

*Leggere è spalancare finestre sul mondo.  
Contemplare mondi interiori ed esplorare continenti incontaminati.  
Leggere è dipanare quelle trame che chi scrive ha intessuto.  
Leggere è dialogare con tutte le voci del mondo.  
Leggiamo insieme.*

# Finestre sul mondo

Giuliana Pellizzoni

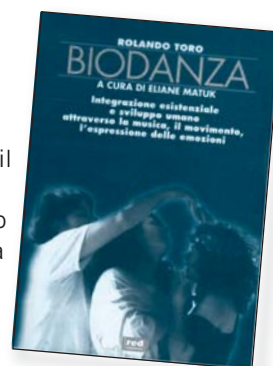
## INCAMMINARSI...

Rolando Toro, **Biodanza**  
*Red, 2000*

A fronte della fortuna che la Biodanza sta conoscendo in questi ultimi anni in Italia come in tutto il mondo, è piuttosto difficile trovare testi che ne spieghino le ragioni e gli obiettivi.

Questo testo di Rolando Toro, psicologo cileno che ne ha elaborato le linee portanti si pone pertanto come insostituibile per la conoscenza di questa tecnica psicocorporea che si basa sulla spontanea manifestazione delle emozioni attraverso il corpo, il movimento e la danza.

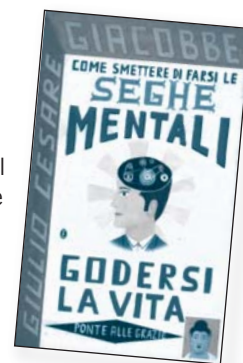
Il testo presenta il modello teorico della Biodanza cui si accompagnano anche indicazioni più pratiche: gli esercizi di Biodanza, che vengono effettuati in gruppo, tendono a ricomporre quelle fratture tra mente e corpo di cui spesso facciamo dolorosamente le spese e ci accompagnano in un percorso di crescita personale e di gruppo in cui l'augurio è «buona Vita!».



## ...CONOSCERE...

Giulio Cesare Giacobbe, **Come smettere di farsi le seghe mentali e godersi la vita** Ponte alle Grazie, 2003

Il titolo diretto e immediato di questo libro, scritto su sollecitazione degli studenti dell'autore, lascia il posto fin dalle prime pagine ad un testo chiaro, incisivo, completo, anche scherzoso. L'autore intende insegnarci a distinguere tra «seghe mentali» benefiche e malefiche, ce ne descrive le modalità di «utilizzo» e ci mette di fronte al perché ci ostiniamo a generare ed alimentare seghe mentali, pur sapendo che ci fanno star male. Alla fine verrà anche suggerito come rivolgere consapevolmente la propria attenzione a ciò che si sta facendo, come vivere nel presente, come diventare partecipe della realtà: perché quando siamo realmente presenti a noi stessi, quando il turbinio impazzito di pensieri si acquieta e siamo nel silenzio interiore, allora, d'incanto, smettiamo di farci seghe mentali.



## ...PARTIRE...

Anna Maria Finotti, **Il canto degli alberi: per una lettura simbolica** Ancona, 2005

All'apertura del primo capitolo l'autore avverte il lettore che: «... lo scopo di questo libro non mira soltanto a invogliare a camminare di più, ma a scoprire, strada facendo, l'invisibile nelle cose incontrate.»

Così, mentre ci rendiamo conto, camminando, che la strada è perfetta metafora della vita, durante il nostro camminare sorgono domande che si intrecciano con risposte, si decifrano mappe prima insondabili, si dubita, si pensa, ci si meraviglia, instancabilmente si cerca.

E soprattutto si fanno incontri, reali e virtuali, scanditi dal ritmo pensoso di questa «meditazione mediterranea» che, «senza fretta, senza mete e senza sfide», ci pone innanzi l'infinità dell'andare e a fianco inaspettati, e forse per questo ancor più vicini, compagni di viaggio.

