



Presentazione

Ivan Giliberti

La mente, il corpo...e lo spirito. La riunificazione di queste tre parole in un'unica energia. Un' incontro tra due stili di vita diversi: ORIENTE E OCCIDENTE. In questo libro la filosofia poetica e lo yoga si intrecciano fra loro per rivelarci l'essenza che risiede dentro di noi: **l'anima**. I cinque capitoli si alternano in elementi di base della nostra vita: **terra, acqua, fuoco, aria, etere**. Ogni capitolo è legato con i "chakra", ovvero i punti di energia presenti nel corpo umano: ogni sezione è correlata da sette brani con commenti critici e filosofici di altrettante pratiche yoga dimostrate da immagini illustrate. Gli esercizi di meditazione sono alla portata di chiunque e si possono praticare quotidianamente.

Etty Hillesum, Rainer Maria Rilke, Luce Irigaray, Anna Maria Ortese, Lou Andreas Salomé, Paul Klee, Claris Lispector, Walt Whitman, Maria Zambrano: gli autori dei brani che ci accompagnano e ci coinvolgono con rara spiritualità.