

*direzione e delle direttive che, il più delle volte, si rivelano veramente ardue; oppure chiniamo il capo davanti al destino, al nostro passato, all'inerzia. Vorremmo che la nostra vita fosse migliore, ma senza cambiare nulla. Perché permettiamo che il passato doloroso rovini il nostro presente? La resistenza al cambiamento è una conseguenza della paura.»*



**Segni e sogni. Scopri la missione della tua vita** di Nicole Gratton (pp. 160, 14,00 €; Amrita Ed.)

Ciascuno nasce con il suo disegno di vita e i mezzi per realizzarlo, esprimendo con entusiasmo e passione i talenti di cui è dotato e mettendoli al servizio degli altri: questa è la nostra missione personale. A volte però l'orizzonte è confuso ed è difficile individuarla (per non parlare dei nostri talenti, di cui percepiamo una minima parte)... Ma la vita è doppiamente generosa quanto ai segni in tal senso: i segni diurni e i sogni notturni ci permettono di dissipare la nebbia. Se allo stato di veglia di solito usiamo il 10% delle nostre potenzialità mentali, di notte l'altro 90% è disponibile. Perché non servirsene?

In questo libro ci viene insegnato un facile metodo per indurre sogni d'ogni genere: premonitori, informativi, sogni inchiesta, telepatici, temporali, spirituali, di guarigione... e ad interpretarli non secondo un'astrusa cabala uguale per tutti ma secondo una griglia di riferimenti personali che l'Autrice ci spiega come usare. Una volta riconosciuta la missione personale, segni e sogni premonitori ci avviseranno se imbocchiamo una strada sbagliata rispetto alla meta che ci siamo prefissi, prevenendo le inutili deviazioni di percorso.

*«Di fatto, il pensiero intuitivo attivato nelle fasi del sonno in cui compaiono i sogni differisce dal pensiero razionale, che predomina durante lo stato di veglia. Quando sogniamo, siamo molto meno critici e più distaccati dal punto di vista emozionale, il che ci permette di percepire da una prospet-*

*tiva neutra il vissuto quotidiano e di godere di una visione più ampia e più globale della realtà.»*

---

PRATICHE SALUTARI

---



**L'arte del camminare. Consigli per partire con il piede giusto** di Luca Gianotti (pp. 160, 14,50 €; Ediciclo Ed.)

In fondo, se ci pensate, non serve nessuna arte per camminare. L'abbiamo imparata da piccoli e non l'abbiamo più scordata. Basta alzarsi, uscire di casa, e mettersi in marcia. Ma per farlo in modo cosciente, occorre qualche premessa, qualche attenzione. Questo libro 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 solo alcune delle domande cui l'autore risponde in modo chiaro ed esauriente. Questo libro è rivolto a chi vuole partire per un lungo cammino, per esempio andare a Santiago, ma anche a chi vuole farsi semplici passeggiate con una maggiore consapevolezza.

*«Ridurre il passo del nostro camminare a qualcosa di essenziale, è questo l'insegnamento zen applicato al camminare. Lasciar andare ansie e preoccupazioni, che creano infelicità. Riportare tutto al presente, al semplice gesto del camminare. Aiutare la mente a fermarsi col corpo, mentre di solito è abituata a vagare nel passato e nel futuro. Perché la mente nel passato rivive le recriminazioni, le rabbie, e nel futuro proietta le ansie e le preoccupazioni. Il corpo invece vive nel presente e lo riflette. E il camminare aiuta a riunificare e armonizzare mente e corpo. Dopo qualche giorno di disintossicazione. I primi tre giorni di cammino infatti sono dedicati alla disintossicazione. Del corpo e della mente. Tossine fisiche, stress,*

*ansie, si scaricano e cominciano a uscire dai pori della pelle. I primi tre giorni la mente è ancora legata a quello che abbiamo lasciato, alle questioni domestiche, alla famiglia da cui ci siamo separati, al lavoro. Ma il terzo giorno, se abbiamo lavorato bene, avviene il naturale cambiamento. Il fisico entra in allenamento, il camminare torna a essere quel gesto naturale che era quando eravamo nomadi, tanto tempo fa. E la mente è più in ascolto del corpo, del presente che lo circonda, di quello che succede nel qui ed ora...»*

#### LEGENDA DEGLI EDITORI



I libri che presentiamo in queste pagine sono distribuiti in tutte le librerie. Tuttavia, soprattutto con i piccoli editori, può capitare di non riuscire a trovarli (e non tutti i nostri lettori usano internet). La cosa migliore da fare per averli allora è ordinarli direttamente presso la Casa Editrice, oppure fornire al proprio libraio di fiducia, oltre ai dati del libro, anche il recapito dell'editore. Pertanto elenchiamo di seguito i recapiti degli editori dei libri qui segnalati.

- **Amrita Ed.**, cp1, 10094 Giaveno (To);
- **Bibliosofica Ed.**, cp 11200, 00141 Roma;
- **Claudiana Ed.**, Via Principe Tommaso 1, 10125 Torino;
- **Ediciclo Ed.**, Via Cesare Beccaria 13/15, 30026 Portogruaro (Ve);
- **Edizioni per la Decrescita Felice**, Via di Fioranello 56, 00134 Roma;

- **Minimum Fax Ed.**, Piazzale di Ponte Milvio 28, 00135 Roma;
- **Il Punto d'Incontro Ed.**, Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza;
- **Terre di Mezzo Ed.**, Via Calatafimi 10, 20122 Milano.

## L'ARTISTA DI ELLIN SELAE

*Ogni copia di Ellin Selae contiene un'opera d'arte originale realizzata in 1000 esemplari da un Artista contemporaneo. Così ogni copia di Ellin Selae diventa un pezzo unico e irripetibile.*

I frammenti artistici contenuti in questo numero di Ellin Selae sono stati realizzati utilizzando materiali di recupero, come stoffa e ritagli di giornale, incollati su vecchi manifesti precedentemente pennellati con colori a tempera.

Il lavoro si è svolto durante le prime due settimane del mese di luglio nel corso del Campus Estivo per ragazzi disabili organizzato nel comune di Cuneo da due associazioni, Pro Handicap e Amico Sport, che lavorano nel settore.

(NdR: ringraziamo Marta Schellino per aver ideato il progetto e seguito i ragazzi durante la sua realizzazione.)

Gli Artisti interessati a partecipare all'iniziativa dei "1000 tracce d'artista" su uno dei prossimi numeri di Ellin Selae, possono contattare la redazione o visitare il nostro sito [www.ellinselae.org](http://www.ellinselae.org) dove troveranno informazioni specifiche.