

Indice

Prefazione.....	VII
Introduzione.....	IX
Indicazioni generali.....	XI
Capitolo 1.....	1
1.1 Neuroanatomofisiologia del cervello: il respiro che attiva e l'influenza delle esperienze.....	1
1.2 Integrazione neurale, respirazione consapevole e autoregolazione.....	7
1.3 Ulteriori cenni sul funzionamento cerebrale.....	10
Capitolo 2.....	21
2.1 Modelli mentali e consapevolezza adulta.....	21
2.2 La percezione.....	24
2.3 Cervello, respiro e relazioni interpersonali.....	28
Capitolo 3.....	35
3.1 Respiro e salute.....	35
3.2 Gli aspetti psicologici dello stress e la sofferenza.....	39
Capitolo 4.....	49
4.1 Malattia, consapevolezza e respiro.....	49
4.2 Come la respirazione consapevole aiuta a migliorare i sintomi.....	50
4.3 Il significato psicosomatico delle affezioni dell'apparato respiratorio.....	52
Capitolo 5.....	55
5.1 Pratiche per approfondire la consapevolezza di sé attraverso il respiro.....	55
5.2 Esercizi respiratori.....	60
Conclusioni.....	67
Bibliografia.....	71
Indirizzi utili.....	73