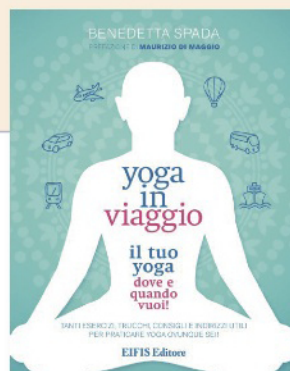


libri, cd, dvd, web

PRATICA

Yoga on the road

Agosto, tempo di vacanze: e lo yoga? Niente paura, questo libro spiega esercizi per praticare dove e quando vuoi. Scritto da Benedetta Spada, insegnante yoga e conduttrice su Radio Montecarlo di una trasmissione sulla pratica, "Yoga in viaggio" è un manuale per tutti, **che propone uno yoga "à porter" (ovunque e in pochi minuti...)**, pratico e



da ripetere in metropolitana, in treno, in aereo, in hotel, in pullman. Per ridurre lo stress e sentirsi più felici sempre e in ogni luogo. Eifis Editore, pp. 144, € 19,00.

BENESSERE

Stop all'ansia

Smettere di preoccuparsi e cominciare a vivere pienamente. Questo è il messaggio di Henry Emmons, psichiatra del Penny George Institute for Health and Healing, che nel suo lavoro combina terapie naturali e Buddismo terapeutico. In "La chimica della calma" (Edizioni Mediterranee, pp. 200, € 19,50) spiega come **alleviare l'ansia e recuperare la salute** fisica e mentale grazie ad alimentazione sana, integratori naturali e tecniche di consapevolezza.



John Crook - James Low

Gli
YOGIN
del
LADAKHUn pellegrinaggio tra gli eventi
dell'Himalaya buddista

Gli esseri umani sembrano così piccoli nella vastità delle montagne, insignificanti a confronto della potenza delle rocce, dei fiumi e della neve. In un'anima la vita scorre, e sfregano addosso le rocce.

Ubaldini Editore - Roma

SAGGEZZA

Magico Himalaya
buddista

Una testimonianza preziosa ad opera di un etologo-antropologo e di un tibetologo-psicoterapeuta, entrambi con grande esperienza di meditazione. In "Gli yogin del Ladakh" (Ubaldini Editore, pp. 316, € 28,00), John Crook e James Low presentano il loro **resoconto sul campo delle pratiche degli yogin e lama** della scuola di Milarepa. Un volume corposo, a metà tra il diario di viaggio - fra monasteri e grotte remote - e un compendio di saggezza himalayana.

RELAZIONI

Che bello
comunicare!

A volte, malintesi e rancori creano **conflitti apparentemente insanabili** che rovinano l'ambiente di lavoro o la relazione di coppia. Ma, come spiegano Joel Edelman e Mary Beth Crain in "Il Tao dell'armonia" (Armenia, pp. 384, € 9,90) è possibile liberarsi da aggressività e difensivismo. Coniugando pensiero orientale e occidentale, gli autori offrono tecniche pratiche per imparare a guardare e ascoltare prima di agire, addirittura prima di pensare. Per ristabilire l'armonia perduta.

