

SALUTE E BENESSERE

Stanza senza libri come un corpo senza l'anima

Susanna
Messaggio



Ogni lettore, quando legge, legge se stesso. L'opera dello scrittore è soltanto una specie di strumento ottico che egli offre al lettore per permettergli di discernere quello che, senza libro, non avrebbe forse visto in sé stesso. Lo sosteneva Marcel Proust. Questa settimana vorrei consigliare la lettura di due volumi, che mi hanno aiutato a "leggere" la vita passando da un altro "ingresso". "Il movimento", è il titolo del nuovo libro del medico specializzato in chirurgia pediatrica e medicina dello sport Pierluigi Gargiulo. Un incontro tra ricerca medica, storia della filosofia e letteratura. Il movimento è l'origine di ogni cambiamento, una riflessione su cosa ci fa muovere: dalla filogenesi all'epigenesi individuale fino all'"ultimo movimento" verso la morte, dalle architetture anatomiche all'etica. Questo libro è un progetto nato dall'amore per il corpo e le sue dinamiche, sia motorie, sia intellettive, sia emozionali, con l'intento di restituire al corpo il senso originario dell'unità con se stesso. Al di là del principio vitale è altro da quello materiale. Il corpo deve essere visto nel suo sistema olistico per un percorso lungo una vita. Il libro è edito da Marsilio. Mens sana in corpore sano, sostenevano gli antichi, perché la salute passa anche per il nostro cervello. Per questo pensare a se stessi, ascoltare il proprio corpo e prendersi delle pause di riflessione diventa determinante. Così come viene consigliata la lettura per entrare più a fondo nella nostra spiritualità; un suggerimento ci viene dato dalla casa editrice TraccePerLaMeta che accoglie

artisti e li invita ad interagire con le espressioni artistiche e culturali. Secondo suggerimento anche per un dono Natalizio, il libro di Mirella Lubrani "Le poesie dell'anima". Una silloge scritta a mano su fogli di quaderno a quadretti. Un inno alla vita e all'amore. Un insegnamento da spartire con gli altri, non da tenere egoisticamente per se stessi. Il libro verrà presentato alla stampa lunedì 18 Novembre alle 14.30 presso il Jazz Café di Corso Sempione 8 a Milano.

