

A Piedi Nudi Sulla Terra

«In questo splendido libro, il dottor Angelo Bona descrive la sua personale avventura spirituale affrontando il segreto più nascosto del genere umano: la morte. Intrecciando abilmente i ricordi personali con i dati emersi durante il suo praticare l'ipnosi regressiva, offre un importante contributo ai tanti tentativi di affrontare scientificamente e in modo razionale il mistero profondo della vita dopo la morte.» Così Raymond Moody, tra i maggiori esperti mondiali di esperienze di pre-morte, presenta questo libro di Angelo Bona: un resoconto emozionante che rievoca, accanto alle vicende dei pazienti, le esperienze di vita dirette dell'autore, dalla sua nascita difficoltosa, durante la quale si trovò molto vicino alla morte, fino alla scoperta di come l'ipnosi regressiva possa aiutare a riconoscere ferite appartenenti a esistenze precedenti, ricordi perduti nell'oceano dell'inconscio fondamentali per guarire dalle sofferenze della vita presente.

Rispetto a molte delle memorie o diari di veterani italiani della seconda guerra mondiale disponibili, lo scritto di Giancarlo Leonardi si distingue per un riuscito stile letterario, trasmettendo al lettore, oltre che i suoi ricordi di giovane Marò nelle file della Divisione F.M. San Marco dell'Esercito Nazionale Repubblicano in Germania e Liguria prima, e sulla Linea Gotica poi, le proprie emozioni e sensazioni più profonde, e una visione del mondo spesso cupa, iconoclasta e disincantata. Leonardi scrive passi di grande efficacia drammatica, come nella descrizione della durezza dell'addestramento in Germania, dello spaesamento dei giovani Marò sbalzati dalla solare Italia alle tette foreste tedesche, e del loro passaggio dalla condizione di adolescenti al diventare dei soldati addestrati; della nostra impreparazione militare nel 1940, e nel giudizio aspro sulla massa del popolo italiano e sui suoi governanti. Altrettanto efficace è Leonardi quando descrive la sua esperienza di guerra in Garfagnana nell'inverno 1944-1945, evocando le condizioni di vita dei suoi commilitoni e della popolazione civile nel lungo inverno tra le aspre montagne toscane, i combattimenti sulla linea del fronte e i partigiani, la consapevolezza della lotta senza speranza del suo reparto, e tuttavia, anche nella prosa dissacrante di Leonardi, d'un tratto emerge una punta d'orgoglio per quei giovani Marò che, in tali circostanze, stavano tenendo testa alle ben superiori forze Alleate.

Questo è il sesto libro trasmesso dai Portatori di Presenza; fa parte di un percorso il cui principale obiettivo, è quello di farci prendere una piena e responsabile consapevolezza di essere quella Luce che ha scelto di farsi Carne. Il perché di questa scelta è quello che le Guide ci aiuteranno a scoprire, ascoltando* e leggendo le 46 sessioni di questo testo rivoluzionario. Ma non è solo questo, è molto di più... è riconoscersi come Uno che può essere molti, per vivere come Umanità e nell'Umanità questa esperienza terrena, proclamandosi Sovrano assoluto del proprio Territorio Comune. Ma non è solo questo, è molto di più... È qualcosa che non può essere espresso a parole, va vissuto in prima persona; e chi farà tutto il percorso in Presenza e Umiltà utilizzando le tre chiavi indicate dai Portatori di Presenza – Verità, Sincerità e Trasparenza – ciò che scoprirà sarà un Tesoro di incommensurabile valore.

*. All'interno del libro sono presenti dei web link per ascoltare/scaricare le registrazioni audio delle sessioni di channeling che compongono il libro.

Ingegnere pragmatico e razionale, privo di radici affettive che lo ancorino a un luogo o a una famiglia, indifferente a tutto ciò che non è spiegabile con la logica e insensibile a tutto ciò che è istintivo, religioso, umanistico, Walter Faber è, prima di tutto, Homo Faber. Autentico campione della civiltà tecnologica, si ostina a non vedere ciò che non può capire: la sua esistenza scorre senza drammi, senza sorprese, senza incognite. Attraversa la vita con solitario distacco, crede soltanto al tempo che si misura con l'orologio, nascondendosi in una sorta di asettica eternità prefabbricata. La quale, però, è destinata a sgretolarsi, irreparabilmente. È un incontro, un misterioso capriccio del destino, a scatenare quelle forze oscure e terribili che fino ad allora aveva, tanto lucidamente quanto artificiosamente, voluto ignorare. E a fare di lui un personaggio emblematico, grande nella solitudine e nel fallimento. A oltre quarant'anni dalla sua prima pubblicazione, Homo Faber è ormai considerato un classico della letteratura contemporanea, un romanzo anticipatore: le certezze della tecnologia e della ragione non sono certezze. Ci si può perdere. IN QUARTA:- Un racconto che dice di grandi tradizioni di pellegrinaggio e facili pratiche meditative, che possono trasformare anche le nostre passeggiate nella natura in veri "pellegrinaggi".- Una guida al "fitness nella natura", che riunisce pratiche d'Oriente e d'Occidente per la salute del corpo ma anche dell'ambiente. E per riscoprire straordinari luoghi del mondo e dell'Italia dove praticare il nostro "viaggio dell'Anima".- Un'ampia documentazione fotografica, scelta tra i migliori scatti dell'Autore, che illustra l'umana avventura dei grandi viaggi nelle wilderness - i cuori selvatici - del nostro Pianeta.- Un libro manifesto che si batte per la preservazione e conservazione della natura e che ci indica nuovi criteri di condotta ecologicamente responsabili, in sintonia con le nuove visioni dell'Ecologia Profonda.- Una lettura che attesta l'importanza, in tante culture diverse, dell'amore e della cura che l'"uomo dei boschi" - ecologo, monaco, viaggiatore - dedica alla salvaguardia dell'ambiente. Una missione che garantirà la sopravvivenza umana. CITAZIONE:La vera casa dell'uomo è la strada. La vita stessa è un viaggio da fare a piedi!- B. Chatwin IN ALETTA"Un racconto affascinante da leggere così come si ascoltavano un tempo le storie attorno al fuoco, lasciandosi trasportare con l'immaginazione e cercando di tradurre le parole in sensazioni note o forse soltanto segretamente desiderate. Un fiume in piena, che condivide il ricordo vissuto di paesaggi, personaggi, rituali che raccontano di un tempo in cui l'umanità sapeva ancora parlare col mondo; che raccontano di uno spazio che non è solo sperso in luoghi lontani, introvabili sulla carta geografica, ma che è vivo e vitale in ognuno di noi. È il nostro "inconscio selvaggio", l'inconscio ecologico, come lo chiama l'ecopsicologia, che ricorda, che sa, che non ha dimenticato di essere parte del mondo. E allora, leggendo, risuona tutto il nostro rimosso anelito alla celebrazione dell'essere vivi, si risveglia la voglia di danzare a piedi nudi sulla terra, di inebriarsi in un bagno di cascata, di ritrovare il mistero dell'origine nel ventre di pietra di una grotta, di trascendere i limiti del corpo in un'immersione nell'acqua di un vulcano, di sperimentare il brivido del vuoto, sul limitare di un precipizio, per tornare alla quotidianità con una maggior capacità di dare il giusto valore alle cose."— Dalla Prefazione di Marcella Danon

Anticipatore del calcolo, investigatore dell'atmosfera planetaria, aspro critico del primo colonialismo in America, Giordano Bruno ha tutte le carte in regola per essere considerato un uomo totalmente 'moderno'; eppure la sua riflessione è impregnata dell'immaginario neoplatonico rinascimentale, di cabala e arti mnemoniche, di visioni spirituali che esprime in densi componimenti in latino, o in vernacolare scatenato o in sublime poesia. Nato sotto l'ombra del Vesuvio, attraversò l'Europa cinquecentesca. Morì il 17 febbraio del 1600 in piazza Campo de' Fiori a Roma come «eretico ostinato e pertinace». Ingrid D. Rowland traccia un'agile biografia di Giordano Bruno, attenta agli aspetti 'scientifici' della sua ricerca: le conseguenze che l'esistenza di un universo infinito comporta per la fisica e la matematica, il giusto modo per l'uomo di stare nel mondo quando il mondo è un cosmo senza limiti. È fuor di dubbio che Bruno venne al mondo per accendere un fuoco e vide quel fuoco come una raffigurazione dell'amore ardente che aveva creato sia il cosmo sia i cuori umani. Dalla sua cella nelle prigioni dell'Inquisizione veneziana avrebbe contemplato le stelle. Ingrid D. Rowland ricostruisce la vita di un filosofo cosmopolita, cittadino del mondo.

Perché, e come, una camminata a piedi nudi negli spazi di un antico giardino, sulla neve e sulle rocce dolomitiche d'alta quota o lungo le alture riarse di un'isola della Grecia può farci tornare bambini, nuovamente in contatto con le energie primordiali di una Madre Terra a cui la nostra vita è intimamente connessa? Andrea Bianchi ci aiuta a rispondere a questa domanda attraverso un viaggio nella Natura, ma anche verso le radici profonde della nostra Anima: levandoci le scarpe per togliere ogni possibile filtro al contatto con gli elementi naturali, ci troveremo su un percorso la cui traccia invisibile emerge un passo dopo l'altro. Un cammino lungo il quale si sviluppano l'attenzione mentale e l'equilibrio del corpo, il radicamento con la Terra e la capacità di volare lontano, "al di là dei confini del mondo", come i trenta uccelli di cui narra la poesia mistica persiana. Incontreremo così i temi più attuali dell'ecologia - la biofilia, l'amore innato dell'uomo per la vita - e gli insegnamenti spirituali della Filosofia perenne, e assisteremo al colloquio in una notte senza tempo con il centenario Spiro Dalla Porta Xydias, lo scrittore e alpinista cantore del "sentimento della vetta". Giungeremo infine, a piedi nudi, nelle Terre Alte, al limitare del punto di ascolto perfetto, da cui si possono udire le vibrazioni più sottili di quell'armonia universale che ci fa sentire vivi. Un viaggio e un racconto dopo il quale ripartirete subito alla ricerca del sentiero erboso più vicino per togliervi le scarpe, e camminare con la Terra sotto i piedi. Attraverso il racconto, popolato di voci e testimonianze dirette, dei più sacri simboli degli indiani d'America, questo e-book immerge il lettore nella meravigliosa vastità della cultura dei nativi americani, e lo rende partecipe dell'impressionante potenza della loro spiritualità naturalistica e delle immagini che popolano, terse e grandiose, il loro – e nostro – mondo divino. "Sacra e naturale: la civiltà dei nativi americani è stata l'ultima grande civiltà antica. Entrare in contatto con gli indiani d'America è come avere una macchina del tempo: una civiltà contemporanea che grazie alla sua identità e al suo isolamento conservava il patrimonio più grande delle civiltà antiche, come quella greca, la capacità di ascoltare ed entrare in intima connessione con gli dèi, le forze della natura. L'azione e l'interazione degli elementi naturali e animali così meravigliosamente illustrati nei racconti indiani agiscono nella loro vita come dèi: non solo presiedono o regolano l'esistenza collettiva ma vivono in essa. È una condizione esistenziale che oggi abbiamo completamente perduto - è questa la più grande aberrazione della modernità -, che non possiamo più neppure immaginare e che forse sfioriamo, come una sorta di déjà vu, ascoltando le parole indiane. Ma la macchina del tempo è ancora qui: è l'incredibile patrimonio di tradizioni, racconti, insegnamenti, leggende, canti, poesie che la tecnologia ha conservato in forma di documenti, libri, testimonianze dirette e che continua a riprodurre, riproporre, riraccontare in trasmissioni televisive, siti internet, e-book. Anche questo, nel suo piccolo, vuol fare la sua parte. Poiché non siamo testimoni ma responsabili del mondo."

A piedi nudi sulla terra Edizioni Mondadori

*** Premio Selezione Bancarellino 2016 *** L'amore può essere difficile. Una battaglia. Una sfida. Il nostro è come scalare una montagna a piedi nudi. Ma il mio cuore ha deciso. E io non ho intenzione di arrendermi. Da quando Rachele ha incrociato lo sguardo di Taisir non riesce più a fare a meno di pensare a lui. Sarà colpa dei suoi occhi scuri e profondi, del suo sorriso ammaliante o del suo modo di muoversi, così disinvolto e sicuro ogni volta che sale sullo skateboard e se ne va in giro come se fosse solo al mondo... Sta di fatto che la ragazza ha completamente perso la testa. Ha deciso che vuole sapere tutto di lui: dove vive, cosa gli piace, come passa le giornate dopo la scuola. C'è solo un piccolo problema di cui Rachele non ha tenuto conto e che per Taisir sembra insormontabile: lui è arabo-palestinese, lei è italiana. Lui ha conosciuto l'odio, il dolore e la diffidenza, lei solo l'amore e la speranza. Ma Rachele non ha alcuna intenzione di arrendersi. Perché, in fondo al cuore, sa che Taisir le somiglia più di quanto possa immaginare. Ed è pronta a fare qualsiasi cosa pur di conquistarlo... anche dimostrare che, quando c'è l'amore, le differenze sociali e culturali non hanno importanza. Dalla penna di una grande autrice una storia potente e indimenticabile in cui l'amore è l'unica arma che riesce a vincere il pregiudizio.

Anne è una pazza! È una pazza perché non ha altra scelta. Anne racconta con passo maestoso e violento l'elogio alla follia come fuga dalla realtà. Posseduta da uno spirito che non è il suo, combatte tra i tortuosi meccanismi della mente che partoriscono mostri. Sospesa tra realtà e immaginazione, passato e presente, ascolta rapita quella presenza inquietante. Lui, nascosto nel soffio di vento, nel granello di polvere, nell'aria che respira, silenzioso le parla "... mi affaccio oltre la lastra levigata. C'è qualcuno che mi osserva. Ha i miei occhi ma non sono io..." La Follia dell'Arcobaleno è un testo in flusso di pensiero nel quale Anne, la protagonista, narra della follia come forma potente e creativa di autodistruzione. Con il suo racconto ci trasporta in un luogo non luogo dove trascorre interminabili momenti tra allucinazioni e terribili cure psichiatriche fino all'esperienza della rinascita.

L'Italia sotto i nostri occhi. Non fa nulla per nascondersi. L'Italia delle scorciatoie. E dei suoi miti corrotti. L'arricchimento individuale. Il disprezzo del lavoro. Il crimine che paga. La cocaina. Gli scrittori osservano, e raccontano tutto. Raccontano un Paese 'nero'. In undici, racconti inediti.

QUAL È IL SEGRETO PER TROVARE IL VERO AMORE? BASTA GUARDARE DENTRO DI SÉ. The Love Key vi mostrerà come creare un rapporto armonioso con il vostro intuito e raggiungere un livello di saggezza superiore che porterà straordinari miglioramenti nella vostra vita sentimentale, potenziando la forza della Legge dell'Attrazione. Seguendo l'istinto e i suoi preziosi suggerimenti riuscirete a instaurare relazioni più appaganti e durature. Nel vostro futuro c'è la vostra anima gemella, dovete solo concentrarvi e scoprire chi è.

Arrivata in Messico (dove Lawrence soggiornò a lungo), Kate, irlandese sui quarant'anni, prova dapprima impressioni d'orrore; poi resta succube dell'atmosfera esaltata e misticheggiante di un paese vitale, primitivo e selvaggio.

Questo libro di preghiere è prima di tutto un invito a rivolgerci a Dio, a incontrarlo, a dialogare con lui, ad aprirgli i nostri cuori. La preghiera è per il cristiano la colonna sonora permanente della vita, la musica che accompagna ogni gesto...

Leggendo i componimenti di Mario Gravina, si intuisce che ciò che veramente conta non è vivere una vita religiosa, quanto vivere la religiosità della vita. Religiosità è ciò che ci aiuta a scendere in profondità e cercare l'essenzialità del nostro...

Verso la metà dell'anno 1606, proprio nel momento in cui Caravaggio fugge via da Roma, il suo acerrimo nemico Giovanni Baglione, autore delle celebri Vite che immortalano la Roma artistica del primo Seicento, mette mano a un'opera redatta in uno stile prossimo a quello del rivale, dall'iconografia potente quanto inedita: si tratta di una pala d'altare – rinvenuta solo lo scorso anno – raffigurante san Giovanni Evangelista che indica la luce della grazia divina a san Pietro, il quale, facendo quotidiana penitenza col suo pianto, cerca di espiare il tremendo peccato del rinnegamento di Cristo. L'analisi del quadro, che fu commissionato dal cardinale Paolo Sfondrati o da suo fratello, il duca di Montemarciano Ercole I, e che affronta di petto il problema della definizione del fondamentale sacramento della penitenza nel rispetto dei canoni del Concilio di Trento, permette all'Autore di indagare sia l'iconografia del pentimento e della penitenza di Pietro sia gli altri dipinti che Baglione, in quello stesso torno di tempo e poi anche più tardi, dedicò all'apostolo, dalla pala per la Sala del Concistoro in Vaticano alla Lavanda dei piedi per la Basilica di San Pietro: ne deriva, tra le altre cose, anche qualche novità riguardante il poeta Giovan Battista Marino, che fu in buoni rapporti col Baglione, e il pittore Orazio Borgianni, che dopo un litigio col pittore nel 1606 si riconciliò con lui nel 1610.

Un baba, un sadhu, è un uomo che ha rinunciato: la sua città è la giungla, il suo tetto è una grotta, il suo letto la terra, la sua acqua

quella del fiume, il suo cibo le offerte spontanee...

Approfittando dell'assenza di Dio, ormai stanco e demotivato, un demone viene mandato sulla terra per porre fine al genere umano. Mimando la vita di un comune mortale, Theo, protagonista del romanzo, lavora in un'azienda che promette di tradurre i sogni in film, giornate semplici le sue, piene di sonno e sigarette. Ma l'incontro con Silvia, cameriera di sera e studentessa di giorno, che continua testardamente a credere nella bellezza del mondo, metterà a dura prova la sua missione e, inaspettatamente, in crisi anche se stesso.

Excellent Style n.9 – Ottobre 2020 – Rivista stampata SOMMARIO EXCELLENT STYLE N.9 – Ottobre 2020 3 – Lettera dall'Editore – di Sauro Ciccarelli 7 – Lettera dal Direttore – di Marco Ceriani 8 – Intervista a Federica Ruscitti – di Sauro Ciccarelli 10 – Intervista a Luigi Musella – di Sauro Ciccarelli 12 – Natural Bodybuilding by NBF1 – di Sauro Ciccarelli 14 – Chiedete alla nutrizionista – di Jessie R. Shafer 26 – Superpowders – di Matthew Kadey 32 – Fame da conforto – di Matthew Kadey 38 – Nutrition science – a cura di Excellent Style 42 – Fit food for women: Barchette di melanzane versione fit – di Elena Ferretti 44 – Fit food for women: Plumcake autunnale cioccolato e uva – di Elena Ferretti 46 – Ripartire da zero – di Michael Berg 56 – Core da 110 e lode – di Erin Calderone 62 – Pilates per atleti – di Erin Calderone 70 – Tecniche di allenamento – parte 4-5-6 – di August Schmidt 74 – Jerk – di Shawn Mozen 78 – Le basi del front squat – by Juggernaut 81 – Motivation – di Dana Sadecka Guarda l'anteprima su Calameo: <https://ita.calameo.com/read/005625044614b56808470>

Sbarazzati delle scarpe che costringono il piede e riscopri il piacere di un'attività autentica, benefica, in grado di aiutarti a ritrovare il tuo naturale movimento e il contatto con l'ambiente. Non c'è niente di più naturale che camminare a piedi nudi! Camminare a piedi nudi ti spiega come praticare il barefooting in tutta sicurezza, scegliendo i luoghi migliori e più piacevoli (sulla spiaggia, nel bosco, sul prato di un giardino botanico, per esempio), svolgendo semplici esercizi di stretching per allungare la muscolatura del piede, evitando gli inconvenienti (asperità del terreno che possono ferire il piede, intemperie come gelo e brina, ma anche... lo sguardo e i commenti degli altri!). È sempre più diffusa la pratica del barefooting, camminare a piedi nudi per ritrovare equilibrio, rilassamento, un collegamento con la terra e migliorare la postura. Al senso di totale libertà, infatti, si aggiungono concreti benefici sulla salute fisica e psichica: massaggio dei punti riflessi del piede, rieducazione neuromuscolare e propriocettiva, miglioramento della circolazione sanguigna, rafforzamento del sistema immunitario, attenuazione dello stress. Il barefooting: che cos'è e come praticarlo I benefici sulla postura, sulla circolazione e sulla salute del piede Combatti lo stress e l'ansia camminando a piedi nudi È possibile farlo ovunque? Il barefooting che non ti aspetti Esercizi e piccoli accorgimenti per una camminata benefica Il Cane, da sempre abituato alle comodità e sicurezze della vita domestica, si ritrova improvvisamente abbandonato per strada, convinto che senza il suo amato padrone non riuscirà a sopravvivere. Appare allora un Lupo misterioso che lo condurrà alla scoperta della natura selvaggia che la città nasconde e proibisce. Comincia così un lungo pellegrinaggio, un viaggio iniziatico verso nord in compagnia di un branco di lupi, attraverso grotte, cascate, boschi, monti e tempeste di fulmini. Per sopravvivere, il Cane imparerà suo malgrado a cacciare e sarà costretto ad affrontare moltissimi pericoli, sino all'arrivo alla bianchissima Montagna della Luna dove, immerso nella luce accecante dei ghiacciai, dovrà finalmente confrontarsi con la domanda più grande di tutte. In una straordinaria armonia di parole e immagini, una storia semplice e profonda sulla natura, l'amicizia e il senso del divino.

Ahmik vive di terra e di cielo, Ahmik e il salmone che danza nelle fredde acque del fiume, Ahmik e la freccia dei guerrieri, e il tremar delle gambe alle emozioni dell'adolescenza, Ahmik e incertezza, fuga. Ahmik è un nativo americano, un pellerossa, Ahmik vive nel sedicesimo secolo e nemmeno lo sa. Ahmik vive ai margini di un evento epocale, l'esplorazione spagnola nell'Oregon, il primo cavallo conosciuto in terre nord americane. E il primo cavallo sarà il suo cavallo, e sarà Ahmik, sarà la sua corsa. Ahmik non è un guerriero, Ahmik è un emarginato, un abbandonato. Insieme a nonna Kachina, in una piccola tenda, ad attendere che il sole cali su un destino segnato.

“Cammino qualche volta nei bei sentieri di campagna così piacevoli dopo l'asfalto duro e infuocato e mi vedo precedere da una ragazzina saltellante che comunica voglia di ridere e di vivere. Sono io tanto, tanto tempo fa...”. Così, come “guardando dal buco di una serratura”, Luciana Quartieri ci fa rivivere un passato tanto vicino eppure ormai così lontano. Eppure per un momento ci sembra davvero possibile rivivere le “antiche storie, sentire rumori e suoni e voci antiche, percepire nell'aria odori intensi e cari, vedere colori non visti in nessun altro luogo...”. C'è la storia della vita vera di tanti personaggi reali, conosciuti attraverso soprannomi che si tramandavano da secoli, persone comuni e personaggi più illustri, tutti comunque tipi un po' speciali nella loro individualità unica e irripetibile. Tutti, uomini, animali, piante “anelli di una lunghissima catena che si salda al passato e anticipa il futuro”. “E se un giorno sarò polvere nella terra, vorrei esserlo qui, ai piedi di uno dei castagni superstiti, per dare vigore, linfa e salute all'albero che più di tutti è il simbolo della nostra storia, della mia vicenda umana.”

Acqua, sole, terra, aria. È a partire dallo studio degli straordinari effetti che il loro connubio ha dimostrato nel corso dei secoli che si è sviluppata la più antica disciplina della naturopatia: l'idrotermofangoterapia. Le metodiche illustrate, che si riferiscono al metodo messo a punto da Sebastian Kneipp, sono semplici e attuabili in casa da chiunque. Sfruttando le proprietà dell'acqua - anche in combinazione con prodotti altrettanto naturali come fango, argilla, fiori di fieno - l'idrotermo-fangoterapia si dimostra da sempre efficace nel ristabilire l'equilibrio termico e contrastare la cosiddetta "febbre intestinale", così da consentire l'eliminazione di tossine, la disinflammazione, la rivitalizzazione del corpo, la stimolazione del sistema immunitario. A una prima parte che introduce ai principi della cura con l'acqua e chiarisce il perché della sua efficacia, seguono la descrizione delle singole pratiche e i suggerimenti per il trattamento dei disturbi più comuni. Il libro è accompagnato da un utile DVD video che consente al lettore di vedere, come se partecipasse a un laboratorio di formazione, l'esecuzione delle pratiche descritte nel libro.

[Copyright: f23d01606d172fbc1ed3feb093e2b3b5](https://www.amazon.it/dp/B000000000)