

De relatie tussen Primaire Reflexen, Brain Gym®, Building Block Activities, Touch for Health & de Ruggenwervel Reflex van Galant

Door Vinciane Schoenmaeckers

Het doel van deze presentatie is om de relatie tussen Brain Gym, Building Block Activities, Touch for Health en Reflexen te onderzoeken en je een voorproefje te geven van de cursus Brain Gym 3.50: Reëducatie van de Beweging uit de Educatieve Kinesiologie.

Dit alles wordt uitgelegd aan de hand van het voorbeeld van de Ruggenwervel Reflex van Galant.

Het is de bedoeling om ons begrip van Brain Gym te verdiepen op basis van deze verbanden en Touch for Health opnieuw te ontdekken "op de Brain Gym-manier", met een sterke focus op zelfobservatie.

Beweging is onze eerste taal, de taal van het lichaam, de taal die we het best begrijpen. Dit is wat Paul Dennison ontdekte tijdens zijn zoektocht naar de ontwikkeling van Brain Gym en Educatieve Kinesiologie.

Paul Dennison was een visionair en een zeer intuïtief man. Tegenwoordig praten veel mensen over reflexen. Paul Dennison werkte al in 1982 met Reflexen.

Vanaf het moment dat we worden geschapen en de celdeling begint, is er beweging.

Al vanaf een paar weken oud ontwikkelt de baby primaire reflexen. **Dit zijn bewegingen die de basis vormen van onze motorische ontwikkeling.**

Een goede integratie van deze reflexen in het complete body/mind systeem is in veel opzichten belangrijk. Niet-geïntegreerde reflexen kunnen leiden tot een moeizame ontwikkeling, bedplassen, problemen met lateralisatie, leerproblemen, gedragsproblemen, enzovoort.

In Brain Gym zeggen we dat leren afhankelijk is van fysieke vaardigheden: mijn twee afzonderlijke ogen moeten als één team kunnen samenwerken om goed te kunnen zien, mijn twee oren moeten samenwerken, mijn ogen en handen moeten samenwerken (oog-handcoördinatie), idealiter zou ik ook moeten kunnen kijken terwijl ik luister, en ik wil ook stil op een stoel kunnen zitten, en daarvoor is een goed ontwikkeld evenwicht nodig.

Paul Dennison said: "Movement grows the brain."

Deze fysieke vaardigheden ontwikkelen zich dankzij onze primaire reflexen. Alle Brain Gym-bewegingen zijn terug te voeren op primaire reflexen.

Brain Gym ondersteunt daarom de fysieke vaardigheden die we moeten leren.

Paul Dennison zei: "Beweging laat de hersenen groeien."

Tijdens zijn deelname aan een Touch for Health-cursus ontdekte Paul Dennison de ontbrekende schakel in zijn jarenlange zoektocht naar manieren om studenten te helpen hun leervermogen (opnieuw) te ontdekken: spieren en hun spanning vormen de basis van alle beweging, van de primaire reflexen in de vroege kindertijd tot de complexe coördinatie die nodig is voor handschrift.

Dit is waar Touch for Health, Reflex Integratie en Educatieve Kinesiologie samenkomen.

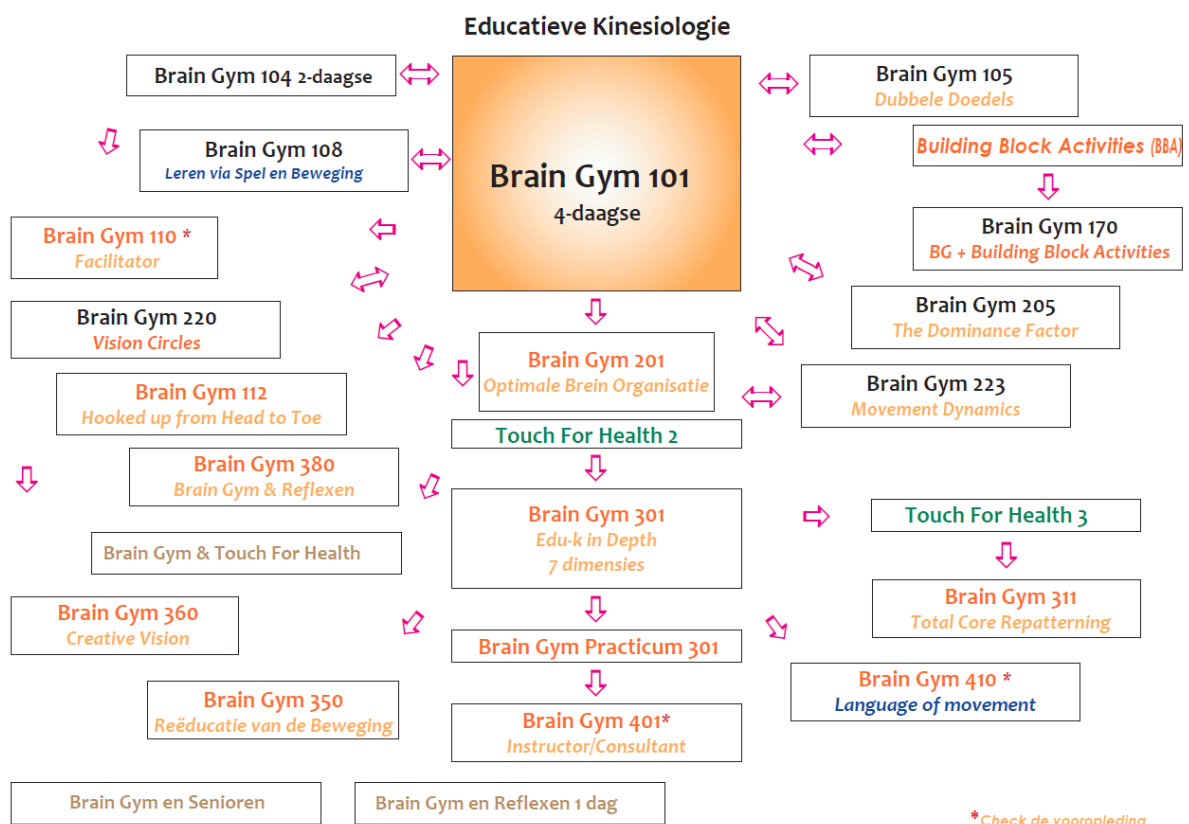
Educatieve Kinesiologie en Brain Gym

De Brain Gym cursus is een deel van de Educatieve Kinesiologie. Er wordt vaak gedacht dat Brain Gym slechts bewegingen zijn om het leren te vergemakkelijken. **Dat is waar, en tegelijk is het zoveel meer.**

Brain Gym en Educatieve Kinesiologie maken deel uit van de grote Kinesiologie boom. Het is een uitgebreid vakgebied met veel cursussen: basiscursussen zoals Brain Gym, Dubbele Doedel, Movement Based Learning - Building Block Activities, Vision Circles, enz., evenals vele gevorderde cursussen zoals Optimale Brein Organisatie, Edu-K in Depth, Reëducatie van de Beweging, Total Core Repatterning, etc.

Al deze cursussen maken van Brain Gym Instructeurs, Practitioners en Facilitators echte professionals die zowel kinderen als volwassenen kunnen begeleiden bij de uitdagingen in hun leven.

Overzicht van de cursussen Educatieve Kinesiologie:



*Check de vooropleiding

Zoals je in dit overzicht ziet, past Touch for Health op veel plekken binnen de Educatieve Kinesiologie:

- Om de Edu-K in Depth te kunnen leren, heb je de basis van Touch for Health 1 nodig, zodat je een idee hebt van meridianen en acupressuurpunten.
- Touch for Health speelt een belangrijke rol in bijvoorbeeld BG 380: Reflexen integreren met Brain Gym en Touch for Health.

Ik combineer al deze prachtige technieken graag en demonstreer dit aan de hand van de Ruggenwervel Reflex van Galant.

Laten we hier eens dieper op ingaan.

De Ruggenwervel Reflex van Galant

1. Een beetje uitleg



De Ruggenwervel Reflex van Galant is een primaire reflex die zich ontwikkelt tijdens de zwangerschap.

Deze reflex ontwikkelt zich rond de 3e tot 4e maand van de zwangerschap en is actief bij de geboorte. Bij een gezonde ontwikkeling is deze reflex normaal gesproken geïntegreerd in de eerste maanden van het leven (rond de leeftijd van 6 tot 9 maanden).

De reflex wordt geactiveerd door stimulatie van de huid naast de wervelkolom, tussen de 12e rib en de bekkenkam.

Wanneer één kant van de rug wordt gestimuleerd, reageert het lichaam automatisch met:

- een zijwaartse buiging van de romp naar de gestimuleerde kant;
- een lichte beweging van het bekken;
- soms een zijwaartse beweging van het been.

Bijvoorbeeld: wanneer de rechterkant van de rug wordt aangeraakt, buigt de baby het lichaam naar rechts.

2. Hoe deze Reflex bijdraagt

Tijdens de zwangerschap heeft deze reflex verschillende functies

- Voorbereiding voor de geboorte

Deze reflex helpt de baby om:

- zijwaartse bewegingen te oefenen;
- het lichaam te draaien en positioneren in de baarmoeder, met het hoofd naar beneden ter voorbereiding op de bevalling;
- mee te bewegen tijdens de weeën.

Tijdens de bevalling zorgen de druk en bewegingen van de weeën langs de wervelkolom ervoor dat deze reflex wordt geactiveerd. De zijwaartse buigingen helpen de baby door het geboortekanaal te bewegen.

- Reageren op geluid en trillingen:

Het skelet van de moeder fungeert als een soort klankkast voor de baby. Via botgeleiding komen geluidstrillingen, zoals de stem van de vader, direct binnen. De baby reageert hierop door te bewegen en te wiebelen, waardoor hij meteen zijn zijwaartse buigingen oefent.

Door deze bewegingen oefent de baby de zijwaartse buigingen die later nodig zijn om te draaien, rollen en bewegen.

De rol van de Ruggenwervel Reflex van Galant in de Motorische Ontwikkeling

Na de geboorte helpt de Galant-reflex bij:

- de ontwikkeling van de rompstabiliteit;
- de samenwerking tussen het boven- en onderlichaam, en daarmee de Centering-dimensie (boven-onderlichaamsdimensie in Brain Gym). Omdat het echter ook de wervelkolom activeert, werk je ook aan de focusdimensie (voor-achterlichaamsdimensie).
- de verbinding tussen romp en benen;
- de ontwikkeling van bewegingen zoals rollen, kruipen en uiteindelijk lopen.

De reflex draagt voornamelijk bij aan:

- zijwaartse bewegingen van de romp;

- coördinatie tussen links en rechts;
- controle over de rugspieren.

Een belangrijke spier hier is de **Quadratus Lumborum** (een diepe rugspier), die betrokken is bij de zijwaartse buiging van de romp.

In Touch for Health wordt deze spier verbonden met de **Dikke Darmmeridiaan**, de meridiaan van het loslaten van controle, het waarderen en goed benutten van je talenten (in plaats van je grenzen te overschrijden), het verhaal van meegaan met de stroom, *Go-With-The-Flow*.

Wat betekent het wanneer de Galant reflex niet goed geïntegreerd is in het lichaam?

Een reflex moet allereerst:

- aanwezig zijn;
- voldoende actief zijn om zijn functie uit te voeren;
- vervolgens geïntegreerd worden in meer gecontroleerde en bewuste bewegingen.

Wanneer dit proces verstoord raakt, kan de reflex te actief blijven na de periode waarin deze normaal gesproken aanwezig zou moeten zijn.

Binnen de reflexintegratiebenadering wordt een onvoldoende geïntegreerde Galant-reflex geassocieerd met mogelijke uitdagingen zoals:

1. Effecten op houding en lichaamscontrole

Mogelijke kenmerken:

- moeite met stabiel rechtop zitten, moeite met het behouden van een stabiele romp, snel vermoeid raken;
- veel wiebelen op een stoel;
- bedplassen, urine-incontinentie (door constante irritatie van de rug (door het beddengoed of kleding);
- een voorkeurshouding of asymmetrie;
- en een afwijkende houding (scoliose, lordose);
- een onjuiste heuprotatie kan ook tijdens het lopen worden waargenomen.

2. Effecten op de Motorische Ontwikkeling

Mogelijke gevolgen:

- Problemen met de coördinatie;
- Moeite met vloeiende bewegingen;
- Slechtere rompstabiliteit tijdens het lopen of sporten.

3. Gevoeligheid aan aanraking

Omdat de reflex wordt geactiveerd via de huid naast de wervelkolom, kunnen sommige kinderen gevoelig reageren op:

- strakke kleding, strakke broeken of kousenbroeken.
- kleding labels, naden of druk op de rug;

Deze prikkels kunnen worden ervaren als een continue activering van de reflex.

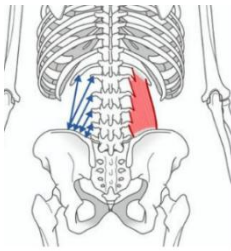
4. Concentratie en rusteloosheid

Binnen de visie van reflexintegratie wordt een actieve Galant-reflex geassocieerd met:

- moeite met stilzitten en onrustig gedrag tijdens taken;
- afleiding en concentratieproblemen;
- een verminderd kortetermijngeheugen;
- het onvermogen om zelfs maar korte tijd vol te houden;
- en vermoeidheid.

Daarom zou een mogelijk verband kunnen gezien worden met de diagnose ADHD.

5. Emotioneel gezien helpt deze reflex je om verbinding te maken met je perifere waarneming. Wanneer deze volledig geïntegreerd is, zie je van nature zowel het geheel als de details. Je bent je meer bewust van de mensen en middelen om je heen, waardoor je je gesteund en verbonden voelt.



Mogelijke oorzaken van onvoldoende integratie

- De ontwikkeling van alle reflexen kan worden beïnvloed door stress die de moeder tijdens de zwangerschap, bevalling en in de eerste jaren van het leven van de baby, ervaart.
- Geplande keizersnede: omdat de baby geen weeën of druk op het geboortekanaal ervaart, kan de reflex minder natuurlijke activering krijgen;
- Beperkte mogelijkheden om de reflexfunctie te oefenen, bijvoorbeeld in een autostoeltje/draagzak, of te weinig speeltijd op de grond;
- Langdurige fysieke spanning of storende prikkels;
- Problemen in de vroege motorische ontwikkeling.

Samengevat:

De Rugzwervel Reflex van Galant is een automatische zijwaartse buigreflex van de romp die zich tijdens de zwangerschap ontwikkelt. Deze reflex helpt de baby zich voor te bereiden op de geboorte, de rompcontrole te ontwikkelen, te kruipen en later te bewegen.

Binnen reflexintegratie wordt aangenomen dat een onvoldoende geïntegreerde reflex kan bijdragen aan problemen met:

- rompstabiliteit;
- houding;
- motorische coördinatie;
- gevoeligheid bij aanraken;
- bedplassen, urine-incontinentie, darmproblemen;
- stilzitten en concentratie.

3. Hoe observeren of deze Reflex geïntegreerd is of niet?

Controleer de Rugzwervel Reflex van Galant. De cliënt zit op handen en knieën. Strijk met een vinger langs de zijkant van de wervelkolom naar beneden, ongeveer 2,5 cm naast de wervels. Let op of er heuprotatie of een andere beweging van de heupen is.

Controleer vervolgens de andere kant.

Je kan de spiertest gebruiken. Als die zwak test, duidt dit op een niet-geïntegreerde Galant-reflex van de wervelkolom.

4. Laten we de Reflex in balans brengen

Er zijn veel manieren om het goed te doen, dus ik begin met de manier die je misschien al kent.

Hoe balans brengen met Touch for Health?

Een van de manieren om de Galant te integreren is door een belangrijke spier die bij deze reflex geactiveerd wordt, in balans te brengen, namelijk de Quadratus Lumborum.

De Quadratus Lumborum is verbonden met de Dikke Darmmeridiaan. Omdat deze meridiaan deel uitmaakt van het Metaalelement, dat het meest actief is in de herfst, is het zeer geschikt om deze nu in balans te brengen.

Wat kan je doen?

Stmuleer de Neuro-Lymfatische punten:

(de zwarte punten in de tekening) ●

Voorzijde: net aan de binnenzijde van het hoogste punt aan de voorkant van de crista iliaca (darmbeenkam).

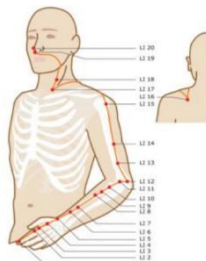
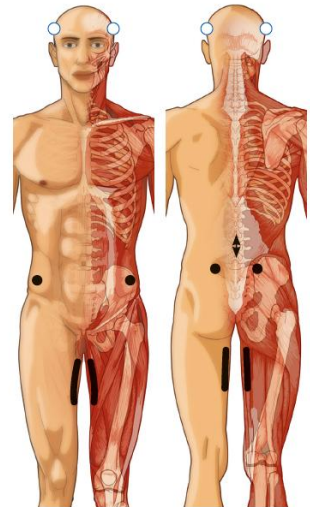
Achterzijde: een band

Achteraan: een band aan de binnenkant van het bovenste deel van het dijbeen, net aan de binnenzijde van de Quadriceps; en de meest uitstekende knobbels op het heupbeen ter hoogte van L5.

Hou de Neurovasculaire punten zacht vast:

(de witte punten in de tekening) ○

Pariëtale eminentie, het breedste gedeelte van het hoofd, de verhoging tussen het oor en de bovenkant van het hoofd.



Overstrijk de Dikke Darmmeridiaan langs beide zijden van het lichaam:

Bilateraal. Vanaf de laterale nagelhoek van de wijsvinger, over de hand en de buitenzijde van de achterkant van de arm, over de schouder naar het punt naast de neusvleugel.

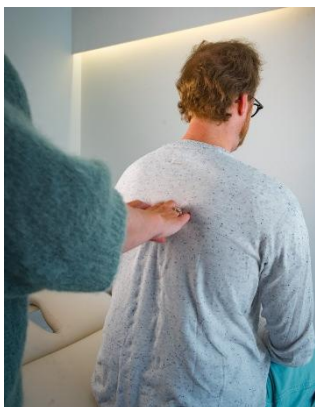
Hoe balans brengen met Brain Gym®?

Veel bewegingen kunnen een reflex in balans brengen, dus je kunt de cliënt een Brain Gym-activiteit laten kiezen of je kunt er zelf een voorstellen.

Het **Zweefvliegtuig**: Zit of sta comfortabel. Kruis één voet over de andere. Op uitademing, buig je voorover ter hoogte van de ribbenkast. Laat je door de zwaartekracht naar beneden trekken. Op inademing kom je weer recht. Herhaal deze beweging drie keer. Je kan ook naar de zijkanten 'zweven'. Kruis daarna de benen andersom en herhaal nogmaals drie keer. Let op dat je knieën niet op slot zijn, dus soepel.

Deze oefening stimuleert de activering van de Quadratus Lumborum, de diepe houdingspier die de lumbale wervelkolom en het bekken stabiliseert. Tijdens de beweging werkt de Quadratus Lumborum samen met de diepe kernspieren om het evenwicht te bewaren, een rechtopstaande houding te ondersteunen en stabiliteit te bieden voor vloeiende, gecoördineerde bewegingen.





Hoe balans brengen met de Building Block Activities?

Doe de Spinale Wandeling: Voer de oefening ritmisch uit.

Begin bij het sacrum en wandel met je vingers, met stevige druk, tegelijkertijd aan beide zijden van de wervelkolom omhoog richting de nek. Ga tot de basis van de schedel, wandel langs de onderzijde, verder met je vingers alsof je de schedel zachtjes omhoog duwt.

Wandel langs de zijkanten langs de Bovenste Trapezius naar beneden, behoud je druk, ga over de Middelste Deltoideus, en langs de Triceps aan de achterkant van de bovenarmen, tot de elleboog.

Druk vervolgens met beide handen de romp samen, onder de armen, en ga met druk naar beneden, tot de heupen.

Keer terug naar het sacrum en herhaal de hele reeks drie keer.

Om af te sluiten, strijk je zacht met de rug van je hand over de rug van de ontvanger. Wissel af tussen links en rechts, strijkend van de onderrug naar boven aan weerszijden van de wervelkolom. Herhaal dit twee keer aan elke kant.

Hoe in balans brengen met Brain Gym 350: Reëducatie van de Beweging?

Reëducatie van de Quadratus Lumborum

1. Pre-activiteiten

Zijwaartse draaibewegingen, zijwaartse buigingen.
Ga na/meet hoe ver het been opzij kan geheven worden.

Pre-verificaties met spiertest

Verifieer de Quadratus Lumborum (met "rits op - rits af")
C/L energieblokkades



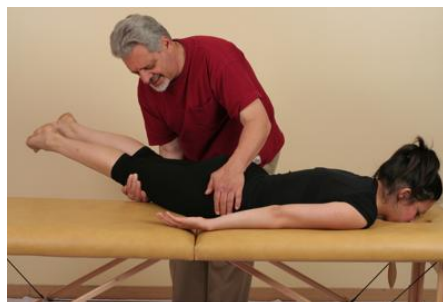
2. Passieve ontspanning

Druk de vuist van je ene hand in de spier om deze te ontspannen en te verlengen en met de andere grijp je de broekspijp vast en leid je het lichaam naar een verlengde houding. Doe dit aan elke kant van het lichaam, totdat de spier volledig ontspannen is.



Actieve ontspanning

Jij biedt weerstand aan de spier aan, terwijl de student de spier activeert in de verlengde houding, door het onderlichaam te duwen in de richting van het midden van de tafel. De student doet dit gedurende acht seconden, en ademt uit door samengeperste lippen.



3. Post-verificaties

Herhaal de pre-verificaties en veranker met spierversificatie.

Post-activiteiten

Herhaal de pre-activiteiten en observeer de verbetering.

Samenvatting:

Zoals je tijdens deze presentatie kon zien, zijn er vele manieren om onze cliënten te ondersteunen, en er is geen enkele "juiste" manier. Wat ons werk zo waardevol maakt, is dat we door middel van spiertesten kunnen ontdekken wat elke cliënt op dat moment nodig heeft. Van daaruit kunnen we de meest geschikte aanpak kiezen – of dat nu Brain Gym®, Touch for Health, Reëducatie van de Beweging of een combinatie van deze technieken is.

En ons werk hoeft niet te eindigen wanneer de sessie voorbij is. Door cliënten eenvoudige Brain Gym-oefeningen mee te geven om thuis te doen, zoals het Zweefvliegtuig of andere speelse bewegingen, integreren en verankeren ze het nieuwe evenwicht dat ze hebben ervaren.

Elke cliënt is uniek, elke sessie is uniek, en dat is het mooie van kinesiologie.

Vinciane Schoenmaeckers

Gepassioneerd kinesioloog, docent en ontwikkelaar van opleidingen.

- Internationaal opleider voor Educational Kinesiology en Brain Gym®
- Sinds 2003 actief met een eigen praktijk voor kinesiologie, en Instructeur Brain Gym
- Sinds 2015 International Faculty voor Brain Gym®
- Sinds 2006 instructeur Touch for Health
- Al meer dan twintig jaar actief in het geven van workshops en professionele opleidingen

Auteur van:

Brain Gym - Speels en Bewegend Leren,

auteurs: Vinciane Schoenmaeckers, Véronique Geens en Muriel Albert, Averbode,
ISBN: 978-9-0317-0191-9

Pien, Sam en de Curieuzeneuzenclub

(voor)-leesboek met Brain Gym oefeningen, auteurs: Vinciane Schoenmaeckers, Véronique Geens en Muriel Albert, Averbode, ISBN: 978-9-0317-0068-4

Educatieve Kinesiologie cursussen – www.flow-motion.be

- Brain Gym 350: Movement Reeducation in Lierop, Netherlands
- Brain Gym 301: Edu-K In Depth in Lierop, Netherlands
- Brain Gym 380: Balancing Primary Reflexes with Touch for Health and Brain Gym (if you don't have any Reflex background, you can follow the Introduction to Brain Gym and Reflexes just before the BG 380)

In *Brain Gym 101* our Learning Menu is the 26 movements, Dennison's Laterality Repatterning, and the 3-Dimensional Repatterning.

In the *Brain Gym 301 Edu-K In Depth* course the learning Menu is much expanded. In BG 350, Movement reeducation, *you learn to reeducate many Touch for Health Muscles*. It is a deepening of the *BG 301: Brain Gym In Depth, or the 7 Dimensions*.

Touch for Health cursussen van het komende schooljaar - www.flow-motion.be

- Touch for Health 1 tto 4 in België, Antwerpen (2026-2027)
- Touch for Health: doelen bepalen en metaforen (2027)

Bibliografie:

- **Integration of early Childhood Reflexes and Reactions**, cursus handboek, Renate Wennekes, 2024, Germany;
- **Integration of Dynamic and Postural Reflexes into the Whole Body Movement System**, Svetlana Masgutova, Ph.D. with Nelly Akhmatova, Ph.D., 2004, Warsaw
- **Intégration Motrice Primordiale (IMP)**
Paul Landon, Le Plaisir d'Apprendre, 2013, Caen, Frankrijk
- **Blomberg Rhythmic Movement Training (RMT)**
Harald Blomberg, 2013
- **Touch for Health 2 manual**, Toni Lilley, gebaseerd op het werk van John Thie en Matthew Thie, vertaling door Vinciane Schoenmaeckers, herziene versie 2025
- **Introduction to Brain Gym and Reflexes**, cursus handboek,
Vinciane Schoenmaeckers en Marie-Anne Saive, herziene versie 2024
- **Handboek Brain Gym, nieuwe uitgebreide handleiding bij de Brain Gym oefeningen**, Paul Dennison & Gail Dennison (2014),
Nederlandse vertaling 2014, uitgegeven door Panta Rhei
ISBN: 978.90.8840.096.4
- **Reflexes, Learning and Behaviour: a Window into the Child's Mind**, Sally Goddard Blythe, (2002), Ferne Ridge Press, USA
- Nederlands versie: **Reflexen, leren en gedrag**, S. Goddard, (2013), Die Keure
- **Eerst bewegen, dan leren**, Sally Goddard Blythe, (2013), Die Keure
- **The Well Balanced Child, Movement and early learning**, Sally Goddard Blythe, (2004), Hawthorn Press, UK;
- **What babies and children really need**, Sally Goddard Blythe, (2008), Hawthorn Press, UK.