

# 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
	Gabriellin 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
	<b>I. Hůl opřená o zeď.....</b>	<b>232</b>
	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
	<b>II. Trojitý reset: Parkinsonova nemoc, mrtvice, roztroušená skleróza.....</b>	<b>248</b>
	Parkinsonova nemoc .....	248
	Mrtvice.....	249
	Roztroušená skleróza .....	251
	<b>III. Nakřáplé hrnčířky.....</b>	<b>253</b>
	Jeri Lakeová .....	253
	Jak Jeri potkala Kathy .....	257
	Náhly pád.....	262
	<b>IV. Jak mozek sám najde rovnováhu – s trochou pomoci.....</b>	<b>265</b>
	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
	<b>I. Jak dyslektický chlapec zvrátil svůj nešťastný osud.....</b>	<b>282</b>
	Náhodné setkání na Abbaye d'En Calcat .....	285
	Stručný příběh mladého Alfreda Tomatise.....	287
	První Tomatisův zákon.....	289
	Druhý a třetí Tomatisův zákon.....	291
	Sluchový zoom .....	293
	Mluvíme jednou stranou pusy .....	295
	Trénink mozku stimulováním ucha.....	297
	<b>II. Hlas matky.....</b>	<b>302</b>
	Narozený v půli schodiště.....	302
	<b>III. Přestavba mozku od podlahy až po strop .....</b>	<b>315</b>
	Autismus, poruchy pozornosti a porucha senzorycké 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 senzorní integrace.....	336
<b>IV. Konec záhady na opatství.....</b>	<b>339</b>
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