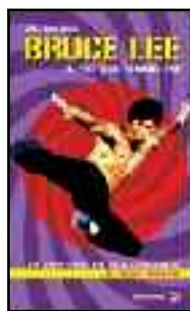


EDIZIONI MEDITERRANEE



BRUCE LEE, IL RE DEL KUNG FU

La sua inimitabile bravura nelle arti marziali lasciò la sua impronta su queste antiche tradizioni, lanciandolo in quel mondo che era prima esclusivo dominio di pochi privilegiati. Le sue inesauribili energie, desideri, ambizioni, la sua genialità, costellano tutta la sua carriera, insieme a gelosie e scandali, pettegolezzi e controversie, a partire dalle sue primissime apparizioni in pubblico, fino alla sua misteriosa morte. I film da lui interpretati sono diventati dei classici nel loro genere, destinati a rimanere per sempre come le migliori dimostrazioni di Kung-Fu. Qualunque cosa abbia fatto o detto in pubblico o in privato, non ci fu nessun altro come lui, né c'è alcun altro che lo possa sostituire. Nella morte, come in vita, Bruce Lee rimane il re del Kung-Fu. In questo libro viene presentata la sua incredibile storia: – Gli anni dell'infanzia e della fanciullezza di Bruce Lee: i suoi spostamenti tra Est e Ovest. – La sua scoperta delle arti marziali, e come egli ne divenne un insuperabile maestro. – La sua fantastica carriera di attore come prima stella mondiale dell'Oriente. – Il suo matrimonio, la sua vita amorosa, la sua dieta, il suo uso di droga, la sua filosofia. – I suoi amici, i suoi nemici, i suoi adoratori. – La verità sulla sua strana morte.

Alex Ben Block, *Bruce Lee - La sua vita, la sua leggenda*, Edizioni Mediterranee, nuova edizione, pagine 168, € 9,90.



LE PRATICHE DI GURDJIEFF

Esercizi, rituali e danze sacre per sviluppare la consapevolezza

Bruno Martin, uno dei maggiori esperti tedeschi di Gurdjieff, in questo libro straordinario presenta metodi e tecniche per allenare la consapevolezza e raggiungere uno sviluppo armonico. Gli esercizi sono utili per distinguere i tre mondi – quello materiale, quello dell'essere e quello spirituale – e per centrare il proprio io. La filosofia di Gurdjieff parte dal presupposto che l'essere umano passi gran parte della propria vita "dormendo". La chiave dello sviluppo del potenziale umano è un allenamento creativo e olistico di corpo, spirito e anima. Il libro offre un'introduzione alle teorie di Gurdjieff, alle sue "danze sacre" e al famoso simbolo dell'enneagramma. I diversi esercizi, come gli esercizi dell'energia interiore, le visualizzazioni e le tecniche per allenare l'attenzione sono strutturate in modo modulare, per permettere alla consapevolezza di svilupparsi progressivamente in armonia. Il libro offre la strada per un percorso di vita creativo, contrassegnato da attenzione e consapevolezza.

Bruno Martin, *Le pratiche di Gurdjieff*, Edizioni Mediterranee, 2011, pp. 208, € 16,50.