

Оглавление

Дорогие читатели!	6
1 Значение нейронального исцеления	9
Как мозг взаимодействует с нервной системой	10
Как работает наша нервная система	14
Блуждающий нерв — важнейший поставщик информации организма изнутри.	17
Островковая доля мозга — основной пульт управления интероцепцией	20
Как можно использовать эту книгу	27
2 Диагностика: быстрые тесты для устойчивых результатов	31
Следите за эффектом своих персональных тренировок	32
Как пользоваться диагностикой.	33
Все дело в умеренном дозировании	34
Диагностика № 1 — подвижность.	36
Диагностика № 2 — болевые ощущения	40
Диагностика № 3 — задержка дыхания	41
Диагностика № 4 — мышечные сокращения	43
Диагностика № 5 — равновесие.	46
3 Закладываем основы.	53
Активация блуждающего нерва и подготовка к тренировке внутреннего восприятия.	54
Активация лобной доли головного мозга	55
Задачи и функции системы равновесия	64
Улучшаем интеграцию при помощи обоняния и вкуса.	90
Подготовка блуждающего нерва	97
4 Дыхание и тазовое дно	117
Без дыхания нет жизни.	118
Улучшение координации дыхательной мускулатуры	121
Техника дыхания для фазы удлиненного выдоха.	146
Упражнения с затрудненным дыханием.	154
Тазовое дно — важный элемент внутреннего восприятия	167

5	Язык и глотка	183
	Как язык влияет на блуждающий нерв и внутреннее восприятие импульсов	184
	Стимуляция блуждающего нерва в полости глотки	204
6	Дополняем внутреннее восприятие импульсов осязанием, слухом и зрением	213
	Все чувства имеют значение	214
	Как мы ощущаем перепады температур	215
	Нажатия и глубокий массаж.	220
	Определяем местонахождение звуков и дифференцируем их	225
	Тренировка глаз способствует расслаблению.	235
7	Восприятие тела и осознанность	247
	Активация важных зон мозга посредством внутреннего восприятия и осознанности.	248
	Разница между осознанностью и восприятием собственного тела	249
	Восприятие собственного тела с помощью прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону	251
	Тренировка осознанности.	254
8	Специальные планы тренировок для вашего здоровья	263
	Залог успеха — в правильном комбинировании.	264
	Категория 1. Улучшение общего состояния здоровья, снижение уровня стресса и оптимизация работоспособности	267
	Категория 2. Хронические боли	283
	Категория 3. Эмоциональная регуляция	291
	Категория 4. Проблемы пищеварения.	295
	Категория 5. Проблемы тазового дна	299
	Авторы.	302
	Источники материалов для тренировки	303
	Приложения	304
	Если вы хотите узнать больше	304
	Рекомендуемая литература	307
	Краткий обзор всех упражнений	311