

VIVIEN BUONOCORE

I CONSIGLI DI LETTURA DELLA NOSTRA REDAZIONE



“L'antico amore” di Maurizio de Giovanni (Mondadori, 2025)

“Un libro che mi ha sorpresa. L'antico amore non è solo una storia, ma tre storie che si rincorrono, si sfiorano e, alla fine, si toccano in modo inaspettato. Tre voci, tre epoche, tre modi diversi di amare.

C'è un poeta latino che parla d'amore in versi struggenti, c'è un professore di oggi che si muove nella sua vita spenta finché qualcosa – o qualcuno – gli accende di nuovo il cuore. E poi c'è Oxana, una badante moldava che accudisce un anziano segnato dal ricordo di un amore che non ha mai dimenticato. Maurizio de Giovanni intreccia queste tre storie con grande sensibilità, restituendoci l'idea che l'amore – quello vero – non ha età, non ha tempo, non ha confini.

È desiderio, è nostalgia, è dolcezza e tormento. È una cosa antica e potente che ci attraversa, sempre.

La scrittura è poetica, intensa, delicata. Un libro da leggere con calma, lasciandosi andare alle emozioni.

Lo consiglio a chi ama i romanzi che fanno pensare, ma anche sentire”.

(Ornella Troise)



“Il respiro illuminato. Benessere fisico, mentale ed emotivo con le pratiche respiratorie dello yoga” di Dylan Werner (Edizioni Mediterranee, 2025)

“Un vero e proprio manuale illuminante che disvela il potenziale trasformativo del respiro per il nostro benessere a 360 gradi. Con una penna vivace e accessibile, Werner ci guida in un viaggio alla scoperta delle antiche tecniche di respirazione dello yoga, il pranayama, arricchendo la loro ricca storia con solide basi scientifiche e fisiologiche.

Lungi dall'essere un testo arido, il libro si rivela estremamente pratico, accompagnando il lettore nell'apprendimento di esercizi specifici. Questi possono essere combinati in sequenze mirate per ottimizzare le performance sportive e il recupero, favorire un sonno ristoratore, affinare le capacità cognitive, placare l'ansia e indurre un rilassamento profondo, solo per citare alcuni dei molteplici benefici.

Strutturato in modo chiaro e logico, il volume esplora la fisiologia del respiro, i sistemi di equilibrio del corpo e introduce gradualmente alle diverse pratiche del pranayama, culminando nell'insegnamento di come creare sequenze personalizzate.

Un'opera consigliatissima per chiunque desideri esplorare il potere intrinseco del proprio respiro come strumento chiave per il benessere fisico, mentale ed emotivo”.

(Elena Torre)



“Lo Stato vince sempre”, di Catello Maresca (2023)

“Ho partecipato alla presentazione alla Parrocchia di San Paolo a Casoria. L'ho ricevuto dalle sue mani. In questo libro Catello Maresca racconta come è riuscito ad arrivare ed arrestare chiuso nel suo bunker sotto terra a Casapesenna l'ultimo dei latitanti del clan dei casalesi, Michele Zagaria. Un lungo lavoro fatto insieme ai P.M. che lo hanno preceduto, dal suo staff investigativo e dalla Polizia Giudiziaria. 7 dicembre 2011, un giorno storico e fondamentale”.

(Ferdinando Troise)

“Leggere un libro non significa solo sfogliare le pagine. Significa riflettere, individuare le parti su cui tornare, interrogarsi su come inserirle in un contesto più ampio, sviluppare le idee”.

(NOAM CHOMSKY)