

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

---

<i>Εισαγωγικό σημείωμα</i> . . . . .	13
1. Ο πάσχων γιατρός θεραπεύει τον εαυτό του <i>Ο Michael Moskouitz ανακαλύπτει ότι οι χρόνιοι πόνοι μπορούν να αντιμετωπιστούν</i> . . . . .	23
2. Ένας άνθρωπος ξεπερνά τα συμπτώματα της νόσου Πάρκινσον <i>Πώς η άσκηση συμβάλλει στην αποφυγή εκφυλιστικών διαταραχών και στην αποτροπή της άνοιας</i> . . . . .	68
3. Τα στάδια της νευροπλαστικής θεραπείας <i>Πώς και γιατί λειτουργεί</i> . . . . .	161
4. Επανακαλωδιώνοντας τον εγκέφαλο με φως <i>Χρησιμοποιώντας το φως για την αφύπνιση ανενεργών νευρικών κυκλωμάτων</i> . . . . .	180
5. Moshe Feldenkrais: Φυσικός, κάτοχος μαύρης ζώνης και θεραπευτής <i>Θεραπεύοντας σοβαρά εγκεφαλικά προβλήματα μέσω της διανοητικής επίγνωσης της κίνησης</i> . . . . .	244

6. Ένας τυφλός μαθαίνει να βλέπει <i>Χρησιμοποιώντας τη μέθοδο Feldenkrais, τον βουδισμό και άλλες νευροπλαστικές μεθόδους . . . . .</i>	297
7. Μια συσκευή που επαναρυθμίζει τον εγκέφαλο <i>Προκαλώντας τον νευροσυντονισμό για την αντιστροφή συμπτωμάτων . . . . .</i>	338
I. Ένα μπαστούνι στον τοίχο . . . . .	338
II. Τρεις επαναφορές: Νόσος Πάρκινσον, εγκεφαλικό επεισόδιο, πολλαπλή σκλήρυνση . . . . .	362
III. Οι ραγισμένοι αγγειοπλάστες . . . . .	370
IV. Πώς ο εγκέφαλος ισορροπεί – με μια μικρή βοήθεια . . . . .	387
8. Μια γέφυρα ήχου <i>Η ιδιαίτερη σύνδεση μεταξύ της μουσικής και του εγκεφάλου . . . . .</i>	412
I. Ένα δυσλεξικό αγόρι ανατρέπει την ατυχία του . . . . .	412
II. Η φωνή της μητέρας . . . . .	441
III. Ξαναχτίζοντας τον εγκέφαλο από τη βάση προς τα πάνω . . . . .	461
IV. Λύνοντας το μυστήριο στο αβαείο: Πώς η μουσική εξυψώνει το πνεύμα και την ενέργειά μας . . . . .	495
<i>Επίλογος για τη χαρτόδετη έκδοση . . . . .</i>	509
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: Μια γενική προσέγγιση στις τραυματικές εγκεφαλικές κακώσεις και στα εγκεφαλικά προβλήματα . . . . .	533
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: Η δικτυακή αναδιαμόρφωση για τραυματικές εγκεφαλικές κακώσεις . . . . .	536
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3: Νευροανάδραση για τη διαταραχή ελλειμματικής προσοχής (ΔΕΠ), τη διαταραχή ελλειμματικής προσοχής-υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ), την επιληψία, το άγχος και την τραυματική εγκεφαλική κάκωση . . . . .	541
<i>Ευχαριστίες . . . . .</i>	545
<i>Σημειώσεις και παραπομπές . . . . .</i>	551
<i>Ενρετήριο ονομάτων . . . . .</i>	601
<i>Ενρετήριο όρων . . . . .</i>	607