SOMMAIRE

Avant-propos de Stephen Porges

Avant-propos de Benjamin Shield

Préface

Introduction

**Première partie Anciennes et nouvelles données anatomiques**

Combattre les têtes de l’Hydre

La dysfonction des nerfs crâniens

**Chapitre 1. Le système nerveux autonome**

Les douze nerfs crâniens

Dysfonction des nerfs crâniens et interaction sociale.

Traiter les nerfs crâniens

Les nerfs spinaux

Le système nerveux entérique

**Chapitre 2. La théorie polyvagale**

Les trois circuits du système nerveux autonome

Boucle d’or et les trois états du système nerveux autonome

Deux états hybrides

Le nerf vague

Deux branches du nerf qu’on appelle vague

Stress et système nerveux sympathique

Stimuler le nerf vague pour faciliter la guérison

**Chapitre 3. Neuroception et neuroception défaillante**

Neuroception défaillante et survie

Autres causes de neuroception défaillante

Hercule et Antée

**Chapitre 4. Tester la branche ventrale du nerf vague**

Observation faciale

Variabilité de la fréquence cardiaque

Premières expériences

Découverte de la théorie polyvagale

Cottingham, Porges et Lyon

La branche pharyngienne

Test de la branche pharyngienne

Tester sans toucher

**Chapitre 5. Un nouveau paradigme de soin ?**

Approche des affections physiques et psychologiques

Le pouvoir de guérison de la théorie polyvagale

Soulager la bronchopneumopathie chronique obstructive

Traiter la hernie hiatale

La respiration diaphragmatique

NC XI, muscles trapèzes et sterno-cléido-mastoïdiens

Le muscle élévateur de la scapula

Le test du pincement du trapèze

La posture de la tête avancée

Soulager les migraines

**Chapitre 6. Problèmes somatopsychologiques**

Anxiété et crises de panique Phobies

Comportement antisocial et violences conjugales

Syndrome de stress post-traumatique

Dépression et système nerveux autonome

Troubles bipolaires

Trouble du déficit de l’attention et hyperactivité

**Chapitre 7. Troubles du spectre autistique**

Un espoir pour l’autisme

Le rôle de l’audition dans les troubles autistiques

Traiter l’autisme

La technique pour arrondir le crâne

Remarques de conclusion

**Deuxième partie Restaurer l’état d’interaction sociale**

L’exercice de base

La technique de relâchement neurofascial

Les exercices de la salamandre

Le massage pour les migraines

L’exercice pour les raideurs de cou

L’exercice de torsion et rotation

Le lifting naturel de 4 minutes (1)

Le lifting naturel de 4 minutes (2)

Trancher les têtes de l’Hydre

Remerciements

Index

À propos de l’auteur