

A cura di **BARBARA MOSCONI**

rubriche

# Apprendere il benessere

## 8 libri per vivere meglio

DAL MANUALE PER NON FARSI SOTTOMETTERE DAI **FIGLI TIRANNI** A QUELLO PER CURARE IL **MAL DI TESTA**. DALLA GUIDA ILLUSTRATA PER PRATICARE LO **STRETCHING SHIATSU** A QUELLA DEDICATA AL **POTERE TERAPEUTICO** DELLA RISATA... E POI, TANTI CONSIGLI PER RITROVARE LA VIA DELLA **FELICITÀ**

### IN FAMIGLIA COMANDO IO!

di Didier Pleux, Edizioni Urra, pag. 207, 13 euro.

Un piccolo trattato sui «bambini tiranni» scritto da uno psicologo francese dell'infanzia. È rivolto ai genitori «maltrattati» e insegna come reagire di fronte all'**escalation della tirannia** e alla prepotenza dei propri figli, dai neonati agli adolescenti in crisi. Per tornare a essere educatori e genitori autorevoli.

### MANUALE DI STRETCHING SHIATSU

di Giorgio Cusin e Orlando Volpe, L'Età dell'Acquario, pagine 190, 18 euro. Due

riflessologi insegnano e disegnano (con molti schermi e tabelle) gli esercizi per praticare lo stretching shiatsu, una tecnica dolce e adatta a **raggiungere un equilibrio psico-fisico**. Seguendo i suggerimenti si aiuta non solo il corpo, ma ci si libera anche dallo stress.

### LIBERA LA TUA VITA

di Lucia Giovannini, Sperling & Kupfer, pagine 266, 17 euro.

Il sottotitolo recita: «Come evitare le 15 trappole sulla strada della felicità». L'autrice, infatti, analizza 15 modi di rovinarsi la vita: ansie, paure, nostalgie, catastrofismi... E poi individua altrettanti **antidoti per ritrovare la via della felicità**, dentro se stessi piuttosto che all'esterno.

### RIDERE DI CUORE

di Gianni Ferrarini, Tecniche Nuove, pagine 144, 12,90 euro.

Seconda edizione per un veloce manuale sul **potere terapeutico della risata**. L'attore e autore teatrale, che si definisce esperto di «intelligenza del cuore», spiega come un cuore allegro, capace di ridere, aiuti a restare sani e giovani. Suggestive alcune semplici tecniche di risata.



### IO, VALENTINA VEZZALI

di Valentina Vezzali, Baldini & Castoldi, pagine 216, 16 euro.

Con la scherma ha vinto 5 ori olimpici, 13 titoli mondiali, 10 europei e 11 coppe del mondo. Ora Valentina Vezzali si racconta: **le gare, le vittorie, la famiglia, le debolezze**. La giornalista Betta Carbone raccoglie le confidenze di una giornata mondiale, vissuta da campionessa e da donna.

### IL GRANDE LIBRO DEL MAL DI TESTA

di Edoardo Rosati, Rizzoli, pagine 414, 26 euro.

Il mal di testa è tra i disturbi più comuni e tuttavia lascia molti interrogativi: perché viene, come si cura, quanto servono alimentazione, farmaci, ginnastica... A molti dubbi si dà risposta in questo superlibro, soprattutto perché in certi casi **prevenire e curare il dolore** è possibile.

### SE LA PELLE PARLASSE

di Matteo Cagnoni, Tecniche Nuove, pagine 295, 17,90 euro.

Sole, smog, cosmetici, fumo, tatuaggi, botulino. La nostra pelle ogni giorno viene sottoposta a molte aggressioni, volontarie e involontarie. Cosa fare per **preservare questa fragile barriera tra noi e il mondo?** Avere una pelle bella e sana è possibile. Parola di dermatologo.

### MA SIAMO TUTTI PAZZI?

di Manfred Lütz, Edizioni Sonda, pagine 191, 18 euro.

Cos'è la follia, cos'è la normalità, distinguere il genio dalla pazzia, chi curare e come curarlo. Lo psichiatra e piscoterapeuta Lütz racconta le malattie e le **persone fuori dall'ordinario**: pazienti, casi clinici, personaggi famosi. Curabili e incurabili. Ma accettabili.