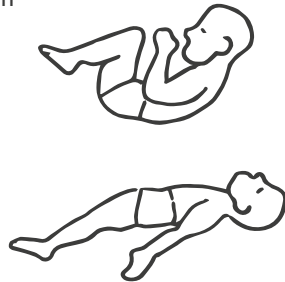
3

Tonischer Labyrinthreflex (TLR)

Der TLR hilft dem Neugeborenen im Umgang mit der Schwerkraft, bei der Entwicklung der Tiefensensibilität sowie der Körper- und Kopfwahrnehmung im Raum. Ziel ist, die Nacken- von der Rumpfmuskulatur bzw. Nacken- von Rumpfbewegungen abzukoppeln und somit eine Gelassenheit trotz Anspannung zu erreichen.

Typische, mögliche Symptome bei persistierendem Reflex:

- > Niedriger Muskeltonus (durch mangelnde Kleinhirnstimulation)
- > Koordinationsprobleme (→ Raum, Entfernung, Abstand, Tiefe können schwer abgeschätzt werden)
- > Schlechte Haltung
- > Eher unordentlich und chaotisch
- > Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich (→ hoher Muskeltonus)
- > Orientierungsprobleme (schlechte räumliche Orientierung)
- > Zehen- / Fersengänger (u.a. Probleme mit der Achillessehne)
- > Höhenangst, Schwindel und Reiseübelkeit



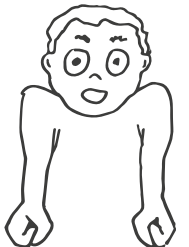
4

Furcht-Lähmungsreflex (FLR)

Der FLR dient dazu, die natürlichen Stressschutzmechanismen des Menschen zu entwickeln (im Tierreich bekannt als Totstellreflex). Sinnbildlich steht dieser Reflex für eine Aufregung und Unruhe im Oberbauch, anfänglich lähmend wirkend, was für ein wehrunfähiges Kleinkind sinnvoll ist. Ist er integriert, kann man bei Bedrohung wählen, ob Verhandlung, Flucht oder Kampf angemessen ist.

Typische, mögliche Symptome bei persistierendem Reflex:

- > Nimmt die Wahlfreiheit, wie in einer Bedrohung zu reagieren ist: Stillhalten, Kampf oder Flucht
- > Geschwächtes Immunsystem → Häufige Infekte und Allergien
- > Ängstlicher, unruhiger Typus
- > „Freeze“-Zustand: unsicheres Innehalten, wenn Handlung nötig wäre
- > Aktivierung der Überlebensmuster → Freisetzung von Stresshormonen (Adrenalin und Cortisol erhöht)
- > Probleme mit Aufmerksamkeit / Konzentration
- > Hypersensibilität (→ Alle Sinne werden zu intensiv angesteuert), geringe Stresstoleranz
- > Serotonin-/ Aminosäuren-Mangel und Gluten-Intoleranz





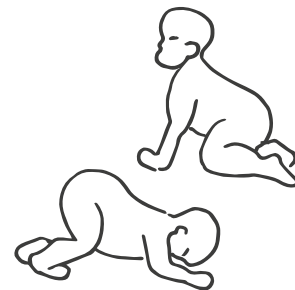
5

Symmetrisch Tonischer Nackenreflex

Der STNR hat zum einen eine körperliche, zum anderen eine psychosomatische Funktion. Körperlich betrachtet stellt dieser Reflex durch Beugung der Beine das Training zum Vierfüßlerstand aus der Bauchlage dar, er ist quasi der „Start-Reflex“ (Losstarten, Loskrabbeln, Loslaufen, Lossprinten). Psychosomatisch gesehen geht es beim STNR um die Ruhe, dass wir sensorische Reize ohne muskuläre Impulse und ohne körperliche Anspannung wahrnehmen können. Dies gibt uns eine gewisse Sicherheit im Raum und wir können die passende Spannung wählen.

Typische, mögliche Symptome bei persistierendem Reflex:

- > Eingeschränktes Denkvermögen und Handlungsschwierigkeiten
- > Funktionelle Beinlängendifferenz → gedrehtes Becken
- > Koordinations- und Gleichgewichtsprobleme
- > Serotonin- und Aminosäuren-Mangel
- > Kurzsichtigkeit und Leseschwäche
- > BWS-Kyphose (Buckel)
- > Sitzen mit untergeschlagenen Beinen (→ vermehrte Anspannung in den Beinen) sowie schlechte Körperhaltung
- > Mangelnde Sicherheit, Leichtigkeit, Lockerheit und Freude



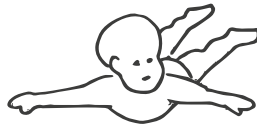
6

Landau-Reflex

Der Landau-Reflex ist wichtig für die Aufrichtung (Streckung) der Wirbelsäule und der damit einhergehenden Entwicklung von Gleichgewicht, Tiefensensibilität und Raumorientierung. Die Atemexkursion und der Entdeckerdrang heben den Oberkörper. Nacken- und Beckenmuskeln arbeiten anfänglich synchron, sollten im Erwachsenenalter aber entkoppelt funktionieren können. Ziel ist die getrennte Anspannung von Rumpf und Atemmuskulatur, so dass Rumpf- und Zwerchfellmuskulatur unabhängig agieren (→ kein Luftanhalten beim Heben eines Gewichts).

Typische, mögliche Symptome bei persistierendem Reflex:

- > Zehengänger
- > Schlechte Körper- / Sitzhaltung → Kopf (oft auf Hände gestützt) und Blick eher nach unten gerichtet → Behinderung der Atmung
- > Probleme mit Aufmerksamkeit und Konzentration
- > Knieschmerzen
- > Schlechte Körperkoordination
- > Schlechte Ausdauer
- > Magen- / Darmprobleme
- > Beine sehr angespannt und nach hinten gestreckt (hoher Muskeltonus in den Extensoren)



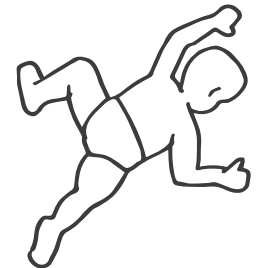
7

Amphibien-Reflex

Der Amphibien-Reflex ist, im Gegensatz zu allen anderen hier genannten Reflexen (zwei weitere Ausnahmen: Atemschutz- und Sturz-Schutz-Reflex), ein lebenslanger Haltungsreflex. Das bedeutet, dass dieser Reflex ein Leben lang aktiv sein sollte. Trotzdem zählt der Amphibien-Reflex zu den frühkindlichen Reflexen. Seine Aufgabe ist die abwechselnde Beugung der Beine (mit seitengleicher Streckung der Arme) in Bauchlage zum Vorwärtskommen am Boden und somit zum Erreichen eines Ziels.

Typische, mögliche Symptome bei persistierendem Reflex:

- > Geringes Selbstvertrauen
- > Knieprobleme bis hin zur Kniearthrose
- > Hüftprobleme bis hin zur Hüftarthrose
- > Schwerfälligkeit beim Gehen (fehlende Knieflexion)
- > Bein(e) gestreckt beim Gehen
- > Schüchternheit
- > Probleme mit der Koordination
- > Lernstörungen

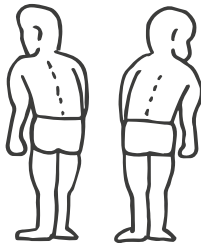


Spinaler Galant Reflex

Der Spinale Galant hat das Ein- bzw. Rausdrehen aus dem Geburtskanal zur Aufgabe. Er ist wichtig für die Entwicklung der Körperdrehbewegungen (Rotationen), für die Entwicklung des Gleichgewichtssinns sowie für die Entwicklung der Motorik („um ... zu ...“). Zudem ist dieser Reflex zuständig für die Blasenentleerung. Beidseitiges Streichen seitlich entlang der Wirbelsäule (Blasenmeridian) wirkt auf die Blase.

Typische, mögliche Symptome bei persistierendem Reflex:

- > Handlungsschwierigkeiten und schlechte Konzentration
- > Hüft- und Knieprobleme
- > Motorische Unruhe und Hyperaktivität
(→ Zappeliges Verhalten v.a. beim Sitzen)
- > Allgemeiner Nährstoffmangel (Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren)
- > Sich selbst klein machen
- > Rücken- und Beckenschmerzen
- > Fehlen von flüssigen Bewegungsabläufen
- > Einseitige Krümmung der Wirbelsäule (Skoliose)



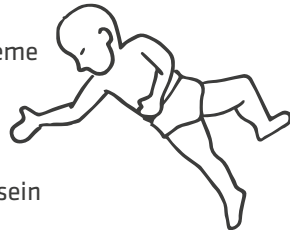
9

Asymmetrisch Tonischer Nackenreflex

Der ATNR ist entscheidend, durch seine charakteristische „Abstoß- bzw. Rausschraubbewegung“, beim Geburtsvorgang beteiligt. Durch die vom ATNR gesteuerten Überkreuzbewegungen integrieren (verbinden) sich beide Gehirnhälften. Es differenzieren sich rechte und linke Körperhälfte mit klarer Mittellinie aus (Rechts-Links-Unterscheidung), wodurch die Seitendominanz entsteht. Zudem entwickelt der ATNR die auditiven und visuellen Systeme (auditive und visuelle Wahrnehmung) und bildet somit die Grundlage für binaurales Hören und binokulares Sehen. Ziel ist die Entwicklung der Fähigkeit, die stabilste und zweckmäßigste Körperposition zu finden.

Typische, mögliche Symptome bei persistierendem Reflex:

- > Unkoordinierte Arm- und Beinbewegungen (vor allem bei Überkreuzbewegungen) → Rechts-Links-Schwäche
- > Ischias und gedrehtes Becken
- > Wirbelsäulenprobleme und Bandscheibenvorfälle
- > Lese- und Rechtsschreibschwäche (LRS)
- > Nackenverspannungen, Knie- / Hüftprobleme
- > Gestörte Hand-Auge-Koordination
- > Keine Handpräferenz – fehlende automatische Wahl
- > Schlafstörungen, Unruhe und unglücklich sein



10

Babinski-Reflex

Der Babinski-Reflex bewirkt im ersten Schritt ein Auffächern der Zehen, um eine stabile Unterlage für den sicheren, aufrechten Stand zu ermöglichen. Ziel ist das „Langmachen“ bzw. das Aufrechtstehen als Mensch auf zwei Beinen. Im zweiten Schritt verschrauben wir uns fest in der Erde, in dem wir das Fußgewölbe entwickeln und uns so für die nötige Stabilität im Boden festigen. Der Babinski-Reflex trainiert also die Fuß- und Beinmuskulatur für eine stabile Aufrichtung.

Typische, mögliche Symptome bei persistierendem Reflex:

- > Muskuläre Verspannungen in den Beinen und Fehlspannungen im ganzen Körper
- > Schwache Knöchel und Probleme mit den Sprunggelenken (→ häufigeres Umknicken möglich)
- > Fußfehlstellungen und Gangstörungen
- > Hüftschmerzen und Hüftarthrose
- > Schwaches Fußgewölbe (Platt-, Senk-, Spreizfuß)
- > Schwache Balance und Koordination
- > Hammerzehen und Hühneraugen (sowie Löcher in den Strümpfen am großen Zeh)
- > O- / X-Beine → Fuß-, Knie-, Hüftprobleme



Schreitreflex

Der Schreitreflex kann auch mit den Begriffen Schreit-Reaktion oder Schreit-Automatismus beschrieben werden. Wenn das Baby aufrecht gehalten wird und mit seinen Fußsohlen eine Unterlage berührt, macht es automatische Schreitbewegungen. Der Reflex dient einer koordinierten, seitenasynchronen Beugung und Streckung der unteren Extremitäten. Das Ziel des Schreitreflexes ist zum einen die Aktivität und Koordination in den unteren Gliedmaßen und zum anderen die Fähigkeit, sein zukünftiges Tempo mithilfe einer durch den Reflex erlernten Geduld zu wählen.

Typische, mögliche Symptome bei persistierendem Reflex:

- > Knie- und Hüftprobleme bis hin zur Arthrose
- > Mentale Unsicherheit und Schwierigkeiten, klare Entscheidungen zu treffen
- > Schwerfälligkeit beim Gehen
- > Fehlende Gelassenheit und Ausgeglichenheit
- > Ungeduld und Ruhelosigkeit oder Antriebslosigkeit
- > Geringer Selbstwert
- > Unkoordinierte Beinbewegungen
- > Muskuläre Verspannungen in den Beinen und Fehlspannungen im ganzen Körper

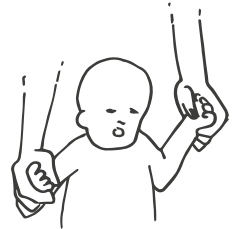


Babkin- / Palmar-Reflex

Beim Babkin- oder auch Palmar-Reflex geht es zum einen um den Wechsel von der Spannung in den Händen hin zur feinmotorischen Entwicklung. Dieser Reflex entwickelt den Tastsinn (→ taktile Rückmeldung) durch die Kombination aus Training der Hand- / Fingermuskeln und Steuerung der feinmotorischen Handbewegung. Zum anderen bewirkt ein Kontakt in den Handinnenflächen des Säuglings dessen Öffnung des Mundes. Dieser Reflex hilft dem Baby beim Saugen an der Brust, wenn es gestillt wird. Die Babkin-Reaktion zeigt, dass neurologische Zusammenhänge zwischen der Hand- und Mundmotorik bestehen.

Typische, mögliche Symptome bei persistierendem Reflex:

- > Empfindlichkeit bei Berührung der Handflächen und des Gesichts
- > Unwillkürliche Mund- / Zungenbewegungen und verstärkter Speichelfluss
- > Schlechte Feinmotorik
- > Störung im Stoffwechsel von Vitamin B6, Mangan, Phosphate und Methylfolate
- > Spannungen im Kiefergelenk
- > Zähneknirschen
- > Muskelfehlspannung in den Armen
- > Depressionen und Lebenskrisen





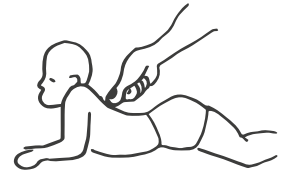
13

Spinaler Perez Reflex

Die Idee des Spinalen Perez ist eine Schutzspannung der Wirbelsäule, so dass wir bei drohender Gefahr oder einem gefährlichen Reiz eine Schutzhaltung einnehmen, als auch der koordinierte, gekreuzte Bein-Rücken-Spannungsaufbau. Dies geschieht durch die Aktivierung der kleinen Muskeln zwischen den Wirbelkörpern. Im integrierten – nicht daueraktiven – Zustand kann Lockerheit und Leichtigkeit zugelassen werden, ohne auf jeden (epikritischen) Reiz reagieren zu müssen.

Typische, mögliche Symptome bei persistierendem Reflex:

- > Geringer Selbstwert
- > Hypersensibilität (Empfindlichkeit gegenüber Berührung, Licht, (Hintergrund-) Geräuschen, Geruch, Geschmack, Tiefensensibilität)
- > Unruhe und leichte Reizbarkeit
- > Schulter-Nacken-Verspannungen / allgemeine Angespanntheit (→ fehlende Lockerheit, Gelassenheit und Ausgeglichenheit)
- > Hüft- und Kniegelenksprobleme
- > Wirbelsäulenprobleme (Hyperlordose in der Lenden- und/oder Halswirbelsäule)
- > Fehlender Weit- / Überblick
- > Makro- und Mikronährstoffmangel durch erhöhten Verbrauch

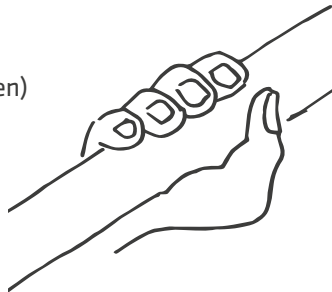


Greifreflex

Der Greifreflex ist unter anderem zuständig für die Entwicklung der Handmotorik sowie der Hand-Auge- und Hand-Mund-Koordination. Zusammen mit dem Plantar-Reflex bereitet er die Unterscheidung der rechten und linken Seite vor und legt die erste Bahnung der Willkür an (→ „Will ich – will ich nicht“). Das Baby erlangt so die Kontrolle über seine Hände und Finger.

Typische, mögliche Symptome bei persistierendem Reflex:

- > Empfindlichkeit bei Berührung der Handflächen und des Gesichts
- > Feste, falsche und/oder verkrampfte Stifthaltung
- > Kopfschmerzen bis hin zur Migräne
- > Mangelhafte Grobmotorik
- > Zähneknirschen und Zahnfehlstellungen
- > Muskelfehlspannung in den Händen
- > Unsichere Hand-Auge-Koordination
- > Geringe manuelle Geschicklichkeit
(bei differenzierten Fingerbewegungen)



Plantar-Reflex

Der Plantar-Reflex hat verschiedene Aufgaben. Er bereitet die Unterscheidung der rechten und linken Seite vor und entwickelt zusammen mit dem Greifreflex die Hand-Fuß-Koordination. Zum ersten Mal bekommt man Kontrolle über seine Füße sowie über seine Zehen und eine erste Bahnung der Willkür wird angelegt (→ „Will ich – will ich nicht“). Der Plantar-Reflex trainiert die Fuß- und Zehenmuskeln und schützt uns ebenfalls vor scharfen Gegenständen am Boden.

Typische, mögliche Symptome bei persistierendem Reflex:

- > Mentale Unsicherheit und Schwierigkeiten, klare Entscheidungen zu treffen
- > Störung des Fußgewölbes
- > Fehlbelastung des Fußes → schlechte Fußmotorik und Abrollbewegung
- > Hüft- und Knieprobleme bis hin zur Arthrose
- > Spannungen im Kiefergelenk
- > Zähneknirschen
- > Zehengänger (Achillessehnenverkürzungen)
- > Ischias

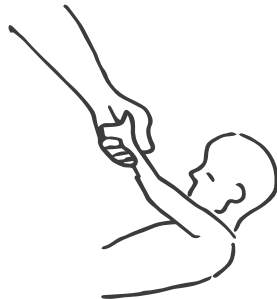


Hochziehreflex

Durch den Hochziehreflex entwickelt das Baby die Fähigkeit, sich in Rückenlage liegend an den Händen der Eltern nach oben zu ziehen. Das folgende Anheben des Kopfes bewirkt eine Anspannung der Beugemuskeln der Arme und dient zugleich der Entwicklung der Schultermotorik. Ziel ist die Ausbildung der ventralen Rumpf- und Armmuskulatur sowie die Stabilität in der Rumpfbeugung.

Typische, mögliche Symptome bei persistierendem Reflex:

- > Mühsames Schreiben / nicht schön Schreiben
- > Muskelfehlspannung in den Händen und Armen
- > Vermehrte Stressanfälligkeit
- > Fehlende innere Ruhe und geringer Selbstwert
- > Mangelhafte Grobmotorik
- > Süchte
- > Schulter-Nacken-Verspannungen
- > Kopfschmerzen bis hin zur Migräne

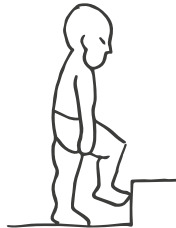


Steigreflex

Der Steigreflex, auch als „Placing-Reaktion“ bezeichnet, wird beim Kleinkind durch einen Reiz am Fußrücken oder auch am unteren Drittel des Schienbeins des Säuglings ausgelöst, in dem man diese Bereiche z.B. an einer Tischkante entlangstreicht und gleichzeitig den Oberkörper dabei nach vorne bewegt. Das auslösende Moment ist der Körperschwerpunkt, der vor den vorderen Fuß gelangt (ca. 15 bis 20° Vorneigung). Die Antwort auf diesen Reiz besteht im Hochziehen des Beines, als ob das Kind eine Stufe hochsteigen wolle. Die Aufgabe dieses Reflexes ist die Sicherung der aufrechten Position, ohne zu stürzen.

Typische, mögliche Symptome bei persistierendem Reflex:

- > Beine sehr angespannt (hoher Muskeltonus in den Extensoren)
- > Unkoordinierte Beinbewegungen / Schlurfen (→ Fallneigung z.B. an Bordsteinkanten)
- > Vornübergebeugte Körperhaltung
- > Koordinations- / Gleichgewichtsprobleme (schlechte Körperkoordination)
- > Knie- und Hüftprobleme bis hin zur Arthrose
- > Fehlende innere Ruhe und geringer Selbstwert
- > Beine gestreckt beim Gehen
- > Muskuläre Verspannungen in den Beinen und Fehlspannungen im ganzen Körper

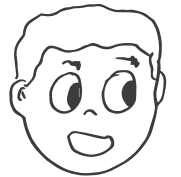


Suchreflex

Der Suchreflex ist einer der grundlegendsten, überlebenswichtigen Reflexe mit einfacher Motorik, um sich der Nährstoffquelle zu nähern. Der Suchreflex wird primär vegetativ gesteuert (Hunger) und hat eine hohe emotionale Verknüpfung. Im übertragenen Sinne geht es um die Suche nach Reizbefriedigung und einem geborgenen, ruhigen Platz.

Typische, mögliche Symptome bei persistierendem Reflex:

- > Süchte
- > Angststörungen
- > Schlafstörungen
- > Hypersensibilität (bei Berührung und Geschmack)
- > Probleme mit der Aufmerksamkeit und der Konzentration
- > Darmträgheit → dadurch Resorptions- und Verdauungsstörungen
- > Mangelnde Selbstfürsorge
- > Fehlen von flüssigen Bewegungsabläufe



Saugreflex

Der Saugreflex hat seinen Namen vom Saugen an der Brust der Mutter. Er entwickelt die Zungenmuskulatur, die Feinmotorik von Lippe und Zunge sowie das natürliche Schluckmuster. Die Stärkung der Mundmuskulatur regt die Muskelkraft im Nacken und im Mund an und dient so zur Sprachvorbereitung. Bei diesem Reflex geht es um die Suche nach etwas, was mich erfüllt/ sättigt bei gleichzeitiger Angst, zu wenig zu bekommen. Der Saugreflex ist ein vegetativer und emotionaler Reflex.

Typische, mögliche Symptome bei persistierendem Reflex:

- > Zähneknirschen und Zahnfehlstellungen (→ da Zunge vorne an den Zähnen)
- > Verschlucken und Probleme beim Essen
- > Schlafstörungen / Schnarchen
- > Generell offener Mund und erhöhter Speichelfluss
- > Zunge hängt aus dem Mund
- > Süchte
- > Artikulationsprobleme (→ Zunge liegt nicht an richtiger Stelle)
- > Serotonin-Mangel



Glabella-Reflex

Der Glabella-Reflex sorgt für einen Lidschluss zum Schutz der Augen bei einem äußeren, periokulären Reiz bzw. einer äußeren Gefahr für die Augen. Auslösbar ist dieser Reflex somatosensibel durch Druck auf die Glabella (Knochenverbindungsline zwischen den Augenbrauen) oder durch laute akustische Reize. Ziel ist der kontrollierte, entspannte Augenschutz und eine vegetative Entkoppelung der verschiedenen Sinne und der Vagusreaktion. Das zeigt sich dann an einer gelassenen, adäquaten Mimik, sowie an bewusstem Sehen bzw. an einer besseren Sehwahrnehmung.

Typische, mögliche Symptome bei persistierendem Reflex:

- > Unruhiger, verkrampfter Typus
- > Leichte Reizbarkeit
- > Schlechte Bildwahrnehmung
- > Eingeschränktes peripheres Sichtfeld (hauptsächlich Wahrnehmung der Dinge um sich herum)
- > Hypersensibilität (Überempfindlichkeit auf Licht, Berührung, Geräusche)
- > Angespannte Mimik und Schwierigkeiten bei der Visualisierung von Objekten





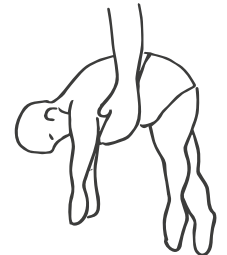
21

Sturz-Schutz-Reflex

Medizinisch als „Sprungbereitschaft“ bezeichnet, trifft die Bezeichnung Sturz-Schutz-Reflex besser zu. Wenn ein Kind waagrecht in der Luft gehalten wird und man dann den Oberkörper des Kindes rasch absenkt oder schnell nach vorne kippt (ca. 40 bis 45°), streckt es automatisch die Arme nach vorne aus und stützt sich mit den Händen ab. Zudem dient dieser Reflex zum Schutz, wenn ein Objekt auf sein Gesicht oder seinen Körper zufliegt. Ziel ist der Schutz des Kopfes und der Sinnesorgane. Der Sturz-Schutz-Reflex ist ein lebenslanger Schutzreflex. Eine Integration schafft emotionale Ruhe.

Typische, mögliche Symptome bei persistierendem Reflex:

- > Fehlende Schutzhaltung bei Stürzen (z.B. Sturz aufs Gesicht, ohne sich abzufangen)
- > Fehlende Schutzreaktion, wenn ein Objekt auf sein Gesicht oder seinen Körper zufliegt
- > Fehlende emotionale Ruhe

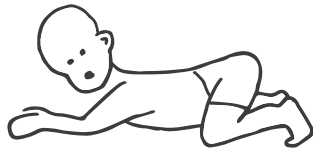


Bauer-Reaktion

Die Bauer-Reaktion ist ein vegetativ emotionaler Reflex und eine notwendige Reaktion, um Säuglingsersticken zu verhindern. Wenn das Baby auf dem Bauch liegt und keine Luft mehr bekommt, dreht es über eine reflexartige „Beinabstoßbewegung“ den Kopf, um wieder einatmen zu können. Getriggert wird dieser Reflex somit über den Sauerstoffabfall, welcher über die Handlungs- / Bewegungsnotwendigkeit entscheidet. (→ „Wieviel bedrohlichen Reiz lass ich auf mich zukommen, bevor ich handle?“) Ziel ist die gemäß der Wahrnehmung einer Bedrohungssituation frühzeitige, situationsgerechte Handlung (= Handlungskompetenz).

Typische, mögliche Symptome bei persistierendem Reflex:

- > Hohes Stresslevel, Schlafprobleme und Ängste
- > Schwierigkeiten mit der Atmung, Kurzatmigkeit
- > Abgrenzungsprobleme



Die 8 rein emotionalen Reflexe – komplett neu und einzigartig

Die 8 rein emotionalen Reflexe sind empfundene Grundströmungen, die in der sehr frühen Kindheit schon vorhanden sind, hier gestört werden können und dann als Verhaltensmuster / Handlungsprinzip (auch als Erwachsener) lange dominant erhalten bleiben.

Ziel der Integration der 8 rein emotionalen Reflexe ist, neben einer körperlichen Entspannung, eine wieder- oder sogar neugewonnene mentale und emotionale Ausgeglichenheit, für spürbar mehr Harmonie, Vertrauen, Vitalität und Lebensfreude.



23

Indianerreflex

Deine größte Größe

Sich in seinen gefühlt „kleinsten“, „schwächsten“ Momenten, wo man am Verletzlichsten ist, immer wieder bewusst machen können, dass man trotzdem noch man selbst ist und immer noch gleich groß / gleich viel Wert ist.



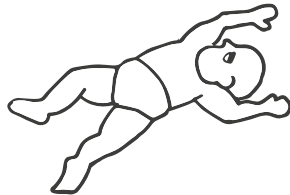
24

Fallenlassreflex

Fallenlassen od. entspannt zurücklehnen → dem Leben vertrauen

Ich kann mich jederzeit fallenlassen. Ich vertraue in mich, meinen Körper und in das Leben allgemein. Ich kann mich auch mal entspannt zurücklehnen. Auch wenn ich angreifbar bin / viel Angriffsfläche biete, kann ich mich trotzdem immer selbst komplett schützen.

→ Vertrauen



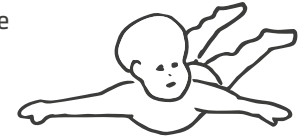
25

Entdeckerreflex

Es gibt auch anderes als mein Leid → Neues entdecken

Es gibt immer wieder was Neues, Schönes, Positives zu entdecken (auch wenn im Moment alles trist, traurig und hoffnungslos etc. erscheint). Man kann die Welt mit einem positiven Auge und einem negativen Auge sehen.

→ Ziel: Positive Sicht auf die Dinge + Freude auf das, was noch so alles kommt.



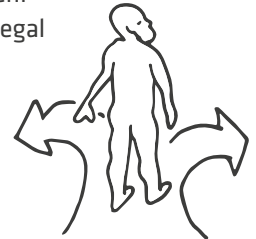
26

Friedrich-Reflex (Entscheidungsreflex)

ICH treffe eine Entscheidung und jede Entscheidung ist richtig

Klares Wissen von dem, was ich will und was ich nicht will. Ich brauche keine Hilfe von außen, ich weiß es selbst. Ich stehe zu den Entscheidungen, die ich treffe und ich weiß, dass meine Entscheidungen richtig sind. Ich muss meine Entscheidungen selbst treffen.

(→ Eigenverantwortung). Meine Entscheidungen, egal in welche Richtung sie gehen, sind richtig.



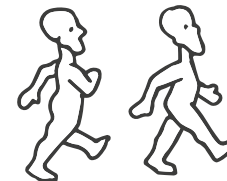


27

Vorwärtsreflex

Es gibt immer eine Lösung

Ich weiß, dass ich immer vorankomme (egal in welchem Tempo). Es geht immer voran / vorwärts (egal, wie schlecht man sich auch vielleicht in diesem Moment fühlt). Ich gehe Schritt für Schritt voran. Ich muss nicht immer rennen.



28

Gutseinreflex

Ich kann nichts falsch machen / sagen; Ich brauche keine Bestätigung von außen

Ich bin gut so wie ich bin, mit all meinen Fehlern, Schwächen, Problemen, etc. Ich brauche keine Bestätigung von außen, um zu wissen, dass ich gut bin. Ich bin meines Glückes Schmied. Umgekehrt kann ich auch mal was gut sein lassen und auch den anderen so lassen, wie er ist.



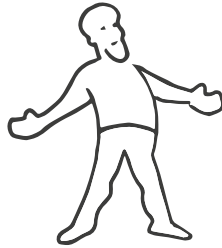
29

Riesenreflex

Meine Größe ist unantastbar

Jeder Mensch ist gleich groß / wird gleich von Gott geliebt. Ich darf mich strecken und mich bewusst groß machen. Ich zeige meine wahre Größe. Ich muss mich nicht verstecken (hinter anderen oder einer Sache). Jeder Mensch ist gleich viel wert.

→ Wissen über seine wahre Größe

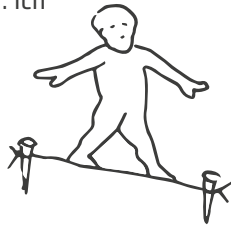


30

Balancereflex

Ich kann immer beides sein, ohne die Balance zu verlieren

Ich finde immer die richtige Balance. Ich bin beide Seiten der Pole, trotzdem verliere ich nie die Balance. Ich bin ausgeglichen in meiner eigenen Range (der Gefühle und Emotionen). Es gehören immer beide Pole einer Sache dazu (Harmonie ↔ Wut, Streit, ...). Ich kann diese beiden Pole in mir zu jeder Zeit selbst kontrollieren. Ich bin gefestigt und stehe sicher im Leben.





Priosa® IMMUN von Sanopoly

ANZEIGE

Für bessere Abwehrkräfte und zur Sicherung aller vitaminabhängigen Stoffwechselvorgänge

Priosa® IMMUN eignet sich für Menschen, die

- sich präventiv mit allen Vitaminen versorgen wollen
- den vitaminabhängigen Nervenzellstoffwechsel sichern möchten
- vollständige und vegane Vitaminversorgung wählen
- eine verzögerte Wundheilung feststellen
- sich müde und abgeschlagen fühlen
- wiederholt unter Infekten und Entzündungen leiden

Was kann Priosa® IMMUN?

Dieser vollständige Multivitamin-Komplex unterstützt das Immunsystem, stärkt die vitaminabhängigen Stoffwechselvorgänge und die Zellregeneration. Der Körper ist weniger infektfähig und leistungsfähiger.

Mehr Informationen gibt es auf www.sanopoly.com



Vitalstoffe – Einfluss auf die Integration frühkindlicher Reflexe

Neben dem Optimieren von Reflexabläufen (Software) brauchen Nerv und Muskeln zum guten Funktionieren auch Vitalstoffe (Hardware), speziell Vitamine und Mineralien als Coenzyme und für die Signalübertragung.

Aus der Medizin ist schon lange bekannt, dass Mineralien wie Natrium, Calcium und Magnesium einen großen Einfluss auf die neuro-muskuläre Funktion haben*. Wenigen jedoch ist bekannt, dass die Gleichzeitigkeit aller nötigen Baustoffe die Funktion und Heilung enorm verbessern.

Gerade das perfekte Zusammenspiel von allen menschenrelevanten Vitaminen und Mineralien gleichzeitig in den richtigen, ausreichenden Mengen garantiert die Gewebefunktion und den erübten Reflextherapie-Erfolg.

Priosa® IMMUN und Priorsa® MINERAL sind unsere Empfehlung in diesem Zusammenhang, weil:

- es nachweislich wirkt
- die Vollständigkeit der Vitalstoffe grundlegend ist
- uns ethische, gesunde, biozertifizierte Herstellung wichtig ist
- die richtigen Dosierungen die Basis für den messbaren Erfolg sind

* Studien über die Wirksamkeit der enthaltenen Wirkstoffe und das Verbessern der Reflexintegration:
www.friedrich-training.de/sanopoly/studien-vitalstoffe-wirkung.php

Priosa® MINERAL von Sanopoly

ANZEIGE

Für starke Knochen und Zähne und den mineralabhängigen Stoffwechsel

Priosa® MINERAL eignet sich für Menschen, die

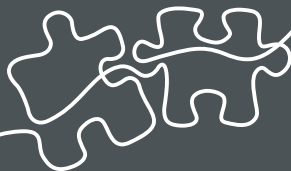
- Rücken- oder Gelenkprobleme haben
- brüchige Haare und Nägel beklagen
- häufig unter Muskelkater oder Krämpfen leiden
- nicht genug Mineralstoffe und Spurenelemente mit ihrer Nahrung zu sich nehmen
- Wundheilung unterstützen wollen

Was kann Priorsa® MINERAL?

Dieser Nährstoffkomplex unterstützt Muskeln und Sehnen, stärkt Knochen und Zähne.

Mehr Informationen gibt es auf
www.sanopoly.com





die coacherei

DANIELA HÄUSELE
Die Coacherei

Gewerbestraße 17a
82211 Herrsching

Telefon: +49 162 7845447
info@coacherei.com
www.coacherei.com