

# Indice

---

<b>Prefazione</b> .....	<b>IX</b>
Perché un altro libro sul respiro .....	IX
<b>Introduzione</b> .....	<b>XIII</b>
Indicazioni generali .....	XV
<b>Capitolo 1</b> .....	<b>1</b>
1.1 Ambiente ed esperienze plasmano il nostro cervello e la nostra mente. ....	1
1.2 Cenni sul funzionamento del cervello umano e funzione delle emozioni. ....	2
1.2.1 Il cervello come unità funzionale .....	2
1.2.2 Neuroplasticità .....	6
1.2.3 Emozioni .....	14
1.3 Integrazione neurale. Mente e cervello .....	20
1.3.1 Il cervello come organo sociale nel corpo. ....	26
1.3.2 Respiro consapevole e mente. ....	30
<b>Capitolo 2.</b> .....	<b>33</b>
2.1 Rappresentazioni mentali e consapevolezza adulta .....	33
2.1.1 Le rappresentazioni mentali .....	36
2.1.2 La percezione e la ripercezione .....	38
2.1.3 La consapevolezza adulta. ....	47
<b>Capitolo 3.</b> .....	<b>53</b>
3.1 Cervello, respiro e relazioni interpersonali .....	53
3.2 Stato intenzionale. ....	57
3.3 Essere in sintonizzazione .....	59

<b>Capitolo 4.</b> . . . . .	<b>63</b>
4.1 Respiro e salute . . . . .	63
4.1.1 Benefici del respiro corretto . . . . .	64
4.1.2 Le conseguenze del non-respiro . . . . .	65
4.1.3 Invertire il processo . . . . .	68
4.2 Gli aspetti psicologici dello stress e la sofferenza . . . . .	70
4.2.1 Lo stress . . . . .	70
4.2.2 Coping . . . . .	75
4.2.3 La differenza tra rispondere e reagire . . . . .	77
4.2.4 Diversi approcci e cenni sulle origini degli studi sullo stress. . . . .	81
4.2.5 Aspetti cognitivo comportamentali della risposta allo stress . . . . .	87
4.2.6 Stress e sofferenza: così la pratica del respiro consapevole può ridurli . . . . .	89
<b>Capitolo 5.</b> . . . . .	<b>95</b>
5.1 Malattia, consapevolezza e respiro . . . . .	95
5.2 Come la respirazione consapevole aiuta a migliorare i sintomi . . . . .	99
5.2.1 La sofferenza e la reazione a essa . . . . .	103
5.3 Il significato psicosomatico delle affezioni dell'apparato respiratorio . . . . .	105
5.3.1 L'organo della respirazione . . . . .	105
5.3.2 L'organo della relazione . . . . .	112
5.4 Cervello, mente e fisica: la prospettiva futura . . . . .	116
<b>Capitolo 6.</b> . . . . .	<b>127</b>
6.1 Cervello e funzioni esecutive . . . . .	127
6.2 Il respiro consapevole al lavoro . . . . .	134
6.3 Leaderness. . . . .	142
<b>Capitolo 7.</b> . . . . .	<b>149</b>
7.1 Pratiche per approfondire la consapevolezza di noi stessi attraverso il respiro . . . . .	149
7.1.1 Indicazioni e consigli per praticare . . . . .	150
7.1.2 Proposte per praticare e approfondire. . . . .	158
7.2 Come costruire un personale programma di pratica e di mantenimento . . . . .	165
7.3 Il diario della pratica . . . . .	168

<b>Conclusioni</b> .....	<b>171</b>
<b>Indirizzi utili</b> .....	<b>177</b>
Manage your life: un luogo per apprendere, trasformare ed evolvere .....	177
<b>Appendice</b> .....	<b>179</b>
Breve excursus sui protocolli emergenti basati sulla mindfulness e loro applicazioni .....	179
<b>Bibliografia</b> .....	<b>187</b>