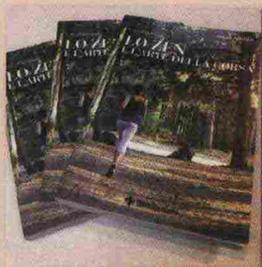


IL LIBRO DEL MESE

LO ZEN E L'ARTE DELLA CORSA

Cosa unisce l'adrenalina di una corsa nei boschi con la meditazione zen? E perché la scoperta di lati oscuri di noi stessi può aprirci orizzonti che fino a ieri ci erano preclusi? Lasciamoci andare alla lettura di questo originalissimo volume, la cui prima fortunata edizione risale al 2001 e che è stata oggi riedita da Tecniche Nuove per renderla finalmente disponibile in tutte le librerie, completamente rinnovata con nuovi racconti zen, nuovi aneddoti e nuove riflessioni svilup-



pate dall'autore in questi turbolenti vent'anni, che tuttavia nulla tolgono alla genuinità delle pagine che tanto successo hanno avuto in passato. Ne usciremo forse, se non diversi, almeno un po' turbati e migliorati. Un semplice manuale, nato con lo scopo di unire le emozioni della corsa e del movimento in genere a quel "perdersi consapevole" tipico delle filosofie orientali e del buddhismo zen in particolare, di cui Luca Speciani è studioso e cultore. Nel 2001 parlare di "corsa zen" sembrava un'ipotesi visionaria e fantasiosa. Chi correva erano solo (o

prevalentemente) agonisti con il cronometro in mano e pensare la corsa come una meditazione in movimento poteva sembrare una bestemmia. Oggi, che chi corre lo fa soprattutto per il proprio benessere e per la propria salute, si può dire che una parte di questa nuova consapevolezza sia nata da quelle pagine, scritte con visione e coraggio più di vent'anni fa. Se poi, nel percorso, ci capitasse di perderci, può essere una buona base per poi, su un livello più profondo, riuscire a ritrovarci.

Luca Speciani

LO ZEN E L'ARTE DELLA CORSA
Tecniche Nuove 2021, 310 pagine,
19,90 euro

SE RESPIRI, STAI DANZANDO

Questo libro è il frutto di un lungo e meticoloso lavoro di raccolta e selezione di scritti e riflessioni che raccontano l'esperienza di danzatrice classica professionista, ricercatrice e monaca zen dell'Autrice; un ricchissimo materiale conservato su quaderni, diari, stralci di riviste e foglietti in un arco di tempo che abbraccia più di quarant'anni. Motivo centrale è la costante attenzione per la trasformazione



del corpo-mente che si apre, cambia, si esprime e ritorna. Il passato, accennato qua e là negli aneddoti di vita e nelle parti biografiche, si fonde nel presente, tracciando la via di una progettualità che rivela se stessa nelle sue interazioni con il quotidiano e l'impegno sociale. Il lettore viene accompagnato in un percorso circolare, senza inizio né fine, capace di ispirarlo e di indurlo

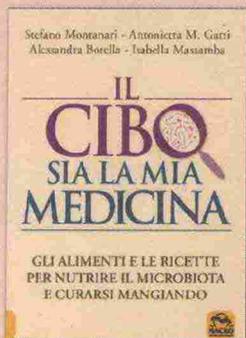
ad arrendersi al movimento. Anche a quello della parola scritta, dell'aforisma e della poesia, in un ritmo che si compone miracolosamente da sé momento per momento.

Il libro è arricchito dai contributi di James W. Heisig, filosofo e Direttore Emerito del Nanzan Institute for Religion and Culture di Nagoya (Giappone), e del maestro Shohaku Okumura, una delle figure più autorevoli del lignaggio Zen Soto in Nord America.

Annamaria Gyoetsu Epifania

SE RESPIRI, STAI DANZANDO
Lindau Editore, 2021, Pag 176, 16 euro

In questo libro si raccontano i fatti e non si trattano diete che promettono miracoli come fa la stragrande maggioranza degli altri libri. Siamo esseri viventi sempre più complicati, e per questo sempre più differenti. Abbiamo gusti diversi, diverse al-

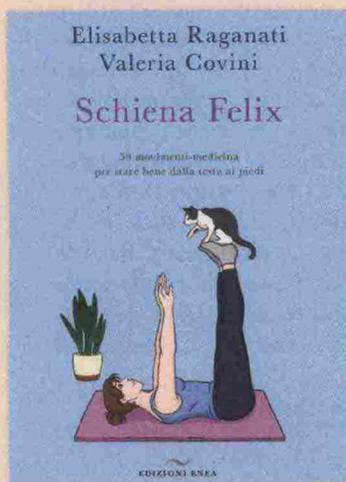


IL CIBO SIA LA MIA MEDICINA

lergie e ingrassiamo o dimagriamo in maniera differente. Gli autori sostengono che, nella sua infinita diversità, l'Homo sapiens è onnivoro e trova le sostanze necessarie al suo sostentamento in una varietà di alimenti. Ognuno di noi, a seconda delle varie caratteristiche (etnia, cultura, età e a tante contingenze), delle capacità o delle mancanze di capacità del proprio organismo, utilizza di preferenza una certa composizione alimentare. Questo

libro, nelle cinque parti in cui è suddiviso, descrive, in modo semplice ed efficace: le funzioni dell'organismo; le sue esigenze di carburante e come soddisfarle. Una delle cinque parti contiene diverse ricette con relative foto.

Stefano Montanari, Antonietta Gatti, Alessandra Borelli, Isabella Massamba
IL CIBO SIA LA MIA MEDICINA
Macro Edizioni, 2021, Pag 304,
23,28 euro



SCHIENA FELIX

A fine giornata tutto il peso delle attività svolte finisce nella schiena: la sentiamo contrarre, irrigidirsi oppure, a volte, lasciarsi andare. La vita sedentaria, la tecnologia, l'assunzione di posture errate, le tensioni emotive e tanti altri fattori vanno proprio a colpire su questa parte ben precisa del nostro corpo. Dal dialogo tra una insegnante di

yoga e pilates e una sua allieva, una giornalista che, attraverso specifici esercizi e movimenti, sblocca tensioni muscolari ed emotive, nasce questo libro che insegna ai lettori a fare altrettanto. Bastano semplici esercizi adatti anche a chi non ha mai frequentato corsi e palestre. Con la lettura di questo libro si apprende a prendersi cura della propria schiena a

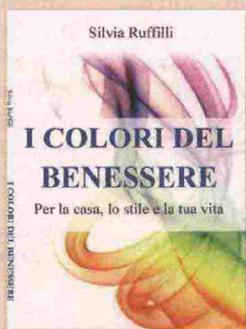
casa, ma anche in metro o in ufficio, prima di alzarti o di addormentarti, quando sei stanco o quando hai bisogno di energia! Inoltre osserverai come molti di noi vivono in un perenne stato di apnea, quando è proprio grazie al respiro che si possono lasciar andare blocchi e tensioni. ■

**Elisabetta Raganati,
Valeria Covini**
SCHIENA FELIX
Enea Edizioni, 2021, Pag 134,
17,10 euro

I COLORI DEL BENESSERE

Questo libro nasce dal desiderio di condividere con te un modo semplice ed efficace per conoscere e utilizzare lo straordinario potere dei colori, in casa, nello stile e nella tua vita. Potrai migliorare il tuo benessere fisico, mentale ed emotivo ed elevare la qualità della tua esistenza. Attraverso gli strumenti del Feng Shui e Architettura del Benessere, integrati con la visione olistica della salute offerta dalla Medicina Tradizionale Cinese, con la Cromoterapia e con l'interpretazione olistica di Aura

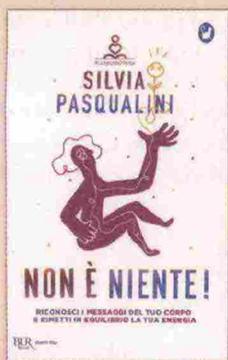
Soma, imparerai il significato psicologico, energetico ed emozionale dei colori, come essi condizionano i tuoi stati d'animo e i tuoi comportamenti nelle circostanze della vita.



La luce nutre e fa crescere la vita e i colori sono frequenze di luce, dunque i colori nutrono la vita. Essi generano le emozioni giuste per ritrovare il tuo benessere quotidiano. I colori ti aiutano a dare risposta ai tuoi bisogni fisici ed emotivi. Puoi

utilizzare il colore nel tuo spazio abitativo o lavorativo, nello stile di abbigliamento, negli accessori e in tutto ciò che ti circonda. Dopo aver scoperto il loro straordinario potere per il tuo benessere, diventeranno i tuoi migliori amici e avrai sempre con te un dettaglio colorato unico e inimitabile proprio come sei tu! La vita non è un film in bianco, nero, marrone, tortora o grigio. La vita è un'esperienza da vivere a colori! ■

Silvia Ruffilli
I COLORI DEL BENESSERE
You Can Print, 2021, Pag 184, 15 euro



NON È NIENTE

Perché spesso abbiamo l'emicrania? E magari proprio la domenica? O perché è quando iniziano le ferie che ci viene l'influenza? Che senso ha la gastrite che ci portiamo dietro da anni? E il mal di schiena? Troppo spesso i nostri "acciacchi" sono liqui-

dati come cose di poco conto e trascurati. Ma in realtà sono le parole con cui il nostro corpo si esprime, sono i segnali di uno squilibrio della nostra energia psicofisica, e meritano attenzione. Il libro di Silvia Pasqualini ci invita proprio a non considerare cosa da niente

i piccoli disturbi di cui periodicamente soffriamo, ma come spie che ci guidino verso uno stato di benessere e serenità. Un libro che rende accessibile la psicologia e applica la psicoterapia alla vita quotidiana. ■

Silvia Pasqualini
NON È NIENTE
Bur Rizzoli, 2021, Pag 224,
15 euro

IL LIBRO DEL MESE

CERVELLO SUPER VELOCE

Nel volume *Cervello super veloce*, edito da Sperling & Kupfer, per la prima volta il dottor Riccardo Ceccarelli, che da oltre trent'anni affianca i piloti ai massimi livelli nell'allenamento fisico e mentale, illustra il metodo esclusivo di potenziamento dell'efficienza mentale. I piloti infatti sono in grado di eseguire compiti complessi a velocità superpersoniche, di prendere



decisioni cruciali in pochi millisecondi anche in situazioni di forte pressione psicologica, con il minimo dispendio energetico cerebrale. Basandosi su studi scientifici che solo lui ha realizzato, ha così messo a punto il Mental Economy Training, un allenamento che ottimizza le funzioni cerebrali, migliora il controllo emotivo anche in condizioni di stress elevato, aumenta la lucidità, il senso di sicurezza e la concentrazione. Tutti

strumenti che servono anche ai top manager, per esempio, ed è per questo che il metodo si sta diffondendo anche nelle aziende italiane e straniere. Grazie a due test e a una app gratuita, il lettore potrà autovalutarsi, individuare i propri punti di forza e di miglioramento e, seguendo le indicazioni del metodo, potenziare le proprie capacità mentali, migliorando da subito focalizzazione, gestione emotiva, capacità decisionale e resistenza. ■

Riccardo Ceccarelli,
prefazione di **Charles Leclerc**
CERVELLO SUPER VELOCE
Sperling & Kupfer Editore, 2021,
Pag 240, 16,90 euro

IL BEBÈ MONTESSORI

C'era una volta la convinzione che i neonati fossero creature fragili e passive, che si limitano a mangiare, dormire e piangere, e che la cosa migliore che possiamo fare è avvolgerli in una coperta e assicurarci che non abbiano bisogno di mangiare o essere cambiati. Poi abbiamo scoperto che assorbono ogni stimolo fin dal momento in cui vengono al mondo, per cui noi genitori abbiamo deciso di sovrastimolarli, facendo ascoltare ai nostri figli tantissimo Mozart, comprando gli accessori



all'ultima moda e spingendo i nostri genietti in erba a imparare sempre più in fretta e prima del tempo. E se invece ci lasciassimo guidare dal bambino? si chiedono Simone Davies e Junnifa Uzodike. E se prima di tutto lo osservassimo, anziché intervenire? E se lasciassimo perdere tutte le cose che ci dicono di comprare e creassimo per nostro figlio uno spazio semplice ed elegante? E se imparassimo a considerare l'unicità di ogni bambino, aiutandolo a diventare la miglior versione di se stesso senza

pressioni? Osservando in ottica montessoriana il primo anno di vita del bambino, *Il bebè Montessori* insegna ai neogenitori come trovare il sostegno e la pace che tanto desiderano, mentre imparano a trattare il piccolo con amore e rispetto. Passo dopo passo, questo libro mostra come rallentare per adattarsi ai ritmi del bebè; come aiutare il piccolo a costruire la propria fiducia in se stesso, nella sua famiglia e nel mondo; come osservarlo per capire cosa cerca di dirci; e come infondere in lui quel senso di autostima e stupore appagante per tutta la famiglia. ■

Simone Davies
e **Junnifa Uzodike**
IL BEBÈ MONTESSORI
Il Leone Verde, 2021, Pag 274, 25 euro

TERAPIA BREVE CENTRATA SULLA SOLUZIONE

È la terapia breve più studiata e praticata al mondo e, in generale, una delle forme di psicoterapie più diffuse. A partire dalle iniziali teorizzazioni di Steve de Shazer e del gruppo di Milwaukee il modello si è evoluto in un metodo capace di rispondere a qualunque sfida della psicopatologia, del malessere e del disagio umano, individuale e relazionale. Con



un attento uso delle domande, la TBCS porta la persona a liberarsi dei sintomi e ad assumere nuove percezioni, nuovi comportamenti e nuovi significati, con un'efficacia pari a quella delle altre psicoterapie e un'efficienza sorprendente (in media 4-5 sedute). Quello che

avete tra le mani è il primo libro scritto in Italia dedicato a questo approccio, che ne ripercorre storia, teoria e pratiche, spiegando step-by-step il metodo di intervento e corredandolo di una ricca serie di casi tratti dalla pratica clinica. ■

Flavio Cannistrà
e **Federico Piccirilli**
TERAPIA BREVE CENTRATA SULLA SOLUZIONE
EPC, 2021, Pag 208, 19,95 euro