
Read Book Tutti I Tuoi Respiri

Recognizing the way ways to acquire this book **Tutti I Tuoi Respiri** is additionally useful. You have remained in right site to start getting this info. get the Tutti I Tuoi Respiri connect that we provide here and check out the link.

You could purchase guide Tutti I Tuoi Respiri or get it as soon as feasible. You could speedily download this Tutti I Tuoi Respiri after getting deal. So, behind you require the book swiftly, you can straight acquire it. Its therefore unconditionally simple and correspondingly fats, isnt it? You have to favor to in this expose

VQYB2G - SHAMAR MIKAYLA

Fragili e preziose, le rose hanno bisogno di cura e attenzione per crescere. Nel giardino di Gilly, le rose non fioriscono mai, lei non ha tempo per loro né per se stessa, sovrastata dalle esigenze della propria famiglia, dai pianti ininterrotti dei figli, dalle aspettative degli altri che la soffocano lentamente, togliendole un po' d'aria ogni giorno. Ma proprio nel momento in cui crede di non farcela più, si ritrova con un coltello alla gola. Il suo primo pensiero è che finalmente potrà avere un po' di tregua. Ora qualcuno dovrà salvare lei. Segregata in una casupola circondata solo da neve, con un rapitore sempre meno folle e sempre più umano, le ci vorranno forza e coraggio per non dimenticare che quest'uomo è sull'orlo di un baratro, e che se non starà attenta potrebbe cadere insieme a lui, come una rosa nella neve.

Raccontare una vita è un gesto romanzesco. Perché solo nella finzione di un romanzo si può tentare di comporre quasi senza ombre e silenzi il ritratto di un uomo o di una donna, e chiamare a raccolta i testimoni dei fatti come in un'inchiesta, mettendo in-

sieme frammenti e ricordi, pareri e illusioni. Questa è la sfida del romanzo di Fabio Stassi: narrare la vita intera di una donna radunando le prove, gli sguardi e le parole di chi l'ha conosciuta, di chi l'ha amata, di quelli che hanno lavorato o sognato con lei, oppure di chi l'ha vista anche per un momento, ma quel momento l'ha serbato nella memoria. Sole, Soledad, è la donna di questa storia, un'artista, una bambina silenziosa, una ragazza che fa emozionare, una signora che molto ha vissuto, e soprattutto, almeno agli occhi del mondo, una cantante. E Sole non ha mai inciso un disco, perché niente di lei poteva essere registrato.

Il sentimento che lega Lo e Lukas è di un genere che tutti almeno una volta abbiamo sognato: sanno di appartenere per sempre l'uno all'altra, all'altra, sanno di non poter vivere l'uno senza l'altra. La tragedia è che sanno anche di non poter vivere l'uno con l'altra. Né con te, né senza di te...

Lorenzo ha sempre sognato di fare l'attore, sin da piccolissimo. Ora che frequenta le superiori in un liceo di Torino, dove si studiano anche canto, ballo e recitazione, sta compiendo il primo grande passo per realizzare il suo sogno. Ma non tutto va come

aveva immaginato. Il suo più grande amico si allontana proprio quando Lorenzo si prende una cotta e avrebbe bisogno dei suoi consigli. Inoltre scopre ben presto che la strada per diventare attore è piena di ostacoli e situazioni nuove, sfide sempre diverse. Proseguendo il suo percorso scolastico al liceo, Lorenzo vive le prime esperienze a teatro, s'immerge nella magia del palcoscenico e impara ad affrontarne insidie e imprevisti. Ma arrivano anche occasioni in produzioni televisive: il primo provino sembra cadere nel vuoto e il secondo è ben poco entusiasmante! Ma una telefonata cambia tutto: è stato scelto per una serie tv per ragazzi! Lorenzo entra così a far parte del cast, alternando gli impegni scolastici a Torino con le riprese a Milano. E proprio sul set incontra Valentina, di cui si innamora pian piano. Lei, una youtuber social addicted, è però una ragazza inquieta e la loro storia sarà un'altalena continua. E Lorenzo, che mette l'anima in tutto ciò che fa, rischia di finire alla deriva Finché, con l'aiuto degli amici, capisce ciò che è davvero importante: essere se stesso, a ogni costo, credendo in ciò che fa con passione e impegno anche nei momenti difficili. Perché il suo grande sogno non è che all'inizio.

Per quanto spossata, sfiatata, acciaccata da una grave patologia polmonare, la paziente molto speciale protagonista di questo libro vede il reparto ospedaliero come un palcoscenico su cui medici e malati, infermieri e parenti in visita interpretano - attori inconsapevoli - la pièce della commedia della vita.

Camilla ha solo 14 anni quando riceve il suo primo invitato a cena, non un invito qualsiasi a una cena qualsiasi; quella che sembra una normalissima cena tra amici sarà invece l'inizio di una serie di cambiamenti che sconvolgeranno non solo lo stile di vita della

ragazza ma che il suo modo di vedere e approcciarsi al mondo.

Dall'autrice del bestseller Buonanotte amore mio Per settimane in cima alle classifiche Claire Ashford è la ragazza più popolare del liceo di River Lake: bella, bionda, capitano delle cheerleader e fidanzata con il quarterback della squadra di football. Ryan Matthews è uno degli studenti migliori della scuola, ma non ha molti amici e nemmeno ne vuole: ha le idee chiare circa il proprio futuro e non intende legarsi a nessuna ragazza. Quando però Claire e Ryan, loro malgrado, si ritrovano costretti a trascorrere del tempo insieme, scoprono di avere in comune molto più di quel che pensavano e la molla dell'attrazione scatta con tutta la sua potenza. Da questo momento in poi, ogni cosa è destinata a cambiare, perché la vita vera è alle porte... Daniela Volontè è nata a Como, ha una laurea in Economia e Commercio e una in Scienze della Comunicazione, e tra l'una e l'altra ha lavorato come impiegata. Il suo sogno era diventare correttrice di bozze, per poter conciliare lavoro e famiglia. Scrive per passione, ma lo fa a tempo pieno... perché vi dedica ogni minuto libero della sua giornata. Con la Newton Compton ha pubblicato Buonanotte amore mio, diventato subito un bestseller ai primi posti delle classifiche, L'amore è uno sbaglio straordinario e Non chiamarmi di lunedì.

Al centro di questa storia troviamo Elizabeth, la più umana delle umane. C'è poco di magico in lei, eppure proprio lei è destinata a cambiare il destino del Piccolo Popolo, in particolare della Corte di Elfos, dimensione fatata che per secoli non ha potuto fare altro che vedere il proprio Potere appassire, lentamente e inesorabilmente. Una profezia, tuttavia, apre uno spiraglio alla speranza e questa speranza è proprio lei, Elizabeth, con i suoi capelli castani, la sua perenne ed inspiegabile insoddisfazione e la sua famiglia

complicata. Le fate hanno bisogno di lei, i demoni la vogliono, i genitori la perdono. Ed Elizabeth? Elizabeth cosa fa? Cosa vuole? Collaborare con le fate la aiuterà a capirlo. Con un po' di fortuna e qualche formula magica.

Questo libro è un prezioso e pratico prontuario di tutti quei rimedi naturali che, con poco, possono migliorare la tua salute, il tuo benessere e quindi la tua vita... Avevi mai pensato alle proprietà benefiche dell'Acqua e Limone, dello Zenzero, della Curcuma, della Cannella, delle Bacche di Goji, del Bicarbonato di Sodio, del Cloruro di Magnesio, dell'Aceto di Mele, dei Germogli, di Succhi Vivi e Centrifughe, delle Alghe Mineralizzanti, dell'Aloe Vera e di molti altri alimenti reperibili con estrema facilità? Hai mai pensato di migliorare la tua salute con l'Elioterapia, la Talassoterapia e l'Idroterapia? Hai mai pensato di migliorare, con molto poco, la salute del tuo Intestino, Fegato e Colon, per godere di immediati effetti positivi a livello di benessere? Insomma, ti ho dato qualche buon motivo per leggere questo piccolo libro, così pratico e chiaro e davvero adatto a tutti? Dalla premessa dell'Autrice... (...) Scopo di questo libro è illustrarti i migliori alimenti che la natura può offrire per risolvere i nostri più comuni problemi di salute. Alimentandoti con i cibi giusti, riequilibrerai il tuo corpo (e la tua mente) e riuscirai a prevenire diverse malattie. Attraverso questo libro avrai, dunque, un elenco completo e dettagliato degli alimenti più salutari e imparerai, soprattutto, a prepararli nel modo giusto, senza che essi perdano le loro preziose proprietà. Consulta questa breve guida con naturalezza e semplicità perché i suoi contenuti sono davvero semplici e facilmente fruibili. Forse non sai che la curcuma, ad esempio, potente antitumorale, è utilizzata

per artrite e reumatismi sotto forma di "Golden Milk", una ricetta della medicina ayurvedica che ti spiegherò più avanti. Un'altra preziosa radice esotica, piena di proprietà nutrizionali, è lo zenzero. Hai mai provato acqua e zenzero o la tisana allo zenzero? Forse non sai che i germogli racchiudono più vitamine, enzimi e sali minerali della pianta matura. Sono benefici per diversi motivi. Ti spiegherò come prepararli e come consumarli. Come diceva Ippocrate, l'illuminato medico greco: "Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo".

Irda Edizioni La figura della donna è da sempre sinonimo di ispirazione nel mondo dell'arte e della letteratura. In occasione dell'8 Marzo, giorno in cui ricorre la festa della Donna, il sito poetico Antro della Poesia ha voluto omaggiare tutte le donne

Napoli, 1935. È un afoso pomeriggio estivo quando la piccola Paola Marotta precipita dalla finestra della sua cameretta. Il commissario Francesco Ambrosino viene incaricato di svolgere le indagini per accertare le cause della morte della bambina. Un paio di giorni prima, è stato rapito dalla culla il figlio di Aniello Bellucci, segretario del fascio rionale. Il questore Martini incarica Ambrosino di occuparsi anche di questo caso sul quale, tra l'altro, è appuntata l'attenzione di importanti esponenti politici di Roma. Le due storie si intrecciano sullo sfondo di una città piegata dalla povertà, in una narrazione in cui passato e presente si fondono rivelando la tormentata personalità del protagonista. Quando il presunto colpevole della morte del piccolo Bellucci viene finalmente arrestato, per il commissario Ambrosino ci sono ancora molti punti oscuri su cui fare luce e nonostante le forti pressioni politiche per chiudere il caso, l'amore per la giustizia lo porterà a scoprire qual è invece la verità. Con Il tempo di un respiro,

l'autrice ci regala lo spaccato di una Napoli in pieno regime fascista che, nonostante la miseria e il degrado di quegli anni, non ha perso la sua bellezza e la sua dignità.

IRDA EDIZIONI Emilia Simonetti nasce in Francia da genitori italiani. Ancora piccola rientra in Italia per stabilirsi a Taranto dove tuttora risiede. Si avvicina alla poesia non per mero interesse letterario bensì per mettere su carta pensieri ed emozioni di chi la vita, la vive in modo totale e senza filtri. Dice di se stessa: "Per me scrivere vuol dire esprimere ciò la frenesia del quotidiano non permette...ovvero sensazioni, sentimenti che poi su un foglio bianco si trasformano in riflessioni sull'amore, sulle facoltà e perché no... anche sui limiti degli esseri umani...lo credo che poeti o scrittori non si nasca, ma si diventi se viene fuori una sensibilità e un'anima fuori dal comune senso del pudore...inteso nella mancanza di coraggio ad esprimersi!"

QUANDO LA VITA TI TRASCINA IN UN ABISSO, PER RISALIRE PUOI SOLTANTO NUOTARE CONTRO LA CORRENTE, RESPIRARE E AMARE.

Quella sera rimasi per tutto il tempo con gli occhi puntati su di lui anche quando piano piano la sala iniziò a svuotarsi. "Lo contemplai dalla testa ai piedi. Lo divorai con lo sguardo mentre le note della musica giravano intorno a me nello spazio che rimaneva dentro quella bolla che avevo creato. Mi sentii viva". Dovevo scoprire chi era veramente questo ragazzo, così attraente, da dove veniva, dove abitava, i posti che frequentava, i suoi gusti. La passione mi ha portato a cercarlo ovunque, e come per magia lo trovai là dove non avrei mai immaginato. Dovevo conoscerlo a tutti i costi, così tornai indietro nel 1985, a Monaco dove un incontro

"inaspettato" ha sconvolto la vita di entrambi. Chissà se tra segreti e misteri era proprio arrivato il giorno di svelare la dolce e l'amara verità?

Qualcuno lo chiama "criminale poetico seriale", qualcun altro lo ha definito "l'ultimo dei poeti". Ma chi è in realtà Guido Catalano? Per scoprirlo, basta leggere i suoi versi: chi lo ha fatto giura di non essere più riuscito a smettere. Molti si sono emozionati, tutti confessano di aver riso a crepapelle, c'è chi alla fine si è pure innamorato. In questa raccolta ci sono poesie per tutte le occasioni: quelle da leggere da soli la sera, accoccolati sotto il piumone, e quelle da declamare a voce alta; quelle per fare colpo sulla persona che ti piace; quelle per chi sogna labbra lontane. Ci sono poesie per chi è stato mollato e per chi, più modestamente, aspetta soltanto di far bollire le carote. Ci sono fidanzate vecchie e nuove, sbronze sotto la luna, invasioni di zombie. Ma anche tanta vita quotidiana: l'ispirazione che non arriva, i black-out estivi e un mondo di rondini, muratori e passanti ubriachi che si fa beffe del poeta al lavoro. Di nazisti, invece, non ce n'è nemmeno uno: il tasso di baci presente in queste pagine non l'avrebbe consentito. Catalano è il poeta che ha infranto le gabbie in cui si vorrebbero relegati i poeti per prendersi uno spazio di cui si ignorava l'esistenza, sorprendendo critica e pubblico con i suoi reading in giro per l'Italia, e adesso ci racconta i "piccoli fatti felici" della vita e dell'amore come solo lui sa fare. Conquistandoci senza rimedio, un bacio dopo l'altro.

Un nuovo, indimenticabile romanzo di Katie McGarry. Si dice che il destino sia già scritto, ma non è sempre così. Per decenni una tremenda maledizione ha perseguitato i Lachlin, facendo soffrire tutti coloro che li amavano. Succede anche a Jesse, che a diciassette

sette anni rimane solo al mondo. Jesse ha una zazzera di capelli rossi, occhi profondissimi e un grande legame con la sua terra, la proprietà in cui è nato e vissuto per anni. Ma ha anche un enorme peso sul cuore: un vecchio litigio che l'ha allontanato da Scarlett, la sua migliore amica d'infanzia. E Scarlett ora è bella, ricca, felice, impossibile da avvicinare; Jesse può solo restare a guardarla da lontano. Anche lei però ha un segreto. La sua perfezione nasconde qualcosa di pericoloso e oscuro che nessuno, da fuori, dovrebbe mai vedere. Sembra che Jesse e Scarlett possano solo essere spettatori delle proprie vite. Sembra che i loro destini siano già stati scritti. Eppure, saranno proprio l'amata terra di Jesse e la misteriosa perfezione di Scarlett a far incrociare nuovamente i loro sguardi. A far emergere i loro segreti. E a insegnare loro che, forse, il destino può anche essere cambiato. Dopo il successo della serie *Pushing the limits*, Katie McGarry torna con una nuova storia d'amore toccante, piena di passione e mistero. «Una bellissima, commovente riflessione sull'amore, la famiglia e l'autoaccettazione. Una storia che ferisce e guarisce al tempo stesso» - Booklist

Il nuovo romanzo dell'autrice bestseller di *Raccontami un giorno perfetto*. Manca una manciata di giorni al diploma e Claudine non vede l'ora di trasferirsi a New York per andare al college e diventare una grande scrittrice. Adesso però pensa solo a come godersi l'ultima estate con le amiche. Il viaggio della maturità, le follie, i vestiti appariscenti, i ragazzi, la prima volta, il sesso... Ma vivere intensamente i diciotto anni non è semplice, se i tuoi genitori decidono di divorziare e tu sei costretta a trasferirti in un altro Stato. Su un'isola abitata solo da cavalli e trentuno persone.

Letteralmente. Il mondo di Claudine crolla come il più instabile dei castelli di foglie. Non ha più radici, e i legami più importanti della sua vita sono spezzati. Ha capito che niente dura o vale la pena di essere amato. Non aveva calcolato che, tra quei trentuno isolani, potesse incontrare qualcuno come Jeremiah, armato di spray anti zanzare e pungente sarcasmo. Ma i rapporti sono imprevedibili, Claudine lo sa: non puoi affidarti all'altro per respirare, perché all'improvviso potrebbe lasciarti. Forse però l'estate della maturità è anche questo: rischiare, ed essere pronti a ricominciare. Nel suo romanzo più intimo e toccante, Jennifer Niven racconta i desideri e le pulsioni dell'animo in modo delicato e autentico, parlando direttamente al cuore del lettore. «La scrittura della Niven è unica: ti scuote come il primo bacio.» - Sara Rattaro, autrice bestseller di *Niente è come te*

La lacerazione del sentimento, il dualismo del legame: questo è al centro della storia di Bianca. Una donna, una giovane professionista, schiacciata dallo stesso organo che cura: il cuore. Due terre distanti: una d'appartenenza e una d'adozione. Le radici che restano sepolte in Sicilia, insieme ad un passato felice e doloroso al contempo e nuove foglie da far germogliare, a fatica, a Roma. Bianca vive a lungo di rimorsi e sensazioni contrastanti, immersa nella frenesia del suo lavoro, avvolta dall'amore totale di un uomo che la venera e progetta un futuro con lei, e un amore interrotto ma mai nel sogno. Due pezzi di uno stesso sentire che la strappano a metà, e la fanno girare su se stessa come una moneta su un tavolo, mostrando ora una faccia ora l'altra: ora il fronte, ora il retro. Quale delle due strade sceglierà di percorrere Bianca? Tuffarsi nella dolcezza molle di un'isola che l'ha anche tradita, o affidarsi alle braccia sicure di chi la ama incondizionatamente? Il

Retro del Cuore è un viaggio d'introspezione psicologica, ma anche di scambi continui tra presente e passato, memoria e proiezioni, passione e familiarità, per una donna tanto forte quanto delicata, che tiene insieme i pezzi di una vita costellata di scelte, rinunce e successi personali.

ARRENDITI E SII IL PIÙ FELICE POSSIBILE CON LA MEDITAZIONE La mediazione si è dimostrata molto utile nella maggior parte degli aspetti della vita. Daremo uno sguardo più approfondito ai benefici della meditazione e come ti aiuterà a rompere le tue cattive abitudini. La meditazione è l'atto di calmarti e rallentare il tuo respiro per trovare veramente il tuo centro. È usato da persone di ogni ceto sociale, sebbene sia principalmente usato dai monaci per trovare la pace interiore. Tuttavia, chiunque può meditare e trovarlo efficace. Non devi nemmeno essere un esperto. Ci sono così tanti tutorial là fuori. Questo libro tratterà anche le tecniche di meditazione, per assicurarti di apprendere tutto ciò che devi sapere sull'apertura del tuo QI emotivo. Vuoi aprirlo per trovare te stesso e la meditazione ti aiuterà in questo. Se stai già meditando, allora hai un vantaggio. Chiedi a chiunque mediti e ti diranno che fa bene. Ma in che modo? È solo con anni di pratica, o c'è una ricerca scientifica là fuori che dimostra che è un bene per te? Ecco alcuni modi generali in cui la meditazione può aiutare: migliora la forza di volontà; migliora la concentrazione; riduce lo stress; migliora la capacità di apprendere; aumenta l'energia. In questo libro imparerai: ✓ Semplici pratiche di meditazione ✓ Come meditare correttamente ✓ Pratiche calmanti per alleviare lo stress ✓ Meditazioni per l'emotività e il controllo ✓ Miglioramento dell'autodisciplina e del QI emotivo ✓ Meditazione per le emozioni **E MOLTO ALTRO ANCORA!** PUBLISHER: TEKTIME

Joey... Non direi che sono proprio scappata: a ventidue anni sono troppo vecchia per farlo. La chiamerei autoconservazione. Ho un obiettivo: proteggere il mio cuore dal ragazzo della porta accanto. Lui non ha la più pallida idea che lo amo da tutta la vita, anche se ho sempre avuto un posto in prima fila davanti alla porta girevole della sua camera da letto. Il mio piano di fuga ha quasi funzionato. Eccetto per la cosa che non ho portato con me. Logan Carter mi ha rubato il cuore e ora è il momento di andare a riprendermelo. Questa volta per sempre. Logan... Non direi di aver mentito per tutto questo tempo, non su tutto. Non su quanto mi manchi la mia migliore amica, e sicuramente non su quanto sono incazzato che lei se ne sia andata senza quasi dirmi addio. Non avrei mai pensato di essere ignorato da lei, e la sua assenza mi ha lasciato un buco nel petto. Quando Joey Grayson scende dall'autobus, so che farò di tutto per convincerla a restare, e questo significa scoprire la verità. Ma non sono sicuro di come raccontarle le mie verità quando vivo con così tante bugie.

"Sono morta nello tsunami del 2004. Ogni giorno in più è un dono del Signore". Sri Lanka, 26 dicembre 2004. Lo tsunami travolge la vita di milioni di persone. Quando la grande onda si ritira restano i racconti di chi è sopravvissuto. Nel momento in cui il muro d'acqua si solleva dall'oceano, Pamela Vona si trova sulla spiaggia di Unawatuna con il più piccolo dei suoi tre bambini; i due figli più grandi in barca con il padre. Comincia qui il suo racconto, il suo sgomento di fronte alla forza crudele della natura e la gratitudine nei confronti di un destino che l'ha restituita alla vita insieme a tutta la sua famiglia. Il ricordo lucido e brutale di chi ha vissuto questa esperienza, in un racconto appassionante che non nas-

conde ciò che gli occhi hanno visto, il corpo sofferto e la mente subito. Il fango che inghiotte ogni cosa, la speranza di salvezza in una forza disperata che non è più umana, le ferite profonde, gli sguardi muti di chi è sopravvissuto e la gioia nell'abbraccio dei propri cari. Questo libro è la testimonianza autentica di una verità che non ammette alcuna spiegazione, una domanda aperta sul senso dell'esistenza, cui solo la responsabilità del vivere può rispondere.

Ciao, mi chiamo Silvia, ho quasi venticinque anni e sto per sposarmi. Non storcete il naso, insomma! Già so cosa state pensando... ecco la solita storiella della ragazzina tutta cuori e fiori che ci racconta del suo grande amore: è qui che vi sbagliate! Nella mia vita c'è stato tanto amore, diciamo tanta "idea dell'amore". Mi spiego meglio. Avete presente Bridget Jones? Ecco, io sono la sua brutta versione: talmente sfigata sentimentalmente da far impallidire anche lei e il suo diario. Questa è la mia storia, quella di una ragazza qualsiasi che si affaccia all'amore e riceve un bel po' di fregature. Alzi la mano chi non si è mai innamorato di quella o quello che non ti si "fila" per niente? Ecco, diciamo che sono un pochino cocciuta. Ci sono cascata più volte e, visto che sto per convolare a nozze, volevo rendervi partecipi del viaggio sentimentale che mi ha portato fino a qui, nella mia cameretta con la carta da parati a cuoricini di tutti i colori, a chiudere scatoloni con tutta la mia vita dentro e a iniziare una nuova pagina del mio diario. Qui troverete la storia, la vita e i pensieri di un'aliena, ossia io.

In questo libro troverete oltre mille frasi, buona parte delle quali non sono le solite che si trovano in Internet, perché sono il risultato di una ricerca e di una selezione che ha privilegiato i contenuti per presentare le frasi in grado di parlare davvero al cuore della

persona che si ama. Le frasi sono elencate in ordine alfabetico e sono presenti anche sezioni dedicate a delle "occasioni particolari": per una buonanotte, per un buongiorno, per chiedere scusa. Inoltre, alla fine de libro, sono presenti brevi note biografiche sugli Autori più famosi delle frasi riportate.

Mooji ci invita a scoprire chi siamo in realtà, al di là delle idee che ci siamo fatti su noi stessi e che abbiamo imparato dagli altri nel corso della vita. Ci mostra che la nostra vera natura è la pura consapevolezza, il Sé eterno e infinito, e che noi stessi siamo la felicità e la pace che abbiamo sempre cercato. È possibile riconoscere tutto questo per esperienza; è questo il vero risveglio. La completa liberazione dalle maglie del condizionamento è la grande opportunità di ogni essere umano. "Se una stanza è rimasta al buio mille anni, quando la finestra viene aperta ci vorranno altri mille anni perché cessi il buio? Allo stesso modo, in un attimo la luce della Verità annulla il buio dell'ignoranza. Tu sei libero, adesso...".
- Mooji

"Di notte, da sessant'anni, cerco di ricordarmi gli oggetti del Lager. Sono il contenuto della mia valigia notturna. Dal mio ritorno a casa la notte insonne è una valigia di pelle nera. E questa valigia è nella mia fronte." Gennaio 1945, la guerra non è ancora finita: per ordine sovietico inizia la deportazione della minoranza rumeno-tedesca nei campi di lavoro forzato dell'Ucraina. Qui inizia anche la storia del diciassettenne Leopold Auberg, partito per il Lager con l'ingenua incoscienza del ragazzo ansioso di sfuggire all'angustia della vita di provincia. Cinque anni durerà poi l'esperienza terribile della fame e del freddo, della fatica estrema e della morte quotidiana. Per scrivere questo libro Herta Müller ha rac-

colto le testimonianze e i ricordi dei sopravvissuti e in primo luogo quelli del poeta rumeno-tedesco Oskar Pastior. Avrebbe dovuto essere un'opera scritta a quattro mani, che Herta Müller decise di proseguire da sola dopo la morte di Pastior nel 2006. È infatti attraverso gli occhi di quest'ultimo, quelli del ragazzo Leo nel libro, che la realtà del Lager si mostra al lettore. Gli occhi e la memoria parlano con lingua poetica e dura, metaforica e scarna, reale e nello stesso tempo surreale - come la condizione stessa della mente quando il corpo è piagato dal freddo e dalla fame. Fondato sulla realtà del Lager, intessuto dei suoi oggetti e della passione, quasi dell'ossessione per il dettaglio quale essenza della memoria e della percezione, L'altalena del respiro è un potente testo narrativo, una grande opera letteraria..

Se esiste un filo che lega le poesie e le prose uscite dalla penna di Alda Merini, e raccolte in questo volume, è un filo intessuto di follia e verità, di amore e corpo, che avvolge il buio dell'esistenza. I versi più indimenticabili e gli incipit più riusciti della poetessa dei Navigli paiono infatti scritti nella notte più profonda, spremendo l'oscurità per ricavarne lampi di luce. Questa antologia originale e preziosa è un omaggio al talento inarginabile dell'autrice e insieme un viatico per i lettori che ancora non la conoscono. Tra le sue pagine scopriamo un ritratto inedito di Alda Merini attraverso i suoi testi più noti e altri dimenticati: dalle poesie di Un'anima indocile, La volpe e il sipario e Le madri non cercano il paradiso agli aforismi di Nuove magie e Colpe di immagini senza dimenticare la prosa, con Lettere a un racconto e La nera novella, unico esperimento noir della sua ampia produzione. Respiro nella notte ci immerge nel mondo della poetessa più amata e citata della nostra contemporaneità, un mondo in cui la follia è paura, solitudine,

lavaggio del cervello, ma anche atto di creatività suprema. Un mondo fatto di amici veri o immaginati, di echi di sogni lontani e di corpi che reclamano carezze, vicinanza e amore. Perché, in fondo, Alda Merini è la poetessa dell'amore: quello che consuma e salva, che nasconde l'urgenza di essere visti e ascoltati nonostante le nostre fratture. L'amore più alto, cantato in quell'impasto unico e inarrivabile tra la lingua comune - con la quale tutti noi raccontiamo le emozioni - e quella letteraria, quasi mistica, che è la cifra profonda della parola meriniana.

Isabel Losada, ovvero una donna da sempre sul cammino verso l'illuminazione. Vuole vivere così, vuole vivere di più, vuole vivere. E capirci qualcosa. Senza lasciare nulla di intentato. Ogni forma di percorso spirituale la attrae. Ma ogni esperienza, ogni nuovo incontro, si rivela tanto spirituale quanto spiritosa, e le svolte che guru, sciamani, trainer, maestri le propongono in corsi, laboratori, assemblee, faccia-a-faccia si trasformano in occasioni per mirabolanti avventure dentro l'ansia di vivere, dentro i labirinti della solitudine, dentro i deliri delle anime in pena. Solo il Dalai Lama si salva in questo sbalestrato, sgangherato universo. Isabel ci invita a seguirla in questo vero e proprio viaggio (da Londra all'Amazzonia e ritorno), per sapere meglio, per sapere di più di che cosa siamo fatti.

Se avessimo potuto, fin da piccoli, vivere la rabbia, la gioia, la paura, la vergogna o la tristezza senza disapprovazione o senza avere angoscia di sentire il dolore, oggi non ci sentiremmo emotivamente inadeguati. Le emozioni sono il motore della vita. Far fluire le emozioni vuol dire entrare nell'onda quantica che permette di vivere liberamente nel "qui e ora", al di fuori degli schemi, del giudizio e della lotta. Siamo particelle che viaggiano

al tempo stesso delle onde. Bloccare le emozioni, o non esser capaci di viverle fino in fondo, impedisce il movimento energetico della vita, portando sofferenza e malattia.

Essays on Italian poets publishing between the end of World War II to the mid-1990s.

AMARE PER GUARIRE di Marisa Rita Bertani è un percorso d'amore, quello che dovremmo sempre avere ben presente nei nostri confronti, come esseri viventi fatti di anima e corpo, affinché l'esistenza possa essere vissuta a pieno per lo straordinario dono che è. Quest'opera è un vero e proprio libro-amico, un aiuto che ci prende per mano e ci accompagna nel difficile percorso di comprenderci, amarci, aiutarci, anche quando tutto questo sembra difficilissimo o complicato. Il sorriso che sentiamo accompagnare le pagine è quello di chi vuole indicarci una via nuova, per mettere sì alla prova noi stessi ma anche per non lasciarci andare perché qualcosa è sempre con noi, dentro di noi, pronto a sorreggerci e ad aiutarci. Marisa Rita Bertani è nata in provincia di Reggio Emilia, dove ha abitato per molti anni svolgendo la professione di Assistente Sanitaria presso l'ASL; recentemente si è trasferita in Toscana. Ama fare camminate e meditazioni nella natura traendo da essa fonte di ispirazione per la fotografia e la poesia. Ha seguito percorsi formativi su varie tematiche, quali ad esempio l'introspezione, la meditazione, la Comunicazione non violenta

(metodo CNV), la Programmazione neurolinguistica e conseguendo inoltre il diploma di Counseling del ciclo di vita, riconosciuto dalla FAIP Associazione Italiana di Psicoterapia. Ha pubblicato nel 2011 il libro fotografico Le stagioni del fiume, il Po e la sua terra: un patrimonio da amare e salvare e, nel 2014, La bellezza è per tutti, cerca, trova, vivi, Centro Edizioni Esserci.

Lorenzo ha un sogno che coltiva sin da quando era un bambino e ascoltava i racconti del nonno: visitare l'Africa. Così, alla fine del 2010, inforcando le sue vecchie scarpe da tennis, intraprende un viaggio che lo porta ad attraversare quel continente, dal punto più a nord, fino a quello opposto a sud. "Il Respiro dell'Africa" è una fotografia irripetibile del continente africano, che ne immortala le profonde contraddizioni e consente, attraverso lo sguardo attento del protagonista, di cogliere il clima socio-politico che ha condotto alle rivoluzioni in Tunisia, Libia ed Egitto, alla nascita del Sud Sudan e alle guerre civili combattute a più riprese in Congo e nel Burundi, queste ultime direttamente collegate al genocidio ruandese. Nel corso del viaggio, l'autore si imbatte nelle tradizioni ancestrali dei vari popoli di volta in volta visitati, assistendo a danze e rituali affascinanti, mentre, nel frattempo, si immerge nelle storie delle persone che incrociano per caso il suo cammino. Alla fine, dal confronto col prossimo, ne scaturisce una profonda e travagliata analisi interiore, che si interseca con i sogni e gli incubi del protagonista.