

Spis treści

Do Czytelnika	11
Wstęp	13

Rozdział 1

Lekarz cierpi, a później siebie leczy <i>Michael Moskowitz odkrywa, że przewlekłego bólu można się oduczyć</i>	21
---	----

Rozdział 2

Człowiek pozbywa się objawów choroby Parkinsona <i>Jak ćwiczenie może odeprzeć atak chorób degeneracyjnych i powstrzymać demencję</i>	51
--	----

Rozdział 3

Etapy neuroplastycznego uzdrawiania <i>Jak i dlaczego to działa</i>	115
--	-----

Rozdział 4

Przeprogramowywanie mózgu za pomocą światła <i>Jak obudzić uśpione obwody neuronalne</i>	127
---	-----

Rozdział 5

Moshe Feldenkrais: fizyk, posiadacz czarnego pasa w judo i uzdrowiciel <i>Uzdrawianie poważnych problemów z mózgiem poprzez świadomość ruchu</i>	171
--	-----

Rozdział 6

Niewidomy uczy się widzieć <i>Stosowanie metod Feldenkraisa, buddyjskich i innych metod neuroplastycznych</i>	205
--	-----

Rozdział 7

Urządzenie, które resetuje mózg

<i>Stymulowanie neuromodulacji, by odwrócić symptomy</i>	231
I. Laską o ścianę.....	231
II. Trzy resety: Choroba Parkinsona, udar mózgu i stwardnienie rozsiane.....	247
III. Popękane garncarki	252
IV. Jak mózg sam się równoważy - z małą pomocą	264

Rozdział 8

Most dźwięku

<i>Wyjątkowe połączenie pomiędzy muzyką, a mózgiem.....</i>	281
I. Chłopiec z dysleksją odwraca swoje nieszczęście	281
II. Głos matki	301
III. Przebudowywanie mózgu od podstaw: autyzm, deficyty uwagi i zaburzenia przetwarzania sensorycznego.....	315
IV. Rozwiązanie tajemnicy: Jak muzyka poprawia nasz nastrój i energię.....	339

Aneks1

Ogólne podejście do urazowego uszkodzenia mózgu (TBI) i problemów z mózgiem	349
--	-----

Aneks2

Zmiana wzorców matrycy dla TBI	351
--------------------------------------	-----

Aneks 3

Neurofeedback dla ADD, ADHD, epilepsji, lęku i TBI ...	355
--	-----

<i>Podziękowania</i>	357
<i>Notatki i odniesienia.....</i>	363
<i>Indeks.....</i>	406