

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.