РЕФЛЕКС МОРО

За что отвечает:	первый вдох, активация симпатической нервной системы, сигнал опасности, избегание боли
Если не интегрирован:	тревожность, утомляемость, гиперчувствительность сенсорная, страхи, стресс, любовь к ритуалам, гипервозбудимость
Связан:	с рефлексом паралича страха, с акустическим слуховым, ЛТР

Упражнения для интеграции (от 3 до 10 раз на выдохе):

1. МОРСКАЯ ЗВЕЗДА
Выполняется лежа, стоя или сидя. На вдохе закрыться (сверху одноименные рука и нога), далее открыться на выдохе. Затем снова закрыться (сверху уже другая рука и нога одноименные) на вдохе, на выдохе раскрыться в позе звезды.
2. ИГРЫ С ВОЗДУШНЫМ ШАРОМ
Перекидывать друг другу.
3. КАЧАТЬСЯ на качелях, кольцах, висеть на турнике.
4. УТИНАЯ ПОХОДКА
Носки обращены наружу. Пройти вперед и назад.
5. МЕДВЕЖЬЯ ПОХОДКА
Носки обращены внутрь. Пройти вперед и назад.
6. ТВИСТ
Стоя носки вовнутрь, далее развести наружу, как в танцах.
7. УТИНЫЙ ФУТБОЛ
Игра в мяч внутренней стороной стоны. Ноги держаться в положении «утиной» походки.
8. ПОДЪЕМ ГОЛОВЫ
Из положения лежа на спине, руки раскинуты на 90 градусов. Голову на выдохе приподнимаем на счет до 10, руки лежат на полу, плечи могут немного приподниматься.
Из положения лежа на животе, руки раскинуты на 90 градусов. Приподнять голову и подержать на счет до 10. Руки лежат на полу, плечи могут слегка приподняться.
9. МОСТИК
Из положения лежа на спине поднимаем только попу.

РЕФЛЕКС ПАРАЛИЧА СТРАХА

За что отвечает:	Замирание, снижение ритма сердцебиений и потребности в кислороде (при родах)
Если не интегрирован:	гиперчувствительность, укачивание, панические атаки, РАС, агрессия, проблемы с установлением зрительного контакта
Связан:	с Моро и ЛТР

Упражнения для интеграции (от 3 до 10 раз на выдохе):

1. РИТМИЧНЫЕ ПОХЛОПЫВАНИЯ ПО ТЕЛУ
Ритмичные похлопывания (раз-два, раз-два-три) симметрично с обеих сторон туловища по следующим точкам:
грудная клетка в районе тимуса
плечи (места соединения рук с туловищем)
внутренняя часть плеча (ближе к подмышкам)
бедра (место соединения ног с туловищем)
свод стопы
Сделать три повторения.
2. УПРАЖНЕНИЯ ПО БЛОМБЕРГУ

- Растирание ушей
- Подъем головы вверх/вниз
- Поворот головы из стороны в сторону
- Поднятие плечей к ушам
- Лежа на спине, колени согнуты и движутся из стороны в сторону, плечи неподвижны
- Лежа на спине, колени согнуты и расходятся в разные стороны (лягушка), потом соединяются. Можно по очереди каждой ногой, потом обе ноги одновременно

ЛАБИРИНТНЫЙ ТОНИЧЕСКИЙ РЕФЛЕКС

За что отвечает:	Сгибание и разгибание туловища. Помогает проходить через родовые пути, удержание позы эмбриона, ответ на гравитацию, распрямление после родов, контроль положения головы. Выносливость, координация, подготовка к ползанию, переворачиванию
Если не интегрирован:	проблема с шейными мышцами, трудности с оценкой скорости, времени пространства, ходьба на носочках, плохая осанка, страхи, вестибулярные проблемы, проблемы с равновесием и тенденция к косоглазию, утомляемость, апатия

Упражнения для интеграции (от 3 до 10 раз на выдохе):

1. СУПЕРМЕН – лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги вместе. Одновременно поднять голову, грудь, плечи и прямые ноги.
2. ПОПЛАВОК
Руки, ноги и голова прижаты к телу. Перекаты из стороны в сторону, вперед и назад. Голову поддерживаем.
3. НЕ ОТВОДЯ ВЗГЛЯДА
Стоя, следим за предметом, поворачивая голову в разные стороны, не отводя при этом взгляд.