

Zwemmen en reflexen.

Zwemmen in een ingewikkelde vaardigheid waarbij veel dingen bij elkaar komen. Het aansturen van je armen en benen, ademen en blijven drijven.

Soms raadt iemand van het zwembad aan om extra ondersteuning te bieden.

Wat heeft reflexintegratie dan te bieden?



Zenuwstelsel

Een reflex is een automatische reactie van het zenuwstelsel. Er ontstaat een beweging zonder dat je erbij nadenkt.

Iedereen heeft reflexen. Die zijn er om je te beschermen bij gevaarlijke situaties en reflexen zijn er om te bewegen. Als baby en peuter leer je namelijk bewegen doordat er allerlei bewegingsreflexen zijn. Grijpen, tijgeren, kruipen en lopen, leer je bijvoorbeeld op die manier en als je het goed kunt, hoeft je er niet meer bij na te denken. Als je reflexen goed ontwikkeld zijn werken je armen goed samen met je benen, kun je alle onderdelen van je lichaam goed aansturen en voel je goed wat je moet voelen.

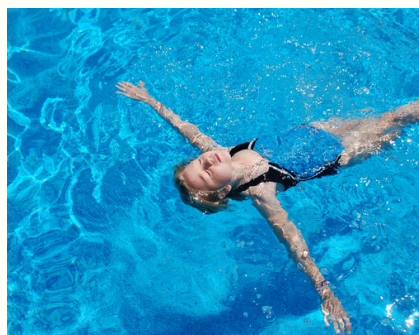
Trainen

Die bewegingsreflexen kun je ook trainen als het niet automatisch gaat bij een kind. Ik laat dan aan het lichaam voelen hoe losse bewegingen werken en door dat te herhalen wordt het een automatisme.

Dat helpt want bij zwemmen gebruik je allerlei verschillende bewegingen en als je over elke beweging na moet denken, kom je niet vooruit. Als de armen en benen beter samen gaan werken op het droge, lukt dat ook beter in het water.

Omdat je die reflexen niet alleen voor zwemmen, maar ook voor fietsen, voetballen, lezen en prikkelverwerking gebruikt, zie je vaak dat kinderen op veel meer plekken lekkerder in hun vel komen als hun reflexen beter in balans zijn.

Het aansturen en coördineren van je spieren, train je met reflexintegratie.



Als je de eerste keer komt, kijk ik hoe het bij jouw kind is met de reflexen. Ik laat je meteen zien wat mij opvalt. De oefeningen die ik doe, kan ik ook aan jullie als ouders leren, dan kun je het zelf herhalen. Dat helpt vaak. Meestal helpen 5 behandelingen al veel om weer vooruit te komen met zwemles. Het hangt er ook vanaf of er nog andere dingen spelen die met het zenuwstelsel te maken hebben. Meestal kom je om de week bij mij in de praktijk.



Als je je lichaam beter aan kunt sturen, heb je ook betere controle over je emoties. Dat is de reden dat reflexintegratie kan helpen bij erg onzeker of angstig zijn, bij moeite om te focussen of bij prikkelverwerkingsproblemen. Ik kijk daarom niet alleen naar de bewegingen, maar naar het hele kind, lichaam, gevoel en geest horen bij elkaar.

Meer weten

Je mag me altijd bellen of mailen om te overleggen of om vragen specifiek over jouw kind te stellen. Ik werk graag met jullie als ouders samen, want op die manier heeft je kind er het meest aan.

Groet! Mieke Lansbergen.