

Giovedì 07 Luglio 2016

cerca...

Nome utente

\*\*\*\*\*

[Pagina iniziale](#)[Articoli](#)[Interviste](#)[Libri e Riviste](#)[Posta](#)

Index librorum

Archivio

Feed RSS archiviostorico

[Prima pagina](#) [Articoli](#) [Interviste](#) [Libri e Riviste](#)Home • [Libri e Riviste](#) • [Il potere della mente](#)

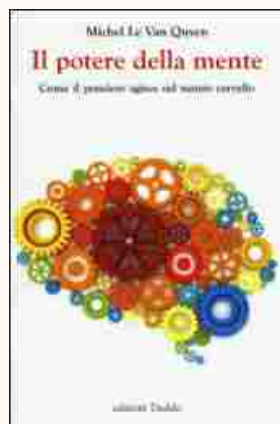
## Il potere della mente



Michel Le Van Quyen

**Il potere della mente***Come il pensiero agisce sul nostro cervello*

Edizioni Dedalo, pagg.199, € 16,00



IL LIBRO – Sapevate che grazie all'ipnosi è possibile ridurre la percezione del dolore? E che con la tecnica del *neurofeedback* potete diventare più empatici e controllare meglio le vostre emozioni? I recenti progressi delle neuroscienze hanno dimostrato che pratiche come la meditazione e l'autosuggestione, a lungo considerate mistiche ed esoteriche, possono avere reali effetti benefici sul nostro organismo.

Questo libro racconta, con la piacevolezza di un romanzo, come la mente induce il cervello a fare cose straordinarie, modificando le dinamiche dei sistemi neurali. Si è osservato per esempio che l'effetto placebo agisce sui circuiti del dolore, e che gli ipovedenti possono "vedere" con la pelle. Enormi sono le implicazioni di questa consapevolezza per la cura delle malattie fisiche e mentali. Come nell'opera di Escher Mani che disegnano, emerge la

concezione paradossale del cervello che crea la mente che cambia il cervello.

Forte della sua collaborazione con Francisco Varela (fondatore con il Dalai Lama delle conferenze Mind and Life), Michel Le Van Quyen illustra con chiarezza e passione il potere della nostra mente, capace di plasmare la struttura del nostro cervello.

Il volume – scrive Thierry Janssen nella Prefazione – "apre delle prospettive piene di speranza. Lungi dal negare l'esistenza della mente, le dà un corpo e lascia intravedere una realtà che ci obbligherà, credo, a cambiare il nostro vocabolario per meglio cogliere la sua immensità e la sua complessità."

DAL TESTO – "[...] ciascuno di noi ha bisogno dell'altro per sentirsi sano e in equilibrio. In particolare, l'empatia - la facoltà di identificarsi nel prossimo e di provare spontaneamente ciò che quest'ultimo prova - è radicata nella biologia del nostro cervello. Siamo in qualche modo programmati per essere dentro la "pelle dell'altro", e così l'ambito umano in cui siamo immersi influenza la fisiologia del nostro cervello. Ecco perché le emozioni sono così contagiose; e perché le arti, come la danza o la musica, ci toccano tanto nel profondo. Certo, questa risonanza emozionale è una facoltà innata; e tuttavia la possiamo elaborare per tutta la vita, come ogni altra capacità. Con una conseguenza importante: sviluppare questa capacità ci permette di essere, oltre che più felici, anche più sani.

"La mente ha dunque un potere sul cervello, la cui struttura non è affatto rigida né determinata. Come quando impariamo uno sport o uno strumento musicale, possiamo allenarci intenzionalmente anche a rinforzare alcuni schemi mentali, influenzando il flusso dei pensieri nel nostro cervello. In particolare, determinati esercizi mentali hanno un effetto sull'attività di regioni cerebrali decisive per la nostra salute e il nostro benessere. In definitiva, ognuno di noi può "lavorare" la propria mente, e ricavarne svariati benefici possibili. Sono poteri che tutti abbiamo. Basterà coltivarli per esprimerli al meglio."

L'AUTORE – Michel Le Van Quyen dirige un gruppo di ricerca presso l'Istituto del cervello

### Articoli correlati

Nessun articolo correlato trovato

### Articoli dello stesso autore

Nessun articolo dello stesso autore

### Nuovi articoli

- I sunniti. Dalle origini allo stato islamico
- Il Corano
- Il potere della mente
- Le dolci note del diavolo
- Stasi Football Club. Il calcio al di là del Muro

### Ultimi articoli della sezione

- I sunniti. Dalle origini allo stato islamico
- Il Corano
- Il potere della mente
- Le dolci note del diavolo
- Stasi Football Club. Il calcio al di là del Muro
- Il nemico intimo
- Un'introduzione al sistema economico
- Un mese e mezzo in Afghanistan
- Economia e società. La città
- Ludocrazia. Un lessico dell'azzardo di massa

e del midollo spinale dell'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière a Parigi. Si occupa di neurofenomenologia, studiando i rapporti fra la dinamica del cervello, la coscienza e l'esperienza umana.

INDICE DELL'OPERA – Prefazione, di Thierry Janssen - Introduzione – 1. Mente, ci sei? (Un incontro straordinario - L'altra metà della storia - L'umanità fra due sponde - Allenare la mente e plasmare il cervello - Resuscitare la mente) – 2. Rimodellare i neuroni (Un ritorno alla vita - Un prodigioso potenziale di cambiamento - La potenza dell'immaginazione - La resilienza neuronale - La neuroplasticità in aiuto all'handicap - Rieducare un arto immaginario - Una mente quasi senza corpo - Quando il cervello si collega alla macchina) – 3. Guarire grazie all'immaginazione (Funziona perché ci credo - Anatomia dell'effetto placebo - La conferma della scienza - Profezia autorealizzante - Parkinson: dalla speranza alla realtà - Placebo e Prozac a confronto - Il potere magico del medico - Parole toccasana e parole nocive - Il rituale terapeutico) – 4. Bloccare le crisi epilettiche con il pensiero (Una bufera nel cervello - L'aura epilettica - Un disturbo elettrico - Imparare a controllare le crisi - Sensazioni premonitrici) – 5. Modificare la percezione con l'ipnosi (Una "gita" in sala operatoria - Dal music-hall alla clinica - Innumerevoli applicazioni cliniche - L'ipnosi vista allo scanner - Un sogno a occhi aperti - Un altro modo di vivere la trance) – 6. Pilotare il cervello in tempo reale (Controllare le proprie onde cerebrali - Il gioco del gatto con il topo - Come funziona il neurofeedback? - Curare l'epilessia con il neurofeedback - «Non è Matrix», ma poco ci manca! - Un videogioco senza joystick - Sviluppare l'empatia - Conosci te stesso per interposto computer - Il ritardo della Francia) – 7. Meditazione e benessere (Un incontro provvidenziale - Una rivoluzione spirituale - Il monaco e lo scienziato - La mente distratta rende tristi - Breve storia della meditazione - Connessi con noi stessi - È utile meditare? - I benefici della meditazione: la mia esperienza - Meditare per curarsi: il metodo Kabat-Zinn - Il segreto per gestire l'ansia - Come agisce la meditazione sul nostro corpo? - Quando la meditazione modifica il nostro cervello - Il potere della bontà) – 8. Star bene con gli altri (Uno specchio neuronale - Mille e una sfumature di sorriso - Le radici cerebrali dell'empatia - Il mondo è un grande teatro - Il potere degli altri sulla nostra vita - Gli amici innanzitutto - Coltivare la nostra risonanza emotiva - Il potere della musica - Quando la musica è (molto) buona - Curare con la musica - Ritrovare la parola con la musica) – 9. Il potere della vita (Ritorno all'essenziale - Che cos'è la vita? - Un serpente che si morde la coda - Quando il tutto è più della somma delle parti - L'azione del globale sul locale - Dove sono i geni di un tempo? - Un vortice di neuroni nella testa - Risonanze interiori) – 10. Elogio dei poteri della mente (La mente senza materia - Gli eccessi del movimento cibernetico - Un cervello di silicio da un miliardo di euro - Dare corpo alla mente, e viceversa - Le conferenze Mind and Life - Similitudini e differenze - Una rivoluzione per la medicina moderna - Occhio alle illusioni! - Una cura "disintossicante" per il nostro cervello stanco - La mente non è un burattino del cervello!) - Crediti fotografici

[Mappa del sito](#) - [archivistorico](#)