

Obsah

Úvod	11
Myslím, že vím, proč čtete tuto knihu	11
Nepřipomíná vám to váš příběh?	11
Vnitřní termostat a výchozí bod	14
Standardní biomedicínský model	22
Biopsychosociální model – celostní přístup	23
Bloudivý nerv: Úvod do problematiky	29
Cesta k rovnováze a ke zdraví	31
O této knize	34
1 Stavby nervové soustavy	37
Pohodový stav	38
Přehřátý stav	41
Podchlazený stav	45
Proč v těchto stavech uvážneme?	52
Druhotné stavy	60
1. část	
Základy a osnova	65
Nervová soustava pro začátečníky	66
2 Sítě pro zjišťování informací.	70
Síť č. 1: Exteroceptivní systém (pět smyslů)	71
Síť č. 2: Proprioceptivní systém (šestý smysl)	72
Síť č. 3: Vestibulární systém (sedmý smysl)	72
Síť č. 4: Interoceptivní systém (osmý smysl)	73
Celkové zdraví a tři sítě vnitřních smyslů	81

3	Lidská nervová soustava	83
	Centrální nervová soustava	84
4	Periferní nervová soustava a bloudivý nerv	96
	Senzorický systém	97
	Motorický systém	98
	Bloudivý nerv	103
	Polyvagální teorie	104
5	Smyčka tělo–mozek, mozek–tělo	110
	Osa srdce–mozek	111
	Osa trávicí trakt–mozek	123
	Fascie a nervová soustava	136
	Interoceptivní procvičování smyčky mozek–tělo	147
6	Systém sociálního zapojení a koregulace	152
	Koregulace (spoluregulace)	153
	Moc koregulace	154
 2. část		
	Přenastavení nervové soustavy	167
	Reset nervové soustavy v praxi	168
7	Začněte tam, kde jste: Mapování stavů nervové soustavy .	178
	Zmapujte svůj „pohodový“ stav	180
	Zmapujte svůj přehřátý stav	186
	Mapování podchlazeného stavu	191
	Zmapujte své druhotné stavy	195
	Vaše mapa pro regulaci nervové soustavy	197

8 Výběr správných nástrojů	199
Proč je tak důležité najít správný nástroj	203
Plasticita – čím méně nástrojů, tím lépe	204
Nástroje bioplasticity	205
Nalezení správného nástroje pro přítomný okamžik . . .	212
Interocepce: Naladte se na svůj stav	218
Ukotvení v pohodovém stavu	225
9 Nástroje pro vystoupení z přehřátého stavu	229
Nástroje držení těla	232
Pohybové nástroje	238
Nástroj využívající dech	241
Nástroje pro práci s fascií	244
Regulace směrem z mozku do těla	251
10 Nástroje pro vystoupení z podchlazeného stavu	257
Nástroje využívající pohyb	260
Nástroj využívající dech	263
Nástroje držení těla	266
Nyní zapojte regulaci z mozku do těla	271
11 Nástroje životního stylu	276
Prospěšnost středomořské stravy	278
Probiotika a prebiotika	280
Pohyb a cvičení	282
Zvířata	288
Spánek	290
Závěr	293
Tím to nekončí	293
Poděkování	296
Poznámky	298
Rejstřík	317