

COMUNICATO n. 2678 del 27/09/2025

Daniel Lumera: respirare, meditare, ritrovarsi

Nella cornice della sala di rappresentanza di Palazzo Geremia, resa ancora più suggestiva dal sottofondo d'arpa di Flora Vedovelli, Daniel Lumera – biologo naturalista, autore di bestseller e tra i massimi esperti italiani di pratiche contemplative – ha guidato i partecipanti in un viaggio alla scoperta del “lasciar andare”, titolo del suo ultimo libro, come strumento di benessere, libertà interiore e trasformazione personale. Una Sparkling story, moderata da Alessandra Cannavò e Roberta Scorrane, che è un invito all'interno di questa quarta edizione del Trentodoc Festival, a fermarsi, respirare e sperimentare la libertà che nasce dalla meditazione.

“Ti lascio andare - racconta Lumera - tratta un tema che tocca tutti. Ognuno di noi porta dentro qualcosa che non vuole lasciar andare, un lutto, un dolore, una relazione. Questa fatica nasce dalla paura di vivere una vacuità con cui non vogliamo fare i conti, e che è strettamente connessa al concetto di possesso. Bisogna invece iniziare ad usare termini nuovi, come la parola custodia, per tornare ad una condizione originaria di purezza, che è quella dei bambini”.

Tornando agli inizi, Lumera ha ripercorso le tappe più significative della sua vita: dall'iniziale curiosità, alla conoscenza con il maestro, fino alla scelta di proseguire sulla via della meditazione, affiancata dalla ricerca scientifica. Ma anche la forte crisi del 2004, un momento di devastazione e dolore che ha poi portato al vero “click”, come lo definisce, con la scelta di ringraziare per tutto il dolore vissuto e lasciarlo fluire, per essere finalmente in pace.

La meditazione, quindi, come disciplina, costanza, amore, perseveranza. Un'arte nobile che dà profondità e significato alla vita, ma che non tocca solo la sfera intimistica e spirituale delle persone. “Recenti studi - spiega Lumera - hanno portato evidenze scientifiche che mostrano come l'attività meditativa incida sui marcatori della longevità. Una pratica, dunque, che rallenta i processi di invecchiamento, agisce sulla salute mentale e potenzia le attività cognitive, superando così la dicotomia tra dimensione scientifica e dimensione spirituale”.

Si passa poi al respiro, connesso con la parte più densa della mente, come spiega Lumera: “Modificando il respiro attraverso la pratica bioenergetica, si verificano fenomeni rigenerativi che possano portare a stadi di raffinatezza, di pace, quiete, che hanno un corrispettivo in termini reali, andando a modificare anche la sfera fisica”.

E in conclusione, una piccola prova pratica proposta ai partecipanti, con la ripetizione di 28 respiri guidati da Lumera; la “sequenza perfetta”, che incide su serotonina, ossitocina e dopamina. Per imparare a “lasciar andare” ed essere più liberi, grati e, chissà, forse più felici.

Il Trentodoc Festival è promosso dalla Provincia autonoma di Trento e organizzato dall'Istituto Trento Doc con Trentino Marketing, in collaborazione con Corriere della Sera e il contributo attivo della filiera dell'accoglienza. Il programma completo del festival è consultabile su www.trentodocfestival.it e sull'app ufficiale Trentodoc.