

**Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento**

Piazza Dante 15, 38122 Trento

Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615

uff.stampa@provincia.tn.it

**COMUNICATO n. 1387 del 24/05/2025**

# **Respira e vivi connesso: i segreti della meditazione e del benessere**

**Non solo economia in questa ventesima edizione del Festival dell'Economia di Trento. Nel penultimo giorno della kermesse, il panel “Vivi bene, vivi connesso: meditazione, Scienza e il Potere della Gratitudine” ha riscosso al MUSE un’entusiastica partecipazione oltre ogni aspettativa. Daniel Lumera, biologo naturalista e fondatore dell’organizzazione My life design, in dialogo con Nicoletta Carbone, nota voce di Radio 24, hanno accompagnato il pubblico in un viaggio tra i segreti del benessere e della meditazione. Un percorso scandito dagli intermezzi musicali di Erica Boschiero, cantautrice da sempre sensibile alle tematiche ecologiche.**

La natura è ovunque intorno a noi, eppure ci sembra spesso lontana anni luce. Una sensazione che deriva dallo stato di costante disconnessione in cui siamo immersi, in una schizofrenia che ci fa scordare chi siamo: riconnettersi con se stessi e con il mondo presuppone un lungo viaggio interiore, a tratti doloroso, ma al contempo affascinante, che richiede di scardinare le proprie certezze per abbandonarsi al flusso delle cose. Un obiettivo che può apparire più facile nella cornice bucolica del parco delle Albere, con il MUSE sullo sfondo, in uno degli angoli più incontaminati della città. Nel panel “Vivi bene, Vivi connesso” il biologo naturalista Daniel Lumera e Nicoletta Carbone, speaker di Radio 24, hanno accompagnato il pubblico in un percorso scandito da tre fasi, riassunte in tre parole chiave. La prima è l’invito a “lasciare andare”, che è anche il titolo di un libro di Lumera. “Ciò che tratteniamo muore, la natura della vita è fluire – ha considerato il biologo – un giorno lasceremo andare le persone che amiamo, i colori, le emozioni, le nostre conquiste, perché tutto scorre e abbandonarsi a questo flusso è l’unico modo di vivere”.

Un processo che ci aiuta a liberarci anche dalle proiezioni degli altri su di noi, che a volte ci impediscono di fiorire, e dalle tensioni che creano in noi uno stato di costante “infiammazione”. La seconda è “respiro”, che richiama il titolo del libro di Lumera “Fermati e respira”. “Respirare è un gesto dato per scontato, ma non lo è affatto - ha spiegato l’autore - il respiro ha una potenza incredibile, incide sulla dopamina, ossitocina e serotonina, con un effetto non solo sulla longevità, ma anche sul benessere”.

Incalzata dal pubblico, Boschiero ha cantato “Respira”, una dedica d’amore di un albero ad un essere umano. L’ultima tappa è appunto la “connessione”, che richiede di mettere radici, “che non vuol dire non lasciare andare – chiarisce Lumera – ma mettere radici nel dolore, per sentirlo fino in fondo, nelle incertezze, perché le incertezze hanno bisogno di essere ascoltate, in un’epoca di violenza verbale ed economica”. Infine Boschiero ha dedicato una “litania laica” al popolo di Gaza.

(ee)