

Содержание

Предисловие Стивена Порджеса	8
Предисловие Бенджамина Шилда	12
Благодарности	14
Пролог	16
Введение: вегетативная нервная система	22
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Старые и новые факты об анатомии: поливагусная теория	33
Как преодолеть проблемы со здоровьем? Вы сражаетесь с многоголовой гидрой?	35
Глава 1. Познакомьтесь со своей вегетативной нервной системой	41
Двенадцать черепных нервов	41
Дисфункция черепных нервов и социальная вовлеченность	47
Лечение черепных нервов	54
Спинномозговые нервы	56
Энтеральная нервная система.	60
Глава 2. Поливагусная теория.	61
Три комплекса вегетативной нервной системы	61
Пять состояний вегетативной нервной системы	65
Блуждающий нерв.	68
Два ответвления нерва, который называют «блуждающим»	71
Стресс и симпатическая нервная система.	82
Глава 3. Нейроцепция и ошибки нейроцепции	89
Проблемы с нейроцепцией и выживание	89
Другие причины ошибок нейроцепции	93

Содержание

Глава 4. Тестирование вентрального ответвления блуждающего нерва	97
Простой осмотр лица	97
Объективная оценка работы блуждающего нерва с помощью variability сердечного ритма (VSR).	101
Тестирование функциональности блуждающего нерва: ранний опыт	103
Открытие поливагусной теории	105
Проверка функциональности блуждающего нерва: Коттингем, Порджес и Лайон	110
Простой тест глоточной ветви блуждающего нерва	113
Терапевты могут проверять функциональность блуждающего нерва даже без прикосновений	116
Глава 5. Поливагусная теория – новая парадигма здравоохранения?	119
Поливагусный подход к психологическим и физическим заболеваниям.	120
Целительная сила поливагусной теории.	123
Облегчение симптомов ХОБЛ и грыжи пищеводного отверстия диафрагмы	124
Боль в плечах, шее и голове: XI черепной нерв, трапециевидные мышцы и грудино-ключично-сосцевидные (ГКС) мышцы	134
Проблемы со здоровьем, вызываемые осанкой с выдвинутой вперед головой	149
Облегчение мигреней	155
Глава 6. Соматопсихологические проблемы	163
Тревожность и панические атаки.	167
Фобии	173
Антисоциальное поведение и домашнее насилие	175
Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	183
Депрессия и вегетативная нервная система	188
Биполярное расстройство	190
Гиперактивность и синдром дефицита внимания	193

Содержание

Глава 7. Расстройства аутистического спектра	195
Надежда для аутистов: «Проект Слушание»	198
Роль слуха в расстройствах аутистического спектра	203
Лечение аутизма	208
Заключение	214
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Упражнения для восстановления социальной вовлеченности . . .	217
Базовое упражнение	220
Техника нейрофасциального релиза для социальной вовлеченности	229
Упражнения саламандры.	233
Массаж при мигрени	239
Упражнения для грудино-ключично-сосцевидной мышцы при затекшей шее	240
Упражнение «Скрути и поверни» для трапециевидной мышцы	242
Четырехминутная натуральная подтяжка лица, часть 1	247
Четырехминутная натуральная подтяжка лица, часть 2	252
Отсекаем все головы гидры	254
Список литературы и примечания	255
Предметный указатель	266
Об авторе	272
Приложение	273