

# Lectura para encontrar el equilibrio

● El yoga, lo nipón o la autoayuda, entre las recomendaciones de Anatma por su 40 aniversario

A. Fernández

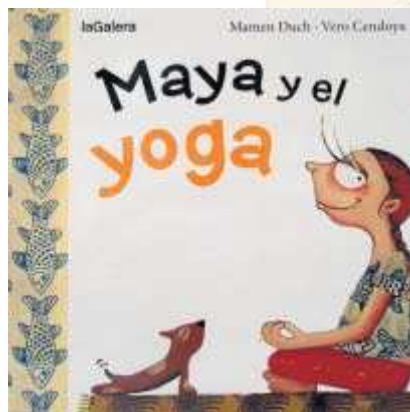
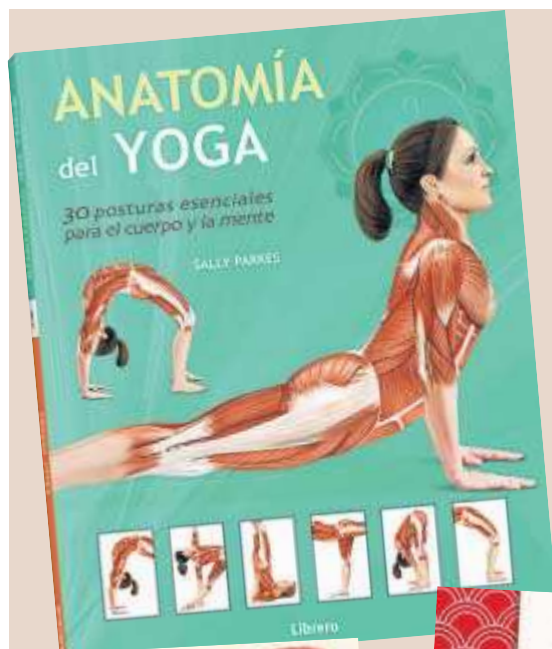
Buscar en la lectura un referente que haga las veces de guía, un punto de equilibrio entre cuerpo y mente que lleve a la armonía o, simplemente, la estética más pura de la palabra en diferentes culturas. A éstos, entre otras temáticas que bien podrían definirse como alternativas, se dedica desde hace 40 años la sevillana Librería Anatma (1976), negocio especializado en ciencias espirituales, autoayuda y medicinas paralelas. En esa indagación por responder a las inquietudes de todos aquellos que quieren ampliar su mente y sus conocimientos con otras ideas o filosofías de vida distintas a las afianzadas en Occidente, propone, en el año que cumple la cuarentena, una selección de títulos que invita a adentrarse en esos asuntos.

Disciplina de moda por antonomasia en los últimos tiempos, el yoga se ha instaurado en nuestra rutina. Desde centros especializados a gimnasios, muchos son los interesados en acercarse a ella. *Anatomía del yoga*, de Sally Parkes, es un volumen que combina ilustraciones anatómicas en color con textos redactados por expertos e instrucciones paso a paso a fin de proporcionarle una herramienta para el aprendizaje del yoga. Es ideal para profesores, alumnos y todas aquellas personas interesadas en saber cómo se ejercita el cuerpo durante el movimiento. Este práctico y accesible manual comienza con una guía resumen de anatomía humana. A continuación, se explican los orígenes, las tradiciones y los aspectos espirituales del yoga, y se muestra hasta qué punto la fisiología de la respiración, la actividad muscular o incluso la teoría física de la palanca tienen que ver con la práctica del yoga. En el grueso de la obra se analizan 30 asanas clásicas, desde

los aspectos prácticos para lograr la colocación óptima hasta la actividad muscular desarrollada, con imágenes que ilustran con claridad lo que ocurre en nuestro cuerpo cuando se ejecutan cada asana.

*Maya y el yoga*, de Mamen Duch y Vero Cendoya, es un nuevo cuento para acercar el yoga a los más pequeños. Maya se va de viaje con sus padres y su hermano mayor. En Dehli los acoge la familia de Manú, un nuevo amigo que la introducirá en el mundo del yoga. A través del viaje y de la historia, los niños y las familias aprenderán la filosofía del yoga, diez posturas diferentes para hacer en casa, ejercicios de respiración y relajación y la magia de los mandalas. Además, el libro incluye un desplegable dirigido a los padres con explicaciones sobre cómo hacer los ejercicios, así como los beneficios de cada uno de ellos.

Tras el éxito de *El arte de la meditación* y *En defensa de la*



**Títulos para todos.** A los manuales que buscan hallar la armonía entre cuerpo y mente se suman novelas que revelan los entresijos de culturas como la oriental o 'best sellers' para los más pequeños de la casa.



felicidad, vuelve Matthieu Ricard con *En defensa del altruismo*. *El poder de la bondad*, un completo tratado del altruismo como solución a la crisis personal y social que asuela al individuo occidental. Ricard, asesor personal del Dalai Lama y uno de los pensadores más influyentes de nuestro tiempo, no tiene dudas: "El ser humano posee un enorme potencial de bondad y felicidad".

La cultura japonesa es una de las que mayor interés despierta entre los amantes de lo diferente, lo zen o el exotismo. *El cartero de los haikus*, de Denis Thériault, es una novela original y poética, tanto por la prosa como por los *haikus* que contiene. *Anatma anima* al fascinado por el país nipón a leer *Ikigai*. *Los secretos de Japón para una vida larga y feliz*, de Héctor García (Kirai) y Francesc Miralles. El *ikigai* es uno de esos conceptos japoneses difíciles de traducir, sería algo así como "el sentido de la vida". En el

libro se desvelan los secretos de cómo tener claro lo que uno quiere traer felicidad y es una de las claves para tener una vida larga y saludable. Para ello, sus autores viajan a la aldea más longeva del mundo que está en el norte de Okinawa. Conviven con los centenarios y les preguntan sobre su *ikigai* y estilo de vida.

► Más Pasaje de los Azahares, 16. [www.anatmatlibros.com](http://www.anatmatlibros.com)