



**Cultura
sciamanica**

Selene Calloni Williams
Il cibo del risveglio
Edizioni Mediterranee
Pagine 174, euro 12,50

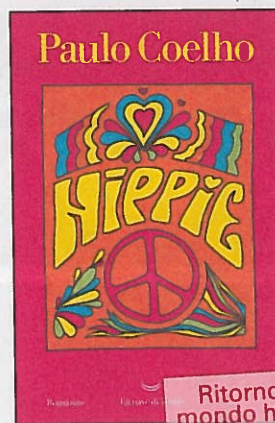
Quel boccone che portiamo in bocca può non essere solo una questione di tabelle nutrizionali. Nel libro "Il cibo del risveglio" sono descritti trenta miti associati a trenta cibi e per ciascuno di essi è spiegato un rituale atto a guarire un'emozione o ad attivare un talento attraverso quel particolare cibo. Il lettore sarà poi in grado di estendere questa capacità d'interazione con l'anima del cibo ad ogni alimento senza limitazioni. Libro pionieristico, che media informazioni in chiave inedita, ispirandosi alle grandi culture sciamaniche e alla psicologia del profondo.



**Il massaggio
del piede**

Volpe O, Cusin G
Atlante di riflessologia plantare
Red Edizioni
Pagine 335, euro 39,00

Libro da evidenziare. Intendiamoci, non è una lettura da prendere alla leggera. È un atlante corposo, con oltre 150 tavole illustrate, che entra in maniera analitica sui termini della riflessologia del piede. Anatomia, precise indicazioni sulle modalità di trattamento, le controindicazioni, le curiosità. Un testo esaustivo, ben fatto, redatto da due esperti in materia. Siamo nell'ambito dello Shiatsu, del Do e dello Yoga. Valido aiuto per chi intenda accostarsi allo studio della riflessologia plantare. C'è molto da leggere.



**Ritorno al
mondo hippie**

Paulo Coelho
Hippie
La nave di Teseo
Pagine 300, euro 18,0

Il suo libro più famoso resta "L'alchimista", il testo da sempre più venduto in lingua portoghese (Coelho è brasiliano). Seguono altri libri, "strani" per il grande pubblico, ma sempre premiati dalle vendite. Paulo non può cessare di scrivere. E da poco è uscita la sua ultima opera, "Hippie". Questa volta ci troviamo di fronte a una autobiografia, in cui l'autore ricorda i tempi in cui si è messo lo zaino in spalla ed è partito a scoprire il mondo, rifiutando il destino che era stato disegnato da altri per lui. Un salto nel passato, nella generazione hippie.



Bertherat T, Bernstein C
Guarire con l'antiginnastica
Mondadori Oscar Guide
Pagine 195, euro 12,00

Un bestseller internazionale, tradotto in 14 lingue e molto letto fin dalla sua prima uscita: la prima edizione in Francia

risale al 1978, tradotto in italiano per la prima volta nel 1993 e più volte ristampato.

Scrive direttamente l'ideatrice del metodo Antiginnastica, Thérèse Bertherat (di cui ci occupiamo a pagina 70), illustrando i principi di base, gli esercizi da effettuare per allentare tensioni, eliminare squilibri ed entrare nel modo migliore in questa disciplina fisica innovativa, di impronta olistica, ora coltivata da molte persone nel mondo. Lettura gradevole anche per lo stile di scrittura di Thérèse: ricco di esempi, con una prosa colloquiale molto efficace, capace di toccare corde profonde. Una persona che aveva il dono di entrare con leggerezza nel "non detto" del nostro corpo e della nostra psiche. Non capita sempre di imbattersi in scritti di questo spessore.