

Spis treści

Przedmowa doktora Stephena W. Porgesa	11
Przedmowa doktora Benjaminia Shielda	15
Podziękowania	17
Wstęp	19
Wprowadzenie: autonomiczny układ nerwowy	25

CZĘŚĆ PIERWSZA: STARE i NOWE FAKTY ANATOMICZNE. TEORIA POLIWAGALNA

Problemy ze zdrowiem: czy walczysz z głowami Hydry?	37
Głowy Hydry: powszechne problemy powiązane z dysfunkcjami nerwów czaszkowych	39
1 Poznaj swój autonomiczny układ nerwowy	43
Dwanaście nerwów czaszkowych	43
Dysfunkcje nerwów czaszkowych a zaangażowanie społeczne	50
Leczenie nerwów czaszkowych	57
Nerwy rdzeniowe	59
Enteryczny układ nerwowy	63
2 Teoria poliwagalna	64
Trzy obwody autonomicznego układu nerwowego	64
Złotowłosa i trzy stany autonomicznego układu nerwowego	65

Pięć stanów autonomicznego układu nerwowego	68
Nerw błędny	71
Dwie części nerwu zwanego „błędnym”	74
Stres a układ współczulny	84
3 Neurocepcja i błędna neurocepcja	91
Błędna neurocepcja a przetrwanie	92
Inne przypadki błędnej neurocepcji	95
Historia Antajosa	96
4 Badanie części brzusznej nerwu błędnego	99
Prosta ocena na podstawie obserwacji twarzy	99
Obiektywna ocena funkcjonowania nerwu błędnego na podstawie zmienności rytmu zatokowego	103
Badanie funkcjonowania nerwu błędnego: pierwsze doświadczenia	105
Opracowanie teorii poliwalgalnej	107
Badanie funkcjonowania nerwu błędnego: Cottingham, Porges i Lyon	113
Prosty test części gardłowej nerwu błędnego	115
Jak zbadać funkcjonowanie części gardłowej brzusznej nerwu błędnego	117
Terapeuci mogą badać funkcjonowanie nerwu błędnego bez dotykania	118
5 Teoria poliwalgalna – nowy paradygmat opieki zdrowotnej?	122
Kondycja fizyczna i psychiczna w kontekście teorii poliwalgalnej	123
Uzdrowiająca moc teorii poliwalgalnej	126
Łagodzenie objawów POChP i przepukliny rozworu przełykowego	127
Leczenie przepukliny rozworu przełykowego	133
Oddychanie przeponą	136
Ból barków, szyi i głowy. Nerw czaszkowy XI, mięsień czworoboczny i mięsień mostkowo-obojęczkowo- -sutkowy	138
Mięsień dźwigacz łopatkki	139
Test ściskania mięśnia czworobocznego a problemy z barkami i szyją	150

Problemy ze zdrowiem związane z wysunięciem głowy do przodu	152
Łagodzenie migrenowego bólu głowy	158
6 Problemy somatopsychiczne	166
Ataki lęku i paniki	171
Fobie	177
Zachowanie antyspołeczne i przemoc domowa	178
Zespół stresu pourazowego	186
Depresja a układ współczulny	192
Zaburzenia afektywne dwubiegunowe	194
ADHD i nadpobudliwość	197
7 Zaburzenia ze spektrum autyzmu	198
Nadzieja dla autyzmu: Protokół Słuchania Terapeutycznego	202
Rola słuchu w zaburzeniach ze spektrum autyzmu	207
Terapia autyzmu	212
Technika zaokrąglania płaskiej głowy	214
Uwagi końcowe	218

CZĘŚĆ DRUGA: ĆWICZENIA PRZYWRACAJĄCE ZAANGAŻOWANIE SPOŁECZNE

Ćwiczenie podstawowe	222
Technika rozluźniania nerwowo-powięziowego a zaangażowanie społeczne	231
Ćwiczenia salamandry	235
Masaż stosowany przy migrenie	240
Ćwiczenie mięśnia mostkowo-obojczykowo-sutkowego stosowane przy dolegliwości „szyjnej szyi”	241
Ćwiczenie obrotowe mięśnia czworobocznego	244
Czterominutowy naturalny lifting twarzy, część 1	249
Czterominutowy naturalny lifting twarzy, część 2	253
Odciąć wszystkie głowy Hydry	255
Dodatek	257
Przypisy	273
O autorze	281
Indeks	283