

OBSAH

Předmluva	13
1 Lékař zlomil hůl, nyní pomoz si sám	
Michael Moskowitz odhaluje, že chronická bolest se dá odnaučit.....	21
Lekce bolesti – vypínač	23
Další lekce bolesti – chronická bolest je zdivočelá plasticita	26
Neuroplastická konkurence	31
Moskowitzův první neuroplastický pacient.....	35
Akronym MIRROR.....	37
Jak vizualizace mírní bolest v mozku	40
Je to placebo?	43
Proč to není jen placebo	45
2 O muži, který utekl parkinsonským symptomům	
Jak pohyb pomáhá odvrátit degenerativní poruchy a oddálit demenci	51
Psaní z Afriky.....	54
Cvičení a neurodegenerativní onemocnění	59
Dickensovské dětství za Blitzu.....	61
Onemocnění a diagnóza	64
Procházky mezi hady a ptáky	68
Vědomá kontrola.....	73
Vědecké základy vědomé techniky	75
Pomáhat druhým.....	77
Spor	81
Parkinsonova nemoc a parkinsonské symptomy	84
Návštěva neuroložky	88
Bez chůze	91
Vědecké základy chůze	92
Naučené nepoužívání	99
Dvojstranný parkinsonský charakter	105
Odvracení demence	107
Mys Dobré naděje	111

3 Stadia neuroplastického uzdravování	
Jak a proč to funguje	113
Pervazivní naučené nepoužívání.....	114
Šumy v mozku a mozkové dysrytmie	116
Rychlé utváření neuronových formací	118
Stadia uzdravování	120
4 Mozek přepojený světlem	
použití světla k probuzení dřímajících neurálních obvodů.....	127
Svět je malý.....	128
Světlo nám vstupuje do těl bez našeho vědomí	130
Přednáška a náhodné setkání.....	134
Gabiellin příběh.....	142
Kahnova klinika.....	147
Fyzika laseru.....	148
Jak lasery hojí tkáň.....	150
Druhé setkání.....	156
Výzkum léčby mozku laserem	160
Použití laseru při dalších mozkových problémech.....	162
5 Moshe Feldenkrais: Fyzik a léčitel s černým pásem	
O léčbě vážných mozkových problémů bdělým uvědoměním pohybu	169
Útěk se dvěma kufry.....	170
Počátky Feldenkraisovy metody	172
Základní principy.....	177
Detektivní práce: Pátrání po následcích mrtvice	187
Pomoc dětem	192
Dívka, které chyběla část mozku	195
Budování řeči.....	199
Bez hranic až do konce.....	201
6 Jak se slepec naučil vidět	
Použití Feldenkraisovy, buddhistické a dalších neuroplastických metod.	203
Záblesky naděje	207
První pokusy.....	211
Od každého trochu.....	213
Relaxační účinky modročerné vizualizace.....	219
Zrak se vrací: Spojení ruky a oka	220
Příchod do Vídně.....	225

7 Zařízení, které resetuje mozek	
Odvracení symptomů stimulováním neuromodulace	231
I. Hůl opřená o zeď.....	232
Neobvyklé zařízení.....	234
Proč je jazyk královskou cestou k mozku	236
Setkání s Jurijem, Mitchem a Kurtem.....	238
Prapůvod zařízení	242
Mrtvá tkáň, tkáň se šumy a nové ideje o zařízení.....	244
II. Trojitý reset: Parkinsonova nemoc, mrtvice, roztroušená skleróza	248
Parkinsonova nemoc	248
Mrtvice.....	249
Roztroušená skleróza	251
III. Nakřáplé hrnčířky	253
Jeri Lakeová	253
Jak Jeri potkala Kathy	257
Náhlý pád.....	262
IV. Jak mozek sám najde rovnováhu – s trochou pomoci	265
Žena, které chyběla část mozkového kmene.....	265
Jurijova teorie: Jak to funguje	267
Čtyři druhy plastické změny	274
Nové obzory.....	277
8 Zvukový most	
Jedinečné spojení mezi mozkiem a hudbou	281
I. Jak dyslektický chlapec zvrátil svůj nešťastný osud.....	282
Náhodní setkání na Abbaye d'En Calcat.....	285
Stručný příběh mladého Alfreda Tomatisa	287
První Tomatisův zákon.....	289
Druhý a třetí Tomatisův zákon.....	291
Sluchový zoom	293
Mluvíme jednou stranou pusy	295
Trénink mozku stimulováním ucha.....	297
II. Hlas matky	302
Narozený v půli schodiště.....	302
III. Přestavba mozku od podlahy až po strop	315
Autismus, poruchy pozornosti a porucha senzorické integrace.....	315
Zotavení z autismu	316
V zánětlivém mozku se neurony nepropojují.....	321

Jak poslechová terapie pomáhá při autismu.....	323
Poruchy učení, sociální zapojení a deprese	325
ADD a ADHD	330
Nové objevy k fungování zvukové terapie	333
Porucha, která není poruchou: Porucha senzoričké integrace.....	336
IV. Konec záhady na opatství.....	339
Jak hudba dodává energii a povznáší ducha.....	339
Doslov k paperbackovému vydání.....	349
Dodatek 1 - Všeobecná poznámka k TPM a mozkovým problémům.....	365
Dodatek 2 - Matrix Repatterning u TPM.....	367
Dodatek 3 - Neurofeedback při ADD, ADHD, epilepsii, úzkosti a TPM	370
Poděkování.....	374
Poznámky a odkazy	379
Rejstřík	402