

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 energetycznej 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