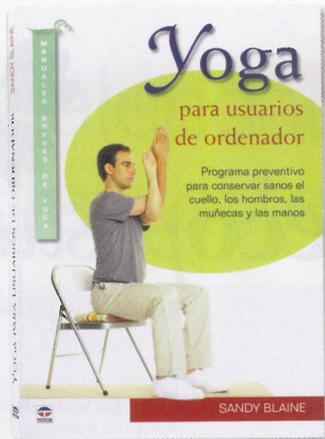


LIBROS Y DISCOS



Yoga para quien trabaja sentado

YOGA PARA USUARIOS DE ORDENADOR

Sandy Blaine • Ed. Tudor
Madrid 2010 • 128 pág. • 15 €

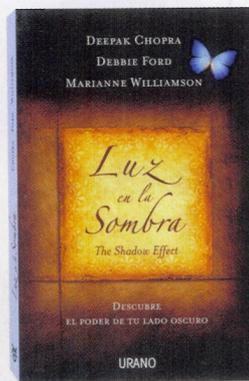
El yoga se adapta a los tiempos y puede ser muy útil para quienes pasan la mayor parte del día frente al ordenador. Como los empleados de la productora Pixar, la prestigiosa factoría de películas de dibujos animados. Tienen una profesora de yoga que les ayuda a prevenir alteraciones músculo-esqueléticas y a aumentar su vitalidad. Es Sandy Blaine, que en este libro propone 24 posturas, ejercicios, técnicas respiratorias y de relajación. Además da consejos útiles durante la jornada laboral –como alternar la mano que coge el ratón– y de estilo de vida.

El médico y el chef

LA COCINA DE LA SALUD

Ferran Adrià, Valentín Fuster y Josep Corbella
Ed. Planeta • Barcelona 2010 • 380 pág. • 21,90 €

Josép Corbella ha sabido combinar el didactismo científico del cardiólogo Valentín Fuster con la creatividad y sabiduría práctica del cocinero Ferran Adrià. En el libro se encuentran consejos abundantes y sensatos para seguir una dieta saludable –sin caer en los tópicos de la mala divulgación– junto con las recomendaciones de Adrià para manipular los alimentos y elaborar platos tan simples como deliciosos, incluidas las «espumas» que vislumbró en un restaurante vegano de Barcelona.



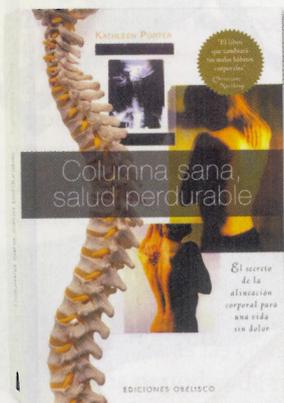
LUZ EN LA SOMBRA

Chopra, Ford y Williamson
Ed. Urano • Barcelona 2010
224 pág. • 13 €

Explora lo que no te gusta

«Descubre el poder de tu lado oscuro» es la sorprendente invitación de la última obra de Deepak Chopra y las escritoras Debbie Ford y Marianne Williamson. Todos tenemos una sombra compuesta por los aspectos que nos desagradan de nosotros mismos o que ni siquiera admitimos. Pero al no reconocerlos dejamos que actúen desde el inconsciente, con lo que las consecuencias suelen ser peores. Por ejemplo, preferimos culpar a los demás en vez de ser responsables; o nos refugiamos en las adicciones. Chopra explica brillantemente cómo conseguir una personalidad unificada a base de iluminar esa oscuridad. Ford desarrolla los conocimientos que imparte en los talleres «El Proceso de la Sombra». Williamson afronta la lucha entre el amor y el miedo. En conjunto, el libro ofrece valiosas recetas para llegar a ser «de una pieza».

Claves para alinear la espalda



COLUMNA SANA, SALUD PERDURABLE

Kathleen Porter
Ed. Obelisco • Barcelona 2010
268 pág. • 22 €

Cuando viaja, además de empaparse con la cultura del país, Kathleen Porter se fija en las personas que muestran una alineación natural de la espalda. Por eso esta obra incluye cientos de fotos de habitantes de Vietnam, Tailandia, Myanmar, Portugal... Como profesora

de yoga y terapeuta postural, sus observaciones le llevaron a descubrir los secretos de la alineación natural que previene las molestias típicas de la espalda y otros problemas de salud, incluido el malestar psíquico. Sus consejos son simples y muy eficaces y pueden mejorar la relación del lector con su cuerpo.

Metamorfosis psicocorporal

COMPENDIO DE LA TÉCNICA METAMÓRFICA

Gaston Saint-Pierre • Ed. Gaia
Madrid 2010 • 190 pág. • 12 €

¿Puede la Técnica Metamórfica producir un cambio tan maravilloso como el de la oruga en mariposa? Gaston Saint-Pierre así lo asegura, pues sirve para conectar con la fuerza vital y liberar todo el potencial de realización personal. En este libro, que se dirige al público general, no solo a los terapeutas, confluyen tres obras en una (¡incluye tres índices!). El primero descubre los principios básicos –teóricos y prácticos– de la técnica. El segundo,



su utilidad en las personas con dificultades de aprendizaje, y el tercero, el de mayor densidad filosófica, las seis etapas del llamado «patrón prenatal».