

Les nerfs crâniens sont les clés du bien-être physique et psychologique !

Thérapeute crânio-sacré et *rolfer* depuis plus de trente ans, Stanley Rosenberg expose le rôle crucial du nerf vague dans les états psychologiques et émotionnels. Il montre ainsi qu'on peut relier son dysfonctionnement à une myriade de symptômes psychologiques et physiques courants, tels que l'anxiété, les migraines ou les maux de dos. Une série d'exercices faciles à réaliser et illustrés de photographies, visant la régulation du nerf vague, permettent d'induire une relaxation profonde, d'améliorer le sommeil et de soulager certaines blessures et certains traumatismes.

En mettant l'accent sur le lien entre la restauration de la fonction des nerfs crâniens et l'interaction sociale, les méthodes et les résultats de Stanley Rosenberg offrent en outre un nouvel espoir d'atténuer certains symptômes des troubles du spectre autistique.

S'adressant aux psychothérapeutes, aux médecins, aux thérapeutes corporels, aux soignants de toutes disciplines et à tous ceux qui souffrent de stress chronique ou de dépression, cet ouvrage démontre qu'il est possible d'optimiser le fonctionnement du système nerveux autonome et d'ainsi favoriser un état de sécurité propice à la guérison et à l'échange.

