

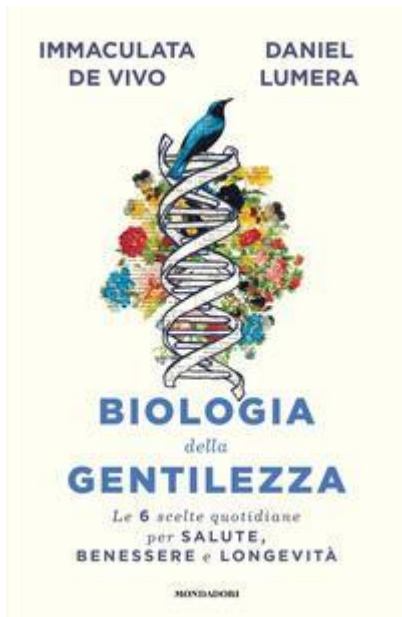
*“La capacità di distogliere l’attenzione da una cosa per spostarla su un’altra è fondamentale per il nostro benessere.”*

**DANIEL GOLEMAN**

*Il benessere on-line  
dalla mindfulness allo yoga alle diete tonificanti*



**Novità**  
**Disponibili in eBook**



## *Biologia della gentilezza, le 6 scelte quotidiane per salute, benessere e longevità*

Essere gentili ha un impatto diretto sui nostri geni? L'ottimismo ci fa vivere più sani e più a lungo? La felicità aiuta i processi antinfiammatori? A queste domande rispondono Immaculata De Vivo e Daniel Lumera mettendo a confronto scienza e coscienza in un approccio rivoluzionario alla salute, alla longevità e alla qualità della vita. La professoressa De Vivo, epidemiologa della Harvard Medical School, tra i massimi esperti mondiali di genetica del cancro, e Lumera, autore di riferimento internazionale nelle scienze del benessere, attraverso i loro studi sono riusciti a mettere in relazione il mondo interiore e la genetica del nostro corpo. Da questo incontro eccezionale nasce "Biologia della gentilezza". Conoscenze, anni di ricerca scientifica e spirituale si uniscono per offrire a ogni lettore una nuova via al benessere, per vivere a lungo e felici. Attraverso una chiara e suggestiva spiegazione delle basi scientifiche, De Vivo e Lumera forniscono una serie di esercizi pratici individuando 5 valori fondamentali, tra

cui la gentilezza, e 6 strumenti imprescindibili per avere un impatto positivo, grazie a specifici comportamenti, sul nostro corpo. De Vivo e Lumera ci accompagnano in un viaggio per comprendere a pieno il potere della mente sui geni, i segreti della longevità, i processi antinfiammatori e antinvecchiamento ottenuti tramite la meditazione, la relazione tra alimentazione e cancro, l'impatto di natura e musica sulla salute e sull'umore, l'importanza di saper creare relazioni felici per la salute e la qualità della vita. Un ponte che unisce i saperi delle antiche tradizioni millenarie con le evidenze scientifiche moderne, mostrando una nuova frontiera per la salute e il benessere.



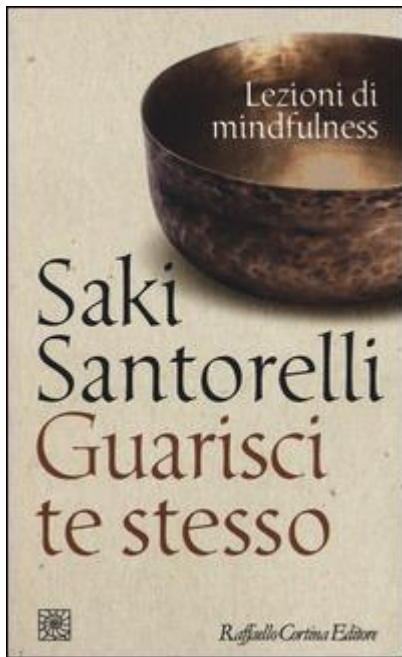
## Come addomesticare un elefante selvaggio e altre avventure nella mindfulness

52 pratiche, una alla settimana, per esplorare i diversi ambiti della nostra esistenza con la gentilezza, la pazienza, il coraggio e la curiosità necessari a far sì che la mente impari l'arte del riposo

e della concentrazione, e il cuore trovi la sua stabilità, in mezzo alle piccole e grandi turbolenze della vita. Non lasciare tracce. Aspettare. Solo tre respiri. Occhi amorevoli. Desideri infiniti. Sembrano versi di una poesia, i titoli degli esercizi di mindfulness (adatti anche ai principianti) che Jan Chozen Bays condivide in questo "classico", dopo averli esplorati per vent'anni insieme ai suoi allievi. L'autrice, oltre ad essere una maestra zen, è pediatra, moglie, madre e nonna. E sa quanto le nostre vite possono essere piene di impegni. La sua è una proposta che scardina il pregiudizio che la mindfulness sia una pratica da infilare in un'agenda già sin troppo piena, e la porta nelle nostre attività quotidiane. Iniziando da una piccola cosa, da un senso di scoperta nelle attività più semplici come alzarci dal letto ogni mattina, lavarci i denti, aprire una porta, rispondere al telefono, il lettore si troverà, senza troppo sforzo, a essere più presente alla propria vita.



Lo yoga offre un approccio olistico alla guarigione dall'insonnia, un problema sempre più diffuso. Lisa Sanfilippo spiega come usare le pratiche yoga per risolvere i problemi di fondo che inibiscono il sonno di buona qualità, con risultati immediati e duraturi. "Curare l'insonnia con lo yoga" ti permette di lavorare su 5 livelli: fisico, energetico, mentale, emotivo e spirituale. Il metodo specifico di Lisa Sanfilippo unisce la tradizione dello yoga e i suoi esercizi pratici alle moderne ricerche delle neuroscienze, riuscendo a individuare e risolvere le cause emotive e psicologiche più profonde alla base della mancanza di sonno. Incorpora inoltre cambiamenti dello stile di vita che possono aiutare a ottenere un riposo di qualità migliore. Basandosi sulla consapevolezza del legame mente-corpo, "Curare l'insonnia con lo yoga" mostra come avere una salute migliore in maniera olistica, per ripristinare l'equilibrio di tutto il corpo. I meccanismi del sonno: cosa lo stimola e cosa ci tiene svegli; Le cause dell'insonnia; Insonnia e traumi emotivi; Il legame tra corpo, mente e sonno; L'importanza della respirazione; Semplici sequenze yoga per dormire; Esercizi yoga del mattino: rimettere in moto le energie



## *Guarisci te stesso. Lezioni di mindfulness*

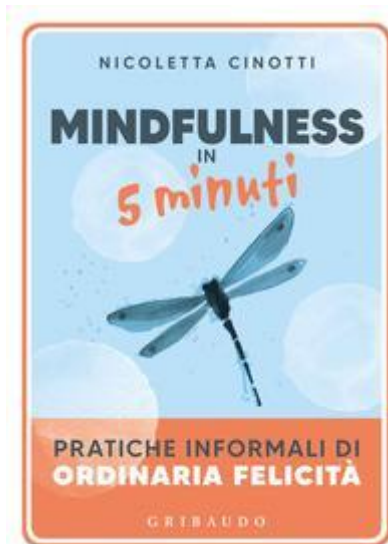
Saki Santorelli, uno dei padri della mindfulness, esplora qui le radici dell'arte di curare e mostra come introdurre nella relazione di guarigione la consapevolezza che nasce dal prestare attenzione al momento presente, intenzionalmente e senza giudicare, dall'ascoltare se stessi e aprirsi agli altri, dalla pratica della meditazione. Si tratta in particolare di favorire la possibilità di riconoscere, sia da parte dei pazienti sia da parte di chi cura, che si è tutti feriti ma anche tutti integri, che dentro ogni guaritore c'è un ferito ma dentro ogni ferito c'è un guaritore, rivoluzionando le dinamiche della relazione paziente-terapeuta. Quest'alleanza indispensabile funziona come un vero e proprio farmaco per alleviare i disagi e le sofferenze che appesantiscono la vita di tutti noi.



## *Ecologia affettiva: come trarre benessere fisico e mentale contatto con la natura*

Il sentimento di affiliazione che ci lega alla Natura, il sentirsi figli della Madre Terra, di Gaia, è innato ed è presente in tutte le culture umane, comprese quelle più tecnologicamente avanzate. Tuttavia nelle nostre società artificiali ormai molto lontane dal mondo naturale, c'è il rischio concreto che questa predisposizione innata non riceva più stimoli adeguati per fiorire. Fortunatamente stiamo scoprendo che Gaia, come una vera madre, agisce su di noi a un livello profondo, attivando la nostra attenzione involontaria e favorendo in questo modo la nostra rigenerazione psichica. Entra così in gioco l'ecologia affettiva: lo studio delle relazioni insieme affettive e cognitive che gli esseri umani instaurano con il mondo vivente e non vivente. Al richiamo di Gaia e del mondo naturale possiamo imparare a rispondere affinando i nostri sensi e le nostre capacità mentali con una pratica di meditazione di consapevolezza, la mindfulness, che si sta rivelando particolarmente efficace per ristabilire la nostra personale

connessione con Gaia e con il mondo vivente. Leggere la Natura con cuore aperto, ascoltare la Natura con la mente pronta: questo è ciò che serve per recuperare un buon rapporto con il nostro pianeta.



## Mindfulness in 5 minuti. Pratiche informali di ordinaria felicità

Quante volte raggiungiamo un obiettivo a lungo desiderato, ma non ci sentiamo comunque pienamente appagati? Quante volte ci raccontiamo che saremo felici domani, o il prossimo anno, quando avremo cambiato lavoro, partner o amicizie? Attraverso presenza e consapevolezza, la mindfulness dona un tempo più ampio per gustare la vita, restituisce qualità al nostro tempo inserendosi nelle nostre azioni abituali, offrendoci la possibilità di vivere ogni giorno, ogni momento, occasioni di ordinaria felicità. 256 pagine di consigli, approfondimenti, esercizi da praticare cinque minuti alla volta, per ritrovare la felicità delle piccole cose. Un piccolo manuale da portare sempre con sé, per



ricordarsi che la felicità non è un traguardo da raggiungere ma può essere già qui e ora



## *La nostra salute a tavola. La dieta mediterranea tra gusto, scienza e benessere*

I protagonisti della tradizione alimentare mediterranea sono una vasta gamma di ortaggi e di frutti, la pasta, il pane e altri carboidrati complessi derivati da cereali preferibilmente integrali, l'olio extravergine d'oliva, i legumi, le uova e i derivati del latte, oltre a moderate quantità di prodotti animali come il pesce e la carne (in particolare bianca). La combinazione di questi alimenti nell'ambito della cucina mediterranea, che prevede un sapiente uso di spezie, erbe aromatiche e insaporitori naturali come cipolla e aglio, assicura un'alimentazione varia, equilibrata, sana e adatta a qualsiasi età. E più precisamente, quella che Ancel Keys ha definito "dieta mediterranea" e che nel 2010 l'Unesco ha dichiarato Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità per le sue qualità nutrizionali, ma anche per i valori culturali e sociali caratteristici dei paesi che si affacciano sul bacino del

Mediterraneo. È una dieta che la maggior parte di noi segue senza nemmeno saperlo, una combinazione tra ingredienti tipici, consumati in proporzioni adeguate, e altre caratteristiche che concorrono a rendere il modello mediterraneo un esempio eccezionale dal punto di vista del benessere fisico. Seguendo la piramide alimentare mediterranea, grazie a questo libro di Marco Bianchi potrete: preparare 70 ricette originali, sane e gustose, studiate in base alle proprietà nutrizionali e adatte alla vostra alimentazione quotidiana; scoprire nuove informazioni scientifiche sugli alimenti, sulla loro varietà e su come ci possono far stare meglio; imparare che la dieta mediterranea è una straordinaria alleata nella protezione cardiovascolare e metabolica ma anche nella sostenibilità ambientale; apprezzare appieno il patrimonio alimentare e culturale della nostra cucina, esprimendone al massimo la qualità.



Realizzati e consapevoli. Allenamenti mindfulness per trasformare il tuo lavoro e la tua vita

Un "libro-palestra" per tutti, per sviluppare energia e potenza al di là delle ansie e inadeguatezze che ci auto-infliggiamo ogni giorno; pillole di saggezza utili per realizzare il nostro percorso, professionale e personale, e trasformarlo in un percorso più umano. Allenamenti e pratiche che fortificano invitando a frapporre un po' di distanza dal continuo fare quotidiano. Ed è in quella distanza che va trovato un alleviamento dagli affanni e guadagnata maggiore chiarezza e precisione di pensiero. È abitando quella distanza con dei nuovi allenamenti che è finalmente possibile trovare il nostro focus, il nostro senso e dunque le nostre possibili scelte e azioni. Muovendo da qui gli autori insegnano a prendersi cura per realizzarsi nel lavoro attraverso nuovi allenamenti ispirati alla mindfulness, tra riflessione, scrittura e pratiche di meditazione; con idee e strumenti per attivare la consapevolezza nelle relazioni e nei team di lavoro.



## *I sette pilastri del benessere. Prontuario medico per la salute di tutta la famiglia*

Partendo dall'alimentazione e arrivando al microbiota, i “pilastri” della salute rappresentano quegli aspetti fondamentali che dobbiamo sempre tenere ben presenti per una vita piena e in salute. Queste pagine, scritte da due massimi esperti italiani, grazie anche all'aiuto di un consulente d'eccezione, raccolgono e sintetizzano tutto ciò che c'è da sapere sul benessere della persona. Elaborato con un linguaggio sempre semplice e chiaro, questo libro si propone come il vademecum definitivo, il “prontuario” che contiene consigli e informazioni, oltre che autorevoli punti di vista, sulle più recenti scoperte scientifiche



## *Tutto il mondo in una pancia. Yoga e mindfulness per mamme e neonati felici*

Rendere le future madri consapevoli della bellezza e dell'unicità della nascita; far loro comprendere che la nascita è un viaggio,

che il bambino compie la maggior parte del lavoro e che a loro non resta che accompagnare, lasciando che tutto fluisca e accogliendo anche la fatica, i momenti di stanchezza e di difficoltà: questo è il compito che l'autrice si è assunta in questo libro. Per farlo, Lorena Valentina Pajalunga, forte anche dell'esperienza maturata accanto a Giuditta Tornetta e Ibu Robin Lim, condivide la sua conoscenza sullo yoga applicato al parto, alla nascita e al periodo che segue. In particolare propone pratiche pensate apposta per le future madri e le neomamme, meditazioni che aiutano a raggiungere la consapevolezza e a riappacificarsi con il passato, e sequenze utili ad affrontare più preparate il travaglio e ad alleviare i disturbi frequenti in gravidanza e nel post partum.

CINZIA PICCHIONI

## Yoga negli anni d'argento

Come praticare nella terza età



Edizioni  
L'Erà dell'Acquario

## *Yoga negli anni d'argento. Come praticare nella terza età*

Gli «anni d'argento» si dilatano ormai a dismisura, e questa è una cosa magnifica, nonostante molti anziani soffrano di

acciacchi e di una diffusa sfiducia nei propri mezzi. Dobbiamo però ancora trovare la «formula» per viverli al meglio, per farne un periodo di compimento e di piena realizzazione. Lo yoga in questo senso può essere di grande aiuto poiché è un'attività fisica leggera, che richiede movimenti lenti, pone limiti da non superare ed esige l'ascolto di sé stessi, spesso mentre si sta fermi e in silenzio. Situazioni che una persona non più giovane vive ogni giorno. Con questo manuale Cinzia Picchioni illustra i motivi per cui si desidera iniziare a fare yoga da anziani, fornisce i consigli alimentari più appropriati, spiega i preparativi e le posizioni vere e proprie, i benefici che questa pratica dolce procura e le patologie per le quali è indicata. Se affrontiamo lo yoga con lo spirito giusto, con una calma concentrazione, una graduale progressione, una lenta e armonica assimilazione di ogni posizione, gli «anni d'argento» possono diventare quelli della grande libertà, dell'andare oltre sé stessi per incontrare il proprio vero sé.

**Buona lettura On-Line!**

**Iscriviti a Emilib! E' gratis!**