



Arte di vivere

Erica Francesca Poli
Anatomia della coppia
Anima Edizioni
Pagine 224, euro 16,00

Spesso le difficoltà che incontriamo nelle faccende d'amore sono legate all'incapacità di costruire una vera unione che è appunto il terzo essere fatto dalle due persone. Cosa significa unione? Come creare l'unione nella coppia? Lo spiega nel suo nuovo libro Erica Francesca Poli, psichiatra, psicoterapeuta e counselor. Attualmente, è uno dei libri più venduti nell'ambito della pubblicistica legata alla sessualità e ai temi della coppia. Ma non è solo un libro che affronta problemi fornendo soluzioni. Ampio spazio è dedicato all'Amore inteso come "salto di coscienza".



Cucina Veg

Federica Gif
Più ricette sane, meno ricette mediche
Macro Edizioni
Pagine 397, euro 19,90

Una cucina vegetale al 100% ma anche una guida alla scelta degli alimenti al supermercato. Le ricette, poi, spiccano per la semplicità di realizzazione e la prelibatezza gastronomica. Con prefazione del professor Franco Berrino, l'autrice ha radunato il meglio delle sue scoperte in cucina. Di fatto, lei anima un blog di cucina naturale, assai popolare e pluripremiato. Date un'occhiata: www.mipiacecifabene.com. Si parte dall'autoproduzione, per passare ad antipasti e salse, alle zuppe, ai primi, ai secondi, ai piatti unici e, ovviamente ai dolci. Si va subito al sodo, senza troppi discorsi teorici.



Corpo mente

Thierry Loussouarn
21 esercizi di sofrologia
Il Punto d'Incontro
Pagine 125
euro 6,90

Elaborata negli anni Sessanta dal neuropsichiatra spagnolo Alfonso Caycedo, la sofrologia è uno strumento di "ricerca dell'armonia della coscienza". La disciplina raduna, infatti, una serie di tecniche di varia ispirazione, centrate sull'integrazione mente e corpo. Questo libro di Thierry Loussouarn (la sofrologia è infatti piuttosto diffusa in Francia...), si limita a fornire i primi ragguagli. Punto di forza dell'opera è l'impostazione pratica: si propongono 21 esercizi tra cui il "liberare le spalle", il "respirare col ventre", il "meditare con atteggiamento positivo".

Il classico



William Scott Wilson
Il samurai solitario
Edizioni Mediterranee
Pagine 280, euro 14,50

Un leggendario samurai errante nel Giappone del Seicento. Si chiamava Miyamoto Musashi, e ancora oggi nel Paese del Sol Levante è ritenuto una figura cardine della storia nazionale. Un samurai che però non amava la violenza: si dice che non abbia mai usato una spada di metallo (solo di legno) e che preferisse il gioco d'astuzia

contro gli avversari. Grande maestro delle arti marziali, Musashi è anche considerato un interprete dello Zen: per lui la pittura e la calligrafia, così come l'arte del combattimento, erano solo delle vie che conducono verso la liberazione. Non servi mai alcun signore feudale: preferiva viaggiare rifuggendo la ricchezza e le comodità. È anche autore della famosa opera "Il libro dei cinque anelli", celebre trattato di strategia militare ma non solo. A nostra volta potremmo approfondire la figura di Musashi leggendo "Il samurai solitario" scritto da uno dei più noti studiosi della cultura tradizionale giapponese.