

Indice

Prefazione	V
Prefazione alla seconda edizione	VII
Introduzione di <i>Francesco Bottaccioli</i> e <i>Antonia Carosella</i>	IX
Parte prima	
La meditazione. Teoria e pratica di <i>Antonia Carosella</i>	1
<i>Capitolo 1</i> Vagabondaggi	3
<i>Capitolo 2</i> Elementi di filosofia buddhista	25
<i>Capitolo 3</i> Esercizi di rilassamento e di meditazione	37
Prima sequenza di quattro esercizi	43
Seconda sequenza di quattro esercizi	48
Terza sequenza di quattro esercizi	57
Quarta sequenza di quattro esercizi	65
Bibliografia e consigli di lettura	73
Parte seconda	
La meditazione. Neurofisiologia e applicazioni cliniche di <i>Francesco Bottaccioli</i>	75
<i>Premessa</i> Le diverse vie che portano alla meditazione	77
<i>Capitolo 1</i> Gli effetti della meditazione sul cervello: gli studi e le osservazioni scientifiche	79
<i>Capitolo 2</i> Il cervello: com'è fatto e come funziona	93
<i>Capitolo 3</i> Stress, emozioni e salute	105
<i>Capitolo 4</i> Gli effetti della meditazione sulla salute	117