



Filosofía para la vida cotidiana

EL PLACER DE VIVIR

André Comte-Sponville • Ed. Paidós
Barcelona 2011 • 316 pág. • 19,50 €

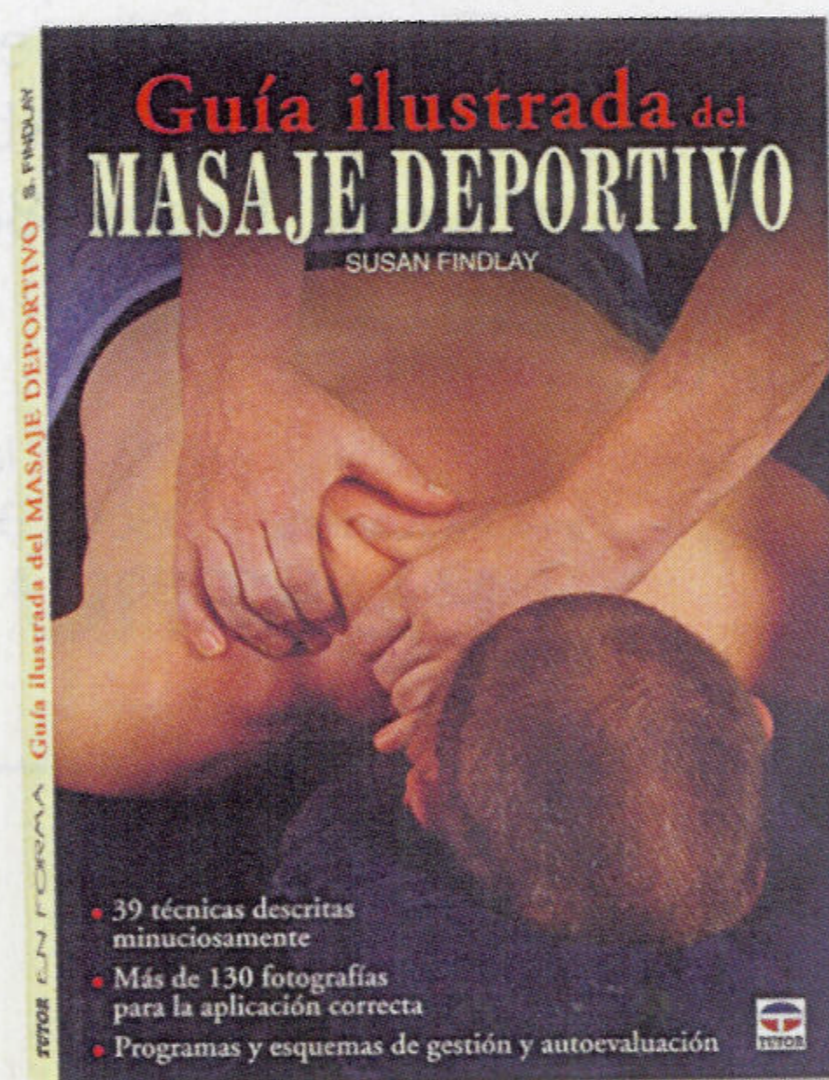
Nada más lejos de la filosofía escrita desde las torres de marfil o las grutas solitarias. Comte-Sponville crea su filosofía a partir de la vida cotidiana —y de las noticias de los medios de comunicación— y la explica con tremenda claridad. *El placer de vivir* es una recopilación de 101 artículos escritos desde 1988, y publicados en revistas francesas, sobre las cuestiones más diversas. Suele expresar un sentido común —dentro de los valores del racionalismo progresista europeo— que estimula y deja un buen sabor de boca.

Meditación al comer

SABOREAR

Thich Nhat Hanh y Lilian Cheung • Ed. Oniro
Barcelona 2011 • 318 pág. • 18 €

El maestro vietnamita Thich Nhat Hanh es un reconocido divulgador del budismo a través de sus obras y de la comunidad de Plum Village, en Francia. Él y la doctora Lilian Cheung explican cómo las técnicas de *mindfulness* y la meditación pueden modificar la relación con los alimentos. Ofrecen reflexiones claras y consejos eficaces para abandonar los comportamientos alimentarios equivocados por otros que permiten disfrutar a fondo de los alimentos, gozar de más salud e, incluso, perder peso.



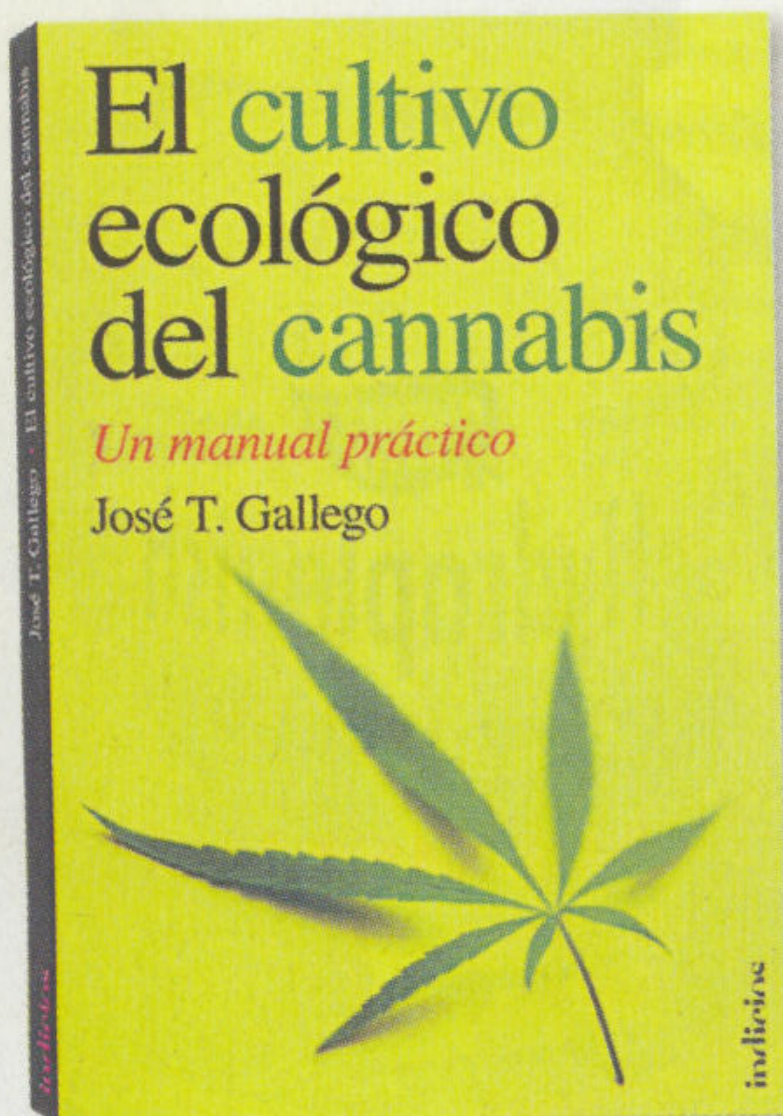
GUÍA ILUSTRADA DEL MASAJE DEPORTIVO

Susan Findlay • Ed. Tutor
Bcn 2011 • 176 pág. • 25 €

Tras el ejercicio, un masaje

Después de una sesión de ejercicio, nada mejor que un buen masaje. Los deportistas cuentan con terapeutas que recuperan sus músculos, pero cualquier persona es capaz de realizar un masaje óptimo con la ayuda de esta guía. Incluye instrucciones minuciosas y más de 130 fotografías en color que ilustran la realización correcta de cada pase de masaje por los principales grupos musculares. El masaje deportivo es ciencia y arte a partes iguales, dice la autora, profesora en una escuela de masaje deportivo londinense. Interesada en que el receptor adopte la postura y la mecánica corporal correctas, la obra gustará no solo a fisioterapeutas deportivos sino a otros especialistas, como los osteópatas o los instructores de fitness que deseen mejorar sus técnicas y reducir sus propias tensiones al trabajar.

Marihuana de primera



EL CULTIVO ECOLÓGICO DEL CANNABIS

José T. Gallego • Ed. Urano
Barcelona 2010 • 192 pág. • 17 €

A través de sus colaboraciones en la revista *Cáñamo*, seguidas por miles de personas durante más de una década, José T. Gallego ha contribuido a mejorar sensiblemente la calidad del cultivo de cannabis y su empleo, tanto de forma introspectiva y lúdica como terapéutica. En esta obra, muy bien escrita, se destila con

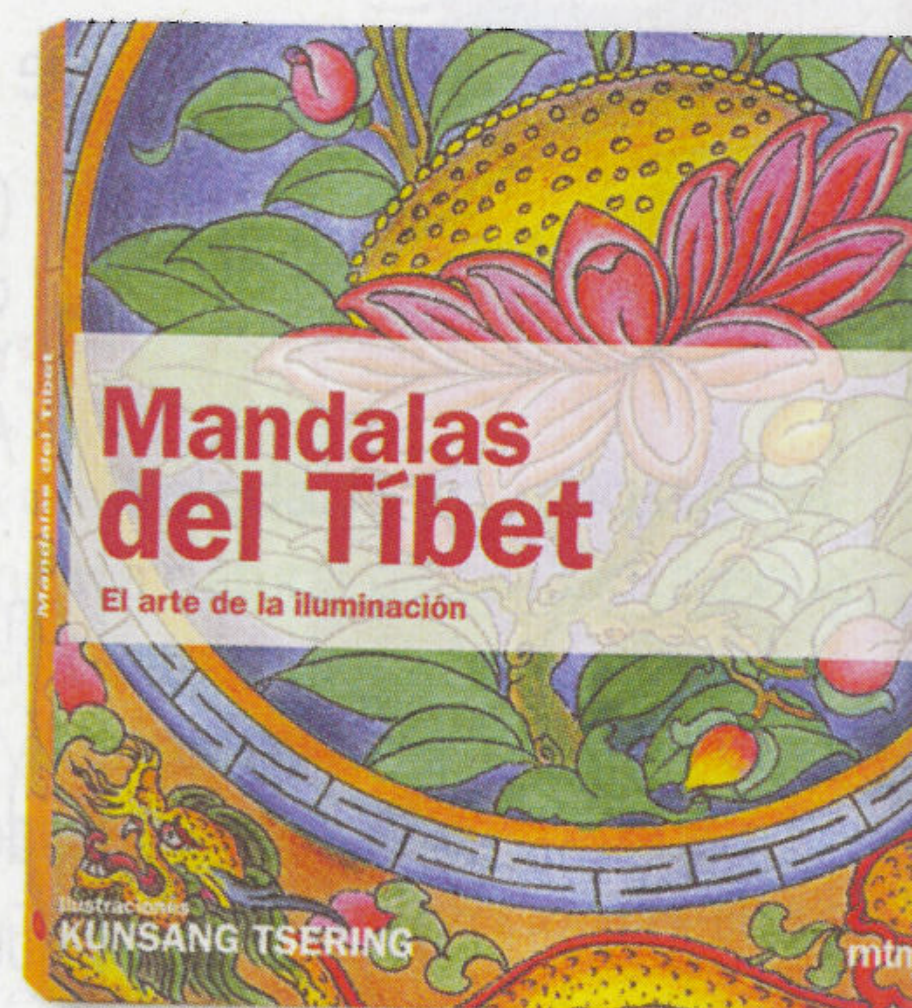
precisión y pureza el arte del cultivo ecológico de la marihuana. No falta nada: elección de las semillas; cultivo de exterior o interior; las claves del abonado y la tierra; enfermedades, carencias y plagas; cosecha, secado y cata; elaboración de hachís; cannabis medicinal... Un consejero de toda confianza.

Sabiduría tibetana para todos

MANDALAS DEL TÍBET

Kunsang Tsering • Ed. MTM
Bcn 2011 • 84 pág. • 17 €

Esta es una de las propuestas más bellas y profundas que ha publicado la editorial MTM en sus famosas colecciones de libros de mandalas para colorear. Los dibujos son obra de Kunsang Tsering, un artista nepalí dedicado a la pintura budista desde los 14 años. Actualmente trabaja en los frescos del monasterio de Namgyal, residencia del Dalai Lama en Dharamsala. Sus dibujos van precedidos por las explicaciones de los significados de los símbolos budis-



tas: los ocho símbolos auspiciosos, las siete preciosas joyas, los emblemas y ofrendas, los animales mitológicos y los símbolos cosmológicos. Feliz acercamiento al centro.