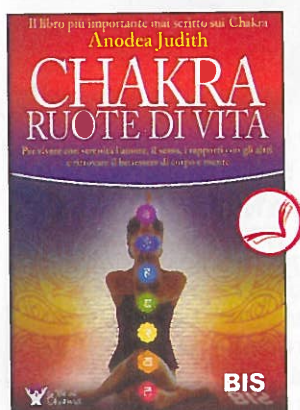
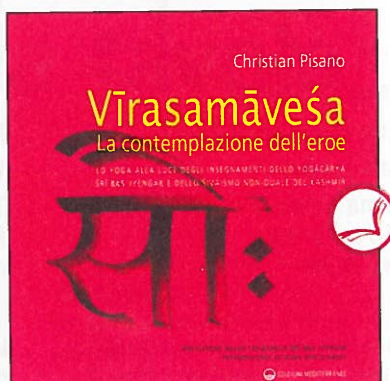


Suggerimenti dall'India, nuove uscite in libreria



Anodea Judith
**Chakra –
Ruote di Vita**
BIS Edizioni
Pagine 407
euro 16,50

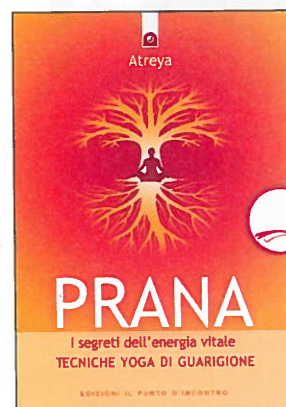
● I Chakra costituiscono le porte, i ponti fra il nostro mondo interiore e i principi sacri dell'universo. Ma, ancora di più, i Chakra diventano una lente con cui guardare a noi stessi, agli altri e al mondo intero. Ci accompagna in questo percorso Anodea Judith, psicologa clinica americana, fondatrice dei Sacred Centers, molto conosciuta Oltreoceano per la sua opera di mediazione tra il nucleo del pensiero indiano e la mente occidentale. L'opera dal titolo "Chakra – Ruote di Vita", si articola in capitoli dedicati ai sette Chakra, per ognuno dei quali vengono spiegati i fondamenti metafisici, i significati, le ricadute sull'evoluzione spirituale e il mantenimento di un buono stato di salute. Non mancano gli esercizi, le meditazioni, le incursioni nel mondo dei suoni, dei colori, delle presenze divine,



Christian Pisano
Virasamavesa
Edizioni Mediterranee
Pagine 452
euro 39,50

delle gemme. Perché tutto è connesso, a cominciare dal corpo e dalla mente di ciascuno di noi. E nella sapienza indiana, come spiega l'Autrice, sono rivelate le chiavi per mobilitare i Chakra, ruote della vita.

● Discepolo del maestro Iyengar, scomparso lo scorso agosto, l'Autore rilegge la pratica Yoga alla luce del pensiero tantrico



Atreya
Prana
Edizioni Il Punto d'Incontro
Pagine 160
euro 8,50

("Virasamavesa"). Nessuna separazione tra gli enti che popolano il mondo, ma un unico principio fondamentale, Siva, all'origine del Tutto. È un approccio di tipo contemplativo agli asana della tradizione Yoga: Pisano, insieme a sua moglie June, insegna a Nizza le pratiche avanzate apprese direttamente da Iyengar (www.anuttara.com).

● Prana è la parola che designa in sanscrito l'energia vitale, proprio quella che scorre attraverso i Chakra nel corpo sottile degli esseri umani. Da tempo immemorabile, in India, sono state elaborate tecniche per la coltivazione del Prana, ritenuto di fondamentale importanza per lo spirito e il benessere psicofisico. In "Prana", libro giunto ad una nuova edizione, si propongono alcuni esercizi ad hoc della cosiddetta "terapia pranica".

