

УДК 616.8
ББК 56.12
Р64

Accessing the Healing Power of the Vagus Nerve: Self-Help Exercises for Anxiety,
Depression, Trauma, and Autism
by Stanley Rosenberg

Copyright © 2017 by Stanley Rosenberg

Публикуется по соглашению с NORTH ATLANTIC BOOKS (USA)
при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
anttoniart / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Розенберг, Стэнли.

Р64 Блуждающий нерв : руководство по избавлению от тревоги и восстановлению нервной системы / Стэнли Розенберг ; [перевод с английского А. В. Захарова]. — Москва : Эксмо, 2021. — 288 с. — (Революционный тренд в медицине).

Под руководством автора читатели освоят понятные и простые в исполнении упражнения и техники лечения прикосновениями, которые необходимы для осуществления помощи себе и близким. При выполнении упражнений восстанавливается гибкость функционирования вегетативной нервной системы, которая в дальнейшем помогает улучшить физическое и психическое состояние организма и избавиться от проявлений хронического стресса. Авторская методика работы с вегетативной нервной системой включает в себя элементы остеопатии, китайской акупунктуры, тайского массажа и многих других техник. Выполняя упражнения, представленные в книге, можно значительно улучшить состояние организма при самых разных проблемах: ПТСР, фобии, панические атаки, мигрень, СДВГ, биполярное расстройство и многое другое.

УДК 616.8
ББК 56.12

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание
РЕВОЛЮЦИОННЫЙ ТРЕНД В МЕДИЦИНЕ

Розенберг Стэнли

БЛУЖДАЮЩИЙ НЕРВ

РУКОВОДСТВО ПО ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ ТРЕВОГИ И ВОССТАНОВЛЕНИЮ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *О. Шершнева*. Научный редактор *В. Романова*
Художественный редактор *Е. Анисина*. Компьютерная верстка *С. Терентьева*
Корректоры *О. Пономарев, Ю. Шигарева, Ю. Дорогова*

Страна происхождения: Российская Федерация / Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В электронном виде книги издаются по мере
появления на www.litres.ru



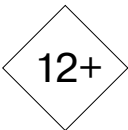
ЛитРес:
Один клик до книги



eksmo.ru



ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Факс: «ЭКСМО»-АКБ Босфор.
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қиматат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Казахстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и продавец по линии продаж на продукцию, в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушы өкіл «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дюбровский көш., 3-а, 1-я етпеге Б. офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо» www.eksmo.ru/certification
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

Дата изготовления / Подписано в печать 04.05.2021. Формат 80x100^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 26,67. Доп. тираж 3000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-118757-6



9 785041 118757 >

ISBN 978-5-04-118757-6

© Захаров А.В., перевод, 2020
© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Посвящается Линде Торборг

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

МЕДИЦИНСКОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Нижеследующая информация предназначена для использования только в информационных целях. Обязательно проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем применять любые рекомендации, изложенные в этой книге. Применяя на практике любые материалы, изложенные на страницах, вы делаете это исключительно на свой страх и риск. Автор берет на себя всю ответственность за представление и интерпретацию идей, связанных с поливагусной теорией. Авторская интерпретация и представление поливагусной теории может отличаться в целеполагании и точности от работ и презентаций доктора Стивена У. Порджеса.

ПРЕДИСЛОВИЕ СТИВЕНА ПОРДЖЕСА

Я познакомился со Стэнли в июне 2002 года, когда выступал на конференции Американской ассоциации телесной психотерапии в Балтиморе. Вечером за день до выступления я получил сообщение от Джима Ошмана — он спрашивал, можно ли им со Стэнли прийти. Джим сказал, что мне понравится обсуждать со Стэнли его работу. После моего выступления Стэнли рассказал о своем желании найти объективные показатели, например, вариабельность сердечного ритма, которые можно будет использовать для исследований, подтверждающих ценность его клинических работ.

Мне стало интересно, и я решил узнать больше о его работе, подходе и о том, почему его интересует измерение функциональности блуждающего нерва. Я сказал ему, что у меня смещение позвонка — заболевание, при котором один из позвонков соскальзывает по отношению к нижележащему. Он спокойно ответил: «Я все исправлю». Я спросил, сколько на это понадобится времени. Он сказал: 10–15 секунд! После этого я задумался: что вообще можно сделать за 15 секунд? Зная, что он занимается рольфингом* и краниосакральной терапией**, я предполагал, что ему понадобится несколько сеансов. Я помнил свой опыт лечения у ортопеда, и мне было интересно, поможет ли соматическая терапия. Мысль, что все можно исправить за несколько секунд, мне даже в голову не приходила.

Мой диагноз поставили, обнаружив смещение позвонка в нижней части спины, на стыке поясничного и крестцового отделов. Из-за смещения у меня болела спина, а со временем, как мне говорили, могла потребоваться операция. Диагноз мне поставил хирург-ортопед, который внушил мне страх перед операцией, чтобы уговорить пройти курс физиотерапии. Пройдя этот курс,

* Рольфинг, или метод структурной интеграции — разновидность мануальной терапии, в которой воздействие производится на мягкие ткани, мышцы и связки. Метод назван по имени создательницы Иды Полин Рольф. — *Прим. науч. ред.*

** Краниосакральная терапия — разновидность остеопатической медицины. Название образовано от латинских слов «cranium» — череп и «sacrum» — крестец. В основе метода лежит воздействие на кости черепа, через которое происходит гармонизация работы всех внутренних органов. — *Прим. науч. ред.*

я отправился к спортивному врачу, который прописал мне бандаж для ограничения подвижности спины. Специалисты давали мне противоречивые инструкции: врачи советовали обездвижить нижнюю часть спины, а физиотерапевты — больше двигаться и работать над гибкостью. К моменту встречи со Стэнли я уже не знал, как мне лечиться, чтобы свести к минимуму проявления симптомов и избежать операции.

Когда Стэнли предложил «все исправить», я с радостью согласился. Стэнли попросил меня встать на четвереньки, расслабиться и держать спину относительно прямо. Затем, двигая пальцами в противоположных направлениях, он начал манипулировать тканями, находившимися над смещенным позвонком. И позвонок тут же, без всяких дополнительных усилий, встал на место. Вот уже 15 лет я пользуюсь модифицированной версией его процедуры, чтобы не страдать от боли.

Я сразу понял, что он делает. Физическая манипуляция поверхностными тканями посылала телу сигнал расслабиться. Расслабление оказалось достаточным, чтобы изменить организацию нервно-мышечной системы, поддерживающей позвоночник, и позвонок аккуратно встал на место. По сути, Стэнли подавал сигналы безопасности в нервно-мышечную систему, которые позволили ей немедленно переключиться из напряженного положения, с помощью которого она пыталась защитить мою уязвимую поясницу, в расслабленное состояние, в котором легкого касания оказалось достаточно, чтобы система сама нашла естественное положение.

Метод Стэнли подтвердил, что метафора безопасности проявляется во всем теле — не только в системе социальной вовлеченности, управляемой мышцами головы и лица, или во внутренних органах в вентральной вагальной системе*. Во всей структуре человеческого тела безопасность выражается путем подавления и сдерживания защитных механизмов. Когда вы в безопасности, структуры перенастраиваются, чтобы поддерживать ваше здоровье, рост и восстановление. С функциональной точки зрения работа Стэнли основана на понимании того, что в состоянии безопасности нервная система радуется прикосновениям,

* Вентральная вагальная система — согласно поливагусной теории, блуждающий нерв имеет две ветви — дорсальную и вентральную. Подробнее о них речь идет в книге. — *Прим. науч. ред.*

и это можно использовать, чтобы точно настраивать телесные структуры и оптимизировать автономные функции.

Впервые встретив Стэнли, я сразу понял, насколько он великолепен. Я увидел в нем страстное желание облегчить боль и страдания, сострадательный подход, который возвращает телу состояние безопасности с помощью мягкой совместной регуляции. А еще — его интуитивное понимание взаимосвязанных систем организма.

Мы со Стэнли дружим уже 15 лет. Мы много раз обсуждали, как его манипуляции изменяют автономное состояние организма в сторону поддержания здоровья, роста и восстановления. Как вы узнаете из этой книги, он замечательным образом объединил положения поливагусной теории с краниосакральной терапией и другими соматическими методами. Чтобы сделать это, он искусным образом воспользовался первичным принципом поливагусной теории: структуры тела с радостью встречают прикосновения и манипуляции, когда находятся в состоянии безопасности.

Согласно поливагусной теории, организм, в том числе и система нервной регуляции скелетных мышц, работает иначе, когда находится в безопасности. В состоянии безопасности вентральная вагальная система координирует работу вегетативной нервной системы. В этом состоянии защитные функции вегетативной нервной системы сдерживаются, и организм радуется не только социальной вовлеченности — обмену просодическими звуками и выражениям лиц, но и прикосновениям. В основе клинических успехов Стэнли лежит его способность устанавливать регулирующую связь с клиентом посредством обращения к системам социальной вовлеченности и передачи сигналов доверия и сочувствия, которые активируют полезные свойства вентральной вагальной системы и распространяют по организму ощущение безопасности.

Стэнли — не классический терапевт, получивший подготовку в рамках одной дисциплины. Его работа лежит на стыке дисциплин, а подход больше напоминает традиционных целителей. Целители помогают организму вылечиться самостоятельно, и Стэнли исполняет именно такую роль. Он «сорегулирует» своих клиентов, давая им возможность вылечиться с помощью собственных механизмов тела. Интерес к поливагусной теории он проявил потому, что понимает, что, когда в структурах тела проявляется состояние безопасности, тело готово служить платформой для лечения.

ПРЕДИСЛОВИЕ СТИВЕНА ПОРДЖЕСА

В «Целительной силе блуждающего нерва» Стэнли выражает свое личное понимание и уважение к роли, которую вагусные сигнальные пути играют в процессе излечения — они успокаивают тело, чтобы оно радовалось прикосновениям. Интуитивно понимая этот интегрированный процесс, Стэнли разработал систему манипуляций, которая стимулирует состояние безопасности, помогает организму перенастроить нервную систему, тем самым оптимизируя поведение, умственное здоровье и физиологический гомеостаз.

Я ученый и воспринимаю мир не так, как терапевт. Стэнли — терапевт и воспринимает мир не так, как ученый. Однако дар Стэнли состоит в его способности интуитивно организовывать научную информацию и применять ее для терапии самым проникательным и полезным способом. Вклад Стэнли как креативного терапевта в сложную среду здравоохранения уникален. К счастью, его отличные познания, метафоры и модели лечения теперь прекрасно систематизированы и архивированы в «Целительной силе блуждающего нерва».

Стивен У. Порджес,
кандидат наук, заслуженный университетский ученый,
Институт Кинси, Институт Индианы,
профессор психиатрии в Университете Северной Каролины

ПРЕДИСЛОВИЕ БЕНДЖАМИНА ШИЛДА

В истории бывают моменты, когда потребности удовлетворяются с необходимым великолепием. И нам повезло: мы становимся свидетелями именно такого момента. «Целительная сила блуждающего нерва» Стэнли Розенберга дарит читателям инструменты, которые помогают справиться с некоторыми сложнейшими недугами.

Стэнли поднимает новую волну мыслей, основываясь на своем почти полувековом клиническом опыте, подготовке и обучении специалистов. «Целительная сила блуждающего нерва» рассказывает нам о происхождении физических и эмоциональных состояний, объясняет, почему они далеко не всегда поддаются успешному лечению общепринятыми методами, и дает эффективные инструменты для того, чтобы справиться с ними.

Наше благополучие зависит от функциональной и адаптивной нервной системы. В основе процесса адаптации, особенно к стрессу, лежит блуждающий нерв. Этот черепной нерв пронизывает всю нашу физическую и неврологическую матрицу. Блуждающий нерв играет важную роль во всех аспектах нашей жизни. Он может обеспечить глубокое расслабление — и мгновенную реакцию в опасных для жизни ситуациях. Он может быть и причиной, и способом лечения множества расстройств. Кроме того, блуждающий нерв дает нам столь необходимую глубокую личную связь с другими людьми и окружающей средой.

Мне повезло знать Стэнли больше 35 лет. Я учился вместе с ним, учился у него и преподавал в Институте Розенберга. Я не знаю другого врача, более квалифицированного и способного собрать вместе все необходимые элементы, описанные в книге.

«Целительная сила блуждающего нерва» откроет вам тайны хронических расстройств. Опубликовано уже множество книг, описывающих эти заболевания, но ни одна из них не объясняет настолько четко, что лежит в их основе, и как и почему они развиваются.

ПРЕДИСЛОВИЕ БЕНДЖАМИНА ШИЛДА

И для терапевтов, и для пациентов, и просто для читателей, которым интересно узнать больше о себе и других, «Целительная сила блуждающего нерва» просто обязательна для прочтения. Мы должны быть благодарны Стэнли Розенбергу за то, что он описал десятилетия своего опыта в интересной, незабываемой книге.

Бенджамин Шилд, кандидат наук,
автор книг *Healers on Healing*, *For the Love of God*,
Handbook for the Soul и *Handbook for the Heart*

БЛАГОДАРНОСТИ

Спасибо Стивену Порджесу, который сформулировал поливагусную теорию, — его лекции и книги открыли целый новый мир понимания, благодаря им я смог помочь многим людям в своей клинике и обучить других клиницистов. Мы дружим больше десяти лет, и именно он вдохновил меня написание этой книги. Кроме того, он отредактировал первый черновик и помог прояснить важные детали.

Спасибо Алену Геэну, моему другу, наставнику и главному учителю остеопатии и краниосакральной терапии в течение 25 лет. Кроме того, я благодарен профессору Пату Кофлину из Гейсингерской школы медицины, моему основному учителю анатомии и физиологии — он помог отредактировать разделы с анатомическими данными. Линда Торборг вдохновила меня на разработку многих аспектов моей техники лечения и совместно со мной вела курсы оптимального дыхания.

Спасибо Кэти Гласс, моему редактору, которая взяла мои хаотичные записки и сделала из них книгу. Я 35 лет жил в Дании и говорил по-датски, так что мой английский язык, особенно письменный, пострадал. Оглядываясь назад, я понимаю, что Кэти взвалила на себя практически непосильную задачу помочь мне сформулировать свои мысли — и ей это блестящим образом удалось. Бенджамин Шилд и Жаклин Лапидус тоже помогли мне с редактурой ранних версий книги.

Спасибо Мэри Бакли, Эрин Виганд и Нине Пик, редакторам из North Atlantic Books, которые придали моей рукописи окончательную форму.

Спасибо некоторым другим моим учителям, в том числе Джиму Ошману, автору книги *Energy Medicine*; Тому Майерсу, автору книги *Anatomy Trains* («Анатомические поезда», Эксмо, 2018 г.); моим четырем учителям тайцзицюаня и цигуна: Джону Чун Ли, Эду Янгу, профессору Чжэн Маньцину и Гансу Финне; моему учителю осознанности и медитации випассана Джозефу Гольдштейну; моим учителям рольфинга[®]: Питеру Мельхиору, Питеру Швинду, Михаэлю Сальвесону и Луису Шульцу; и Тимоти Данфи, Энн Паркс и другим моим учителям по лечению, массажу и другим видам телесной терапии.

БЛАГОДАРНОСТИ

Спасибо коллегам из Института Стэнли Розенберга, а также всем моим студентам, пациентам и многочисленным друзьям, особенно Айре Бринду, Бенджамину Шилду, Энн и Филипу Ниссам, Лизе Паг, Шарлотте Соу, Мохаммеду Аль-Маллаху, Гордону Эневольдсону, Ди Ди Шмидт Петерсон, Трине Розенберг и Донне Смит. Спасибо Филипу Ранкенбергу и другим моим коллегам из Manipulation.

Кроме того, спасибо Шри Шри Рави Шанкару за его интерес к нашей форме краниосакральной терапии и поддержку, которую он оказывал нам не один год.

Спасибо моим детям, Аннатрине, Эрику и Тау, моим внукам, моим родителям и моим братьям, Джеку, Аллену и Арнольду.

ПРОЛОГ

Я Стэнли Розенберг, американский телесный терапевт, живущий в Дании. В этой книге предлагается новый подход к лечению, основанный на моем опыте телесного терапевта, работающего в рамках совершенно нового понимания работы вегетативной нервной системы — поливагусной теории, разработанной доктором Стивеном Порджесом.

Вегетативная нервная система не только регулирует работу внутренних органов (желудка, легких, сердца, печени и т.д.), но и тесно связана с эмоциональным состоянием, которое напрямую влияет на наше поведение. Таким образом, правильная работа вегетативной нервной системы очень важна и для эмоционального, и для физического здоровья и благополучия. Поливагусная теория доктора Порджеса позволила мне добиться положительных результатов с такими разными и не похожими друг на друга заболеваниями, как хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), мигрени и аутизм — и это далеко не полный список.

Я занимаюсь различными формами телесной терапии более 45 лет. Окончив в 1962 году с отличием Суортмор-колледж (профилирующими предметами были английская литература, философия и история), я и не предполагал, какая карьера меня ждет. Приезжая на встречи одноклассников, я обнаружил, что большинство моих друзей стали университетскими профессорами, врачами, юристами, психологами и так далее. Я единственный телесный терапевт из 250 моих однокурсников.

ЗА КУЛИСАМИ: ФИЛОСОФИЯ АКТЕРСТВА

Во время обучения в Суортморе я заинтересовался театром, в частности, японским. Это привело меня в аспирантуру Гавайского университета, где мы ставили спектакли японских, китайских, индийских и тайских авторов. Через два года я покинул песчаные берега Гонолулу и вместе с другими молодыми актерами переехал на людные, грязные, шумные улицы Нижнего Ист-Сайда в Манхэттене.