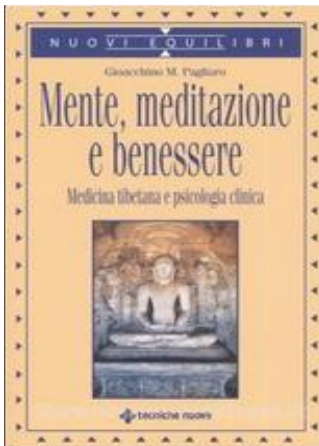


## Pagliario G. *Mente, meditazione e benessere*, Tecniche Nuove

recensione di dr.ssa IRENE GIARDINI



Gioacchino Pagliaro, Psicologo-Psicoterapeuta, Direttore dell'Unità Operativa di Psicologia Clinica Ospedaliera dell'A.U.S.L. di Bologna, in questo libro descrive in modo completo e puntuale la concezione olistica della mente e le nuove prospettive derivanti dall'integrazione tra la psicologia e le discipline non convenzionali nei processi di guarigione e di mantenimento di benessere. Nel libro viene preso in esame il concetto olistico di unità mente-corpo, alla base dell'antica arte terapeutica tibetana; il libro evidenzia, presentando alcune recenti ricerche e recenti studi scientifici, come le tecniche di meditazione possano influenzare positivamente il nostro stato di benessere, e quanto le emozioni possano influenzare lo stato di salute di un individuo. All'interno del libro sono descritte alcune tecniche di meditazione, di digito-pressione e di moxa tibetane, cinesi e taoiste, che possono essere

utilizzate per la cura e il trattamento di alcuni disturbi psicologici e per il potenziamento del sistema energetico individuale.