



Meditazioni guidate

Michael Doody
Mindfulness, 10 tecniche essenziali
Area 51 Publishing
Pagine 190, euro 12,90

Libro che si legge e si ascolta. Si presentano dieci tecniche per esercitare la mindfulness, la pienezza della mente, una delle grandi scoperte del pensiero buddhista. Impariamo a contare il respiro, a sentire il corpo, a coltivare la presenza mentale su un oggetto (anche quando laviamo i piatti), ad ascoltare ciò che ci circonda e molto altro. In più, per ogni tecnica, all'interno del libro sono forniti i codici per ascoltare gli audio e scaricarli gratuitamente. In sostanza, più di 5 ore di audio-guida per eseguire gli esercizi in un modo pratico e coinvolgente. L'obiettivo dichiarato è la crescita personale.



Naturopatia

Nadine Artemis
Cura i tuoi denti in modo naturale
Macro Edizioni
Pagine 168, euro 11,50

Ricca pubblicazione sulla cura naturale dei denti. L'ha scritta Nadine Artemis, esperta di oli essenziali e tra le personalità più influenti del mondo olistico nordamericano. Si propone un programma di igiene orale in otto mosse più una serie di consigli per problematiche specifiche e un vademecum sugli integratori che possono risultare utili. La rassegna è molto ampia e non manca qualche frecciatina all'odontoiatria ufficiale. Tra i temi trattati anche i metalli pesanti delle otturazioni. Nadine parla di nuovi "dentisti anticonformisti" e auspica un salto di qualità delle cure odontoiatriche.



Liberare la psiche

Selene Calloni Williams
Psicogenealogia e costellazioni familiari ad approccio immaginale
Spazio Interiore
Pagine 216, euro 13,60

Il nostro destino non è scritto nella pietra, ma nelle ombre di chi ci ha preceduti, e nei nostri sogni onirici e desideri profondi. Le costellazioni familiari ad approccio immaginale rappresentano uno strumento per accedere alla memoria della stirpe e liberarsi dei nodi transgenerazionali: esperienze che l'autrice ha indagato negli anni seguendo gli insegnamenti del grande psicanalista James Hillmann, di cui è stata allieva, e le rivelazioni di varie culture sciamaniche (tuttora Calloni Williams organizza viaggi in tutto il mondo per incontrare gli sciamani con cui è entrata in contatto). Libro di notevole spessore.

Il classico



Frank Linderman
Pretty Shields
Ed. Il Punto d'Incontro
Pagine 176, euro 11,90

Una leggendaria donna-medicina della tribù dei Crows, i Corvi delle pianure nordamericane. Si chiamava Pretty Shields (1856-1944) e la sua commovente testimonianza è stata raccolta da Frank Linderman: il massacro era già avvenuto (di indiani, bisonti e di una nobile antichissima cultura).

A Linderman dobbiamo anche un altro classico, mai tradotto in italiano: intervistò infatti Plenty Coups, ormai ottantenne, capo dei Crow e sciamano. Un racconto che colpisce il cuore. «I nostri sapienti – riferì Plenty Coups – impararono dagli animali e dai volatili che guariscono le ferite. Ma la nostra fede in loro perì dopo la venuta dei bianchi. Sappiamo che con tutti i suoi meravigliosi poteri l'uomo bianco non è saggio. È furbo ma non saggio, e inganna soltanto se stesso». Due classici al pari del memorabile *Alce Nero parla* di John Neihardt: Alce Nero era uno sciamano dei Sioux.