

Essere corpo

Sommario

Introduzione 11

Una visione d'insieme

Capire col corpo 15

Ridisegnare la nostra vita a partire dal corpo 21

Ricollocare il corpo al posto che gli spetta 27

Anatomia

Che cos'è l'anatomia esperienziale 37

La dimensione perduta 41

Dove la mente diventa corpo e viceversa 51

Pensiero

Perché pensare col corpo? 57

Come il movimento cambia la psiche 65

Perché la natura ha inventato il piacere 74

Alimentazione

Perché le diete non funzionano e l'ascolto sì 89

Architettura

L'effetto dello spazio sul corpo e sulla mente 99

Ridisegnare gli spazi partendo dal sistema nervoso 103

Design

Scegliere col corpo 113

Body Conscious Design 122

Moda

- Gli orizzonti ancora inesplorati dalla moda 131
- Come la percezione del corpo cambierà la moda 134
- « Ma sono proprio belle! » 141

Educazione

- Gli insegnanti guru 147
- L'idealismo come premio di consolazione 155
- Insegnare col corpo 158

Lavoro

- La sottile differenza 173
- Essere corpo nel lavoro 177

Sport

- Body Conscious Sport 193
- Il piacere nello sport 198
- Aderire e allo stesso tempo volare 204
- Come le tecniche corporee avanzate cambieranno lo sport 210

Salute

- Medicina esperienziale 221
- Ripensare la salute 228

Spiritualità

- Crisi e cambiamento 235
- Corpo e sincronicità 239
- Il ruolo del corpo nello sviluppo della spiritualità 247

Essere corpo

- Una domanda aperta 259
- Essere corpo 266
- Essere corpo (seconda parte) 274

Appendice

- Ripensare il corpo 285