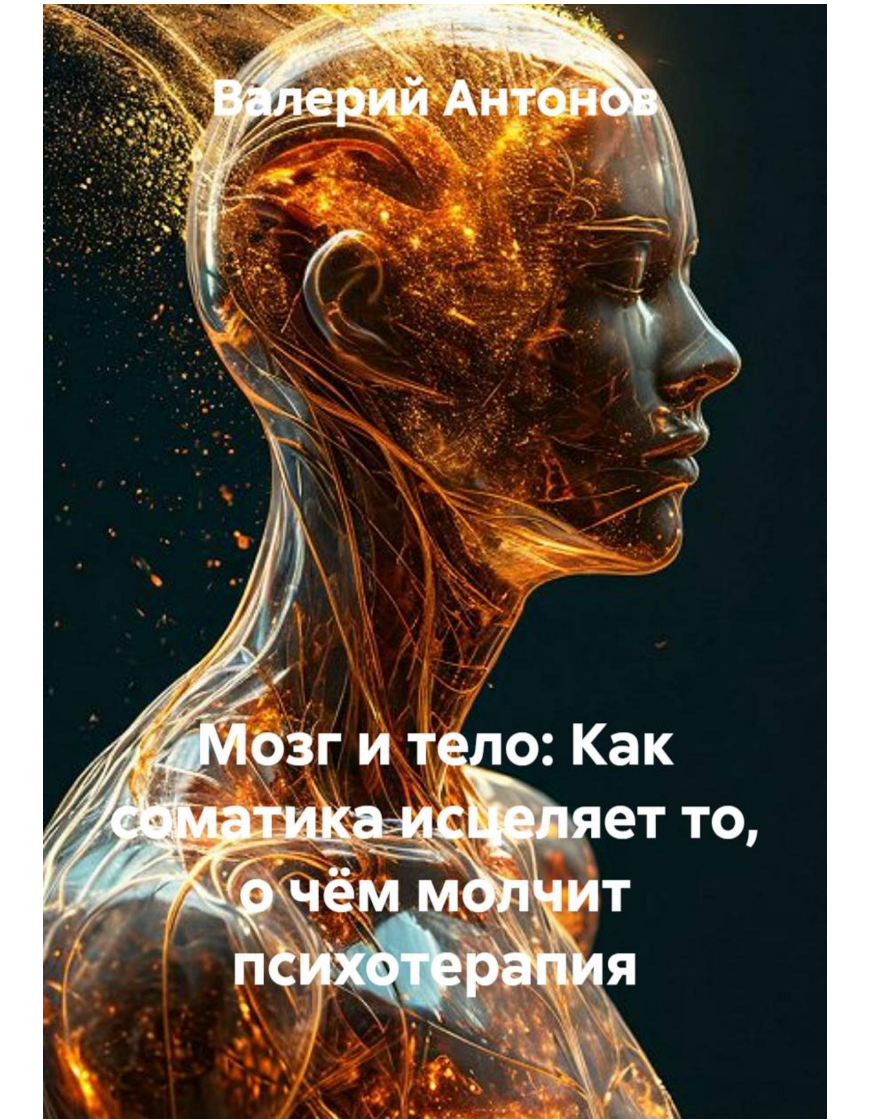




Валерий Антонов

**Мозг и тело: Как
соматика исцеляет то,
о чём молчит
психотерапия**

Валерий Антонов

Мозг и тело: Как соматика исцеляет то, о чём молчит психотерапия

<https://litres.ru/74331799>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы проработали детство, переписали мысли, наладили отношения. Но тело всё равно болит. Спина скручена, плечи каменные, дыхание поверхностное, живот реагирует на любой стресс. Вы чувствуете: что-то осталось невылеченным.

Четвёртая книга серии «Нейробиология души» отвечает на вопрос, который висит в воздухе: почему разговоры не всегда помогают, и как достучаться до тела, которое помнит всё.

Вы узнаете, как травма застревает в мышцах и фасциях, почему хроническая боль в шее — это не остеохондроз, а невысказанный гнев, и почему проблемы с дыханием — это замороженный страх.

Вы освоите телесные практики: дыхание, заземление, высвобождение эмоций через дрожь и слёзы, работу с фасциями и силу прикосновения. Вы научитесь не просто понимать, что вы чувствуете, а чувствовать это в теле.

Ваше тело — не предатель. Оно просто кричит о помощи на языке, который вы разучились понимать. Пришло время научиться его слушать.

Содержание

Введение. Почему слова не доходят до тела	5
Глава 1. Имплицитная память: Когда тело помнит, а разум молчит	9
Глава 2. Мышечный панцирь: Карта застрявших эмоций	16
Глава 3. Вегетативная нервная система: Почему вы не можете расслабиться	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Валерий Антонов

Мозг и тело: Как соматика исцеляет то, о чём молчит психотерапия

Введение. Почему слова не доходят до тела

Вы прошли долгий путь.

Вы читали первую книгу серии, «Перепрошивка». Вы узнали, как детство строит архитектуру вашего мозга, почему амигдала превращается в сверхчувствительную сигнализацию, как тело хранит память о травме и как дефицит любви искажает ваши выборы. Вы научились успокаивать нервную систему, переписывать мысли и налаживать химию мозга.

Вы прочитали вторую книгу, «Мозг в отношениях». Вы разобрали свои сценарии привязанности, научились останавливать ссоры, просить о поддержке, строить границы и исцеляться через родительство.

Вы освоили третью книгу, «Мозг на работе». Вы нашли свои стратегии выживания в офисе, разобрались с синдромом

мом самозванца, выгоранием и прокрастинацией, научились управлять энергией и говорить «нет» без страха.

Вы проработали детство. Вы переписали мысли. Вы изменили поведение. Вы стали понимать себя лучше, чем когда-либо.

Но ваше тело всё ещё болит.

По утрам у вас каменные плечи. При стрессе всё ещё сводит живот. В моменты волнения вы не можете дышать полной грудью. Ваша спина ноет, челюсть сжата, а голова болит без видимой причины.

Вы думали, что знания и осознанность решат всё. Но тело не слушается. Оно продолжает говорить на своём языке — языке боли, напряжения и симптомов.

Почему так происходит?

Потому что разум и тело — это две разные системы. Разум (префронтальная кора) выучил новые правила. Он знает, что вы в безопасности, что вы выросли, что вас больше никто не обидит.

Но тело (лимбическая система, мышцы, фасции) осталось в старом страхе. Оно всё ещё живёт в том моменте, когда вам было страшно. Оно всё ещё готовится к удару. Оно всё ещё сжимается, чтобы защитить вас.

Нельзя договориться с пожарной сигнализацией словами. Нужно убрать дым.

Слова и осознанность — это работа «сверху вниз». Это важно. Это необходимо. Но этого недостаточно, если травма

застряла в теле. Тогда нужна работа «снизу вверх» — через дыхание, прикосновение, движение, ощущения.

В первых книгах мы навели порядок в мыслях, отношениях и работе. Мы отремонтировали верхние этажи дома. Теперь мы спускаемся в подвал — к самому фундаменту. К тому, что держит всё остальное.

Мы идём в тело.

И сегодня мы начинаем путешествие, которое изменит ваши отношения с самим собой. Вы перестанете воспринимать своё тело как предателя, который постоянно болит и ломается. Вы увидите в нём союзника, который годами молча кричал о помощи на единственном доступном ему языке.

Как устроена эта книга.

Мы пройдем три этапа.

Часть I. Тело как хранилище.

Мы разберём, как травма становится плотью. Вы узнаете, почему тело помнит то, о чём разум уже забыл, как подавленные эмоции превращаются в хроническое напряжение, почему вы не можете расслабиться и что такое «замороженная энергия».

Часть II. Диагноз тела.

Мы научимся расшифровывать сигналы тела. Вы поймёте, почему болит спина, почему вы не можете дышать полной грудью, почему живот реагирует на стресс и почему ваша челюсть сжата в вечной улыбке.

Часть III. Исцеление снизу вверх.

Мы освоим практики, которые вернут вас в тело. Дыхание, заземление, высвобождение эмоций, работа с фасциями, самомассаж и прикосновения. Вы научитесь не просто понимать, что вы чувствуете, а чувствовать это в теле — и позволять этому быть.

Обещание читателю.

Эта книга не заменит врача. Если у вас есть серьёзные заболевания — идите к специалисту. Но если врачи разводят руками, если таблетки не помогают, если анализы в норме, а тело продолжает болеть — возможно, это говорит о чём-то другом.

Эта книга — не магия. Это нейробиология. Это физика. Это работа с телом, которое вас хранит, даже если вы его не слышите.

Вы не обязаны делать всё сразу. Начните с одного упражнения. С одного дыхания. С одного прикосновения. И позвольте себе почувствовать.

Ваше тело — не предатель. Оно просто кричит о помощи на языке, который вы разучились понимать. Пришло время научиться его слушать.

Глава 1. Имплицитная память: Когда тело помнит, а разум молчит

История, которая не имеет слов

Познакомьтесь с Еленой.

Елене 42 года. Она успешный архитектор. У неё есть муж, двое детей, любимая работа. Внешне — образец благополучия.

Но у Елены есть одна проблема. Она не может заходить в лифты.

Стоит двери лифта закрыться, и её накрывает волна ужаса. Сердце начинает колотиться, дыхание перехватывает, ладони становятся мокрыми. Иногда она просто не может войти, иногда заходит и через пару секунд выбегает, чувствуя, что сейчас потеряет сознание.

Елена не понимает, почему. В её жизни не было травмы, связанной с лифтами. Она не застревала в лифте. Никто её там не пугал. Она просто не может.

Она ходила к психологам. Она перебирала детство. Она ничего не нашла. Потому что её разум не помнит.

Но тело помнит.

На одной из сессий я спросил Елену: «А что было, когда вы были маленькой? Как вы спускались с этажа в школе или в гостях?».

Она задумалась. Потом сказала: «Я помню, что боялась лифтов в детстве. Всегда. Но я не помню, почему».

Мы начали работать с телом. Я попросил её закрыть глаза и представить лифт. Не входить в него — просто представить.

Её тело отреагировало мгновенно. Плечи поднялись к ушам, дыхание стало поверхностным, живот сжался. Её мышцы помнили страх, даже когда разум молчал.

Потом, в процессе работы, мы нашли причину. Когда Елене было 4 года, она гуляла с мамой в торговом центре. Мама зашла в лифт, а Елена осталась снаружи. Двери закрылись. Мама уехала. Елена стояла одна в огромном здании и кричала.

Это длилось всего минуту. Мама вернулась на следующем круге. Но для маленькой Елены это была вечность. Она потеряла маму. Она была одна. Она могла умереть.

Её разум забыл эту историю. А тело — нет. Оно запомнило ужас. И теперь, спустя почти 40 лет, каждый раз, когда двери лифта закрываются, тело говорит: «Опасность. Ты потеряешь маму. Ты умрёшь».

Елена не помнит событие. Но тело помнит всё.

Два вида памяти: почему разум стирает, а тело держит

В нейробиологии есть фундаментальное различие между двумя типами памяти. Они работают в разных частях мозга, хранят информацию по-разному и ведут себя совершенно

но по-разному в стрессовых ситуациях.

Эксплицитная память — это то, что вы осознаёте. Это ваши воспоминания, факты, истории. «Мне было 4 года, я гуляла с мамой в торговом центре». «Я пошла в школу в 7 лет». «Меня зовут Елена».

За эту память отвечает **гиппокамп** — структура в центре мозга, похожая на морского конька. Он записывает события, даты, последовательности. Он упаковывает опыт в истории.

Но у гиппокампа есть одна особенность. Он очень чувствителен к стрессу. Когда уровень кортизола (гормона стресса) зашкаливает, гиппокамп отключается. Он не тратит энергию на запись «фильма», когда тело занято выживанием.

Имплицитная память — это то, что вы не осознаёте. Это память тела, рефлексов, ощущений. Это то, что вы знаете, но не можете объяснить словами.

За эту память отвечают **амигдала** (центр страха), **мозжечок** (координация движений) и **вегетативная нервная система** (сердцебиение, дыхание, потоотделение).

Имплицитная память:

Помнит, как ездить на велосипеде.

Помнит, что уют горячий.

Помнит, как билось сердце, когда мама уехала в лифте.

Имплицитная память НЕ ЗНАЕТ слова «прошлое». Для неё всё происходит прямо сейчас. Если тело когда-то пережило страх — оно будет реагировать на этот страх каждый

раз, когда сталкивается с похожим стимулом.

Разум — это текстовый файл. А тело — это папка с видеофайлами в формате ощущений.

Вы можете удалить текстовый файл (забыть историю). Но видеофайл останется. И будет проигрываться каждый раз, когда возникает похожий триггер.

Как стресс отключает гиппокамп

Теперь важный момент. Почему в стрессовых ситуациях мы так часто не помним, что произошло?

Потому что кортизол разрушает гиппокамп.

Когда вы в опасности, тело мобилизуется. Кровь приливает к мышцам (чтобы вы могли бежать или драться) и отлиывает от лобных долей и гиппокампа (потому что думать и запоминать сейчас не важно — важно выжить).

Гиппокамп получает меньше крови. Он не может записывать воспоминания. Воспоминания просто не формируются.

Поэтому жертвы аварий, военных действий или насилия часто не помнят детали. «Я помню только вспышку света». «Я помню, что мне было страшно, но я не помню, что именно произошло». «Я помню, что кричала, но не помню, из-за чего».

Их разум стёр запись. Но тело записало всё. Оно записало ощущения: напряжение мышц, частоту сердцебиения, сбившееся дыхание.

И теперь, когда что-то напоминает о той ситуации, тело включает ту же реакцию. Даже если разум не помнит, с чем

это связано.

Как тело хранит память: феномен «телесной памяти»

Имплицитная память хранится в разных тканях тела:

В мышцах:

Когда ребёнок сжимается, чтобы защитить себя от удара, мышцы запоминают эту позу. Они остаются в гипертонусе годами. Отсюда — каменные плечи, сжатая челюсть, напряжение в спине.

В фасциях:

Фасции — это соединительная ткань, которая окутывает мышцы, органы, кости. Она похожа на сетку или скафандр. Когда тело испытывает страх, фасции сжимаются. И остаются сжатыми, даже когда угроза прошла.

Во внутренних органах:

Кишечник, желудок, диафрагма — все они имеют нервные окончания и «помнят» стресс. Синдром раздражённого кишечника, хронические спазмы, тошнота без видимой причины — часто это телесная память о страхе.

В вегетативной нервной системе:

Ваша нервная система запоминает режимы. Если вы долго жили в страхе, нервная система переключается в режим

«Боевая готовность» и остаётся там. Даже когда вы спите, ваше тело готово к атаке.

Тело не забывает. Оно просто ждёт, когда вы его услышите.

Инструмент: Диалог с телесной памятью

Это упражнение поможет вам начать диалог с телом. Не пытайтесь «исправить» что-то. Просто прислушайтесь.

Шаг 1. Выберите напряжение.

Найдите зону в теле, которая всегда напряжена. Шея? Плечи? Челюсть? Живот?

Просто заметьте её. Не пытайтесь расслабить. Просто обратите внимание.

Шаг 2. Спросите тело: «О чём ты хочешь мне сказать?»

Задайте этот вопрос мысленно. Не ждите слов. Тело говорит не словами, а ощущениями.

Шаг 3. Слушайте.

Может быть, вы почувствуете покалывание, тепло, холод. Может быть, придёт образ или воспоминание.

Просто будьте с этим. Без оценки. Без попытки убрать или изменить.

Шаг 4. Скажите телу: «Я слышу тебя».

Это самое важное. Ваше тело годами кричало. Теперь вы его слышали.

Три истины, которые нужно запомнить из этой главы

Тело помнит то, что разум стёр. Гиппокамп отключается в стрессе, чтобы вы могли выжить. Но амигдала и тело записывают всё. Вы можете не помнить события, но тело помнит ощущения.

Не помнить — не значит исцелиться. Если ваше тело продолжает реагировать, значит, история ещё не завершена. Осознание — это важно, но его недостаточно, если травма застряла в теле.

Ваше тело — не враг. Оно не хочет вас мучить. Оно просто пытается защитить вас от опасности, даже если опасность прошла. Пришло время начать его слушать.

Мостик к Главе 2.

Мы узнали, что тело хранит память о том, о чём разум уже забыл. Но как именно эта память выглядит в теле? Где живёт гнев? Где прячется страх? Где застревают слёзы, которым не дали выхода?

Оказывается, у наших эмоций есть чёткая география. В теле есть карта застрявших чувств — мышечный панцирь, который годами держит напряжение.

Об этом — Глава 2. Мышечный панцирь: Карта застрявших эмоций.

Глава 2. Мышечный панцирь: Карта застрявших эмоций

Эмоции, которые стали камнем

Вы когда-нибудь замечали, что в моменты сильного стресса ваше тело как будто «схватывает»? Плечи поднимаются к ушам, челюсть сжимается, дыхание становится поверхностным. Вы не просто "нервничаете" — вы буквально сжимаетесь, как будто готовитесь к удару.

А потом, когда стресс проходит, вы чувствуете боль в спине, в шее, в челюсти. И не понимаете, откуда она взялась. Вы же не поднимали тяжести. Вы просто сидели на совещании.

Но вы поднимали тяжесть. Только не физическую — эмоциональную. Вы сдерживали гнев, который хотел вырваться наружу. Вы подавляли слёзы, которые просились на волю. Вы зажимали страх, который пытался убежать.

Ваше тело — это дневник. И каждая эмоция, которой не дали выхода, записана в нём как напряжение, спазм или боль.

Это называется **мышечным панцирем** — термин, который ввёл психоаналитик Вильгельм Райх. Он заметил, что люди, подавляющие свои чувства, имеют характерные блоки в теле. Хроническое напряжение — это не просто «усталость». Это застывшая история.

Сегодня мы разберём карту вашего тела. Вы узнаете, какие эмоции живут в каких зонах. И поймёте, что ваши хронические зажимы — это не слабость, а защита. Ваше тело просто делало всё, чтобы выжить.

Карта тела: где живут эмоции

Челюсть — подавленный гнев.

Вы когда-нибудь ловили себя на том, что скрежете зубами во сне? Или чувствуете тупую боль в челюсти после напряжённого дня? Это ваш гнев, которому не дали выйти.

Челюсть — это зона, отвечающая за укус, крик, сказанное слово. Когда ребёнок хочет закричать «Нет!» или укусить обидчика, но не может — он сжимает челюсть. Он сдерживает себя. Он не даёт гневу вырваться наружу.

Но гнев никуда не уходит. Он остаётся в мышцах челюсти. И теперь, спустя годы, вы всё ещё сжимаете челюсть, когда злитесь. Или когда боитесь. Или когда хотите сказать «нет», но говорите «да».

Как это выглядит:

Скрежет зубами ночью (бруксизм)

Стирание эмали

Головные боли напряжения

Ощущение «сжатой» челюсти

Что делать: В следующий раз, когда почувствуете гнев, попробуйте открыть рот. Широко. Как будто вы хотите закричать. Потом закройте. Повторите несколько раз. Позвольте челюсти «выдохнуть» напряжение.

Горло и шея — невыплаканные слёзы и невысказанные слова.

Горло — это зона выражения. Здесь живут слёзы, которые вы не позволили себе пролить. Крики, которые вы проглотили. Слова, которые вы не сказали.

«Мужчины не плачут». «Не ной, сейчас договоришься». «Прекрати истерику». «Ты же взрослый, возьми себя в руки».

В детстве вы научились глотать слёзы. Вы сжимали горло, чтобы не всхлипывать. Вы задерживали дыхание, чтобы не разрыдаться.

И теперь у вас «ком в горле», когда вы волнуетесь. Вы не можете говорить, когда злитесь. Ваш голос срывается, когда вы пытаетесь защитить себя.

Как это выглядит:

Ощущение кома в горле

Хриплый или слабый голос

Частые простуды или воспаления горла

Трудности с глотанием

Что делать: Когда чувствуете, что слова застревают, попробуйте сделать звук. Просто «аааа» на выдохе. Или позевывайте. Или пойте — даже если не умеете. Горло должно вибрировать. Это даёт ему разрешение быть.

Грудь и диафрагма — замороженный страх и невыраженный крик.

Диафрагма — это главная мышца дыхания. Она разделяет

грудную клетку и живот. Именно здесь живёт наш страх.

Когда мы боимся, мы сжимаем диафрагму. Мы перестаём дышать полной грудью. Дыхание становится поверхностным, грудным. Мы как будто «замираем» в ожидании удара.

Если вы жили в постоянном страхе — если в доме были крики, ссоры, непредсказуемость, — ваша диафрагма научилась быть сжатой. Вы перестали дышать глубоко. Вы просто... существуете на поверхности.

Как это выглядит:

Поверхностное дыхание (не чувствуете, как двигается живот)

Ощущение «компрессии» в груди

Тревожные мысли, которые не дают дышать

Спазмы в области солнечного сплетения

Что делать: Положите руку на грудь, другую на живот. На вдохе — живот надувается, грудь поднимается чуть позже. На выдохе — живот втягивается. Это диафрагмальное дыхание. Оно возвращает вам способность дышать полной грудью.

Живот и кишечник — нутряной ужас и потеря опоры.

Помните ощущение «камня в животе» перед важным событием? Или «бабочек», которые порхают от страха?

Наш живот — это центр интуиции, безопасности и опоры. Здесь живёт наш «второй мозг» — энтеральная нервная система, которая содержит больше нейронов, чем спинной мозг.

Когда мы испытываем страх, кровь отливает от кишечника. Пищеварение замедляется. Живот сжимается. «Камни» — это спазмы.

Если в детстве вы жили в постоянной небезопасности — если вы не знали, что случится через минуту, — ваш живот научился быть сжатым. Вы «проглатывали» страх. Вы держали его внутри.

Как это выглядит:

Синдром раздражённого кишечника

Вздутие, запоры или диарея без видимой причины

«Бабочки» в животе при стрессе

Ощущение «пустоты» или «холода» внутри

Что делать: Положите тёплую ладонь на живот. Дышите в эту ладонь. Просто будьте с этим местом. Не пытайтесь убрать напряжение — просто дайте ему быть. И дышите.

Таз и поясница — сексуальные запреты и потеря устойчивости.

Таз — это зона опоры, движения вперёд, сексуальности и базовой безопасности. Когда мы боимся двигаться вперёд, мы зажимаем таз. Когда мы чувствуем стыд за свою сексуальность — мы сжимаем тазовое дно.

«Не показывай свои чувства». «Это неприлично». «Мужчины/женщины так не делают». «Сиди смирно и не высовывайся».

В детстве вы научились сдерживать себя. Вы сжали таз, чтобы не двигаться, не танцевать, не быть собой. И теперь

ваша поясница болит. И вам сложно идти вперёд, к новому.

Как это выглядит:

Хроническая боль в пояснице

Ощущение «зажатости» в тазу

Трудности с движением вперёд (в жизни)

Сексуальные проблемы (отсутствие желания, боль)

Что делать: Попробуйте двигать тазом. Медленно, по кругу. В разные стороны. Позвольте себе чувствовать эту зону. Если стыдно — делайте в одиночестве.

Ноги и стопы — потеря опоры и страх будущего.

Ноги — это наша связь с землёй. Наша опора. Когда мы чувствуем себя неуверенно, мы «теряем почву под ногами». Мы как будто ходим на цыпочках.

Если в детстве мир был ненадёжным — если родители были непредсказуемыми, если вы часто переезжали, если у вас не было «дома», — ваши ноги научились быть напряжёнными. Вы не чувствуете твёрдой почвы под собой.

Как это выглядит:

Холодные или бледные ноги

Плоскостопие (стопа не умеет опираться)

Частые растяжения

Ощущение неустойчивости, покачивания

Что делать: Снимите обувь. Пойдите босиком. Перекачивайтесь с пятки на носок. Почувствуйте землю. Если нет земли — просто пол. Он есть всегда.

Важный вывод

Ваш мышечный панцирь — это не слабость. Это защита.

Ваше тело не хотело вам навредить. Оно просто делало всё, чтобы выжить. Оно сжимало челюсть, чтобы вы не скакали лишнего. Оно зажимало диафрагму, чтобы вы не закричали. Оно напрягало живот, чтобы вы не упали.

Ваше тело — ваш самый верный союзник. Оно защищало вас, когда никто другой не мог.

Но теперь угроза прошла. И вы можете начать расслабляться. Не потому, что вы «должны быть спокойными». А потому что вы в безопасности. И вы можете позволить телу это почувствовать.

Практика: Знакомство с картой тела

Это упражнение займёт 10 минут. Оно поможет вам ощутить, где живут ваши зажимы.

Лягте на спину. Закройте глаза.

Пройдитесь вниманием от стоп до макушки.

Где есть напряжение? Где тепло? Где холод? Где тяжесть?

Не пытайтесь ничего менять. Просто замечайте.

Спросите каждую зону: «Что ты хочешь мне сказать?».

Сделайте глубокий выдох. И отпустите.

Повторяйте это упражнение ежедневно. Ваше тело начнёт говорить с вами. И вы начнёте его слышать.

Три истины, которые нужно запомнить из этой главы

Эмоции, которым не дали выхода, становятся на-

пряжением в теле. Гнев — в челюсти. Слезы — в горле. Страх — в диафрагме. Боль — в пояснице. Это не метафора. Это физиология.

Мышечный панцирь — это защита. Ваше тело сжалось, чтобы вы выжили. Это не слабость. Это сила. Но теперь вы в безопасности. И вы можете начать расслабляться.

Ваше тело — это карта вашей истории. Если вы хотите исцелиться, вы должны научиться читать эту карту. И начинать нужно с малого — с одного дыхания, одного прикосновения, одного ощущения.

Мостик к Главе 3.

Мы узнали, где живут подавленные эмоции. Мы нашли на карте тела свои зажимы. Но остаётся вопрос: почему это напряжение не уходит даже тогда, когда мы пытаемся расслабиться?

Ответ — в нашей **вегетативной нервной системе**. Она управляет всем, что мы не можем контролировать сознательно. И если она застряла в режиме «тревога», мы не можем просто «взять и успокоиться».

Об этом — Глава 3. Вегетативная нервная система: Почему вы не можете расслабиться.

Глава 3. Вегетативная нервная система: Почему вы не можете расслабиться

Машина с заклинившей педалью газа

Представьте, что вы сидите в машине. Вы хотите остановиться. Вы нажимаете на тормоз, но машина не останавливается. Вы нажимаете сильнее — ноль реакции. Мотор ревёт, колёса крутятся, а вы несётесь вперёд, не в силах остановиться.

И вы не понимаете, почему. Тормоза-то есть. Вы же их нажимаете. Почему они не работают?

Так работает ваша вегетативная нервная система, когда она застряла в режиме «тревога». У вас есть тормоза (парасимпатическая система), но они не работают. Потому что педаль газа (симпатическая система) заклинила на полной скорости.

Вы не можете расслабиться не потому, что вы «слабохарактерный». А потому что ваша нервная система физически не может переключиться в режим покоя.

Она просто не знает, как это сделать. Она десятилетиями жила в режиме выживания. И теперь, даже когда опасность прошла, она продолжает реветь мотором. Потому что это единственное, что она умеет.

Две системы, которые управляют вашим телом

Ваша вегетативная нервная система состоит из двух отделов. Они работают как рычаги управления вашим организмом.

Симпатическая нервная система — «Газ»

Это система, которая мобилизует вас для действия. Она включается в моменты опасности, стресса, угрозы.

Что она делает:

Учащает сердцебиение

Расширяет зрачки

Направляет кровь к мышцам (от кишечника)

Учащает дыхание

Выбрасывает адреналин и кортизол

Симпатика — это реакция «Бей или Беги». Она нужна для выживания. Без неё вы бы не смогли среагировать на опасность.

Парасимпатическая нервная система — «Тормоз»

Это система, которая возвращает вас в состояние покоя и восстановления. Она включается, когда опасность миновала.

Что она делает:

Замедляет сердцебиение

Сужает зрачки

Направляет кровь к кишечнику (восстанавливает пищеварение)

Замедляет дыхание

Снижает уровень гормонов стресса

Парасимпатика — это «Отдых и Переваривание». Она нужна для восстановления, сна, пищеварения и регенерации.

Когда баланс нарушается: хроническая симпатикотония

У здорового человека эти две системы работают в балансе. Днём — больше симпатки (вы активны, работаете, двигаетесь). Ночью — больше парасимпатки (вы спите, восстанавливаетесь).

Но если вы жили в хроническом стрессе (крики, наказания, непредсказуемость, гиперконтроль), ваша симпатическая система привыкла работать на пределе. Она включена почти постоянно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.