

IL LIBRO

Ipnosi e meditazione, la scienza svela i poteri della mente

■ Dentro ciascuno di noi si nasconde un supereroe, dotato di incredibili poteri: è la nostra mente. Considerata per secoli come regista e, a volte, antagonista del corpo, la mente in realtà può indurre il cervello a fare cose straordinarie, modificandone il funzionamento e perfino la struttura. Dall'ipnosi che silenzia il dolore alla meditazione che imbriglia l'ansia, continuano a fioccare dimostrazioni scientifiche del suo enorme potenziale, come racconta Michel Le Van Quyen nel libro «Il potere della mente. Come il pensiero agisce sul nostro cervello» (edizioni Dedalo, 208 pagine, 16 euro). Basta sfogliarlo, per rimanere stupefatti delle cose che si possono realizzare con la sola forza del pensiero. A dirlo non è un motivatore aziendale o un sedicente mago, ma un esperto di neuroscienze che lavora all'Istituto del cervello e del midollo spinale dell'ospedale universitario Pitié-Salpêtrière di Parigi. Con un linguaggio semplice e uno stile brioso, Michel Le Van Quyen guida il lettore tra le più sorprendenti scoperte sui poteri della mente, senza mai

scivolare nel sensazionalismo. Fenomeni molto chiacchierati ma poco conosciuti, come l'ipnosi e l'effetto placebo, vengono spiegati con dati scientifici alla mano, senza ridurre tutto a formule chimiche e processi fisici, ma dando sempre una visione olistica che riscopre i ponti tra il cervello biologico e l'esperienza soggettiva della mente. Forte della sua collaborazione con il neurobiologo cileno Francisco Varela (che insieme al Dalai Lama ha dato vita alle conferenze Mind and Life), Le Van Quyen spiega come la meditazione migliori la concentrazione e il controllo delle emozioni e con un occhio al futuro dimostra come sia possibile «allenare» specifiche funzioni del cervello con la tecnica del neurofeedback. Racconta poi come l'immaginazione sia in grado di guarire e come l'ipnosi stia rimpiazzando l'anestesia in alcuni interventi chirurgici. Piccoli progressi di una grande rivoluzione, quella delle neuroscienze, pronta a migliorare la qualità della vita tagliando le spese per la sanità dei nostri Paesi.

