

Datti una mossa!



Camminare camminare, senza fretta d'arrivare

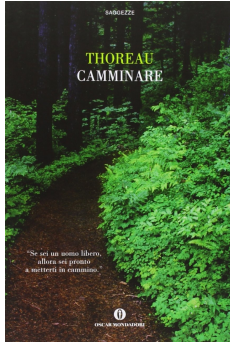
bibliografia sul camminare
a cura della Biblioteca Corticella

BIBLIOTECA CORTICELLA

via Gorki, 14 – Bologna

051/2195530

bibliotecacorticella@comune.bologna.it



David Almond
Il grande gioco

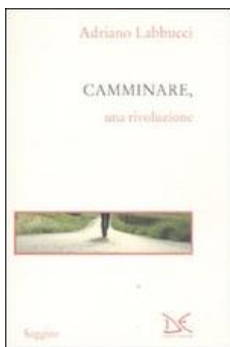
Collocazione: **818.3 THO**

Un saggio breve e folgorante, profetico, in cui il maestro del pensiero americano dell'Ottocento mette in guardia dai pericoli della civiltà industriale. Un libro che individua nella natura selvaggia la vera patria dell'uomo e nel vagabondare per boschi la salvezza spirituale. Un inno alla libertà dell'uomo che vede nel camminare un moto di elevazione spirituale, un itinerario interiore verso la purezza infinita e divina.

Bruce Chatwin
Che ci faccio qui?

Collocazione: **823.914**

Un saggio breve e folgorante, profetico, in cui il maestro del pensiero americano dell'Ottocento mette in guardia dai pericoli della civiltà industriale. Un libro che individua nella natura selvaggia la vera patria dell'uomo e nel vagabondare per boschi la salvezza spirituale. Un inno alla libertà dell'uomo che vede nel camminare un moto di elevazione spirituale, un itinerario interiore verso la purezza infinita e divina.



Adriano Labbucci
Camminare, una rivoluzione

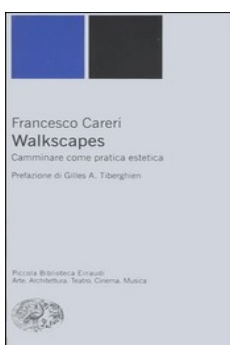
Collocazione: **796.5 LAB**

"Avviso ai lettori. Lasciate stare. Se cercate insegnamenti sul camminare all'ultima moda, con tanto di lezioni, corsi universitari e relativi professori, oppure sul camminare come cura di sé, o infine pagine e pagine di resoconti di camminate che si perdono invariabilmente tra il noioso, l'elegiaco o il paranoico, ripeto a scanso di equivoci: lasciate stare. Questo libro non fa per voi."

Luigi Nacci
Alzati e cammina. Sulla strada della viandanza

Collocazione: **796.51 NAC**

"Alzati e cammina" propone degli esercizi e delle suggestioni per trovarsi pronti in quel momento: disfarsi di oggetti che non possono trovare spazio nello zaino, disfarsi delle abitudini superflue, del lavoro in cui non ci sentiamo realizzati, delle persone che ci trasciniamo accanto solo per paura di rimanere soli, camminare per andare a trovare una persona cara che non vediamo da tempo, aprire la porta di casa all'altro senza timore, perché non esiste viandante senza ospitaliere, e viceversa. E' un'opera che esorta alla leggerezza, l'unica condizione che permette di stare a piedi uniti nel cammino, reggendo il peso delle domande che vertono sui nostri giorni, quelli presenti e quelli che verranno.



Francesco Careri
Walkscapes: camminare come pratica estetica

Collocazione: **712.01 CAR**

Il camminare come forma autonoma di arte, atto primario nella trasformazione simbolica del territorio, strumento estetico di conoscenza e di trasformazione fisica dello spazio attraversato, che diventa intervento urbano. Francesco Careri ricostruisce la storia della percezione del paesaggio raccontando la storia dell'attraversamento della città.



Duccio Demetrio

Filosofia del camminare : esercizi di meditazione mediterranea

Collocazione: 128 DEM

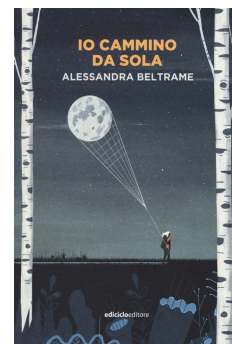
La filosofia è nata in cammino. Si è perfezionata con Socrate nelle strade di Atene, nelle dispute sotto i portici dell'Accademia di Platone, nei giardini di Epicuro, nelle agorà di Alessandria e, in seguito, nella quiete dei chiostri monacali. Questo libro suggerisce al lettore di riscoprire il piacere del camminare meditabondo, senza preoccupazione per un itinerario prestabilito, per ripensare alla propria esistenza e guardare con occhi diversi le cose e il mondo.

Alessandra Beltrame

Io cammino da sola

Collocazione: 858.9203 BEL

Nonostante la carriera, la conquista di una posizione pubblica, le relazioni affettive, Alessandra non è felice. Sceglie di abbandonare il lavoro perché non la rappresenta, lascia il compagno. Comincia a camminare, condividendo la strada con nuovi amici. Mette in moto il suo corpo, riacquista la posizione eretta. Cerca pace nella natura, scopre ritmi lenti, trova amori effimeri, vive il sesso con intensità e senza legami. Sceglie le antiche vie, solca a piedi i luoghi dove è stata bambina, prende la pioggia, la grandine, soffre sulle salite ma non si ferma. Camminare è calpestare la terra, è congiungersi alle radici.



Luca Gianotti

L'arte del camminare: consigli per partire con il piede giusto

Collocazione: 796.51 GIA

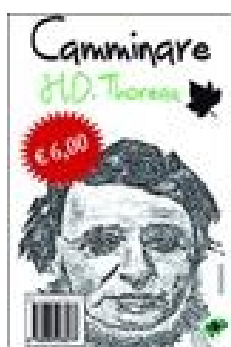
L'arte del camminare è rivolto sia a chi non ha mai camminato per più di una giornata, sia a chi già trascorre il suo tempo libero camminando e vuole aggiungere qualcosa al proprio bagaglio di conoscenze. Come preparare uno zaino? Usare o non usare i bastoncini? È possibile dormire serenamente sotto le stelle? Che cos'è la meditazione camminata? Sono tutte domande a cui l'autore risponde in modo esaustivo. Questo libro è rivolto a chi vuole partire per un lungo cammino ma anche a chi vuole fare semplici passeggiate con una maggiore consapevolezza. Prefazione di Wu Ming 2.

Wu Ming 2

La via del sentiero

Collocazione: 808.8 VIA

Un excursus letterario che rivela come quello del camminare sia sempre stato un tema centrale nella poetica di scrittori e saggisti di grande calibro: da Whitman a Stevenson, da Dickens a Scott. A ogni passo si scoprono dettagli nuovi, si impara qualcosa sul mondo e su se stessi e ogni pellegrinaggio diventa fonte di ispirazione profonda per una nuova prosa e per una nuova etica. Leggendo queste pagine ritroviamo lo spirito dei camminatori di un tempo e le loro osservazioni sono un monito e una esortazione per noi, camminatori di oggi.

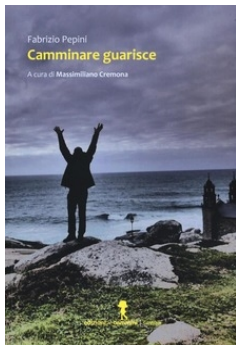


H. D. Thoreau

Camminare

Collocazione: 818.3 THO

Un saggio breve e folgorante, profetico, in cui il maestro del pensiero americano dell'Ottocento mette in guardia dai pericoli della civiltà industriale. Un libro che individua nella natura selvaggia la vera patria dell'uomo e nel vagabondare per boschi la salvezza spirituale. Un inno alla libertà dell'uomo che vede nel camminare un moto di elevazione spirituale, un itinerario interiore verso la purezza infinita e divina.



Fabrizio Pepini
Camminare guarisce

Collocazione: 796.51 PEP

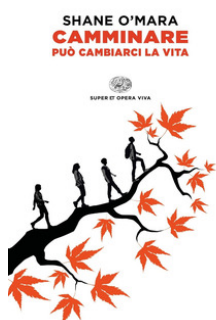
"Non so se tutti sono disposti a cambiare vita, il cambiamento fa paura. Quando ti ammali, è il corpo che ti dice stop! Fermati. Quindi, per ridare al corpo la possibilità di guarire, oltre alla necessità di affidarsi alla medicina, serve anche la voglia di cambiare. E il cammino permette il cambiamento. Almeno, io lo sento così. Sento che su di me funziona". Così Fabrizio inizia il racconto della sua storia, di come, dopo aver scoperto di avere una malattia considerata incurabile, ha deciso di lottare,

sottoponendosi alle cure mediche, ma, soprattutto, camminando. Negli ultimi quattro anni, ha percorso circa 17.000 km e attualmente sta progettando di camminare dalla Grecia fino a Gerusalemme. Nella sua visione del cammino, non c'è nulla di mistico, solo una grande saggezza, dettata dalla sua straordinaria esperienza di vita. La storia di Fabrizio è quella di un uomo che riesce a ribaltare in apertura ciò che sembrerebbe chiusura, a vedere la luce dove quasi tutti vedrebbero il buio, e a tramutare lo sconforto in speranza.

Rebecca Solnit
Storia del camminare

Collocazione: 796.51 SOL

Durante una marcia di protesta, in una località dal paesaggio incantevole o in una metropoli: andare a piedi può assumere significati molto diversi. In questa sua prima storia generale del camminare, Rebecca Solnit indaga la vasta gamma di possibilità racchiuse in questo atto primario e si concentra su alcuni personaggi che attraverso questo gesto hanno plasmato la nostra cultura, dai filosofi, ai poeti, agli alpinisti. Traccia i profili di alcuni tra i camminatori più significativi della storia e della narrativa, da Wordsworth a Kierkegaard, da Rousseau a Martin Luther King, alla ricerca della profonda relazione tra camminare e pensare, tracciandone l'evoluzione e spiegandone ogni sfumatura. Scopriamo così che camminare «ci permette di essere nel nostro corpo e nel mondo senza esserne sopraffatti» e «ci lascia liberi di pensare senza perderci totalmente nei pensieri», ci dispone, insomma, nello stato d'animo ideale per lasciare libera l'immaginazione. Il saggio di una pensatrice libera e autorevole, scritto con il consueto stile arguto e sferzante, privo di pregiudizi e ricco di originali spunti di riflessione.



Shane O'Mara
Camminare può cambiarci la vita

Collocazione: 796.51 OMA

Camminare è la medicina di cui tutti abbiamo bisogno, da assumere a dosi regolari, grandi e piccole, un giorno sí e l'altro pure. È il superpotere che fa bene al corpo e allo spirito. Perché camminare non solo ci rende più sani ma può anche aiutarci a diventare esseri umani migliori. Qual è il tratto che ci differenzia da tutti gli altri esseri viventi? Di solito in cima alla lista figurano la capacità di pensare e di parlare: sono due prerogative esclusive dell'uomo, non c'è dubbio. Eppure i nostri antenati, milioni di anni fa, per svilupparle si sono dovuti alzare in piedi e mettere in cammino. Il

linguaggio e i pensieri umani si sono evoluti in modo tanto singolare proprio quando abbiamo iniziato a compiere spostamenti impossibili per qualsiasi animale. Siamo esseri mobili, in tutti i sensi. Oggi però, dopo aver tanto camminato, gli uomini si sono un po' fermati, viaggiano ovunque ma in fondo sono sempre fermi. Shane O'Mara, che di mestiere fa il neuroscienziato, e che per passione non può proprio astenersi dal passeggiare ogni giorno, ci spiega in queste pagine perché sarebbe il caso di ricominciare a fare affidamento sulle nostre gambe: per essere più in forma ma non solo, anche per essere più creativi e più aperti ad accettare le idee e i punti di vista degli altri. Camminare riduce lo stress e rallenta l'invecchiamento del nostro cervello, fa bene ai muscoli così come alla nostra socialità e alla nostra mente. E dopo aver letto questo libro non avremo più scuse per non alzarci dal divano e fare una bella passeggiata.



Enrico Brizzi

Il sogno del drago : dodici settimane sul Cammino di Santiago da Torino a Finisterre

Collocazione: 910.4 BRI

Camminare è un modo di respirare e di conoscere, un ritmo con cui si sceglie di vivere, una trasformazione costante. È una via per incontrare gli altri superando confini, pregiudizi, inibizioni. Per Enrico Brizzi, scrittore, padre, viaggiatore, il cammino è una danza, una preghiera, una musica senza parole che segue il respiro antico del mondo. libera la mente dall'inessenziale e vince il drago che si nasconde in ognuno di noi.

Enrico Brizzi

Nessuno lo saprà: viaggio a piedi dall'Argentario al Conero

Collocazione: N BRIZE

Non sarà un coast to coast da New York a Los Angeles, ma anche il più modesto "da costa a costa" dal Tirreno all'Adriatico può riservare sorprese, generare avventura, produrre mito. Basta uscire dal centro abitato - e già non è facile - e imboccare la prima strada bianca che sale in mezzo ai colli per rendersi conto che smarrirsi è un'eventualità più che concreta, che un cane randagio non è proprio una minaccia da nulla, che individuare il posto ideale per piantare la tenda può richiedere assai più tempo del previsto, che neppure trovare un agglomerato di case munito di bar è così ovvio e che niente, per la verità, è più come prima, scontato come prima. Tre settimane di marcia ed ecco un mondo imprevedibile, così dietro casa e così remoto, tutto da raccontare.



Enrico Brizzi

Gli psicoatleti

Collocazione: N BRIZE

Intenzionati a celebrare degnamente i centocinquanta anni dell'Unità nazionale, quattro amici si portano in Alto Adige per intraprendere un grande viaggio a piedi alla volta della Sicilia. Il gruppo procede lungo strade e sentieri della provincia italiana, capaci di portare in dono volti, storie e accenti sempre diversi, e intanto fioriscono i segnali che indicano come inevitabile un appuntamento fatale al quale i nostri sarebbero lieti di sottrarsi.

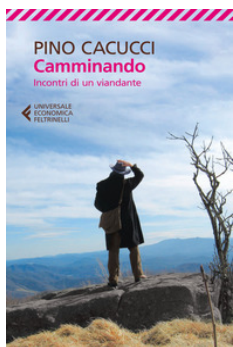
Wu Ming 2

Il sentiero degli dei

Collocazione: 914.54 WUM

In una mattina di fine estate, Gerolamo porta i suoi due figli a Parco Talon, distesa di boschi e prati alle porte di Bologna. Seguendo le tracce di un capriolo, i tre finiscono su un sentiero mai visto, di fronte a un cartello che punta verso sud e dice semplicemente: Firenze. Passa un giorno e sul piazzale della stazione, Gerolamo contempla la stele di Trenitalia eretta per celebrare l'apertura della tratta Bologna-Firenze ad Alta Velocità. Nasce così l'idea di scavalcare a piedi l'Appennino, per scoprire il mondo che i nuovi treni attraverseranno in galleria, senza potergli dedicare nemmeno uno sguardo. Cosa ci si perde, a guadagnare venti minuti di tempo nel percorso tra due città? Cosa non vedono i milioni di italiani che ogni anno passano per questo imbuto del trasporto nazionale, un territorio al servizio di auto ed Eurostar? La risposta, per nulla scontata, arriverà dopo cinque giorni di viaggio a cinque chilometri all'ora, tra incontri e leggende, disastri ambientali e faggete silenziose, caprioli che brucano sotto i viadotti e ruderi di antiche locande che ospitano nuovi pellegrini.





Pino Cacucci

Camminando: incontri di un viandante

Collocazione: 858.914 CAC

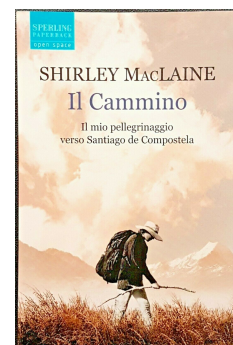
Storie estreme, legate al tema dell'esilio e della perdita, dove l'ironia prevale sulla tentazione di recriminare e la speranza sopravvive grazie alla dignità. Ogni capitolo è il racconto di un viaggio durante il quale si incontrano i personaggi che poi diventano l'io narrante: alcuni sono noti al pubblico come scrittori, o musicisti, o giornalisti, molti altri sono invece comparse sconosciute nello scenario di guerre subite, di resistenza a dittature o di rivoluzioni soffocate.

Shirley MacLaine

Il cammino: Il mio pellegrinaggio verso Santiago de Compostela

Collocazione: 263.041 MAC

C'è un famoso pellegrinaggio, intrapreso da secoli attraverso la Spagna settentrionale, che si chiama il Cammino di Santiago de Compostela. Si dice che esso si snodi sotto la Via Lattea e segua le linee che riflettono l'energia del sistema stellare che le sovrasta. Shirley McLaine ha voluto compiere quest'esperienza e, come gli uomini di fede medievali, si è messa in viaggio, a piedi, lungo questo percorso che ha rappresentato per lei una sorta di rinascita, permettendole di acquisire una nuova consapevolezza di sé e la capacità di guardare a fondo dentro la sua anima.



Mattia Miraglio

A passo d'uomo: giro del mondo a piedi

Collocazione: 910.4 MIR

"Il 13 settembre 2013, sul balcone di casa mia, ho deciso di fumare l'ultima sigaretta, quella del "condannato a vita" e partire per il giro del mondo. A piedi. Più che una scelta, è stata una necessità, nata dalla sensazione di essere sempre fuori posto, dall'alzarsi al mattino senza volerlo davvero, senza una motivazione o uno scopo. Dalla volontà di fare qualcosa di radicale, che mi permettesse di apprezzare la vita per quello che è davvero: un regalo. E così sono partito. Ho attraversato l'Italia da ovest a est, sono sceso verso Istanbul, ho percorso le strade dell'Asia dalla Turchia all'Iran, dall'India all'Indonesia, ho sperimentato il silenzio e la vastità dell'Outback australiano. Tutto a piedi, con un carretto che per oltre un anno e mezzo è stata la mia casa camminante. Il mio giro del mondo continua e in questo libro vi racconto la prima parte."

ovest a est, sono sceso verso Istanbul, ho percorso le strade dell'Asia dalla Turchia all'Iran, dall'India all'Indonesia, ho sperimentato il silenzio e la vastità dell'Outback australiano. Tutto a piedi, con un carretto che per oltre un anno e mezzo è stata la mia casa camminante. Il mio giro del mondo continua e in questo libro vi racconto la prima parte."

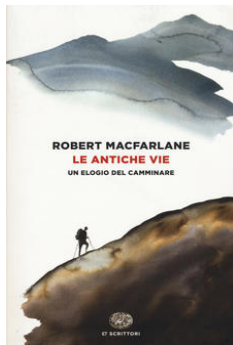
Il cammino di Santiago

Paulo Coelho

Collocazione: N. COELP

Quando si va verso un obiettivo, è molto importante prestare attenzione al Cammino. È il Cammino che ci insegna sempre la maniera migliore di arrivare, e ci arricchisce mentre lo percorriamo." Il Cammino di Santiago racconta il viaggio del narratore Paulo lungo il sentiero dei pellegrini che conduce a Santiago di Compostela, in Spagna. In compagnia della sua guida spirituale, il misterioso ed enigmatico Petrus, Paulo affronta una serie di prove ed esercizi, incontra figure che mettono a repentaglio la sua determinazione e la sua fede, schiva insidiosi pericoli e minacciose tentazioni, per ritrovare la spada che gli permetterà di diventare un Maestro Ram. Il Cammino, realmente percorso da Paulo Coelho nel 1986, diventa così luogo letterario di un ispirato romanzo d'avventure che è nello stesso tempo un'affascinante parabola sulla necessità di trovare la propria strada nella vita. Il Cammino di Santiago occupa un posto peculiare nell'opera di Paulo Coelho, non soltanto perché è il suo primo romanzo, cui farà seguito L'Alchimista, ma soprattutto perché rivela pienamente l'umanità del suo messaggio e la profondità della sua ricerca interiore.





Macfarlane, Robert

Le antiche vie: un elogio del camminare

Collocazione: **828 MAC**

«Camminare per favorire la vista e il pensiero, per attraversare gli spazi, per sentire, per essere, per conoscere.» Percorrendo a piedi quasi duemila chilometri di antiche vie, Robert Macfarlane scrive un «elogio del camminare» che riaccende di vita il legame tra la strada e il racconto, tra l'andare e il pensare, dando un senso nuovo allo spaesamento di chiunque si metta in viaggio, di ogni uomo che esce fuori per conoscersi dentro. Come un autentico sciamano, fa parlare i paesaggi resi muti dall'abitudine, dà voce ai fantasmi che li abitano, narra per noi i pellegrinaggi, gli sconfinamenti e le storie con cui gli uomini hanno abitato il mondo.

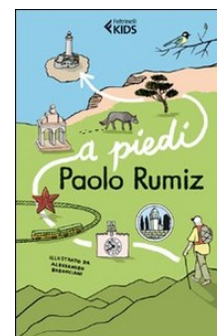
... E UNA LETTURA PER RAGAZZI

Paolo Rumiz

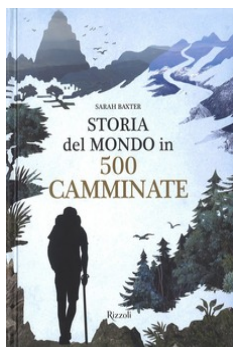
A piedi

Collocazione: **R 910 RUM**

"Un mattino di settembre presi il sacco e uscii di casa senza voltarmi indietro. La mia meta stava a sud, un sud così perfettamente astronomico che sarebbe bastata la bussola a raggiungerlo. Era la punta meridionale dell'Istria, un promontorio magnifico sui mari ruggenti di Bora, regina dei venti d'inverno, e di Maestrale, che è il più glorioso dei venti d'estate..." Sette giorni per arrivare da Trieste a Promontore raccontati ai giovani lettori letteralmente passo dopo passo da un camminatore d'eccezione: Paolo Rumiz. Una narrazione che apre finestre su molti temi: le frontiere da attraversare, i confini che cambiano, la guerra dei Balcani, gli animali selvatici che si incontrano, l'orientamento con le stelle, le mappe. Ma soprattutto una riflessione sull'importanza di camminare: esercizio che abbiamo dimenticato, sostituendo sempre più spesso i viaggi virtuali a quelli reali. Una guida precisa da seguire, una lettura che diventa occasione di approfondimento e un testo che può ispirare altri viaggi e altri itinerari. Età di lettura: da 11 anni.



GUIDE E PERCORSI



Sarah Baxter

Storia del mondo in 500 camminate

Collocazione: **796.51 BAX**

Attraverso accurati resoconti, mappe dettagliate e splendide fotografie illustra 500 percorsi, ordinati cronologicamente dalla preistoria ai giorni nostri, in scenari naturali e territori urbanizzati, mostrando come ogni paesaggio abbia una storia da raccontare.

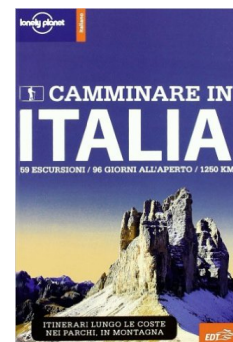
... Non importa se si è escursionisti esperti o se si preferisce viaggiare seduti in poltrona sfogliando le pagine di un libro: questo straordinario volume accenderà il desiderio di mettersi in cammino per ascoltare la voce della Terra e di chi l'ha attraversata prima di noi.

Brendan Sainsbury

Camminare in Italia

Collocazione: **GT 914. 5 SAI**

57 itinerari dettagliati per scoprire a piedi l'Italia: dalle Alpi alla Calabria, incluse Sardegna e Sicilia. Itinerari per ogni grado di difficoltà e lunghezza del percorso. Ogni itinerario ha una comoda cartina a due colori per seguire nel dettaglio il proprio spostamento. Informazioni pratiche sull'equipaggiamento necessario per ogni camminata, dall'abbigliamento agli accessori, a libri e musica. Sezione speciale dedicata alla salute: cosa fare prima, dopo e durante ogni camminata.





Alfonso Curatolo, Miriam Giovanzana

Guida al Cammino di Santiago de Compostela

Collocazione: GT 914.6 CUR

A piedi in 30 tappe "fuori dal mondo", o meglio fuori dai normali ritmi della vita quotidiana. Dai boschi della Navarra passando per gli altopiani desertici delle Mesetas fino al verde della Galizia. E ogni sera un rifugio attrezzato dove dormire e riassaporare l'ospitalità (talvolta gratuita) dei pellegrini di un tempo. In questa guida: tutte le carte, le distanze, i dislivelli, l'indirizzo dei rifugi, i periodi migliori per partire, che cosa mettere nello zaino, quanto si spende; e poi l'essenziale sui luoghi che si attraversano, perché il Cammino è anche un percorso nella storia e nell'arte dell'Europa: strade romane, ponti medievali, cattedrali gotiche, borghi fortificati, castelli, eremi, città bellissime, come Burgos e Leon...

Mario Vianello, Sandro Bassi

Alta via dei parchi : un lungo cammino nell'Appennino settentrionale

Collocazione: GT 796.522 ALT

L'Alta Via dei Parchi parte da Berceto, nei pressi del Passo della Cisa, in Provincia di Parma, e arriva fino alla rupe della Verna, protesa sul Casentino per poi raggiungere l'eremo sul Monte Carpegna, attraverso due Parchi nazionali, 5 Parchi regionali e uno interregionale: un itinerario di 500 chilometri in 27 tappe lungo l'Appennino fra l'Emilia-Romagna, la Toscana e le Marche. La guida racconta il cammino che gli autori hanno effettivamente percorso e contiene diversi box di approfondimento sui principali temi naturalistici, storici e culturali dell'Appennino. Completano il testo alcune indicazioni utili all'escursionista che voglia incamminarsi per percorrere alcune tappe o l'intero percorso: le schede descrittive delle tappe, arricchite da carte topografiche e il "Dove dormire" con i recapiti delle 67 strutture ricettive a servizio dell'itinerario.

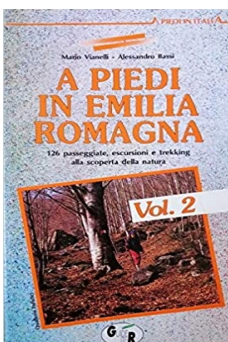


Alessandro Vergari

Social Trekking: 36 proposte per camminare insieme e fare rete in Italia e all'estero. Dall'Ossola al Gargano, dai Balcani al Sahara

Collocazione: GT 796,51 VER

Esiste un turismo dei sentieri, delle emozioni, dell'incontro. È il social trekking: camminare insieme per vivere i luoghi in modo più autentico, fermandosi a conoscere chi li abita. A piedi in Basilicata, per un bagno nelle acque cristalline di Maratea e una visita alla comunità arbëreshe, con i suoi antichi riti albanesi. O sulle scogliere della Sardegna, alla scoperta di una natura selvaggia e affascinante, ma anche delle donne che inventano piccole economie alternative per fermare l'emigrazione. Dalla val Grande alle colline del Maramures, in Romania, dalla Via del ferro etrusca alla Ciudad encantada: passeggiate, weekend o viaggi veri e propri per camminare in compagnia, condividendo l'affanno silenzioso di una salita e il piacere di un tuffo rinfrescante, la sorpresa di un incontro e la meraviglia di un panorama. Con i contatti delle associazioni che organizzano le escursioni, le realtà che vi accolgono sul cammino, i posti caratteristici dove dormire.



Danilo Masotti, Vasco Rialzo

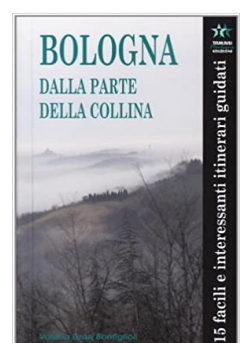
Bologna senza vie di mezzo

Collocazione: GT 914,54 MAS

Valeria Lenzi Bonfiglioli

Bologna: Dalla parte della collina. 15 Facili e interessanti itinerari guidati

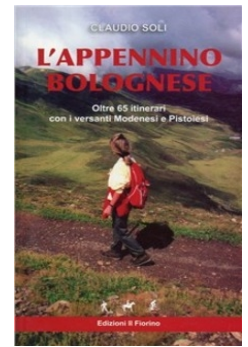
Collocazione: GT 914.541 LEN



Claudio Soli

L'Appennino Bolognese: Oltre 65 itinerari con i versanti Modenesi e Pistoiesi

Collocazione: GT 914.541 SOL



Vincenzo Moscattì, Milena Romano

La grande traversata della Toscana a piedi

Collocazione: GT 796.522 MOS

Un itinerario inedito in Toscana, tra vie storiche, natura e città d'arte: in cammino per un mese, una settimana o solo per un lungo weekend. Pisa, Firenze, Siena, Arezzo, e poi a piedi per i sentieri e le sterrate del Valdarno, le colline del Chianti e la Val d'Orcia, circondati da campi di grano e pievi romaniche. E ancora: lungo la Via Francigena, fino quasi al confine con il Lazio, passando per gli insediamenti etruschi di Pitigliano, Sorano e Sovana, tra antiche necropoli collegate da strade millenarie

scavate nel tufo. Infine la Maremma, in viaggio verso la costa, e il sentiero dei Cavalleggeri affacciato sul Tirreno, tra calette isolate e torri di avvistamento. Ultima tappa la selvaggia isola d'Elba, da esplorare seguendo la Grande traversata elbana. Per ogni tappa le carte dettagliate, le altimetrie, la descrizione del percorso, dove dormire, e i luoghi più significativi da visitare.

A cura di Sergio Gardini

L'Appennino che divide e unisce: 39 itinerari a piedi tra Toscana ed Emilia Romagna più 5 idee per Alte vie Appenniniche

Collocazione: 796.522 APP

La guida è stata realizzata utilizzando gli elaborati presentati al Corso per Accompagnatore di Escursionismo CAI 2009 Toscana ed Emilia Romagna. Propone 39 itinerari a piedi di diverse difficoltà e diversa durata: da 1 a cinque giorni di cammino. Comprende inoltre 5 idee per Alte Vie Appenniniche: il sentiero Primario "Daniele Zagani", da Barbiana a Monte Sole, Grande Escursione Appenninica, Strada Longobarda, Via Dell'Agha e della Limentra di Treppio.



Fazzioli, Stefano

La via degli Dèi: guide di cammini per viandanti curiosi : con mappe a colori, indicazioni dei percorsi e cronache popolari

Collocazione: GT 796.509454 FAZ

La Via degli Dèi è il percorso escursionistico che valica l'Appennino unendo piazza Maggiore a Bologna a piazza della Signoria a Firenze. Frequentata e ben conosciuta dagli etruschi che vivevano in queste terre, divenne la principale via romana di collegamento tra Bononia e Arezzo a partire dal 187 a.C. con il nome di Flaminia Militare, le cui vestigia accompagnano ancora oggi il viandante per lunghi tratti del percorso.

Il cammino si snoda attraverso ambienti naturali unici in Europa, come la riserva del Contrafforte Pliocenico - con le sue architetture di sabbia e argilla di milioni di anni fa, ricche di fossili - e i boschi appenninici di castagno e di faggio. Conduce il viandante per 130 km lungo crinali dalle viste mozzafiato, attraverso foreste selvagge e inaspettate radure, fino alle dolci colline toscane. Alla varietà dei paesaggi si accompagna la tradizione della cucina bolognese, del Mugello e della Toscana.

Regione Emilia-Romagna

Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa

Collocazione: GT 914.541 PAR

Irina Bezzi

A Santiago lungo il cammino portoghese : 650 km da Lisbona, Fatima, Porto fino a Compostela

Collocazione: GT 914.69 BEZ

Una Via ricca di storia e poco frequentata. 650 chilometri per rivivere lo spirito dei pellegrini medievali, in una dimensione raccolta e meditativa, ma senza rinunciare all'incontro con gli altri viandanti. Oltre alla splendida capitale, toccherete città d'arte come Coimbra e la fascinosa Porto. Mentre, con una variante di tre giorni, potrete raggiungere Fatima, meta cara a tanti pellegrini da tutto il mondo. In questa guida: le carte, le distanze tappa per tappa, dove trovare accoglienza, le informazioni pratiche su quando partire, cosa mettere nello zaino e quanto si spende. Inoltre, le indicazioni essenziali per godere delle opere d'arte che incontrerete lungo il Cammino.



Monica Datti

Guida alla Via Francigena : oltre 900 chilometri a piedi sulle strade del pellegrinaggio verso Roma

Collocazione: GT 914.5 DAT

In 38 tappe, il percorso dell'antica Via Francigena, dal Monginevro fino a Roma. Un'opera che riporta alla luce l'intero tracciato che ha visto camminare verso Roma generazioni di europei. Tappa per tappa, su sentieri, sterrati e strade secondarie, tra Piemonte, Lombardia, Emilia, Toscana e Lazio: e, per ogni giorno, la descrizione dettagliata del percorso, le cartine, i chilometraggi, dove trovare ospitalità, i luoghi da visitare. Il percorso è suddiviso in tratti e ognuno può scegliere le distanze in base alle proprie forze e al tempo disponibile, ma ogni tappa è un frammento di un unico cammino che attraversa scenari di indescrivibile bellezza, immersi nella storia e nella tradizione.

Anna Schievano

Il cammino di Sant'Antonio

Collocazione: GT 796.522 SCH

L'itinerario parte da Camposampiero, si sviluppa in 23 tappe e dopo circa 450 km giunge a La Verna. Il percorso prevede il passaggio attraverso piccole e grandi città e siti meno noti e ancora immuni dal turismo di massa, incontrando aree protette meravigliose, come il Parco Regionale dei Colli Euganei, quello dei Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa, quello della Vena del Gesso Romagnola e quello imponente e spettacolare delle Foreste Casentinesi.



Gianfranco Bracci

Camminare ultraleggeri: equipaggiamento e tecniche ultralight per escursionisti e viandanti

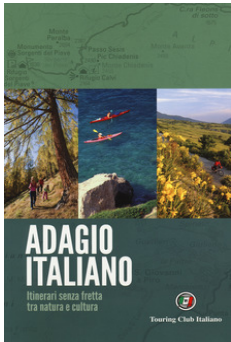
Collocazione: 796.51 BRA

Il cammino è diventato un piccolo fenomeno sociale e culturale: in questi anni, sempre più persone affrontano strade bianche, mulattiere e sentieri. Ma come occorre equipaggiarsi per intraprendere un viaggio a piedi? Come si scelgono le scarpe? Quale zaino serve per un fine settimana in montagna? E per un itinerario di lunga percorrenza? E, se piove, quale abbigliamento è meglio usare? Camminare

ultraleggeri risponde a questi interrogativi e fornisce molte altre informazioni sull'equipaggiamento per escursionisti e viandanti. Ma il libro contiene soprattutto le strategie e i consigli pratici per ridurre il peso trasportato, illustrando le lezioni apprese dal movimento dello ultralight backpacking.

Come pellegrini e mercanti sull'antica via delle Lame: percorsi a piedi e in bicicletta

Collocazione: **SL 914 COM**



Touring

Adagio italiano. itinerari senza fretta tra natura e cultura

Collocazione: **914.054 ADA**

Una delle principali ricchezze di cui tutti disponiamo, consapevoli o no, è il tempo. Adottare l'abitudine di darsi tempi lunghi non è pigrizia, ma saggezza. Il viaggio lento produce conoscenza e arricchisce spiritualmente e culturalmente: è il valore aggiunto di quello che oggi si definisce turismo slow, che il Touring, anche con questo libro, promuove con convinzione. Questo volume propone pertanto 42 itinerari, molto diversi l'uno dall'altro, alcuni più 'sportivi', altri invece tranquilli e rilassanti. In tutti, però, lo scopo dello spostamento è raggiungere un luogo che

merita di essere conosciuto e visitato, che sia un borgo particolarmente pittoresco o una costa marina dal fascino irresistibile, o un meraviglioso paesaggio che una natura straordinariamente amica ha depositato nel nostro Bel Paese.

Cervigni, Paolo

Carte e guide de il *Sentiero del Passatore da Firenze a Faenza ; il *Cammino Preistorico da Faenza a Bologna

Collocazione: **796.522 CER**

Il Sentiero del Passatore collega Firenze a Faenza con 135 chilometri di sentieri bellissimi, facili e segnati che si sviluppano fra una natura incontaminata e deserta a fianco del percorso stradale della più nota corsa podistica, la 100 km del Passatore. L'intero percorso è stato diviso in sette tappe giornaliere, percorribili da tutti, con pernottamenti in strutture gestite. Il Cammino Preistorico parte da Faenza o da Brisighella e in 6/7 giorni raggiunge Bologna percorrendo 124 km di magnifici sentieri facili e segnati. Il percorso passa a fianco di alcune cavità naturali visitabili dove sono state trovate tracce dell'uomo risalenti a 5-6000 anni fa. E' uno dei pochi sentieri a tappe che può essere percorso in tutte le stagioni, inverno compreso. Si dorme in strutture gestite.



Stefano Ardito

Cammini e sentieri nascosti d'Italia da percorrere almeno una volta nella vita

Collocazione: **796.522 ARD**

In Italia esistono migliaia di sentieri. Alcuni, soprattutto sulle Alpi, sono frequentati e famosi, altri, soprattutto nelle pianure e al Sud, versano in uno stato di semiabbandono, anche se sono stati utilizzati per secoli da contadini, mercanti, pellegrini a pastori. L'idea di questo libro è quella di mettere in evidenza il valore storico e culturale dei sentieri italiani: molti, oltre a offrire occasioni di movimento in mezzo a panorami mozzafiato sono veri e propri monumenti. Ognuno dei cammini e

sentieri raccontati nel libro viene presentato attraverso un personaggio illustre che lo ha percorso, o attraverso l'episodio o gli episodi storici di cui è stato testimone. Alla fine di ogni capitolo, perché questa guida sia un utile strumento per chi la consulta, vengono fornite le indicazioni pratiche necessarie a percorrere ogni sentiero: il punto di partenza e di arrivo, il dislivello, il tempo complessivo, la stagione migliore.

Kate Siber

100 trekking imperdibili. Le più spettacolari escursioni del mondo. Ediz. illustrata

Collocazione: **796.51 SIB**

Scritta da mani esperte e arricchita dalle fotografie National Geographic, una guida ai 100 trekking più emozionanti, avventurosi e spettacolari del mondo. Presentate con utili indicazioni di viaggio, informazioni sulla natura e consigli pratici, le mete proposte spaziano attraverso tutti i continenti e diversi tipi di



esperienza: dalla giungla del Costa Rica ai sentieri del vino sulle Alpi svizzere, al ghiaccio dei Fiordi di Kenai in Alaska.



Gian Luca Boetti
Mediterraneo i trek più belli

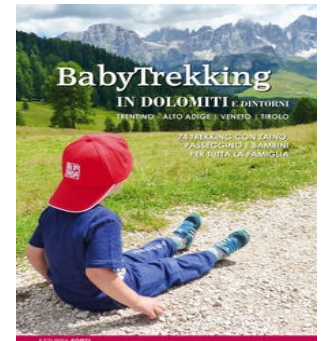
Collocazione: GT 914.5 BOE

21 percorsi alla scoperta del grande blu. Esplorate alcuni paradisi del Mediterraneo viaggiando nel modo più semplice e antico: osservate il mare dall'alto delle falesie delle Calanques, attraversate la Corsica più selvaggia seguendo il Sentiero dei Doganieri, camminate lungo i terrazzamenti delle Cinque Terre, valicate le montagne di Karpathos o ammirate un angolo di Sardegna inedito e meraviglioso, tra spiagge solitarie e miniere abbandonate.

Azzurra Forti

BabyTrekking in Dolomiti e dintorni. Trentino, Alto Adige, Veneto, Tirolo. 74 trekking con zaino, passeggino e bambini

Collocazione: 914.537 FOR



Neil Wilson

Survival & orientamento. Orientarsi e sopravvivere in situazioni estreme

Collocazione: 796.51 WIL

Conoscere le tecniche utilizzate per pianificare un percorso e mantenere la rotta in qualunque condizione, di giorno o di notte, sotto la pioggia o la neve, è importante per chiunque ami fare escursioni, andare in bici, in canoa o in barca a vela, sciare o scalare montagne. Questo manuale, basato sull'esperienza della British Army's Special Air Service Brigade, spiega quali sono i più efficaci metodi di orientamento, sia in situazioni di svago che di emergenza. Partendo da nozioni fondamentali come

la lettura delle mappe e l'utilizzo delle bussole e dei ricevitori GPS, questo prezioso libro fornisce informazioni dettagliate su argomenti quali: sapersi orientare senza l'uso di carte e bussola esaminando indicatori naturali come il sole e le stelle; viaggiare in ambienti estremi; mandare segnali di soccorso e rintracciare persone e animali. L'ultimo capitolo è infine dedicato ad alcune tecniche basilari di fuga e sviamento.

Kathrin Passig, Aleks Scholz

Perdersi m'è dolce... Piccolo manuale per perdere l'orientamento e imparare a vagabondare senza meta

Collocazione: 796.58 PAS

Nell'era di Gps e Google perdersi è visto come un inutile spreco di tempo. Eppure, è una delle più antiche strategie di conoscenza dell'umanità, e i suoi vantaggi sono innegabili: se fosse andato dove voleva, Colombo non avrebbe mai scoperto l'America, Hänsel e Gretel non avrebbero mai sconfitto la strega malvagia e anche noi avremmo molto meno da raccontare al ritorno dalle vacanze. Come ogni manuale che si rispetti, questa "antiguia" è suddivisa in tre parti. La prima, dedicata ai principianti, si concentra sui motivi per cui ci si perde e sulle strategie per tornare a casa sani e salvi. La seconda parte, dedicata agli avanzati, si concentra sui processi mentali che il nostro cervello attiva quando scegliamo un percorso, il tutto corredato da storie avventurose di viaggiatori (famosi e non) o anche di semplici gitanti fuori porta. L'ultima parte, dedicata agli esperti, si concentra sulle strategie utili a orientarsi, sui comportamenti più adeguati da tenere in caso di smarrimento e sulla filosofia del vivere qui e ora. Con sagacia e ironia, Kathrin Passig e Aleks Scholz mostrano come perdersi renda più intelligenti, ricchi e soddisfatti, e qualche volta faccia addirittura arrivare prima a destinazione.



Rabacchi, Renzo

Escursioni: appennino bolognese : paesaggi e parchi dalla collina alla montagna : 20 itinerari

Collocazione: 796.5 RAB

Paticchia, Vito

Sulle tracce della linea gotica : il fronte invernale dal Tirreno all'Adriatico in 18 tappe

Collocazione: ER 940.54 PAT

Claudio Lenzi

Natura insieme: guida per passeggiate, sulle colline bolognesi, riflessioni e golosità

Collocazione: GT 796.522 LEN

MOVIMENTO&BENESSERE



Franco Berrino

La grande via: alimentazione, movimento, meditazione per una lunga vita felice, sana e creativa

Collocazione: 613 BER

In questo libro gli autori illustrano come alcune conoscenze empiriche di molte tradizioni culturali e le attuali conoscenze scientifiche stanno convergendo nel dimostrare che la chiave per mantenere e riacquistare la salute è la combinazione di pratiche per nutrire il corpo con la giusta quantità di cibo sano, mantenerlo in forma con un esercizio fisico regolare e adottare tecniche per coltivare la mente, lo spirito e la felicità interiore.

Franco Berrino

Ventuno giorni per rinascere: il percorso che ringiovanisce corpo e mente

Collocazione: 613 BER

Esiste un cammino di tre settimane capace di renderci più giovani, più sani, più longevi, più gioiosi. È un percorso pratico e quotidiano fatto di ricette, esercizi fisici e spirituali. Ma anche di conoscenza, illuminazione, consapevolezza. Se ne esce rinnovati nel corpo e nello spirito. E tre settimane, secondo studi scientifici e antiche sapienze, sono il tempo necessario per prendere un'abitudine, cambiare stile di vita. E garantirci una longevità in salute.



Marco Trabucchi

I segreti di una vita sana e lunga

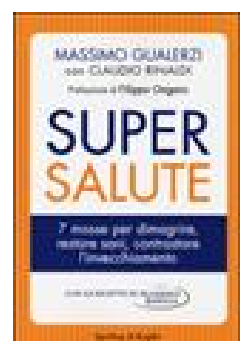
Collocazione: 613.7 TRA

In questo libro non si parla solo di attività fisica, di dieta e di qualità del sonno, elementi certo cruciali per il nostro star bene, ma anche di equilibrio psichico, di interesse per la vita e il futuro, di quella fase delicata per ogni individuo che è il pensionamento. L'intento è quello di renderci consapevoli di quali siano gli snodi fondamentali per attraversare al meglio tutte le fasi della vita.

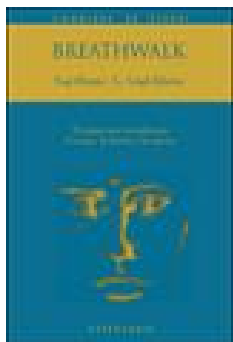
Massimo Gaulerzi

Supersalute

Collocazione: 613.2 GUA



Con esempi e casi reali Gualerzi ci insegna a utilizzare "le medicine del futuro" - cioè l'attività fisica, la corretta alimentazione e il pensiero positivo - che, "assunte" in modo regolare, fanno bene al corpo e alla psiche e possono trasformare in piacere le nostre preoccupazioni.



Yogi Bhaian

Breathwalk: il respiro per rivitalizzare il corpo, la mente e lo spirito

Collocazione: 613.7 BHA

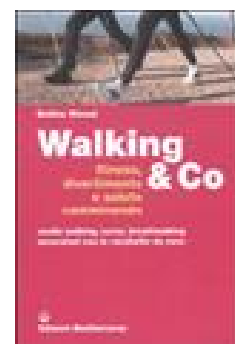
Respirare e camminare: le attività umane più semplici e ordinarie possono diventare potenti strumenti di trasformazione personale a livello fisico, emotivo e intellettuale. La tecnica di Breathwalk si basa su esercizi di tradizione secolare che armonizzano ritmi e schemi diversi di respirazione con l'atto consapevole del camminare.

Bettina Wenzel

Walking&co: fitness, divertimento e salute camminando

Collocazione: 796.51 WEN

Camminare è la miglior medicina che esista. Chi mette regolarmente in moto i piedi, un passo dopo l'altro, tiene in forma il proprio fisico e reca beneficio anche al proprio spirito. Non c'è quindi da meravigliarsi se il walking, il nordic walking e la corsa stanno diventando sempre più di moda. In questo manuale completo Bettina Wenzel presenta sport come la marcia e la corsa, includendo anche le varianti del nordic walking e lo sport del momento, il breathwalking, una combinazione di yoga e walking. Potrete individuare qual è lo sport più adatto a voi e avere tutte le informazioni necessarie sul corretto allenamento, sulle tecniche di respirazione, sull'alimentazione più idonea e sulle interazioni tra fitness e benessere spirituale.



Volker Winkler

Meditazione camminata. Passo dopo passo. Camminare nell'essere, essere nel camminare. Guida pratica

Collocazione: 294.3 WIN

La meditazione camminata aiuta a liberarsi da illusioni, pensieri, preoccupazioni e problemi che agiscono nella nostra mente spesso in modo incontrollato. Per praticare questa tecnica non è più necessario riorganizzare il proprio ambiente. La meditazione camminata infatti trasforma i tragitti quotidiani in percorsi meditativi, permettendoci di raggiungere in qualunque momento uno stato di calma e serenità

in cui emergono in maniera del tutto naturale le soluzioni a molti problemi. Se nell'arco della giornata abbiamo momenti in cui l'attenzione, l'energia, la pazienza e la serenità interiore diminuiscono, la meditazione in movimento può aiutarci a evitare o rallentare questo calo. Praticabile ovunque, anche mentre si aspetta l'autobus, è come avere con sé un dispositivo portatile che utilizza il movimento delle gambe per ricaricare continuamente la batteria della coscienza.

Marcherita Enrico

La scienza della giovinezza

Collocazione: 613.0438 ENR

La novità è sconvolgente: oggi non solo è possibile bloccare l'invecchiamento, si può addirittura invertirne il processo. Ma, ci dice la scienza, bisogna agire il prima possibile, senza aspettare che i segni del deterioramento si accumulino. A ogni età possiamo attivare misure preventive e "rigenerative" che riguardano il modo di alimentarci, lo stile di vita, l'equilibrio ormonale, utili a preservare salute, forza e giovinezza. Possiamo ridurre rughe e chili, riportare i capelli bianchi al loro colore originale (senza tinta!), ritrovare l'energia (anche sessuale), far regredire le malattie.

Come riconoscere allora i primi segni di decadimento - attenzione, perché cominciano già dopo i 25 anni... - e soprattutto come intervenire evitando la chirurgia plastica? Margherita Enrico ha raccolto gli



studi più recenti della ricerca mondiale e li ha resi accessibili a tutti: alimentazione, tecniche mentali, attività fisica e integratori sono i potentissimi strumenti che questo libro mette nelle nostre mani.



Valter Longo

La dieta della longevità. Dallo scienziato che ha rivoluzionato la ricerca su staminali e invecchiamento, la dieta mima-digiuno per vivere sani fino a 110 anni

Collocazione: 613.2 LON

Qual è il segreto per vivere sani a lungo? Ce lo svela in questo libro Valter Longo, lo scienziato i cui studi rivoluzionari su alimentazione e longevità sono diventati il punto di riferimento imprescindibile per qualunque dieta smart. Rivoluzionari non solo perché dimostrano che è insita in noi, nel nostro corpo, la capacità di mantenerci giovani e all'occorrenza rigenerarci, ma anche perché aprono una strada che va oltre la prevenzione per farsi vero e proprio strumento di cura.

Valter Longo ha dimostrato infatti che curarsi con il cibo è possibile, anzi, è la strada giusta per ridurre il grasso addominale, rigenerare e ringiovanire il nostro corpo abbattendo in modo significativo il rischio di cancro, patologie cardiovascolari e autoimmuni, diabete e malattie neurodegenerative come l'Alzheimer. La dieta della longevità, semplice da adottare ogni giorno per chi già apprezza la tradizione mediterranea, si affianca nel programma di Longo a una pratica antica e comune in tutte le culture e dimenticata dalla nostra società dell'abbondanza: la Dieta Mima-Digiuno, ma in modo "mirato" e calibrato sulle esigenze della vita di oggi.

Valter Longo

Alla tavola della longevità

Collocazione: 613.2 LON

Il cibo è un alleato indispensabile per vivere sani e a lungo e che si può abbattere il rischio delle malattie legate all'invecchiamento. In questo secondo libro, Longo aggiorna il lettore sui risultati delle ultime ricerche sulla Dieta Mima-Digiuno e lo accompagna in un viaggio tra tradizione e scienza, alla scoperta delle zone più longeve d'Italia e dei piatti che favoriscono la longevità. Il volume include più di 200 ricette tradizionali provenienti da tutte le regioni d'Italia, scelte sulla base della loro aderenza alla Dieta della Longevità, e i metodi di cottura per massimizzarne le caratteristiche nutrizionali.



Giorgio Nardone, Luca Speciani

Mangia, Muoviti, Ama: Uno psicologo e un medico insieme per insegnarti la nuova scienza dello stile di vita

Collocazione: 613 NAR

Come si fa a costruire e mantenere la propria salute e il proprio benessere? E cosa si deve fare se questi due beni preziosissimi vengono a mancare, anche di poco?

Questo libro cerca di rispondere a queste due domande fondamentali e lo fa mettendo in campo un approccio nuovo, eppure assai antico, che sta rivoluzionando dall'interno tutta la medicina occidentale: l'importanza dello stile di vita che ha il

compito di mantenere in equilibrio la salute della mente e del corpo. Quindi mangia: perché la salute dipende in gran parte dall'alimentazione; e poi muoviti, perché per sentirsi bene bisogna essere attivi e non passivi, in movimento nel senso più ampio del termine; e infine ama perché non si può essere felici senza provare piacere e vivere con passione. Come ci spiegano i nostri due esperti della mente e del corpo, il miglior medico che esista siamo noi stessi che coltiviamo la nostra salute, il nostro equilibrio, il nostro cuore.

Stiegler, Edouard

Camminare, respirare, vivere: rimedio contro lo stress e l'invecchiamento precoce

Collocazione: 613.7 STI

Questo manuale è un'utile guida per chi, sportivo o no, voglia mantenersi in forma attraverso la padronanza della respirazione. La tecnica WOI, ossia marcia con respirazione ossigenata, insegna a

utilizzare in maniera ottimale la nostra respirazione e a raggiungere, quindi, una perfetta ossigenazione di tutto il corpo.



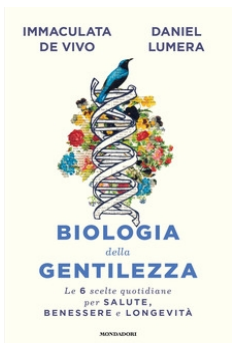
Daniele Di Benedetti

La salute è il primo passo verso il successo

Collocazione: 613 DIB

Il tuo destino non è una questione di sfortuna o di geni ereditari, ma una questione di scelte. Non è qualcosa che deve essere aspettato, ma qualcosa che deve essere raggiunto. Prendi oggi stesso la decisione più saggia della tua vita: abbi la massima cura di te stesso! Per fronteggiare i ritmi della vita quotidiana senza rinunciare alla salute del corpo e della mente, dobbiamo conoscere e applicare le giuste strategie.

Un fisico in forma e una mente lucida garantiscono più potere personale, più sicurezza e più amore verso se stessi e gli altri e sono il primo passo verso il successo. In questo libro, semplice e di facile lettura, l'autore propone numerose tecniche efficaci per consentire a corpo e mente di lavorare al meglio, grazie a un approccio sano e naturale. Impara a raggiungere un livello di salute ottimale, liberandoti dalla paura delle malattie e del dolore. Riscopri uno stile di vita genuino fatto di prodotti naturali, una corretta attività fisica e un atteggiamento mentale sano. L'autore ha applicato personalmente questi principi, guadagnandone in sicurezza, energia e vitalità. Allora preparati: questo breve ma intenso viaggio trasformerà la tua vita così in fretta da lasciarti a bocca aperta!



Immacolata De Vivo, Daniel Lumera

Biologia della gentilezza. Le 6 scelte quotidiane per salute, benessere e longevità

Collocazione: 616.08 DEV

Immacolata De Vivo e Daniel 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.

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.

Franco Berrino, Daniel Lumera

La via della leggerezza: Perdere peso nel corpo e nell'anima

Collocazione: 613.2 BER

Questo libro cambia il nostro punto di vista sul benessere psicofisico, perché ci mostra che c'è un legame indissolubile tra i chili in eccesso e i nostri pesi interiori, tra approccio all'alimentazione e approccio alla vita, tra cibo per il corpo e cibo per lo spirito. Anche da un punto di vista scientifico. "Per alleggerire il nostro corpo dobbiamo mangiare cibi, non trasformazioni industriali dei cibi, cibo vero, non cibo in scatola, mangiare con moderazione e prevalentemente vegetali. Per alleggerire la nostra anima dobbiamo privilegiare la vita semplice, naturale, consapevoli della bellezza di ogni atto quotidiano, piuttosto che la vita organizzata da agenzie di divertimento, acquisti, viaggi, spettacoli, televisione." Con una ricca bibliografia scientifica, abitudini e rituali per il "giorno perfetto", esercizi e ricette "di leggerezza" e una traccia audio di meditazione



guidata, questo libro ci aiuta a liberarci finalmente dai pesi che ci schiacciano a terra e mettere le ali alla nostra gioia di vivere.



Gabriele Prinzi, Livia Emma

Ascolta la tua pancia. Perché tutte le malattie nascono nel «colon (intestino, prego!) irritabile»

Collocazione: 616.3 PRI

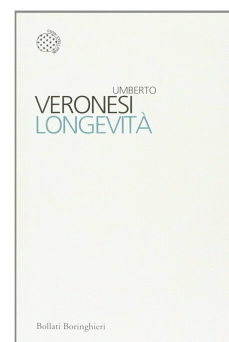
In base a recenti scoperte, le malattie non sono altro che l'interruzione della comunicazione tra due importanti strutture tubolari: il tubo digerente e il tubo neuronale; il primo e secondo cervello. Due organi che dalla loro nascita non smettono mai di parlarsi. E in questo continuo dialogo per la salute un fondamentale ruolo di intermediazione viene svolto da un terzo sistema, un organo di recentissima scoperta, costituito dalla totalità dei microrganismi che ci ospitano: il microbiota. Gli autori ti svelano, un capitolo dietro l'altro, le connessioni segrete tra questi tre sistemi, tutti fondamentali per un equilibrio salutare. E ne traducono il linguaggio per te. Sapere cosa captare e sapersi ascoltare ti fa capire le preziose informazioni che questi tre sistemi si scambiano e ti permette di metterle in pratica. Il libro affronta l'impatto della nutrizione su una serie di patologie intestinali (reflusso, gastrite, tumore gastrico, intestino irritabile, celiachia e sensibilità al glutine non celiaca ecc.), alla luce della ricerca scientifica di ieri e di oggi. Con il monito a non abusare dei farmaci, puntando invece molto di più sul cibo come prevenzione e terapia. Un viaggio all'interno di te, completato da semplici e pratici suggerimenti, attraverso la dieta e l'integrazione alimentare.

Umberto Veronesi

Longevità

Collocazione: 613.0439 VER

Nel 1921 gli ultracentenari in Italia erano 49, nel 2004 erano 7700. Non c'è dubbio che la vita si è allungata molto nell'ultimo secolo, ed è un bene. Paradossalmente non abbiamo un'idea chiara del perché ciò sia avvenuto; le scienze mediche hanno proposto diverse teorie sull'invecchiamento e oggi sappiamo molto di più di un tempo su questo tema, ma ancora non esiste una risposta definitiva alla domanda "Perché invecchiamo?". Umberto Veronesi affronta in questo libro uno dei temi più attuali della società contemporanea. La maggiore longevità della popolazione è un dato di fatto, ma capire cosa significa invecchiare serenamente è un'altra cosa, perché non basta aggiungere anni alla vita, bisogna fare in modo che siano anni interessanti. Partendo da qui, sulla base della sua enorme esperienza, Veronesi ci invita a meditare sul nostro stile di vita, dando il giusto peso all'alimentazione, all'attività fisica, all'attività mentale e soprattutto alla curiosità. "Credo di essere innamorato della curiosità in se stessa. Non mi accontento mai, la mia mente non è mai ferma. Amo il fatto di essere nato curioso e sono convinto che a tutti sia stato dato il medesimo dono, che poi è il senso dell'essere longevi. Più anni abbiamo a disposizione più possiamo imparare e conoscere".



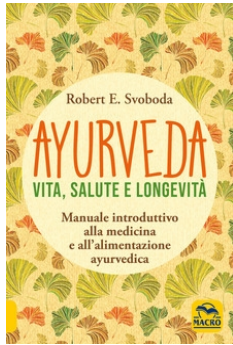
Deepak Chopra

Benessere Totale: Il perfetto equilibrio tra mente e corpo

Collocazione: 615.8 CHO

In questo libro il dottor Deepak Chopra, guru della medicina ayurvedica, offre un programma di riequilibrio psicofisico, adattabile alle esigenze di ciascuno: dalla dieta calibrata alla meditazione, dalle tecniche antistress agli esercizi per compensare gli squilibri interni. Il benessere totale è il risultato della perfetta armonia di corpo e mente, che interagiscono tra loro, riprendendo un concetto della fisica quantistica in cui materia ed energia sono realtà intercambiabili. Per liberarsi dalle malattie, ma anche per prevenirle, è quindi indispensabile diventare consapevoli del proprio essere. "Meditare non significa costringere la mente al silenzio: è trovare la quiete che esiste già dentro di noi". Con questo spirito il libro ha accolto ulteriori tecniche di meditazione, come quella basata sulla consapevolezza del respiro, oltre alle diffuse informazioni sui

Rasayana, i preparati alle erbe utilizzati dai medici ayurvedici per dare impulso all'energia e potenziare le difese immunitarie.



Robert E. Svoboda

Ayurveda: Vita, salute e longevità

Collocazione: 615.53 SVO

Robert Svoboda, uno dei massimi esperti di medicina ayurvedica, ci presenta le principali caratteristiche dell'ayurveda prendendone in considerazione i vari aspetti che vanno dalla costituzione fisica dell'essere umano (dosha) alle abitudini salutari quotidiane, dai cicli della vita (cosmici e umani) a quelli fisiologici e mentali (sonno, sessualità, digestione, psiche, gravidanza ecc.), dal concetto di samskara ("fare bene") alla stagionalità dei cibi, dalle associazioni alimentari alla qualità degli alimenti, dalle

cause delle malattie e i loro sei stadi (accumulazione, aggravamento, inondazione, localizzazione, manifestazione, specializzazione) ai metodi diagnostici ayurvedici e alle terapie secondo i dosha. Riconquista e mantieni la salute attraverso il triplice approccio dell'ayurveda: fisico, psicologico e spirituale. Basata sull'impiego di erbe medicinali, sulla corretta alimentazione e sulla purificazione del corpo, ma soprattutto sull'osservanza di una filosofia spirituale dell'esistenza, la medicina ayurvedica contempla non soltanto il trattamento terapeutico, ma anche la cura della persona nella sua globalità, con una particolare attenzione alla prevenzione. L'opera, inoltre, propone: preziose schede con le qualità curative di numerose erbe riportate in ordine alfabetico una parte dedicata alla farmacologia per la preparazione delle piante (succo, pasta, decotti, polveri, vini, compresse ecc.) e dei minerali un prontuario terapeutico di alcune specifiche malattie (diarrea, febbre, diabete, malattie respiratorie, problemi cardiaci, cancro, malattie osteomuscolari ecc.) utili consigli alimentari, fisici, terapeutici e spirituali per ringiovanire.

DVD



Un film di Enrico Brizzi e Serena Tommasini Degna

"Alta Via dei Parchi, viaggio a piedi in Emilia-Romagna", 2013.

Collocazione: DOC-DVD DOC ALT

Il documentario mette in luce e valorizza i numerosi aspetti che rendono unico questo itinerario, inserendo lo spettatore all'interno di un racconto fatto di immagini evocative, suoni e parole, dove la storia si intreccia con la quotidianità, dove antiche strade, memori dei passaggi di viandanti e pellegrini, si scoprono sentieri insperati, dove crinali, praterie, laghi e foreste si confondono senza soluzione di continuità.

Film regia di Emilio Estevez

Il cammino per Santiago

Collocazione: DVD-VHS ESTEE CAM

Tom, un medico americano, si reca a St. Jean Pied de Port, in Francia, per recuperare il corpo del figlio Daniel, ucciso da una bufera sui Pirenei, mentre percorreva a piedi il Cammino di Santiago, noto anche come la Via di San Giacomo. Spinto da una profonda tristezza e dal desiderio di capire meglio il figlio ormai morto, Tom decide di intraprendere questo storico pellegrinaggio. Con lo zaino del figlio in spalla ed una guida in mano, Tom si incammina lungo gli 800 chilometri di strada che si snodano fra i Pirenei francesi fino a Santiago de Compostela, nel nordovest della Spagna. Presto però si renderà conto di non essere solo in questo viaggio. Lungo il Cammino Tom incontra infatti altri pellegrini che provengono da



ogni parte del mondo, ognuno con i propri problemi e la speranza comune di dare un senso alla propria vita.

ANNOTAZIONI

[illegible]

Datti una mossa!

GRUPPO DI CAMMINO



CORTICELLA

**Ogni Mercoledì e Sabato
alle ore 8,00**

***RITROVO NELLA PIAZZETTA SOTTO LA
BIBLIOTECA (VIA GORKI 14)***

**L'INVITO A PARTECIPARE E' ESTESO A CHIUNQUE SI VOGLIA
AGGREGARE!!!**

VI ASPETTIAMO NUMEROSI!!!!