**新 书 推 荐**



**中文书名：****《安抚：拯救过度负累的神经系统》**

**英文书名：SOOTHE: The book your nervous system has been longing for**

**作 者：Nahid de Belgeonne**

**出 版 社：Souvenir Press**

**代理公司：Profile/ANA/Zoey**

**页 数：256页**

**出版时间：2024年3月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**版权已售：西班牙（Urano）、英国（Souvenir Press）、美国（Penguin life）**

**内容简介：**

利用躯体运动、呼吸法和触摸来释放身体压力，平衡过度疲劳的神经系统。

在现代西方世界，人们习惯于将压力视为"心理问题"，是需要通过 "自上而下的方法 "来解决的问题，以至于失去调整身体向大脑发出的信息的能力。此外，现代人的注意力不断被手机和社交媒体上无用的信息流劫持，有些人甚至已经形成了一种 "詹妮弗-安妮斯顿神经元"（Jennifer Aniston neuron），指一看到看到有关某人感情生活、身材、生活方式或发型的信息时，这种神经元就会亮起来（我就有一个！) 。

似乎，现在大家只有在身体受伤时才会关注自己的身体，平常绝不会欣赏躯体所蕴含的智慧，更不用说将之视作释放和管理身体、精神和情绪压力的工具。用贝塞尔-范-德-科尔克（Bessel van der Kolk）的话说，"身体会记账"（‘the body keeps the score’）——纳希德的这本书就是以这种智慧为基础，为读者提供实用建议，讲授如何充分利用这一宝贵而无价的工具。

《安抚》将以通俗易懂的语言解释神经系统如何工作，人的身体和大脑如何通过鲜为人知的感官（如内感知——身体内部的存在感和本体感知——人在世界中的空间感）深深联系在一起，以及如何学习阅读这些信号，学习利用四种基本感官，通过呼吸、触摸、运动、休息、吸收营养以及与自己、他人和世界的联系，来应对压力并重置神经系统。

本书第一部分是理论、建议练习和案例研究的结合，第二部分则提供了一个可以轻松遵循的日常计划，以便在一天中对神经系统进行管理，同时还提供了 "应急"练习，以应对不堪重负的关键时刻。

具体来说，躯体治疗师纳希德-德-贝尔吉昂（Nahid de Belgeonne）将教你如何：

- 培养互感--重要的身体感知能力

- 通过呼吸最大限度地提高氧气摄入量，改善身体机能

- 了解并使用触觉的治疗力量

- 利用昼夜节律和超昼夜节律将休息和行动结合起来

- 用食物和大自然滋养神经系统

- 与自己、他人和脚下的土地建立深层联系

本书提供的是一种自由和革命性的身体宁静方法，将彻底改变呼吸、运动和照顾过度劳累的神经系统的方式，詹姆斯-内斯特（James Nestor）所著《失落艺术的新科学》（*The New Science of a Lost Art*）、谢恩（Shane）所著《赞美行走》（*In Praise of Walking*）以及丽贝卡-丹尼斯（Rebecca Dennis）所著《呼吸》（*And Breathe*）的读者应该也会爱上这本书。

**作者简介：**

**纳希德-德-贝尔吉昂（Nahid de Belgeonne）**被称为"神经系统语者"，是一名体感运动教练、呼吸和瑜伽教师，热衷于分享运动的疗效。15年来，她一直是伦敦健身界举足轻重的一员，经营着瑜伽和健康品牌Good Vibes，现在则专注于为私人客户提供名为 "人类方法"的体感和恢复系统。《泰晤士报》、*Harpers Bazaar*、*Tatler*和*Stylist*等刊物都曾报道过她，萨拉-帕斯科（Sara Pascoe）、丽贝卡-纽曼（Rebecca Newman）和杰玛-阿特顿（Gemma Arterton）都是其粉丝。

**媒体评价：**

“如果您一直被事情压得喘不过气来，我真诚地推荐您去找她，[纳希德]是一个能让人放松身心的奇才。”

**——萨拉-帕斯科（Sara Pascoe），喜剧演员**

“纳希德并不是我想象中回满口胡诌的人，她脚踏实地，直言不讳，声音低沉而富有权威。”

**——Roisin Kelly，《星期日泰晤士报》**

“纳希德彻底改变了我的瑜伽练习。几节课下来，她加深了我对身体及其动作的了解和认识...... 上完纳希德的课后，我总是感觉很幸福。”

**——演员杰玛-阿特顿（Gemma Arterton）**

“有机会深入了解纳希德的教学，是一种幸福的恢复性体验，也是对神经系统健康的真正投资。”

**——罗莎蒙德-迪恩（Rosamund Dean），Grazia杂志特约编辑**

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：Rights@nurnberg.com.cn

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106,   传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/%22%20%5Ct%20%22_blank)

书目下载：[http://www.nurnberg.com.cn/booklist\_zh/list.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

书讯浏览：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

视频推荐：[http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

豆瓣小站：[http://site.douban.com/110577/](http://site.douban.com/110577/%22%20%5Ct%20%22_blank)

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6" \t "_blank)

微信订阅号：ANABJ2002

