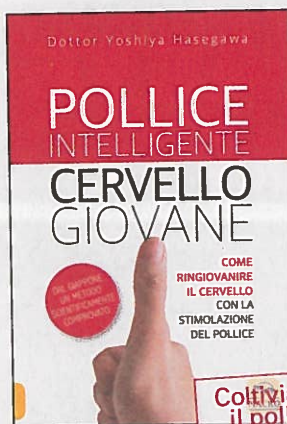


La cerimonia
del tè

Nicholas Chauvat
**30 insegnamenti Zen
dei maestri del Tè**
Edizioni Il Punto d'Incontro
Pagine 144, euro 7,90

Un semplice atto come prendere un tè può portare lontano. Siamo nell'ambito della cultura Zen giapponese, riletta dal giovane autore francese Nicolas Chauvat. Una lettura fresca, densa di contenuti ma... leggera. Lui spiega che la Cerimonia del Tè non si limita a ciò che è visibile, bensì è l'arte di coltivare la sensibilità per vivere appieno il mondo. Il punto chiave è riuscire a mettere tutta la nostra attenzione sul momento presente, liberando la mente dalle preoccupazioni, passate e future. Può bastare la preparazione di un Tè.



Cultiviamo
il pollice

Yoshiya Hasegawa
**Pollice intelligente,
cervello giovane**
Macro Edizioni
Pagine 160, euro 16,50

Strano libro questo, almeno per noi lettori occidentali. Scritto da un medico giapponese, il dottor Yoshiya Hasegawa, che nel suo paese è riconosciuto come uno dei massimi specialisti sulle demenze. Il Giappone ha il record della popolazione anziana, subito dopo noi italiani. Bene arrivare a tarda età! Ma subentrano problemi di cui bisogna prendersi cura, come le demenze. Hasegawa dice che bisognerebbe allenare il pollice della mano, lo vede persino come un secondo cervello che comunica col cervello principale, quello nella scatola cranica.



Zampe molto
importanti

Silvia Pepe
Con la mano nella zampa
Edizioni Mediterranee
Pagine 255, euro 17,50

Avere un cane in casa comporta una certa riflessione. Così come per i gatti e tanti altri animali che sono nelle nostre case. Un ospite così importante entra nelle nostre vite. Lui a volte si ammala – come del resto ci ammaliamo noi – e vogliamo aiutarlo. Anche aiutando noi stessi quando vediamo che il nostro cucciolo ha problemi di salute. Questo di Silvia Pepe è un manuale ricco di consigli pratici, per ristabilire l'equilibrio fisico e psicologico di noi stessi e del quattrozampe. Si parla anche bene di Chakra, riflessologia, erbe e alimentazione.



Stephen Jay Gould
Il pollice del panda
Il Saggiatore
Pagine 316 euro 22,00

Anche in questo caso stiamo parlando del pollice, ma quello del Panda. Dal punto di vista anatomico è molto diverso

dal nostro, ma il Panda lo usa come lo usiamo noi. Lui soprattutto per prendere i germogli di bambù e

mangiarseli. Di questo parla in una famosa raccolta di saggi il biologo evoluzionista Stephen Jay Gould dell'Università di Harvard, in uno dei suoi grandi libri, prima che se lo portasse via un tumore. Autore che vi consigliamo per il suo modo di scrivere e la sua grande cultura. Molti cercano di imitarlo ma è molto difficile... Restano scolpiti nella pietra i suoi scritti, come quello su Topolino per spiegare la neotenia. O sulle tastiere: perché i tasti sono disposti in quel modo? Lui la vedeva in termini evoluzionistici. Da vivo aveva molti nemici, perché si opponeva alle tristi tesi radicali dell'evoluzionismo. Da morto, è diventato un santo. Ma non è un santo, è "solo" un grandissimo autore che andrebbe letto e riletto.