



Джессика Магуайр

специалист

по нейропсихологии

АКТИВАТОР БЛУЖДАЮЩЕГО НЕРВА

**Упражнения, которые
избавят от боли в животе,
спине, груди и восстановят
нервную систему**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 616.8
ББК 56.12
М12

The Nervous System Reset: Unlock the power of your vagus nerve to overcome trauma, pain and chronic stress by Jessica Maguire
Copyright © Jessica Maguire 2024

В оформлении обложки использована иллюстрация:
saiyajhin07 / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Магуайр, Джессика.

М12 Активатор блуждающего нерва : упражнения, которые избавят от боли в животе, спине, груди и восстановят нервную систему / Джессика Магуайр ; [перевод с английского И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2026. — 400 с.

ISBN 978-5-04-103979-0

Джессика Магуайр, специалист в области нейропсихологии, делится революционным подходом по налаживанию гармонии между нашим ментальным и физическим состоянием. Посвятив десятилетия изучению блуждающего нерва, она делится с нами накопленными научными знаниями о том, как можно раскрыть его силу и улучшить свое здоровье.

Из этой книги вы узнаете, что такое перегретое и переохлажденное состояние, какие знаки подает ваше тело в попытке сообщить о проблемах и как вернуть утраченную легкость на душе даже в самых запущенных случаях. А подготовленный под каждый тип состояния комплекс упражнений поможет применить ваши новые знания на практике и начать строить свою новую, прекрасную жизнь.

Крепкий сон, идеальное пищеварение, четкая работа мозга, хорошее самочувствие, энергичность, желанный вес.

УДК 616.8

ББК 56.12

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-103979-0

Содержание

Введение	13
Звучит знакомо?	14
Наш внутренний термостат и базовый уровень.	18
Стресс, травма и смещение базового уровня	21
Стандартная биомедицинская модель	27
Блуждающий нерв. Введение	37
Путь к балансу и здоровью	39
Об этой книге	43
Важное замечание	45
Состояния нервной системы.	46
Оптимальное состояние.	47
Перегретое состояние	52
Переохлажденное состояние.	56
Одна вечеринка, разные состояния	61

Как мы застреваем в этих состояниях?	66
Вторичные состояния	76

Часть 1 Фундамент

Нервная система для чайников	84
Не парьтесь с наукой	84
Четыре системы по сбору данных	89
Сеть 1: экстероцептивная система (пять органов чувств)	90
Сеть 2: проприоцептивная система (шестое чувство)	91
Сеть 3: вестибулярная система (седьмое чувство)	92
Сеть 4: интероцептивная система (восьмое чувство)	93
Нервная система человека	104
Центральная нервная система	106
Мозг	108
Мозг выживания (он же низший мозг)	110
Как стресс влияет на мозг выживания	111
Думающий мозг (он же высший мозг)	112
ИмPLICITные и эксплицитные воспоминания	113
Как стресс влияет на думающий мозг	114
Спинальный мозг	116

Островковая кора	116
Перезагрузка происходит прямо сейчас	117
Интероцепция, островковая кора и экстраординарная продуктивность	118
Периферическая нервная система и блуждающий нерв	119
Сенсорная система	120
Двигательная система	122
Соматическая нервная система	122
Вегетативная (автономная) нервная система	123
Парасимпатическая нервная система	126
Блуждающий нерв	128
Поливагальная теория	129
Вентральный вагальный комплекс	130
Дорсальный вагальный комплекс	131
Поливагальная теория в действии	132
Петля обратной связи между мозгом и телом	136
Система «сердце — мозг»	136
Система «кишечник — мозг»	152
Фасция и нервная система	169
Интероцептивный тренинг для работы с контуром связи «мозг — тело»	183
Система социальной вовлеченности и корегуляция	188
Корегуляция	190
Сила корегуляции	191

Вегетативная осознанность и корегуляция.	197
Биологическая грубость	198
Состояние нашей нервной системы и корегуляция	200
Факторы, затрудняющие нейроцепцию сигналов безопасности	205

Часть 2

Перезагрузка нервной системы

Перезагрузка нервной системы на практике	208
Нейропластичность.	209
Биопластичность	211
Четыре ингредиента для успешной перезагрузки нервной системы	214
Начните с начала: составление карты состояний вашей нервной системы.	220
Составьте карту оптимального состояния	222
Составьте карту перегретого состояния.	230
Составьте карту вашего переохлажденного состояния	235
Составьте карту вторичных состояний.	240
Ваша карта на пути к регуляции нервной системы	242
Как правильно подобрать инструменты	244
Почему так важно подобрать правильный инструмент	248

Когда речь идет о пластичности, чем меньше инструментов, тем лучше.	250
Инструменты биопластичности	252
Как подобрать инструмент, который подойдет вам прямо сейчас	261
Интероцепция: настройка на свое состояние	268
Закрепление в оптимальном состоянии	276
Комплекс инструментов для выхода из перегретого состояния	280
Упражнения для работы с осанкой	284
Упражнения на дыхание.	297
Инструменты для работы с фасциями.	301
А теперь займемся регуляцией от мозга к телу . . .	309
Комплекс инструментов для выхода из переохлажденного состояния.	316
Упражнения на движение.	319
Упражнения на дыхание.	323
Смена позы	327
А теперь займемся регуляцией от мозга к телу . . .	332
Вспомогательные инструменты. Образ жизни . . .	337
Многочисленные преимущества средиземноморской диеты	339
Пробиотики и пребиотики	342
Движение и физические упражнения	346
Животные	353
Сон	355

Заключение. Это не конец	359
Благодарности	363
Примечания	366
Алфавитный указатель	394

Излечите травму, избавьтесь от хронического стресса и боли, управляйте своими эмоциями с помощью силы блуждающего нерва.

Джессика Магуайр

Введение

Мне кажется, я знаю, почему вы здесь. В вашем теле, сердце и разуме «что-то не так», и вы ищете способы облегчить свое физическое или эмоциональное состояние. Возможно, вы потратили год или больше, посещая различных медицинских специалистов, чтобы решить свою проблему, и даже сдали несколько анализов, пытаясь разобраться в сути происходящего. Вероятно, вы испробовали один или несколько препаратов и/или режимов приема добавок. И, я уверена, перерыли весь Google в поисках ответов.

Нахожусь ли я на правильном пути? Если да, то это потому, что я видела подобные сценарии сотни раз на протяжении многих лет, когда вела людей по пути исцеления — сначала как физиотерапевт, а теперь как ведущий мировой специалист по исследованию нервной системы. Я понимаю, как трудно сохранять позитивный настрой и держаться на плаву в этом море неопределенности, и я видела, как жизнь с хроническими проблемами со здоровьем без очевидной причи-

ны или решения может довести людей до грани отчаяния и даже заставить их задуматься, не кроется ли проблема в их голове.

Звучит знакомо?

Когда люди приходят ко мне за помощью, они обычно страдают от усталости, боли и эмоционального истощения после месяцев, лет или даже десятилетий нелегкой борьбы за здоровье. Алекс была одним из таких пациентов.

История Алекс: восстановление баланса

Первый взгляд на Алекс заставил меня подумать, что она полная жизни и совершенно здоровая 31-летняя женщина, однако уже через несколько минут разговора я поменяла свое мнение. Алекс жила с постоянными проблемами со здоровьем с 25 лет. Сначала она страдала от сильного раздражения кожи, а вскоре у нее начались боли в желудке, тревожность и целый ряд других заболеваний, каждое из которых требовало лечения. За эти годы Алекс посетила десятки врачей и получила множество лекарств — так много, что она с трудом могла вспомнить их все.

Некоторые врачи предположили, что состояние кожи Алекс — результат реакции на косметику и средства личной гигиены, поэтому она послушно перешла на прописанные кремы и сменила все, чем пользовалась, — от мыла до стирального порошка. Когда это не помогло, другие врачи задумались, не связано ли постоянное раздражение

с тем, что она часто чешет свои руки, сама того не осознавая: возможно, во сне либо когда о чем-то переживает. Хотя Алекс утверждала, что не делала этого, врачи посоветовали ей вообще не прикасаться к пораженным участкам и посмотреть, изменится ли что-нибудь. Но ничего не изменилось.

Все это очень расстраивало ее и не помогало избавиться от зуда, боли и красных пятен, покрывавших ее руки. Она все больше стеснялась своей кожи и начала бояться ходить на работу. Если кто-то из коллег или друзей хотя бы заикался про ее кожу, она тут же злилась и огрызалась.

Когда появились боли в желудке и проблемы с пищеварением, Алекс поставили диагноз «синдром раздраженного кишечника» (СРК) и назначили строгую диету. Несмотря на дотошное соблюдение диеты, симптомы не проходили, и она начала перестраивать свою жизнь с учетом болей в желудке — избегала общественных мероприятий и ужинов с друзьями, боясь спровоцировать обострение, если съест что-то не то.

В процессе борьбы с этими проблемами у Алекс развилась тревожность, которая усиливалась, несмотря на визиты к специалистам и различные назначенные лекарства. Слушая ее, я заметила, что она описывает себя чрезмерно тревожным и беспокойным человеком. Это была важная деталь, которая дала мне понять, что Алекс думает о себе. Очевидно, она была убеждена, что такой и является, потому что рассказывала об этом с той же уверенностью, с которой описывала физическую боль.