

# SOMMARIO

Presentazione dell'autrice ed introduzione al libro ..... 7

## Parte I

Le arti marziali nel contesto fisiologico e psicologico dell'essere umano

Capitolo 01 - Il cervello istintivo .....	17
Capitolo 02 - Riflessi ed automatismi motori .....	25
Capitolo 03 - Il riflesso di immobilizzazione.....	32
Capitolo 04 - La risposta ortosimpatica allo stress .....	36
Capitolo 05 - Eustress, distress e resilienza.....	41
Capitolo 06 - Lo stress nel sesso femminile in particolare .....	49
Capitolo 07 - Il rebound parasimpatico.....	54
Capitolo 08 - L'aggressività .....	61
Capitolo 09 - Fenomenologia della violenza.....	68
Capitolo 10 - Fuga e difesa.....	71
Capitolo 11 - Il cervello emotivo.....	79
Capitolo 12 - Le emozioni .....	85
Capitolo 13 - Uno sguardo sul futuro: i feromoni.....	94
Capitolo 14 - Il cervello cognitivo .....	98
Capitolo 15 - Sesso e genere.....	103
Capitolo 16 - Motivazione e memoria .....	110
Capitolo 17 - Apprendimento casuale ed imitativo .....	116

Capitolo 18 - Apprendimento programmato .....	122
Capitolo 19 - Automatismi e coscienza .....	128
Capitolo 20 - Biochimica e fenomenologia del rischio .....	136
Capitolo 21 - Fisiologia del combattimento e funzione muscolare.....	147
Capitolo 22 - Fisiologia del combattimento e metabolismo.....	151

## Parte II

### Le arti marziali nel contesto sociale, giuridico e filosofico

Capitolo 23 - Le aggregazioni sociali.....	159
Capitolo 24 - Comunicazione digitale ed analogica .....	167
Capitolo 25 - La comunicazione globale .....	174
Capitolo 26 - Entropia e strategie comunicazionali.....	178
Capitolo 27 - Efficacia e credibilità della comunicazione .....	184
Capitolo 28 - La comunicazione nelle situazioni conflittuali .....	190
Capitolo 29 - Capacità di giudizio e di critica .....	193
Capitolo 30 - Nozioni di psicopatologia applicate alla conflittualità.....	200
Capitolo 31 - La fenomenologia paranoide.....	206
Capitolo 32 - La tecnica nelle arti marziali.....	215
Capitolo 33 - Tattica e strategia nelle arti marziali .....	223
Capitolo 34 - La difesa personale tra opportunità e legittimità.....	226
Capitolo 35 - La difesa personale alla luce della teoria sistemica.....	239
Capitolo 36 - La filosofia della competizione .....	248
Capitolo 37 - Le arti marziali come manifesto dell'etica pragmatica .....	257
Commiato.....	264
Glossario.....	265
Bibliografia .....	276