

IL POTERE DELLA MENTE**Le potenzialità delle terapie
racchiuse dentro di noi**

Quali effetti hanno su di noi e sul nostro cervello l'autosuggestione, l'ipnosi, il neurofeedback e la meditazione? Dimostrare che particolari esercizi mentali hanno un effetto benefico su vari disturbi come dolori fisici, stress, epilessia, Parkinson e depressione, è lo scopo del libro "Il potere della mente" di Michel Le Van Quyen (Edizioni Dedalo). L'autore esperto di neurofenomenologia, ciò che studia i rapporti fra la dinamica del cervello, la coscienza e l'esperienza umana, si pone una domanda: la mente è un'entità separata e indipendente dal corpo che agisce su di esso tramite il cervello? O è invece totalmente legata al corpo, prodotta dal cervello sulla base di esperienze e capace di influenzarlo nel suo insieme?

Attraverso riferimenti a dati scientifici, nel libro si cerca di studiare, descrivere e verificare sperimentalmente i fenomeni mentali. L'esplorazione del cervello umano grazie alle tecniche di neuro-imaging permette di dimostrare che la neuroplasticità è in grado di modellare il cervello sulla scia delle nostre esperienze. L'immaginazione può guarire il corpo. L'ipnosi rimpiazza l'anestesia. I fenomeni alla base dell'effetto placebo sono in grado di attenuare il Parkinson e la depressione. La meditazione può davvero modificare la struttura del nostro sistema nervoso, ridurre l'ansia ed aumentare l'empatia verso il prossimo. Le potenzialità di queste terapie corpo-mente sono racchiuse dentro di noi e questo libro ce ne offre una piccola sbirciatina.

PIERFRANCESCO REVERBERI