

## INDICE

Dedicatoria y Agradecimiento	5
<b>Primera Parte</b>	
Paradigmas	13
El viejo paradigma	14
A la luz de la nueva ciencia	18
<b>Segunda Parte: Aspectos Psicofisiológicos del Aprendizaje</b>	
<b>Respiración y Relajación</b>	23
¿Qué es respirar?	24
Aspectos fisiológicos de la respiración	25
El proceso respiratorio	26
Tipos de respiración	28
Respiración Rítmica Autógeno de Shultz	39
Relajación Progresiva de Jacobson	43
La Eutonía de Alexander	45
Sofrología	47
El cerebro y las teorías de las funciones mentales	53
¿Qué tenemos en nuestra cabeza?	54
<b>Tercera Parte</b>	
Importancia de Pensamiento Positivo	63
Implicaciones de la comunicación en la psicoterapia y en la educación	63
Psiconeuroinmunología	64
La Programación Neurolingüística y los Nuevos Modelos	67
Sistemas de representación	68
Canales de comunicación	72
Modelos del mundo	74
Lengua y habla	81
Universales del lenguaje	82
Modelo Transformacional	85
El lenguaje como instrumento de cambio	86
Las técnicas de la programación neurolingüística	87
En Busca de la Excelencia de la Comunicación	95
Sugerencias para lograr una mejor comunicación	97
Fisiología de la Excelencia	107
<b>Cuarta Parte</b>	
Afinando da orquesta	111
Musicoterapia: El Poder Curativo de Sonido	113
Preludio	113
Efectos de la música sobre la corteza cerebral	115
Actividad cerebral y música	115
<b>Primer Movimiento</b>	119
Breve desarrollo histórico de la música como modificador de la conciencia y de la conducta	119
Diferentes Culturas y sus Modos de Abordar la Música	121
Música egipcia	121
Música india	122
Música griega	123
Música romana	123

Las otras músicas	124
Música occidental	125
La música como expresión de <<Humanidad>>	127
La música como lenguaje	127
La música de las esferas. La geometría sagrada	129
Los iniciados y la música	131
<b>Segundo movimiento</b>	133
Ritmo, melodía y armonía. Influencia en el cuerpo y en la mente	133
El pulso silencioso, la identidad y el pulso interior	136
<b>Tercer movimiento</b>	139
La voz humana. Los mantras. El poder de la palabra	139
El ser humano como receptor y emisor del sonido	139
La música instrumental. Su poder y efecto. Notas musicales y centros de energía	141
Música alfa. Música beta. Música más allá de alfa	144
<b>Cuarto Movimiento</b>	145
La música que cura	145
Músicoterapia	146
El sonido que regenera	148
Cada y finalle	149
<b>Quinta Parte</b>	
Integrando un superaprendizaje transpersonal	153
Plan de transformación	154
Guía prácticas para las técnicas de sofronización simple (TSS) y des – sofronización simple (TDS)	155
El placer de la relajación	159
Aprender es un placer	163
Respirar es vivir	167
Programación positiva	171
Anamnesis musical	177
Notas bibliográficas	179
Bibliografía	181