

# „Kraftvoll! – BalanceHIRO®“

## Frühkindliche Reflexe prägen das Leben

mit Bärbel Hölscher

### **Mein Kurs ...**

In meinem Kurs „Frühkindliche Reflexe - BalanceHIRO®“ stelle ich vier Übungen vor, die ich mit griechischen Buchstaben belegt habe. In lateinische Buchstaben übertragen, ergibt sich das Wort HIRO. Dieses Akronym steht für „Human Integrated Reflex Organisation“. Um den richtigen und wichtigen Bezug zu meiner Arbeit herzustellen, habe ich dem Begriff das Wort „Balance“ vorangestellt.

### **... hilft Reflexe zu integrieren, ...**

Reflexe sind unbewusste motorische Reaktionen auf einen sensorischen Stimulus, der über die Sinne empfangen wird und im Gehirn zu entsprechenden Verarbeitungsprozessen führt. Muss ein frühkindlicher Reflex im späteren Leben willentlich kontrolliert werden, so ist dieser Reflex als nicht integriert zu bezeichnen. Nicht integrierten frühkindlichen Reflexen zu begegnen, unter Umständen ein Leben lang, setzen große Kraftanstrengungen voraus, die für den Körper eine ständige Überforderung bedeuten. Doch nicht nur der Körper steht unter Spannung, auch die Wahrnehmung als Teil der Psyche, leidet darunter, da alle Sinne ebenfalls unter Anspannung stehen.

### **... Stress abzubauen, Haltungsschwächen zu begegnen, Lernprobleme zu reduzieren ...**

Unsere zwischenmenschlichen Beziehungen bauen auf der Wahrnehmung auf. Daher ist es von Nutzen, Spannungen, die viele Menschen ständig spüren, mit Hilfe von BalanceHIRO® -Übungen abzubauen. Dadurch wird insbesondere die (sinnliche) Wahrnehmung verbessert, was uns zur Ruhe kommen lässt. Somit fokussiert mein Kurs u.a. den Furchtlähmungsreflex und den Moro-Reflex. Zwei eigenständige Reflexe, die unterschiedlich ausgelöst werden und bei Stress zu unerwünschten Reaktionen führen können. Es folgen die für Haltungsschwächen sowie Lernprobleme sehr stark verantwortlichen Reflexe: Der Asymmetrische Tonische Nackenreflex, der Symmetrisch Tonische Nackenreflex und der Tonische Labyrinthreflex. Darüberhinaus stelle ich 20 weitere Reflexe vor.

### **... bringt Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden ...**

Zu allen Reflexen erkläre ich, wie sie ausgelöst werden und woran man bereits im ersten Lebensjahr und dann später bis hin zum Erwachsenenalter feststellen kann,

welcher Reflex noch persistierend ist. Spezifische Verhaltensmuster, die den einzelnen Reflexen zugeordnet werden können und zu unterschiedlichen Beeinträchtigungen führen, hebe ich an Beispielen hervor. Verstehen die Kursteilnehmenden, warum es zu bestimmten Reaktionen bei Menschen kommt, entwickeln sie ein Verständnis für viele Verhaltensweisen. Das Erkennen ist die eine Seite, das Helfen ist die andere Seite.

**... als Lernziel meines Kurses.**

Und diese andere Seite lernen Sie mit den BalanceHiro®-Übungen kennen. Ich zeige Übungen, die den Körper eine perzeptive Erfahrung machen lassen, in der er allmählich von einem Hypo- oder Hypertonus zu einem Normotonus kommt.

Nach meiner Erfahrung haben die Klienten am Ende der zwei Kurstage Werkzeuge an der Hand, mit denen sie sich helfen können, ihre Wahrnehmung und ihr Wohlbefinden positiv zu verändern.

Im Ausblick gebe ich exemplarische Hinweise auf meinem zweiten Kurs und zeige, wie Zentrierung körperlich aussieht.

DENN: Nur aus der Mitte heraus denkend und handelnd benötigen wir die wenigste Energie, um etwas in unserem Leben zu tun und zu erreichen.

Alle Teilnehmenden des Kurses (maximal 7 Personen) erhalten eine Broschüre mit den wichtigsten Informationen zu den Reflexen und einer ausführlichen Beschreibung der vier BalanceHIRO®-Übungen.

**Bärbel Hölscher** ist Kinesiologin, Heilpraktikerin (Psychotherapie) und Ernährungsberaterin (TCM) mit eigener Praxis in Münster.

Weitere Informationen unter [www.kinesiologie-muenster.de](http://www.kinesiologie-muenster.de)

**Termin:** 23. und 24.02.2019

**Zeit:** 9-18 h

**Ort:** moving arts freiburg, Kartäuser Straße 51 a, 79102 Freiburg

**Kosten:** € 450

Organisation und Anmeldung: Sabine Karoß ([kaross@ph-freiburg.de](mailto:kaross@ph-freiburg.de))