

АРИЭЛЬ ШВАРЦ

доктор наук, клинический психолог

# ПЕРЕНАСТРОЙКА БЛУЖДАЮЩЕГО НЕРВА

Телесно-ориентированные практики  
для восстановления нервной системы

ПРАКТИКИ, ОСНОВАННЫЕ НА ПОЛИВАГАЛЬНОЙ ТЕОРИИ  
СТИВЕНА ПОРДЖЕСА:

- направлены на дыхание и заземление для снятия напряжения
- снимают тревогу, панические атаки, внутреннее напряжение и апатию
- помогают распознать, в каком режиме функционирует нервная система
- работают с последствиями травмы через тело и нервную систему

Терапевтические воркбуки. Прикладные  
книги по психологии и самопомощи

Ариэль Шварц

**Перенастройка блуждающего  
нерва. Телесно-ориентированные  
практики для восстановления  
нервной системы**

«ЭКСМО»

2025

УДК 616.8  
ББК 56.1

## **Шварц А.**

Перенастройка блуждающего нерва. Телесно-ориентированные практики для восстановления нервной системы / А. Шварц — «Эксмо», 2025 — (Терапевтические воркбуки. Прикладные книги по психологии и самопомощи)

ISBN 978-5-04-253316-7

Травма и длительный стресс отражаются не только на мыслях и эмоциях, они «перенастраивают» работу нервной системы. Поэтому человек может надолго застревать в режимах гипервозбуждения (тревога, раздражительность, бессонница) или, наоборот, снижения активности (онемение, апатия, ощущение включенности), даже когда объективной угрозы уже нет. Клинический психолог Ариэль Шварц предлагает практический путь восстановления, опираясь на поливагальную теорию Стивена Порджеса и телесно-ориентированные подходы. Эта книга: - Объясняет роль блуждающего нерва в регуляции стресса. Вы разберетесь, как через ветви блуждающего нерва и их вклад в автономную регуляцию формируются состояния безопасности/вовлеченности, мобилизации (борьба/бегство) и иммобилизации (замирание/коллапс) и почему эти режимы часто закрепляются после травмы. - Дает набор травмоинформированных телесных техник: дыхания, ориентирования, заземления и мягкой мобилизации, которые направлены на снижение физиологического напряжения, повышение устойчивости и поддержание более гибкой автономной регуляции. Книга построена как последовательная программа, которая развивает навыки саморегуляции и помогают снижать реактивность без необходимости детально воспроизводить травматические события. Рабочую тетрадь можно использовать как для самостоятельной работы, так и в качестве дополнительного инструмента в сопровождении специалиста. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616.8

ББК 56.1

ISBN 978-5-04-253316-7

© Шварц А., 2025

© Эксмо, 2025

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Предисловие                       | 8 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 9 |

# **Ариэль Шварц**

## **Перенастройка блуждающего нерва**

### **Телесно-ориентированные практики**

### **для восстановления нервной системы**

«В “Перенастройке блуждающего нерва” Ариэль Шварц предлагает практические техники наравне с вдумчивыми рекомендациями, которые направят вас к исцелению. Понятным и доступным образом объясняя сложный процесс восстановления после травмы, она вселяет надежду. В ее словах вы почувствуете тепло, доброту и сострадание».

*Д-р Питер Левин, основатель метода соматического переживания, автор книг, в том числе «Пробуждение тигра. Исцеление травмы» и «Невысказанный голос. Руководство по трансформации тревоги, страха, боли и стыда»*

«Ариэль Шварц написала в высшей степени практическое руководство, делающее интеграцию травмы доступной для всех. Обладая богатым опытом в области соматической терапии, она предлагает читателю пошаговый подход к восстановлению жизнестойкости и обретению внутреннего благополучия. Книга как нельзя более своевременна, учитывая, что сейчас всем нам нужны такие полезные инструменты, которые позволяли бы решать наши повседневные задачи, превращая их в управляемый опыт».

*Мануэла Мишке-Ридс, лицензированный соматический психотерапевт, автор книги «Соматическая психотерапия. 125 рабочих листов и упражнений для лечения психологических травм и стресса», основательница Калифорнийского института Хакоми и некоммерческого образовательного сообщества Embodwise*

«Ариэль Шварц подготовила для вас еще одну книгу, в которой понимание серьезности травмирующих переживаний уравнивается практическими инструментами, которые помогают исцелить травму без необходимости заново переживать прошлое. Она переводит сложные концепции нейронауки на понятный язык, применимый в вашей повседневной жизни. Она способна говорить о глубокой боли, сопровождающей реляционные раны, и при этом вселить в вас надежду на то, что вы сможете вернуть свое врожденное право на истинную связь с самими собой, другими людьми и окружающим миром. Я настоятельно рекомендую эту книгу всем, кто ищет сострадательное руководство по восстановлению после травмы».

*Диана Пул Хеллер, автор книги «Близко. Нежно. Навсегда. Как создать глубокие и прочные отношения. Теория привязанности», эксперт в области работы с психотравмой, специалист в области теории привязанности у взрослых*

«Ариэль Шварц в своем ясном и вдумчивом изложении вопроса раскрывает мудрость нашего организма, его способность укреплять, уравнивать, исцелять, питать и восстанавливать в нас телесное и психическое здоровье. “Перенастройка блуждающего нерва. Телесно-ориентированные практики для восстановления нервной системы” – наш помощник в трудные времена, в которые мы все живем. Осознанное отношение к травме – мощная практика и необходимый навык, когда права человека находятся под угрозой. Под руководством Ариэль читатели смогут обрести внутреннюю жизнестойкость и способность настолько полно жить в настоящем, насколько это возможно».

*Эмбер Элизабет Грей, специалист по двигательной терапии, автор поливагальной соматической и танцевально-двигательной терапии*

«Как врач, изучающий то, как организм реагирует на травмы, я глубоко впечатлен способностью Шварц соединить науку и физиологию в доступных стратегиях лечения. Она мудро и сострадательно вводит нас в наш внутренний мир, помогая добиться долговременных изме-

нений в нервной системе. Эта рабочая тетрадь – жизненно важный ресурс для того, чтобы направить нашу физиологию в русло здоровья и полноценной связи с жизнью».

*Эйми Апириан, доктор медицинских наук, сертифицированный врач по наркологии и профилактической медицине, автор книги The Biology of Trauma («Биология травмы»)*

«Это руководство раскрывает ту важную роль, которую играет наша нервная система – как в нашем спасении, так и в обретении любви и безопасности. Приготовьтесь к тому, что слова “дышать, укореняться и вытряхивать” обретут совершенно новый смысл».

*Стейси К. Хейнс, автор книги The Politics of Trauma («Политика травмы»)*

«Новаторская работа Шварц показывает нам, что максимальная производительность начинается с регулируемой нервной системы. Сочетая поливагальную науку с доступными упражнениями соматической практики, это пособие предлагает сострадательный и эффективный путь к оптимальной жизнестойкости и более глубокой связи с жизнью. Оно доказывает, что мы максимально раскрываем свой потенциал, когда чувствуем себя в безопасности в своем теле».

*Мастин Кинн, сооснователь программы «Функциональный лайф-коучинг», автор книг Claim Your Power («Заяви о своей силе») и Reclaim Your Nervous System («Восстанови свою нервную систему»)*

Arielle Schwartz The Polyvagal Theory Workbook for Trauma: Body-Based Activities to Regulate, Rebalance, and Rewire Your Nervous System Without Reliving the Trauma

Copyright 2025 by Arielle Schwartz and New Harbinger Publications, Inc., 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Евгения Цветкова, перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

## Предисловие

*Дорогой читатель*, на непосредственном опыте я поняла, как травма удерживается в теле. Я научилась переносить жгучий дискомфорт за счет осознания себя. Инстинктивно мне хотелось притворяться, отрицать, избегать, желать, чтобы это было не так. Но я решила двигаться навстречу дискомфорту с помощью ежедневной практики, самоизучения и сбора как можно большего количества фактов. Как и многие из вас, я обнаружила, что самообразование в области психологической самопомощи одновременно дает силы и раскрепощает. Это помогло мне разобраться в себе и в своей жизни. Кроме того, без мощной практики медитации и йоги моя травмированная и нейродивергентная<sup>1</sup> нервная система не обладала бы необходимой интегративной способностью усваивать всю информацию, которая мне открывалась.

Как сказал бы мой учитель Аштанги<sup>2</sup>, Прем Карлиси: «Суть йоги – в твоём решении, что делать дальше».

Годы спустя я начала заниматься у Бессела ван дер Колка, постепенно освоив все предлагаемые им методы. Сомневаюсь, что без закаливания нервной системы и успокоения ума с помощью видов телесной практики я смогла бы справиться со скрытыми ранами моего «внутреннего ребенка», а также с коллективной травмой моей семьи и исторической травмой моего народа. Для меня это исцеление произошло не в связи с разговорной терапией, а скорее благодаря методам, которые требуют определенной способности проживания через тело воплощенного в нем психологического дискомфорта.

Но еще до всего этого (даже до медитации и йоги) мой путь к исцелению начался со стабильного и доступного для меня жилья, расположенного в еловом лесу в субарктической тундре в глубинах Аляски. Безопасность. Относительная безопасность. Достаточная безопасность, чтобы начать не самую приятную работу по самоисцелению.

Мы не сможем достичь индивидуального или коллективного освобождения без переживания некоторого дискомфорта. При этом нужно понимать, что для многих людей, переживших травму, чувство дискомфорта тесно переплетено с ощущением опасности, ее угрозой или непосредственным нахождением в ней, а также с вероятной болью. А это значит, что встроенная в нас система обнаружения угроз будет подавать нам сигнал тревоги при малейшем ощущении дискомфорта.

Дружеское взаимодействие с нашей нервной системой дает нам возможность развить мастерство, чтобы чувствовать себя *в достаточной безопасности* для видения *разницы* между дискомфортом, который сделает нас сильнее, и дискомфортом, который приведет к еще большей боли и скованности.

Движение навстречу дискомфорту, в относительно безопасном пространстве, маленькими шажками, – вот путь к осознанию травмы, а также к личной свободе от ее наследия. По мере того как вы начнете применять на практике то, чему научились, неизбежно будут возникать трудности и ошибки. Это естественная часть процесса обучения. Именно так мы познаем самих себя и свою нервную систему. Пожалуйста, не позволяйте этому ослабить ваше врожденное желание учиться, расти и преуспевать.

Эта книга – ценный ресурс и основа для исцеления. На ее страницах Ариэль виртуозно трансформирует личный опыт и профессиональные знания в доступную теорию, конкретные навыки и ответы на вопросы, полные эмпатии и практической пользы.

---

<sup>1</sup> Термины «нейроотличный» и «нейродивергентный» употребляются синонимично. (Прим. науч. ред.)

<sup>2</sup> Аштанга-виньяса-йога – современная активная, динамичная и структурированная система йоги. (Прим. пер.)

## **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.