


SPIRITUALITÀ

L'ultima di Yogananda

Una raccolta di barzellette, aneddoti divertenti della sua vita, storie paradossali con una morale. Il lato ironico della religione da uno dei più grandi padri spirituali del '900, Paramhansa Yogananda. Un modo per vivere con il sorriso e il cuore aperto l'immensa gioia e curiosità per la vita che manifestava ai suoi discepoli e nei suoi incontri.

Ridi con Yogananda (Ananda Edizioni, 220 pp., € 12,00) ci dà un nuovo profilo del grande Yogi anche attraverso una curiosa scelta di immagini inedite che testimoniano la sua vasta influenza nell'America di quegli anni.


PSICOSOMATICA

Un grande classico

L'autore del bestseller "Malattia e Destino", Rüdiger Dahlke che ha aperto la porta alla divulgazione scientifica della psicosomatica, torna con un nuovo volume sempre nell'ambito della "medicina integrale": **Malattia come Scelta - comprensione psicosomatica e autoguarigione** (Ed. Mediterranee, 216 pp., € 13,50). Introdotto da un riassunto del paradigma in cui analizza il contesto della malattia e della sua coscienza, il libro elabora un compendio di una cinquantina tra i sintomi più frequenti, ripartiti alfabeticamente. Per ciascun sintomo viene descritto il suo significato in termini profondi ("il linguaggio dell'anima"), l'elaborazione del tema, i rimedi olistici e le domande conclusive da porsi, su cui riflettere, meditare, osservare.

YOGA STYLE

Dentro e fuori dal mondo

Un libro che trasforma il mondo e il viaggio stesso in un tappetino yoga. Un libro che diventa un compagno di viaggio.

Yoga per chi Viaggia di Jennifer J. Ellinghaus (Macro Edizioni, 254 pp., € 14,50) va oltre le sequenze di asana da applicare e adattare a tutti i diversi momenti del viaggio. Come organizzare una valigia yogica, come affrontare i trasferimenti, stimolando a mettere in pratica l'essenza del viaggio (la curiosità, l'esplorazione, il dialogo con l'ignoto e l'imprevisto in un percorso). Come in una ricerca yoga, fornisce preziose opportunità di riflessione e apprendimento su di sé e il mondo che ci circonda. In fondo non siamo così lontani.

