

C'EST QUOI, LA THÉORIE POLYVAGALE ? COMPRENDRE, RÉGULER ET AGIR SUR LE FONCTIONNEMENT DE NOTRE SYSTÈME NERVEUX

François Bonnal

Vous êtes-vous déjà senti.e en complète harmonie avec les autres et avec votre environnement ? Avez-vous déjà pris conscience de l'accélération de votre rythme cardiaque et de votre fréquence respiratoire alors que vous étiez sur le point d'agir ? Vous est-il déjà arrivé de vous figer sans pouvoir réagir ? Tous ces ressentis et comportements naissent au sein de notre système nerveux autonome. Grâce aux progrès en neurosciences et en neuro-imagerie, nous savons qu'une bonne tonicité de notre nerf vague influe sur notre équilibre intérieur.

La théorie polyvagale (TPV) nous fait découvrir qu'en stimulant notre voie vagale ventrale et en conscientisant nos états intérieurs nous pouvons éviter de nous laisser déborder face à un environnement hostile, un stress ou une insécurité. Par des schémas explicatifs qui nous accompagnent tout au long de notre lecture, et un discours sensible et intelligible, François Bonnal transforme la théorie en pratique. Il nous propose des exercices corporels et sensitifs, à faire seuls ou accompagnés, pour devenir acteurs de notre reconnexion à nous-mêmes et au monde qui nous entoure.

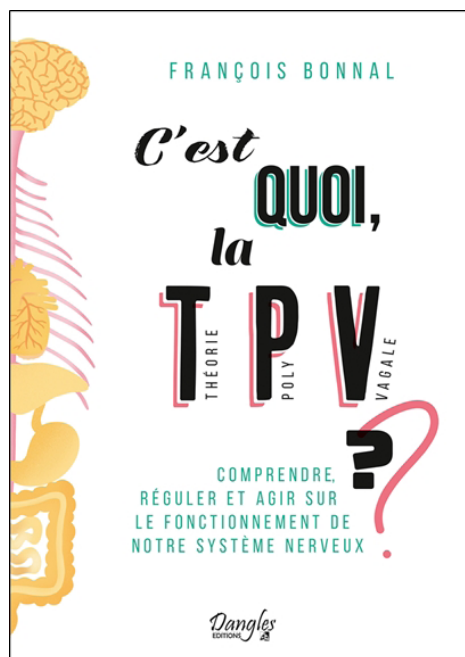
Signature



66 - Pyrénées-Orientales

François Bonnal est ostéopathe, auteur et enseignant. Il s'intéresse particulièrement au système neurovégétatif depuis longtemps, et expérimente les bienfaits des actions sur le nerf vague dans sa pratique professionnelle. Il est l'auteur du livre Les 7 Cerveaux de notre corps, coécrit avec Bernard Darraillans et édité aux éditions Dangles, mais aussi de Se reconnecter à son âme, paru chez Trajectoire.

Dangles
ÉDITIONS



Réf. 72569

Précommande n° : L99163

13/02/2023

22 €

Livre Relié • 208 pages • 15 x 21 cm
Illustrations couleur

Santé - Bien-être

Neurosciences - Physique quantique - 424

Cerveau
Neurologie
Psychologie
Bien-être

Des exercices adaptés à tous les niveaux pour activer le nerf vague et des schémas synthétiques pour accompagner la compréhension du sujet théorique.

Table des matières

Partie I – Un peu de théorie et d'anatomie : le système nerveux - Le système nerveux central (SNC) - Le système nerveux périphérique
Partie II – La théorie polyvagale, c'est... - Les trois branches du système nerveux autonome de la TPV - Les différentes pathologies liées à un faible tonus polyvagale
Partie III – Beaucoup de pratique : Comment stimuler son mode ventral - La journalisation - RESPIRE ! - Apprendre à se repérer dans l'espace, stimuler sa sécurité - Le hara et le cœur - Techniques sonores pour passer en mode ventral - Éduquer et rééduquer son goût - Se retrouver soi-même - Se relier au cœur de l'humanité - Développer l'altruisme