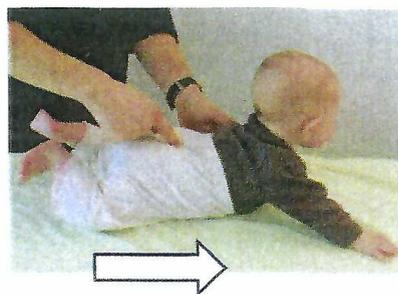


11. RÉFLEXE SPINAL DE PEREZ

L'enfant est couché-e sur le ventre. Ce Réflexe est déclenché par un toucher glissant du doigt **le long** de la colonne vertébrale, du sacrum à la nuque. La réaction à ce toucher est une flexion dorsale du tronc (torse), une flexion des extrémités supérieures et inférieures, un soulèvement de la tête, du bassin et parfois accompagné d'un cri.



Ce Réflexe est intégré dans l'ensemble du système moteur du corps entre le 5^{ème} et le 6^{ème} mois après la naissance. Il peut rester actif physiologiquement jusqu'à la deuxième année. Le Réflexe spinal de Pérez est à la base du développement de l'ensemble de la coordination corporelle et notamment du lien entre, d'une part les membres et la tête en passant par le centre du corps et, d'autre part l'avant et l'arrière. Il a une influence active sur l'évolution de la dimension de la focalisation.

43

Ce Réflexe influence le fonctionnement du mécanisme de pompe du LCS et du système de mouvement crânien. Non intégré, il peut provoquer un retard dans sa mise en place et peut créer un manque de tonus musculaire (hypotension) ainsi que des faiblesses physiques et posturales. Un Réflexe résiduel peut inhiber et affaiblir le fonctionnement de la mémoire à court et à long terme, ralentir la pensée et affecter les capacités d'organisation globale.

Quand ce Réflexe est en tension vous pouvez observer de l'hyperactivité dans les mouvements et le comportement avec des problèmes de concentration, un champ visuel réduit, des sensations de peur pouvant conduire à des phobies, un manque de contrôle interne pour les activités physiques et motrices et une instabilité émotionnelle.

Au niveau du fonctionnement cérébral, les problèmes créés par le Réflexe spinal de Pérez signifient un manque d'intégration dans le cerveau inférieur (tronc cérébral), moyen et supérieur. Cela affecte négativement la réflexion, la créativité, la mémoire, etc.

Si ce Réflexe n'est pas intégré, l'enfant peut souffrir d'incontinence. Il peut aussi y avoir un retard dans les connexions entre le tronc cérébral et le cortex et dans le développement de la glande pinéale (épiphyse) qui produit la mélatonine et joue un rôle central dans la régulation des rythmes biologiques (veille et sommeil).



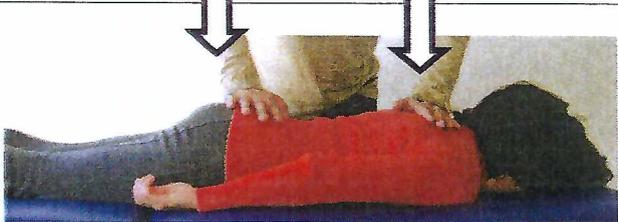
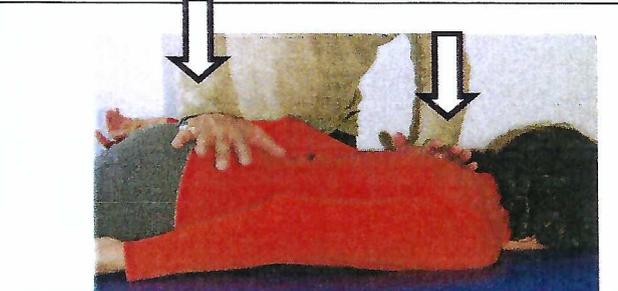
Rééquilibrage

A. Vérifications rapides (1 à 3)

La personne est sur le ventre, **chevilles croisées**. Elle va résister aux pressions et observer les sensations créées par ce mouvement dans l'ensemble de son corps, en particulier dans le dos, la poitrine et les membres.

<p>Poussez sur son dos au niveau des épaules relevées et des chevilles, du haut vers le bas.</p>	<p>1 chevilles croisées</p> 
<p>Déplacez votre doigt fermement le long de la colonne du sacrum aux épaules</p>	<p>2 chevilles croisées</p> 
<p>Pressez au niveau du sacrum en direction des pieds.</p>	<p>3 chevilles croisées</p> 

B. Vérifications en profondeur (1 et 2)

<p>1. La personne est à plat ventre. Pressez sur son dos au niveau de la zone de D1-D2, là où la nuque et le tronc se rejoignent, et au niveau du coccyx. Demandez à la personne de pousser contre vos mains. Observez les mouvements du corps causés par ce stimulus.</p>	
<p>2. La personne est à plat ventre dans la position de Pérez. Pressez sur son épaule et sur la hanche opposée. Demandez à la personne de pousser contre vos mains. Observez les mouvements du corps causés par ce stimulus.</p>	

C. Exercices d'activation et de remodelage (1 à 4)

La personne doit vous empêcher de faire le mouvement (résister) sur des temps de 7 à 8 secondes et sur l'expiration. Chaque simulation sera faite 3 à 4 fois avec un temps de pause avant de passer à la stimulation suivante.

<p>1. La personne est couchée sur le ventre, redressée dans la position de Pérez (épaules relevées). Pressez simultanément entre ses omoplates et sur ses jambes (au niveau des chevilles), du haut vers le bas. La personne résiste à cette pression. NB : les chevilles sont croisées</p>	
<p>2. La personne est allongée, pressez sur le sacrum en direction des pieds. La personne résiste à la pression. NB : les chevilles sont croisées</p>	
<p>3. <u>Activation contre le sens du mouvement.</u> La personne allongée sur le ventre. La soulever au niveau du sternum et des chevilles. Lui demander de résister. NB : les chevilles sont croisées</p>	<p>Mouvement contraire du n°1 : rapprochez le tronc et les jambes <i>Soulever son tronc puis avec sens à l'arrière Rapprocher jambes croisées et tronc</i></p>

45

4. Diversifications : (de I à IV)

La personne est couchée sur le ventre. Pressez simultanément sur ses bras (au niveau de chaque épaule) et ses jambes (au niveau de chaque cheville) de manière **controlatérale**, c'est-à-dire en croisé :



- I. Les membres supérieurs et inférieurs sont éloignés.
- II. Les membres supérieurs et inférieurs sont rapprochés
- III. Le mouvement appliqué aux membres supérieurs et inférieurs va vers la tête.
- IV. Le mouvement appliqué aux membres supérieurs et inférieurs va vers les pieds.

épaule gauche / jambe droite puis épaule droite / jambe gauche.

D. Travail à faire à la maison

MOUVEMENTS de BRAIN GYM	MOUVEMENTS de REMODELAGE
Planeur	Vision Gym : Les trois pompes (P68)

