

## TERAPEUTYCZNA MOC NERWU BŁĘDNEGO Praca z ciałem oparta na teorii poliwagalnej



Cena: 39,94 PLN

### Opis słownikowy

|             |   |
|-------------|---|
| Autor       | Stanley Rosenberg                         |
| ISBN        | 978-83-233-4773-6                         |
| Rok wydania | 2020                                      |
| Wydawca     | Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego  |
| Wysyłamy    | Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy) |

### Tabela cech produktu

|              |                        |
|--------------|------------------------|
| Wydanie      | 1                      |
| Okładka      | Miękka ze skrzydełkami |
| Liczba stron | 228                    |
| Format       | 15.5x23.0cm            |

### Opis produktu

Terapeutyczna moc nerwu błędnego zawiera proste ćwiczenia do samodzielnego wykonywania, które umożliwiają regulację działania nerwu błędnego w celu osiągnięcia stanu głębokiego odprężenia, poprawy jakości snu i regeneracji po urazie lub traumie. Proponowane przez autora metody pracy z ciałem można również z powodzeniem stosować w terapii zaburzeń ze spektrum autyzmu. Rosenberg pokazuje, jak dobre funkcjonowanie autonomicznego układu nerwowego pozwala uzyskać wewnętrzny spokój i równowagę oraz pozytywnie wpływa na relacje z innymi.

Nerw błędny jest nerwem czaszkowym łączącym obszary pnia mózgu z kilkoma narządami wewnętrznymi. Twórca teorii poliwagalnej, Stephen W. Porges, udowadnia, że funkcjonowanie tego nerwu ma ogromny wpływ na ludzką psychikę. Autor niniejszej książki wykorzystuje teorię poliwagalną w fizjoterapii, a zaproponowane przez niego techniki znajdują zastosowanie w zaburzeniach lękowych, terapii traumy i depresji oraz pracy z osobami z zaburzeniami ze spektrum autyzmu.