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

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 mozkem a hudbou 281

I. Jak dyslektický chlapec zvrátil svůj nešťastný osud 282
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

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 senzorické 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