

## **CdC 1 LE CERVEAU DU BAS ET LA SENSATION DE SÉCURITÉ**

### **CERVEAU DU BAS : TRONC CÉRÉBRAL ET SYSTÈME LIMBIQUE**

- enracinement, énergie, attention et tronc cérébral
  - système d'éveil
  - équilibre et stabilité des pieds pour l'enracinement
    - pratique du réflexe tonique labyrinthique et réflexe de Babinsky et mouvements rythmiques associés.
- neuromédiateurs : dopamine, acétylcholine, sérotonine, noradrénaline
- système autonome et transformation corporelle
  - nerf vague
  - pratique : mouvement de base pour stimuler le nerf vague ventral et l'engagement social
- stress, et hypothalamus
  - pratique : reconnaître les premiers signes du stress pour intervenir à temps
- motivation, dopamine et ganglions de la base,
  - mettre le corps et l'esprit en mouvement
  - circuit du plaisir
  - circuit de la récompense : échec et dopamine
- émotion
  - courbe des tensions et charge émotionnelle

### **DIMENSION DE FOCALISATION :**

- soin du cerveau et les idées claires
  - Liquide céphalo-rachidien et système glymphatique d'auto-nettoyage du cerveau
- compréhension et amygdale du cerveau
  - peur et chaîne musculaire postérieure
  - pratique des réflexes liés à la sécurité Galant, Pérez et Moro et mouvements rythmiques associés.
- les effets de la respiration profonde

### **DIMENSION DU CENTRAGE : INTÉGRATION DU CERVEAU DU BAS ET CERVEAU DU HAUT :**

- fragilité du cerveau du bas chez l'enfant
- pratique : comment favoriser sa stabilité par la kinésiologie et les réflexes archaïques

### **DIMENSION DE LA LATÉRALITÉ : CERVEAU DU HAUT**

- visite du cortex

### **PRATIQUE**

- modeler le cerveau du bas : mémoire des mains
- le cerveau en mouvement : mémoire kinesthésique
- réflexes archaïques, bercements et jeux de sacs de grains
- s'entraîner à expliquer ces notions aisément aux adultes et aux enfants
- localiser les zones du cerveau qui ont besoin d'être stimulées et leur signification