

# Invloed van reflexen: Tendon Guard Reflex

*Tijdens het naar school fietsen, word je bijna geraakt door een auto, die de bocht wat ruim neemt. Je bent al te laat vertrokken van huis. Zo meteen heb je een spreekbeurt. Wat zullen de anderen ervan vinden? Zomaar vier moderne stress factoren tegelijkertijd!*

De informatie van deze situatie komt via de zintuigen binnen in het reptielenbrein van je hersenen. Het emotiecentrum (Amygdala) screent de informatie en maakt een inschatting van de mate van gevaar. Zelfs wanneer dit aanleiding geeft voor een vermoeden van gevaar, ontstaat er al stress. Je gaat sneller ademen, je hart gaat sneller kloppen, je zintuigen worden gevoeliger en je spieren en pezen spannen zich aan. Dit is de invloed van de Tendon Guard Reflex. Zo wordt je lichaam klaar gemaakt om te kunnen vechten, vluchten of bevriezen. Nodig bij echt gevaar om te kunnen overleven, zoals vroeger bij wilde dieren of tegenwoordig een auto, die je dreigt aan te rijden.

Wanneer je vervolgens stil zit in de klas, blijft de spanning die is getrig-

gerd door de Tendon Guard Reflex in je lichaam. De spanning reist vanuit je achillespees via de achterkant van je lichaam naar je billen, lage rug, schouders, nek, kaak en hoofd. Hier veroorzaakt het vaak rugpijn, hoofdpijn of kaakpijn. Bij chronische stress kan er zelfs een beenlengteverschil, een bochel of juist een holle rug ontstaan. Het zorgt ervoor dat je emotioneel gespannen blijft, wat zich op heel veel negatieve manieren kan uiten, zoals bijvoorbeeld angsten, weinig zelfvertrouwen, moeilijk keuzes kunnen maken, moeite met concentreren, zwart-wit denken, geen overzicht hebben, te nauwgezet werken of problemen met de omgang met andere kinderen.

Als het stressniveau te hoog blijft, kun je niet meer nadenken of een oplossing bedenken. Het zoogdierenbrein



en mensengerezen zijn dan geblokkeerd. Je kunt alleen nog reflexmatig reageren, door weg te rennen, te vechten of je doodstil te houden. Er is geen ruimte voor ontwikkeling, zowel fysiek, emotioneel als cognitief. Daarom wordt deze reflex als één van de belangrijkste reflexen genoemd, zowel bij kinderen als bij volwassenen.

Tijdens reflexintegratietherapie volgens de Masgutovamethode (MNRI) neemt de Tendon Guard Reflex een belangrijke plaats in. Veiligheid eerst, dan pas is er ruimte voor de ontwikkeling van andere reflexen. De reflex bestaat uit twee delen, de Core Tendon Guard, die zich richt op de flexibiliteit van de romp, en de Foot Tendon Guard, die zich richt op de flexibiliteit van de voeten.

Een greep uit de praktijk: onze zoon Gideon van bijna 7 jaar, vindt deze reflex erg fijn. Hij vraagt er dagelijks om. Hij voelt zich veiliger, durft meer dingen en is een stuk rustiger geworden. Een jongen uit de praktijk hoeft geen medisch korset meer. De trainer van een andere jongen viel op dat hij zich veel soepeler bewoog en zijn voeten beter neerzette. Ikzelf zet stappen, die ik eerst niet durfde te zetten en ik kan makkelijker keuzes maken. Zonder uitzondering voelt iedereen zich meer ontspannen en geaard.

Met reflexintegratie versterk je de veiligheid van binnenuit. Je lichaam reageert niet meer bij elke prikkel, omdat de Amygdala de situatie als veilig herkent. Je hebt de angel eruit getrokken.

