

Culture Nature Magazine

l'Arte di Ascoltare-Vivere-Essere

n° 2 - giugno/luglio 2012

Il Magazine on line tra Africa e Oriente, con uno sguardo approfondito al Ben-Essere di corpo e anima



*Questo pianeta non ci è stato regalato dai nostri progenitori:
esso ci è stato prestato per i nostri figli*

Proverbio africano



La felicità e la pace del cuore nascono dalla coscienza di fare ciò che riteniamo giusto e doveroso, non dal fare ciò che gli altri dicono e fanno.

Mahatma Gandhi

Editoriale

n° 2 - giugno/luglio 2012

Dopo il positivo ed entusiastico riscontro rivolto da più persone alla webzine *Culture Nature Magazine*, esce ora finalmente il secondo numero ricco di spunti e di contenuti. Un'ampia parte è dedicata al continente africano nelle sue diverse sfaccettature: dalla creatività artistica di un pittore senegalese all'ingresso nella tradizione del griottismo. L'Africa è fucina di idee e di ancestrali usanze, ma è anche scrigno naturale di infinita bellezza. Basta seguire il corso del fiume Niger per osservare volti sorridenti e una natura lussureggiante, che però è minacciata dall'azione invasiva dell'uomo. Multinazionali e cambiamenti climatici sono i principali nemici dell'ambiente africano e dei suoi delicati equilibri. Dall'Africa passiamo all'Oriente grazie a una proposta di viaggio nella mitica e mistica terra del Tibet. Colonizzato dai cinesi, il tetto del mondo ha perso gran parte del suo fascino, ma in questo itinerario che raccontiamo è possibile scoprire ancora la profonda spiritualità di un popolo pacifico, che anela solo alla libertà. Antiche conoscenze orientali si scoprono poi nell'articolo dedicato allo yoga sciamanico sviluppato dalla dott.ssa Selene Calloni Williams. Nella sezione Ben-Essere troviamo consigli per proteggere la pelle dai raggi del sole e dal vento caldo. Spazio è dato a un'interessante intervista inerente la pratica del Tai Chi Chuan. Non può non mancare una sezione dedicata a pratici consigli di lettura. Sono tanti i libri in circolazione. Abbiamo cercato di selezionare quelli a nostro avviso più interessanti e utili per evolvere sul piano fisico-mentale-spirituale.

La copertina di questo secondo numero di *Culture Nature Magazine* è dedicata all'Africa. In particolare, l'immagine raffigura il fiume Niger solcato da un'imbarcazione guidata dal padre e dal figlio. In questa apparentemente semplice foto c'è tutta la forza dell'Africa e del popolo africano, che va avanti nonostante le sue ricchezze continuino a essere saccheggiate da ricchi affaristi orientati al neo-liberismo e da un Occidente – schiacciato da una crisi creata dall'Occidente stesso - avido di risorse e di terre.

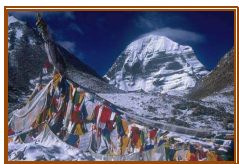
Silvia C. Turrin

Sommario



AFRICA

- ✓ Iba Faye: la sabbia si trasforma in arte 3 pag. 4
- ✓ Niger, il fiume tra città leggendarie e crisi ecologiche 3 pag. 6
- ✓ Griot: cultura orale e memoria collettiva – prima parte 3 pag. 10



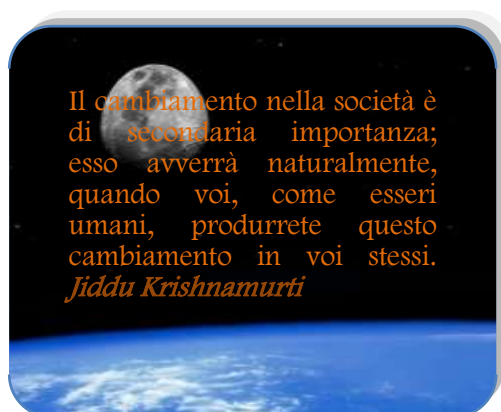
VersORIENTE

- ✓ Viaggio in Tibet – scoprire il tetto del mondo 3 pag. 12
- ✓ VersORIENTE libri 3 pag. 14
- ✓ VersORIENTE esperienze 3 pag. 15



Ben-Essere

- ✓ L'antica arte del Tai Chi Chuan 3 pag. 17
- ✓ Le preziose proprietà dell'olio di Monoï 3 pag. 19
- ✓ Ben-Essere libri 3 pag. 20



AFRICA

Iba Faye: la sabbia si trasforma in arte

di Silvia Turrin

Dopo un periodo di duro lavoro e di sacrifici, Iba Faye, senegalese originario di Dakar, ha finalmente realizzato uno dei suoi sogni: aprire un atelier in Italia dove poter esporre al pubblico i suoi originali quadri di sabbia.



Nato a Dakar il 23 marzo 1972, Iba Faye ha sempre avuto, sin da piccolo, la passione per l'arte. Era affascinato in particolar modo dai disegni rupestri: immagini semplici e, al tempo stesso, evocative di un'Africa primordiale. A differenza di molti suoi coetanei, intenti ad imparare a suonare vari strumenti musicali o a cimentarsi in danze afro-moderne, lui si diletta a dipingere e a tradurre in immagini ciò che osserva. Da semplice passione, il disegno e la pittura si sono trasformati in

materia di studi. A 18 anni, Iba si è infatti iscritto alla scuola di Belle Arti di Dakar: fra gli studenti che la frequentavano lui ha sempre dimostrato abilità maggiori, tanto da vincere un concorso bandito da una nota azienda francese produttrice di scarpe. Il primo premio – ottenuto ideando il logo della società Bata, tuttora utilizzato per il mercato senegalese – consisteva in una borsa di studio per frequentare, in Europa o negli Stati Uniti, una scuola di Belle Arti. Iba scelse il Vecchio Continente, approdando a Charleroi, in Belgio, dove ha trascorso un intenso periodo dedicato agli studi artistici, presso l'Académie Royale de beaux-arts.

Non è stato facile, per lui, lasciare la famiglia e il proprio Paese per tre lunghi anni, ma ne è valsa la pena, poiché l'esperienza europea gli ha permesso di affinare le sue abilità, oltre che seguire corsi monografici dedicati a grandi artisti, come Caravaggio.

Iba, tornato in Senegal con un bagaglio culturale decisamente accresciuto, si è laureato con una tesi incentrata sull'arte primitiva africana – sua vecchia passione giovanile – riletta in chiave personale e contemporanea. Risultato finale del suo percorso di studi è stata la realizzazione di un quadro raffigurante l'Africa e le sue virtù, composto utilizzando solo prodotti della natura (dai chicchi di caffè ai semi del grano).

Le sue capacità e, soprattutto, la sua volontà lo hanno portato ad aprire a Dakar il suo primo atelier, divenuto col tempo un punto d'incontro per appassionati d'arte, ma non solo: Iba l'ha trasformato anche in un luogo di solidarietà, dando la possibilità ad alcuni bambini di strada e a ragazzi sordo-muti di imparare a dipingere.

Per lui è naturale e fondamentale unire la propria "arte" a programmi sociali concreti. È proprio da questa esigenza che è nata, circa sei anni fa, la collaborazione con la CGIL di Lecco. Tale cooperazione – che lo ha tra l'altro condotto, per la prima volta, in Italia – era volta a raccogliere fondi per la costruzione di un ospedale a Betenti, piccola isola senegalese i cui abitanti, per anni, sono stati costretti a fare chilometri e chilometri per avere cure mediche.

Grazie al ricavato ottenuto dalla vendita dei suoi quadri, Iba è riuscito a realizzare un progetto di forte impatto sociale. Nonostante le soddisfazioni, artistiche e umane, i confini del Senegal iniziavano a stargli un po' stretti. Sentiva che ancora una miriade di sogni erano lì, dietro l'angolo per essere realizzati. Così, il 24 novembre 2001, decise di ritornare in Italia, per diffondere anche all'estero la sua arte. All'inizio non è stato semplice per lui adattarsi alla nuova realtà. L'alto costo della vita, le leggi sull'immigrazione, le numerose pratiche burocratiche sono stati gli ostacoli maggiori che ha dovuto affrontare. In Italia, poi, come artista non era conosciuto e a causa degli alti prezzi degli immobili non era in grado di acquistare o affittare uno studio dove poter esporre le sue opere. Per mettere qualche soldo da parte, decise di lavorare prima come operaio, poi come aiuto stilista in un'azienda tessile del comasco. Spesso, per raggiungere il posto di lavoro percorreva chilometri e chilometri a piedi, al freddo, sotto la pioggia, perché non poteva pagarsi il viaggio. Le difficoltà iniziali sono state numerose, così come i sacrifici, ma nel 2003, finalmente, è riuscito ad aprire un atelier a Torino. Dal capoluogo piemontese ha poi trasferito, nel 2004, il suo laboratorio d'arte a San Remo. Qui si è integrato bene ed è in questa città bagnata dal mare che trova ispirazione per i suoi quadri di sabbia. Chiudendo gli occhi e ascoltando il suono delle onde infrangersi sulla spiaggia immagina i paesaggi e i colori della sua terra d'origine. I ricordi, poi, li tramuta in composizioni artistiche: volti, villaggi, maschere rituali, percorsi fluviali che rimandano all'Africa diventano le figure centrali dei suoi quadri, la cui materia prima – la sabbia – proviene rigorosamente dal Senegal, affinché l'essenza africana riesca a materializzarsi appieno nella sua arte. I suoi lavori - apprezzati da turisti, commercianti, semplici privati e acquistati anche dalle botteghe del commercio equo solidale – sono stati inoltre protagonisti di esposizioni artistiche a Lyon, Charleroi e negli Stati Uniti, in occasione di una mostra dedicata all'arte africana.



A Iba, quindi, le soddisfazioni non mancano. Tuttavia, il suo "cassetto dei desideri" nasconde ancora numerosi progetti. Uno di questi è certamente il ritorno nella sua città natale, Dakar, dove ha intenzione di creare un atelier di respiro internazionale, in cui artisti africani, asiatici, europei, americani possano incontrarsi, confrontarsi e comunicare pacificamente attraverso il linguaggio dell'arte.

Senegal, quando la pittura è di casa...

Sin dai primi anni della sua indipendenza (4 aprile 1960), il Senegal – grazie anche al notevole contributo apportato da Léopold Sédar Senghor – ha sviluppato una particolare attenzione alla cultura e a ogni forma d'arte. In particolare, il Paese ha dato i natali a numerosi pittori, alcuni dei quali sono conosciuti oltre i confini dell'Africa. Tra questi figura Kambel Dieng, la cui ispirazione artistica deriva dal suo "rifugio creativo": l'isola di Gorée. Il suggestivo ambiente naturale e il drammatico passato storico che essa incarna – schiavismo e deportazione di milioni di africani verso il Nuovo Mondo – rappresentano le sue muse. L'armonia, i colori della natura e le reminiscenze storiche dell'isola di Gorée sono d'ispirazione anche a Marthe Valera Dieng, moglie di Kampel e anch'essa pittrice. A differenza dei quadri realizzati dal marito, intrisi di vivaci sfumature, le composizioni di Marthe sono essenziali, minimaliste. Più realisti sono i lavori di Papisto Boy (nome "d'arte" di Pape Samb). Prendendo spunto dalla storia, dalla politica, dalla musica, Papisto dà un tocco di colore ai muri di alcuni quartieri di Dakar. Passeggiando infatti per le vie della capitale senegalese, può capitare di imbattersi nei ritratti di Nelson Mandela, Martin Luther King, Gandhi, Bob Marley o Jimi Hendrix e respirare così la storia attraverso l'arte.

AFRICA

Niger, il fiume tra città leggendarie e crisi ecologiche

di Silvia Turrin

È il più importante corso d'acqua dell'Africa Occidentale, ma la sua esistenza è sempre più minacciata dall'azione dell'uomo



“Con enorme piacere vidi l’oggetto della mia ricerca, il maestoso e tanto anelato Niger, scintillare sotto i raggi del mattino. [...] Mi affrettai a raggiungere l’argine e dopo essermi abbeverato rivolsi i miei appassionati ringraziamenti sotto forma di preghiera al Grande Governatore di tutte le cose per aver, infine, coronato i miei sforzi con il successo”. Così scrive Mungo Park nel libro *Viaggio all’interno dell’Africa* (uscito nel 1799) divenuto all’epoca best-seller. Fu questo medico-esploratore scozzese il primo occidentale a compiere la navigazione di uno dei fiumi più imponenti del continente africano, il terzo per lunghezza. Grazie ai suoi resoconti – che testimoniano i due viaggi intrapresi nel 1795-1796 il primo, e nel 1805 il secondo – popoli, ambienti naturali e cittadine affacciate sulle rive del Niger vengono descritte attraverso lo sguardo incantato di un europeo. Fu lui a rendere noto l’esatto percorso compiuto dal fiume, la cui sorgente è situata nelle foreste pluviali degli altipiani del Fouta Djallon, al confine tra Guinea e Sierra Leone. Mungo Park segnalò all’African Association (costituita nel 1788 in Inghilterra per promuovere l’esplorazione dell’Africa) la direzione lungo la quale il Niger scorre, verso est: arriva fino al cuore del Mali, lambisce la mitica Timbuctu, attraversa gli Stati del Niger e della Nigeria, compie poi un tratto serpeggiante in mezzo a mangrovie e zone coperte da giungla, dove disegna un delta intricato, ricco dal punto di vista sia naturalistico, sia di materie prime (petrolio e gas), per giungere infine nel Golfo di Guinea. Seguendo il corso del Niger si entra nella storia di quelle terre bagnate dalle sue acque; si conoscono varie etnie capaci di alte espressioni artistiche, che hanno conservato antiche tradizioni; e ci si scontra con problemi che toccano l’ecologia e lo sfruttamento di enormi risorse minerarie.

Un mosaico di popoli e di città

I nomadi Tuareg lo chiamano Gher-n-‘Gheren, “il fiume dei fiumi”. Una denominazione che racchiude il ruolo centrale del Niger nell’Africa Occidentale non solo per l’ampiezza (è lungo circa 4180 km, con una portata media di 6000 m³/s), ma anche per la funzione fondamentale che riveste come arteria di comunicazione e di commercio per gli abitanti della regione. Non a caso, viene anche chiamato dalle popolazioni locali, Djoliba, “Grande Fiume”. Soprattutto in passato, quando i moderni automezzi su quattro ruote non erano ancora così diffusi, il Niger ha favorito incontri e scambi tra varie culture, trasformandosi in un punto di convergenza naturale raggiungibile da popoli sia vicini al suo alveo, sia lontani, provenienti dalle zone aride del Sahel.

Le città edificate sulle sue rive si sono trasformate in affollati e multicromatici mercati, brulicanti di vita e di odori di spezie, legno, pesce e frutta. Mopti, grande porto fluviale, soprannominata la Venezia del Mali, è un tripudio di bancarelle ed è crocevia di diverse etnie (Bozo, Peul, Bambara, Tuareg, Songhai), il cui ruolo si è consolidato durante il XX secolo, grazie alla favorevole posizione:

intermedia rispetto Bamako e Gao – anch'essi importanti centri economici – e limitrofa alla falesia di Bandiagara, territorio dei Dogon.

A Mopti interessante è osservare la vita che si concentra lungo il porto, dove attraccano imbarcazioni provenienti dai vari villaggi situati a nord e a sud, cariche di prodotti locali: dalle lastre di sale di Timbuctu alle terrecotte di Kotaka. Diversi altri centri sono stati influenzati dal corso del Niger a livello storico ed economico.

Gao, chiamata anticamente Kawkaw, già nel VI secolo era un insediamento di pescatori. Per la sua favorevole posizione diventò capitale dell'impero Songhai, poi via di comunicazione e di commercio tra i popoli del deserto e le culture della savana. Questo porto circondato da un mare di sabbia è abitato da varie etnie, principalmente Bambara e Songhai.

Gao, al pari di Niamey, capitale dello Stato del Niger, ha avuto l'importante funzione di accogliere le carovane provenienti dal Sahara che trasportavano beni preziosi, come il sale (le famose Azalai). John Reader nel libro *Africa. Biografia di un continente* scrive che: "Il fiume Niger fu una delle principali arterie della rete di distribuzione del sale sahariano. Timbuctu, situata là dove il Niger curva verso est, nel suo periplo intorno all'antico nucleo di roccia dell'Africa occidentale, era il punto di smistamento". Un commercio durato in modo regolare, seppur ad un livello sempre più decrescente, sino agli anni Novanta del XX secolo. Sopravvive l'ultima grande via carovaniera, che da Timbuctu conduce alle leggendarie miniere di sale di Taoudenni, distanti quasi 750 chilometri.



Il Niger, in particolare nel tratto che collega Timbuctu a Djenne e a Gao, ha rappresentato una delle principali arterie di comunicazione e di trasporto.

Nei tratti più facilmente navigabili e nelle città-portuali s'incontrano piroghe, piccole canoe e pinasse, le tipiche imbarcazioni della zona, dotate di motore, ideali per catturare con uno sguardo ravvicinato gli usi e costumi delle genti che vivono lungo questo vitale corso d'acqua.

Anche se bisogna ricordare che questo Grande Fiume, come avverte Kira Salak nel libro d'avventura *Il viaggio più difficile* (Fbe edizioni, 2008), può infliggere punizioni o

benedizioni per capriccio: "un attimo è calmo come una tavola piatta, l'attimo dopo si agita in onde e rapide".

Il Niger, tra piene e secche, rimane, come in passato, un crocevia per differenti popoli (Bambara, Bozo, Somono, Peul, Fulani e Tuareg), che hanno preferito l'incontro, anziché lo scontro.

Ogni etnia, nonostante i fenomeni di modernizzazione e il turismo di massa, ha saputo conservare parte delle proprie antiche tradizioni, spesso ancora tramandate, come un tempo, in forma orale.

Il delta interno del Niger

Il percorso del Niger è tortuoso. Attraversa savane e deserti, lambendo città i cui nomi sono ancora avvolti dal fascino di antiche leggende. Per circa 1400 chilometri scorre in terra maliana, formando a nord-est un'intricata diramazione di canali e paludi, chiamata "delta interno". Questa ampia pianura fluviale si trova ai margini del Sahara, nei pressi di Timbuctu, stretta fra l'altopiano di Bandiagara e gli erg. Nonostante la vicinanza dei venti e delle sabbie desertiche, il delta interno del Niger è un'area estremamente fertile. Quando il fiume è alimentato dalle piogge stagionali, le sue acque in piena bagnano e si protendono sui terreni aridi. Da ottobre a dicembre, l'area diventa un immenso lago interno nel cuore del Sahel, trasformandosi in un dedalo di lagune, stagni e acquitrini accanto ai quali rimangono piccole strisce di terreno asciutto. Grazie all'arrivo della stagione umida, la terra viene nutrita di preziosi elementi che al contatto con una vegetazione

ormai in decomposizione favoriscono la crescita di alghe, piante acquatiche e di una rigogliosa flora, dominata da erbe chiamate bourgou, ideali per il pascolo del bestiame. L'arrivo della piena del Niger alimenta inoltre la produzione di riso, miglio e sorgo, oltre che il volume della pesca.

I primi insediamenti permanenti nel delta interno sono datati 500 a.C. Le vestigia più importanti della presenza umana sono le cosiddette tell, collinette antropiche, sulle quali sono stati rinvenuti diversi esemplari di vasellame. Si tratta di cocci di ceramica usati per il trasporto dell'acqua, per la cottura, per la conservazione di cereali. Secondo Mamadi Dembélé, che ha diretto l'Istituto di Scienze Umane di Bamako, la ceramica del delta interno del Niger è stata influenzata da diversi fattori: i contatti con il mondo arabo-berbero dopo l'introduzione dell'Islam; gli scambi transahariani; e l'esplorazione delle coste africane da parte degli europei, cui ha fatto seguito il commercio con gli stessi. Oltre alla ceramica, diffusa grazie alla presenza di argilla, in quest'area del Mali antiche sono la lavorazione del ferro e la produzione di terrecotte, raffiguranti cacciatori-guerrieri, animali, uomini e donne al centro di rituali.

Mamadi Dembélé sostiene che l'emergere dei grandi imperi del Ghana, Mali e Songhai tra i secoli VIII e XVI, e il fenomeno dell'urbanizzazione sono stati strettamente legati all'esistenza del Niger e del suo delta interno, area in cui agricoltura, pesca e pastorizia si integrano a vicenda. Di integrazione si può parlare anche a livello sociale, poiché le diverse etnie presenti nella regione – Bambara, Fulani, Tuareg, Bozo e Somono – hanno sviluppato proficue relazioni di scambio, dettate dalle rispettive specializzazioni lavorative, optando per rapporti stabili e pacifici. Una situazione non conflittuale che contrasta invece con l'altro ben più famoso delta del Niger, nel tratto finale del fiume situato in territorio nigeriano.

Petrolio e sangue

Dopo aver attraversato il Mali, il fiume Niger prosegue la sua corsa verso l'Oceano. Passa per l'omonimo Stato, per un breve tratto bagna il nord del Benin e poi entra nell'instabile Nigeria, tra le nazioni più corrotte al mondo e tra le più ricche di giacimenti di idrocarburi, localizzati proprio alla foce del "Grande Fiume". Per la ricca produzione di olio di palma che in passato caratterizzava la regione, il Delta del Niger è anche chiamato Oil Rivers, fiumi di olio. Una definizione che calza a pennello ancora oggi, se si



penza che le ricchezze minerarie di questo ampio estuario e dell'area limitrofa hanno permesso alla Nigeria di diventare l'ottavo produttore mondiale di petrolio e il sesto all'interno dell'Opec. Si stima che le sue riserve petrolifere, almeno quelle conosciute, siano di circa 36 miliardi di barili. Ingenti sono anche i depositi di gas valutati intorno a 5,21 trilioni di metri cubi. Non sorprende quindi l'ingresso massiccio nel Paese delle più importanti multinazionali dedite allo sfruttamento e al commercio di idrocarburi, quali Shell, Chevron, Elf e Agip, principali partner della compagnia di Stato preposta a tale settore, ovvero la Nigerian National Petroleum Corporation.

Nonostante questo immenso forziere di materie prime, il livello di povertà nell'area del Delta del Niger, paradossalmente, è più alto rispetto al resto della nazione; il tasso di analfabetismo è vicino al 50% e soltanto il 25% della popolazione può accedere al sistema sanitario.

Oltre allo sfruttamento delle risorse i cui proventi vanno alle compagnie straniere e a ristretti settori privati e pubblici nigeriani, esiste un altro grave problema che ha un impatto negativo sia per l'ecosistema del Delta del Niger, sia per la popolazione: il cosiddetto gas flaring.

Il controllo dell'oro nero

Già nel corso degli anni '60, si registravano le prime proteste contro lo sfruttamento indiscriminato della regione del Delta del Niger, ma solo nell'ultimo decennio del XX secolo, le rivendicazioni non solo ecologiste hanno assunto toni più accesi, oltre che una struttura relativamente più organizzata e capillare. A contribuire alla nascita di un movimento volto alla tutela delle popolazioni del Delta fu la figura-simbolo di Ken Saro-Wiwa, drammaturgo e intellettuale, divenuto portavoce delle varie etnie oggetto di spoliazioni economiche e ambientali da parte delle multinazionali. Rappresentò in particolare il popolo degli Ogoni attraverso la creazione del MOSOP, i cui obiettivi sono la tutela dell'ecosistema del Delta e l'autodeterminazione, con mezzi non violenti, del popolo Ogoni. Per le sue attività e dimostrazioni di protesta, Saro-Wiwa fu impiccato nel 1994, con l'accusa di aver ordito l'uccisione di alcuni presunti oppositori del MOSOP. Due anni dopo, Jenny Green, avvocato del Center for Constitutional Rights di New York, aveva avviato una causa contro la Shell per dimostrarne il coinvolgimento nell'esecuzione dell'intellettuale nigeriano. Il processo, iniziato nel maggio 2009, si è concluso con l'immediato patteggiamento della Shell, i cui rappresentanti hanno preferito pagare un risarcimento di 15 milioni e mezzo di dollari (circa 11 milioni di euro), piuttosto che prendere parte ad un processo che li avrebbe costretti a testimoniare di fronte a un tribunale di New York. Dopo l'omicidio di Ken Saro-Wiwa, le proteste delle popolazioni sono continuate, sfociando nella nascita, nel 2006, del Movimento per l'emancipazione del Delta del Niger (MEND), formazione che ha adottato una strategia violenta, con attentati agli oleodotti e rapimenti di personaggi legati alle compagnie petrolifere straniere operanti in Nigeria. I militanti del MEND si definiscono martiri per la costruzione della pace del Delta. Tra gli obiettivi a cui mirano vi è il trasferimento delle entrate dell'industria petrolifera nei fondi gestiti dalle comunità locali. In questo modo, i politici nazionali corrotti non avrebbero il totale controllo degli introiti dell'estrazione degli idrocarburi e il sistema delle tangenti ampiamente diffuso verrebbe ridimensionato. Un altro gruppo impegnato contro lo sfruttamento della regione da parte di attori stranieri e funzionari nigeriani corrotti è il Niger Delta People's Volunteer Force (NDPVF), attivo già dagli anni Novanta. Rispetto al MEND appare molto più radicale, ben armato e più violento.

Si tratta del gas naturale estratto e bruciato in loco dalle compagnie petrolifere. È un'attività illegale – considerate sia le leggi internazionali, sia quelle recentemente applicate dal governo nigeriano – che immette nell'atmosfera una plethora di gas serra. Si stima che l'attuale gas flaring produca circa 70 milioni di tonnellate di anidride carbonica all'anno.

A questo inquietante fenomeno si aggiungono le fuoriuscite di petrolio da oleodotti spesso obsoleti e lo scarico di rifiuti che hanno danneggiato non soltanto il suolo, ma anche la qualità dell'acqua e dell'aria. Pesca e agricoltura, attività a cui era dedicata la popolazione del luogo, non sono più praticabili considerato l'alto inquinamento dell'habitat. I rifiuti tossici e gli scarti di lavorazione hanno creato discariche a cielo aperto, che causano epidemie diarroiche, tumori ai polmoni, malformazioni dei neonati, aborti spontanei.

Nel 2009, Amnesty International ha lanciato un appello al governo della Nigeria e alla Shell, principale compagnia petrolifera attiva nel Delta del Niger, affinché prendano un impegno pubblico sia sulle bonifiche dei siti, sia sulla trasparenza delle attività condotte dalla multinazionale anglo-olandese e la relativa incidenza sulla violazione dei diritti umani.

Dalla fine degli anni Cinquanta, sono stati costruiti oltre 5mila chilometri di oleodotti dalla Shell e dalla sua sussidiaria Spdc (Shell Petroleum Development Company). Un reticolo di pipeline che sta mettendo a rischio una delle più importanti foreste di mangrovie del pianeta per la sua biodiversità.



AFRICA

Griot: cultura orale e memoria collettiva – prima parte

di Silvia Turrin

Danze delle maschere, riti funebri e di iniziazione, battesimi, matrimoni sono tutti eventi che vedono protagonista, ancora oggi, una delle figure più misteriose e affascinanti dell'Africa Occidentale: il Griot. A lui spettano importanti funzioni sociali. E' infatti pacificatore e cantastorie ma, soprattutto, è custode della cultura orale del proprio popolo e principale detentore di narrazioni epiche che si perdono nella notte dei tempi. Dopo aver sperimentato un periodo di decadenza - per effetto della modernizzazione e delle influenze, non solo culturali, provenienti dall'Occidente - l'importanza del Griot è stata riscoperta sia nella sua terra d'origine, sia al di là dei

confini africani.

Griot è un termine di derivazione francese, sebbene vi sia chi sostenga che abbia etimologia portoghese. Le diverse etnie che abitano l'Africa Occidentale hanno, nei loro rispettivi idiomi, un vocabolo preciso per riferirsi a tale figura: jèli o jàli per i popoli mande (presenti prevalentemente in Mali, ma anche in Burkina Faso e in Guinea); gewel o gaoulo per quelli di lingua wolof (diffusa in Senegal).

L'effettiva origine della figura del griot è ancora avvolta da un alone di mistero. Per alcuni studiosi di letteratura orale, essa sarebbe sorta nel XIII secolo, in concomitanza con l'ascesa del Regno del Mali, detto anche Impero Mandingo. Per altri, risulterebbe antecedente e avrebbe connotazioni animiste. Capirne l'esatto sviluppo appare difficile, perchè i vari studi si basano prevalentemente su fonti non scritte. Inoltre, aspetto più importante, le famiglie tradizionalmente dedite al "griottismo" custodiscono gelosamente le loro conoscenze e solo instaurando un rapporto di fiducia con loro - cosa non facile - è possibile carpire racconti ancora inviolati.

**Narrazioni epiche e canti, fra passato e presente**

Nell'Africa Occidentale tutti riconoscono al griot l'indiscussa abilità nell'arte oratoria. Per questo, spetta esclusivamente a lui il compito di mantenere vivo il passato attraverso canti e narrazioni che si tramandano da padre in figlio. Tradizionalmente, il Griot che aveva instaurato un legame privilegiato con la corte reale celebrava, con canti e musica, la figura del nobile e ne elogiava le gesta. Era inoltre ambasciatore di guerre concluse vittoriosamente. Oggi - ci ha spiegato Sourakhata Dioubate, giovane jèli originario di Conakry (Guinea) - il griot assolve la funzione di depositario della storia e della cultura orale del proprio popolo. Riveste anche l'importante ruolo di pacificatore. Infatti, quando una disputa nasce nel villaggio, una legge non scritta, ma pienamente condivisa, impone ai litiganti di ascoltare le sue parole e i suoi consigli, accettandone poi la decisione finale in quanto scelta corretta. Questa sua funzione di mediatore serve a mantenere o ristabilire l'unità e lo spirito di solidarietà fra le persone.

L'arte di essere griot

Cantastorie, musicisti, pacificatori, narratori e detentori di antiche epopee e tradizioni, i griot esprimono al meglio la loro "arte" in occasione di particolari ed importanti momenti della vita del villaggio, come nascite, matrimoni, riti funebri e di iniziazione. Nel corso di tali eventi, strettamente legati alle fasi lunari, i vivi ed il mondo invisibile dell'Africa, popolato da antenati ed entità spirituali, vengono in contatto tramite canti e suoni del griot. Egli, a seconda della cerimonia comunitaria, sceglie uno strumento musicale (balafon, doun-doun, harao, kora, djembè) adatto per l'occasione e, attraverso ritmi specifici, esercita appieno la jeliya, ovvero le conoscenze e le pratiche del griot. Il sapere che egli deve apprendere è immenso. Per questo, il periodo formativo di base inizia sin dalla tenera infanzia e termina fra i 20 e i 25 anni di età. Dopo di che, comunque, il percorso conoscitivo prosegue per tutta l'esistenza. La fase di apprendimento, non avendo una breve durata, ed essendo basata sulla cultura orale, il più delle volte non permette al griot di alfabetizzarsi. Infatti, è difficile riuscire a frequentare la scuola, portando contemporaneamente avanti gli studi e le pratiche della jeliya: solo pochi riescono. Ciò non può che creare numerose difficoltà ai griot, la cui condizione di illetterati li rende indifesi di fronte ad un mondo dove la modernizzazione lascia sempre meno spazio ad antiche tradizioni e a culture basate sull'oralità.



L'incombere della modernizzazione

Con l'arrivo, fra il XVI e XVII secolo, dei coloni europei, le tradizionali comunità africane iniziarono ad essere soggette a profondi cambiamenti sociali, politici, economici. Modelli culturali estranei all'Africa vennero introdotti, unendosi o soppiantando antiche pratiche, riti ancestrali e valori autoctoni. I mutamenti che le entità sociali africane hanno vissuto e stanno tuttora vivendo hanno coinvolto anche il ruolo e lo status del griot.

Se, tradizionalmente, egli era l'unica fonte autorevole di informazioni per il villaggio, portavoce del nobile, detentore di conoscenze storiche ed interprete delle canzoni degli antenati, negli ultimi anni la sue funzioni sono notevolmente diminuite. L'avvento della radio e di altri mezzi di comunicazione e l'introduzione della cultura scritta hanno, in parte, sostituito molti dei compiti spettanti esclusivamente al griot. Nei piccoli villaggi dell'Africa Occidentale, è ritenuto ancora figura socialmente importante ed indispensabile, soprattutto in occasione di matrimoni, riti funebri e di iniziazione. Tuttavia, gli antichi rapporti fra la casta dei nobili e quella dei griot sono profondamente cambiati. In passato, un appartenente all'aristocrazia non si sarebbe mai seduto accanto ad un jèli, non avrebbe mai mangiato con lui, non gli avrebbe mai chiesto dei soldi. Adesso, accade spesso, in quanto il tradizionale sistema delle caste è diventato molto più fluido, sebbene non fosse mai stato gerarchicamente rigido come avveniva, invece, in India.

Inoltre, dalla fine degli anni '70 sino agli '80 del XX secolo, la jeliya ha sperimentato un forte periodo di decadenza, parallelamente all'intensificarsi, nelle società africane, dei processi di urbanizzazione e acquisizione di modelli occidentali. Tendenza, questa, accentuata soprattutto nelle grandi città come Bamako, Djennè, Bobo-Dioulasso dove i griot venivano giudicati inutili e additati come mendicanti. Solo a partire dagli anni '90, questo periodo cupo si è interrotto, grazie sia ai tentativi di recupero della tradizionale cultura orale, sia all'interesse mostrato dal resto del mondo verso la musica africana.

↪ Continua sul prossimo numero della webzine *Culture Nature Magazine*

VersORIENTE

Viaggio in Tibet - Scoprire il tetto del mondo

di Silvia Turrin



La cultura tibetana è antichissima. Le tracce della sua storia, scandita da lunghi periodi di pace, sono visibili osservando il paesaggio.

Monasteri abbarbicati sui crinali, altari di pietre impilate, che aumentano al passaggio dei viandanti, e bandierine colorate che sventolano diffondendo preghiere benaugurali: sono questi alcuni dei segni più emblematici di questo Paese definito "il tetto del mondo", la cui altitudine media è di 4900 metri.

Per entrare in questo luogo così profondamente votato alla spiritualità è necessario "prepararsi", non solo a livello fisico: camminare sui sentieri richiede un buon allenamento, soprattutto per predisporre all'acclimatamento. Calpestare questa terra significa non solo scoprire una cultura millenaria affascinante, ma anche vivere un'intensa esperienza mistica.

[Voyagesillumination](#), l'officina di viaggi di [Nonterapia](#), non poteva non organizzare un itinerario studiato attentamente per conoscere la sacralità del Tibet. Dal 15 al 30 luglio 2012, [Marzia Gambini](#), sinologa, esperta della millenaria cultura cinese, sarà la tour leader di un viaggio imperdibile, che si preannuncia già intriso di indimenticabili suggestioni ed esperienze.

Da Kathmandu si parte verso la frontiera cinese, per entrare ufficialmente in Tibet, Regione Autonoma della Cina. La cittadina tibetana di Nyalam, piccolo centro di frontiera della prefettura di Shigatse, ubicato a 3700 metri, sarà una tappa utile per acclimatarsi all'altitudine e alle condizioni geografiche del luogo. Le tappe successive saranno Saga (4500 metri) e Paryang (4450 metri): per raggiungerle si attraverseranno paesaggi straordinari, tra cime imponenti e poi inaspettate dune di sabbia fra acqua e monti. Il viaggio prosegue toccando una delle destinazioni più importanti del Tibet: il lago sacro chiamato Mansarovar, le cui acque dal color turchino fluiscono nella regione del Kailash. Questo specchio lacustre è circondato da piccoli monasteri protetti dall'imponente vetta del sacro Kailash.

Il lago Mansarovar è meta di pellegrinaggio per i devoti buddhisti. Qui, i partecipanti al viaggio, seguendo i consigli di Marzia, potranno vivere un'esperienza mistica, attraverso la circumambulazione di questo specchio d'acqua. Questo rito viene compiuto dai fedeli da almeno 1700 anni, essendo il Mansarovar considerato diretta manifestazione esteriore del dio Brahma. Secondo un'antica leggenda, la regina Maya, madre del Buddha, prima di dare alla luce suo figlio, l'Illuminato, fu immersa nelle acque di questo lago sacro.



Dopo aver fatto visita ai monasteri di Seralung, Trugo, Gossal, e Chiu si giungerà nel piccolo villaggio di Darchen, nella Contea di Purang, situato a 4575 metri di fronte.

Darchen è il punto di partenza ideale per effettuare le escursioni al monte Kailash. La scoperta di questa sacra montagna prevede tappe presso il Sherlung Gompa, la cava Sapta Rishi, il Nandi Parvet e Astapad. Un importante momento sarà la pratica della meditazione avvolta dall'energia del monte Kailash.



La prima vera circuambulazione della montagna sacra si effettuerà il decimo giorno del viaggio: si partirà da Darchen alla volta di Diraphuk (4890 metri); il giorno successivo si vivrà un trekking suggestivo sino al Passo Dolma-La a 5670 metri.

Sempre protetti dal monte Kailash i viandanti e i pellegrini possono sentire, durante il cammino, le forze benefiche degli spiriti che dimorano sulla cima.

Si narra che un pellegrinaggio in questa regione tibetana purifichi l'individuo da tutti i peccati compiuti nella propria vita. Si dice inoltre che se i pellegrini che compiono la circuambulazione sono 108 – numero magico per il buddhismo – le porte del Nirvana si aprono, interrompendo il ciclo di morte e rinascita. Dopo le esperienze indimenticabili attorno al Kailash, si rientra a Nylam, per visitare la mitica grotta del santo-poeta buddhista Milarepa. In questo luogo altrettanto magico, si praticherà un'intensa esperienza meditativa, che rimarrà indelebile.

**Per info:**

<http://www.voyagesillumination.com>

info@voyagesillumination.com

Voyagesillumination

VersORIENTE libri

**Raffaele Santilli**

Educatore professionale, da più di venticinque anni si occupa parallelamente di psicoterapia e di Buddismo. È stato allievo di Taisen Deshimaru, il primo patriarca Zen in Europa, di Kachiki Kadowaki e di altri maestri di varie scuole e tradizioni. Dopo molteplici esperienze come insegnante di meditazione, educatore e pedagogo, crea un istituto di formazione e ricerca culturale che fa da fulcro ad una serie di attività formative che promuovono il sostegno all'infanzia e alla famiglia oltre alle culture alternative e al dialogo interreligioso.

Il sottotitolo è *Psicologia Jungiana e Buddismo Zen*. Esso racchiude il nucleo centrale di questo volume che, come sottolinea l'autore nell'Introduzione, "è rivolto a coloro che hanno già una certa familiarità con gli argomenti trattati".

Quali sono quindi questi argomenti? Tutto parte dall'analisi del concetto del Sé, della realizzazione e della scoperta del Sé. L'aspetto interessante di questo testo sono le spiegazioni fornite da Santilli, che considera una duplice, parallela visione: il Sé osservato da un punto di vista orientale, quindi secondo la dottrina buddista e quella zen, e da un punto di vista "occidentale", o meglio junghiano. Il parallelismo nasce spontaneo, visto che Jung ha sempre portato avanti una ricerca sugli archetipi e sulla mente umana anche partendo da uno studio delle culture orientali. L'autore, dopo lunghe ricerche ed esperienze pratiche personali, ha sviluppato queste pagine ricche di spunti interessanti, citazioni di grandi pensatori, critiche e analisi che sondano il terreno della psiche e dell'animo umano. Un libro scritto con un linguaggio non accademico, seppur non banale, indispensabile per scoprire quanto sia importante indagare se stessi attraverso una visione profonda ispirata all'Oriente.

Autore: Raffaele Santilli

Pagine: 141

Prezzo: € 14,00

Edizioni Crisalide

Luoghi di meditazione, di pellegrinaggio, di spiritualità in Italia è un viaggio affascinante nel mondo più mistico del nostro Paese. L'autrice ci accompagna in tanti spazi e ambienti intrisi di ascetismo e di ascolto del Sé. È un viaggio a 360° nei centri spirituali legati a varie tradizioni: quella cristiana, quella islamica e uno sguardo attento è rivolto all'Oriente in Italia, attraverso quei siti che si ispirano a varie correnti buddiste e al pensiero induista. L'intento del volume sembra quello di invitare il lettore a fermarsi, a riflettere e ascoltare il silenzio. Attraverso le varie forme di meditazione è possibile ritrovare se stessi e scoprire che l'Oriente non è poi tanto lontano da noi.

Paola Giovetti

Giornalista e scrittrice specializzata nel campo del paranormale, dell'esoterismo, della mistica e della spiritualità, è autrice di una ventina di saggi su questi temi. È redattrice di *Luce e Ombra*, la più antica rivista italiana di parapsicologia.



Autore: Paola Giovetti

Pagine: 304

Prezzo: € 24,90

Edizioni Mediterranee

VersORIENTE esperienze



Ritiro Sciamanico

con **Selene Calloni Williams**

dal 12.07.2012 al 15.07.2012

Presso Hotel Rondanino

Lanzo D'Intelvi (CO)



Il libro *Iniziazione allo Yoga Sciamanico. Viaggio ai confini tra lo spazio e il nulla*, pubblicato da Edizioni Mediterranee è ormai diventato un volume cult per tutti coloro che vogliono comprendere in modo esaustivo un'antica disciplina, nata in Oriente, in particolare in Tibet, in India e nello Sri Lanka.

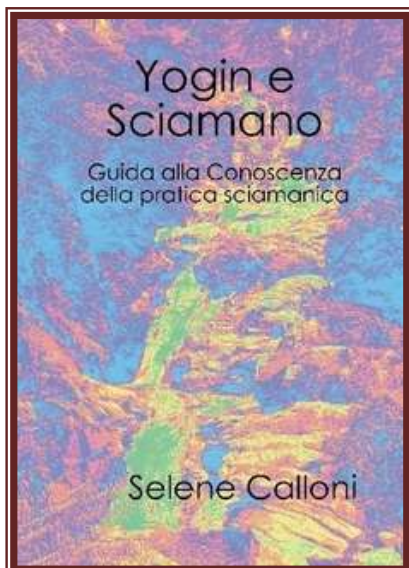
L'autrice è la dott.ssa Selene Calloni Williams, famosa psicologa, counselor e yogina esperta di culture sciamaniche, attiva professionalmente soprattutto in Europa e in Asia.

Il testo qui citato è una lettura meravigliosa e coinvolgente utile per capire e carpire i segreti dello Yoga Sciamanico.

La dott.ssa Calloni Williams accompagna il lettore nel cuore di questa forma ancestrale di yoga, attraverso il racconto della propria iniziazione avvenuta in Sri Lanka.

L'incontro con un Maestro depositario di antiche e imperiture conoscenze, le permette di entrare nello Yoga Sciamanico in modo totale. L'esperienza sciamanica è un viaggio nei centri energetici (chakra) e nella dimensione più profonda dell'anima. L'anima comunica tramite il corpo e le energie.

Dal 12 al 15 luglio 2012, Selene Calloni Williams propone un ritiro sciamanico imperdibile, un'occasione importante per comprendere le tecniche e per sperimentare direttamente uno stato di coscienza ampliato attraverso il volo sciamanico.



Durante il ritiro, che si svolgerà in un ambiente avvolto da una bella e intensa energia, si possono apprendere diverse pratiche iniziatiche. Tra queste segnaliamo i rituali di reintegrazione (come il rituale della canoa sciamanica), il rituale della rinascita mistica, le pratiche che risvegliano il potere vitale (come la danza sciamanica) e quelle che permettono di sviluppare un rapporto più sano con la natura.

Ispirata dal pensiero di Aurobindo, di Mère, Mircea Eliade e stimolata dagli insegnamenti del suo primo maestro, Michael Williams, Selene ha rivalorizzato in modo pionieristico antichi saperi, creando il movimento dello Yoga Sciamanico.

Sperimentare lo Yoga Sciamanico è un'esperienza unica, profondamente soggettiva, che tocca la dimensione emotiva, "curandola" come un balsamo dolce e piacevole.

Scrivi Selene nel suo illuminante libro *Iniziazione allo Yoga Sciamanico*: «Guarire è ben di più che risanare: significa ristabilire l'armonia tra la coscienza individuale e la volontà universale, così da ripetere ogni volta l'esperienza della totale perfezione di ogni cosa, di ogni evento».

Per informazioni sul seminario di Yoga Sciamanico:

<http://www.nonterapia.ch>

info@nonterapia.ch

Cell. 3498595625 - Numero Verde 800
134784

Per informazioni sullo Yoga Sciamanico:

<http://www.yogasciamanico.it/>

Per informazioni sulla sede del corso:

<http://www.rondanino.it/>

Altre letture consigliate:

[Yogin e Sciamano](#) di Selene Calloni Williams

Ben~Essere

L'antica arte del Tai Chi Chuan

di Silvia Turrin

Gli esercizi legati a questa pratica millenaria di origine cinese producono benefici sul sistema nervoso e sulla circolazione. Stimolano in particolare il libero fluire dell'energia vitale, ristabilendo l'equilibrio tra corpo e mente. Ne abbiamo parlato con Carmela Palella, istruttrice presso il centro yoga di Barzanò (LC)



Alcuni lo definiscono arte marziale, altri ancora ginnastica dolce. In realtà, cos'è esattamente il Tai Chi Chuan?

Il Tai Chi Chuan ha indubbiamente un'origine marziale. Nasce come un insieme di tecniche marziali ed è caratterizzato da una serie di movimenti codificati, cioè specifici, elaborati da alcuni maestri. I movimenti sono sicuramente morbidi e dolci, però non può essere catalogato come una forma di ginnastica, anche perché va oltre la pura dimensione fisico-materiale. Si basa

infatti sui principi del taoismo e sono dunque centrali tutte le espressioni dello yin e dello yang.

Esistono vari stili legati a tale disciplina?

Si possono individuare tre stili principali, ognuno dei quali porta il nome del maestro che ha elaborato l'insieme delle tecniche. Chen Wangting ha sviluppato lo stile Chen, caratterizzato da movimenti sia rapidi, sia lenti. Vi è poi lo stile Wu, creato da Wu Quanyu, che si pratica posizionando gli arti inferiori in parallelo e con il corpo inclinato. Il più diffuso è quello ideato da Yang Luchan. Lo stile Yang prevede movimenti lenti, ampi, fluidi, armonici, ideali per mantenersi in buona salute.

Quali esercizi caratterizzano la pratica?

Normalmente una lezione si sviluppa partendo con esercizi che sbloccano e addolciscono il corpo, per renderlo morbido. Questa prima fase è legata anche all'attivazione del bacino e delle articolazioni, al fine di rendere più elastica la colonna vertebrale. In seguito, la lezione prosegue con la pratica dei movimenti codificati in sequenze. Molte tecniche però sono state ridotte. Per esempio le 108 sequenze tipiche dello stile Yang vengono solitamente portate a un numero inferiore per una questione di tempo, altrimenti i vari incontri si protrarrebbero per ore. Applichiamo quindi la forma 72, quella 48 o 24, ognuna delle quali comprende una serie di movimenti.

Dove può essere praticato?

Ovunque. È relativo il luogo, poiché il Tai Chi può essere manifestato in ogni gesto e da chiunque, purché i movimenti vengano svolti con concentrazione e con la giusta consapevolezza.



A chi è adatto?

Per rispondere a questa domanda partirei con una piccola selezione. Ritengo che la discriminante sia l'età anagrafica. Dato che il Tai Chi Chuan richiede una elaborazione della parte più interiore, per esperienza personale, mi accorgo che fino a una certa età questo tipo di ricerca non può interessare. Sino ai 25 anni l'energia tende a fuoriuscire, essendo spesso in eccesso. Il corpo tende in modo naturale a esprimerla verso l'esterno. La pratica del Tai Chi Chuan è più introspettiva, l'energia anziché fuoriuscire fluisce e agisce internamente. È un percorso difficilmente seguito da bambini, adolescenti e ragazzi, a cui invece interessano di più il karate o lo

shaolin, ovvero quelle arti marziali caratterizzate da movimenti in cui l'energia viene espressa verso l'esterno. Nelle arti marziali il Tai Chi Chuan è non a caso uno stile cosiddetto interno. Fatta questa piccola premessa, direi che il Tai Chi è praticabile da chiunque voglia addentrarsi nelle proprie profondità.

Quali effetti produce sul corpo e sulla mente?

La pratica del Tai Chi passa innanzitutto dal corpo. I primi obiettivi sono raggiungere un certo grado di elasticità della struttura corporea e l'equilibrio fisico. Attraverso gli esercizi si ammorbidisce il corpo, si cerca di eliminare le rigidità a livello della colonna vertebrale e del bacino. Nel corso degli anni l'equilibrio e l'elasticità sviluppati sul piano fisico si trasferiscono a livello mentale e nell'essenza interiore di una persona. La conoscenza e la consapevolezza nei movimenti portano a un'esplorazione di se stessi. Ci si rafforza. Il Tai Chi Chuan è una via. La parte interessante è la strada, il percorso che porta all'obiettivo. Il tempo che occorre per raggiungere l'equilibrio tra mente e corpo è assolutamente soggettivo. È un arte. È un lavoro che ognuno fa con se stesso.

Per informazioni

[Centro Ricerche Tai Chi Italia](#)

Centro Studi Yoga di Barzanò (LC)

Ben~Essere

Le preziose proprietà dell'olio di Monoï

di Silvia Turrin



Dalla Polinesia giunge a noi una miscela di bellezza perfetta per i mesi estivi: il Monoï de Tahiti. Si tratta di una sostanza tutta naturale composta dai fiori di Tiaré (*Gardenia tahitensis*) e dalla noce di Cocco (*Cocos nucifera*). I primi vengono fatti macerare nell'olio di copra, che è la polpa essiccata del cocco. Il risultato è il Monoï, che in lingua polinesiana significa "olio profumato". Il suo impiego nelle isole del Pacifico è molto antico per le sue ben note qualità protettive e lenitive. Sono state effettuate varie ricerche che hanno dimostrato che il Monoï sviluppa una barriera naturale protettiva contro le aggressioni esterne (sole, vento) e al contempo riesce a idratare la pelle, donando elasticità cutanea. Dalla saggezza polinesiana il noto azienda Helan di Genova ha creato una linea specifica a base di Monoï de Tahiti, ideale per la cura della pelle e dei capelli. Dal latte solare allo scrub levigante, dal burro super-abbronzante all'eau de toilette: Helan ha ideato una serie di cosmetici rispettosi dell'ambiente e del naturale pH della pelle, anche di quelle più sensibili.



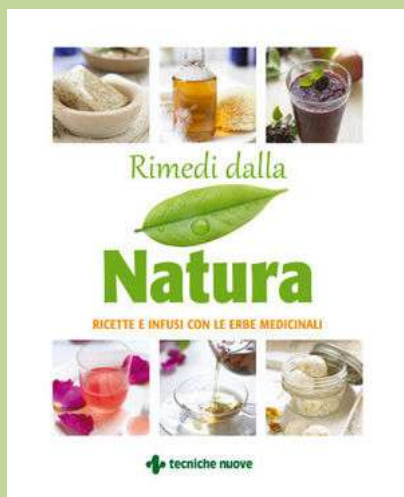
Efficace e piacevolissima è la crema fluida profumata, da usare come doposole idratante o come piacevole dopobagno/dopodoccia grazie alle sue proprietà addolcenti e nutrienti. Oltre all'originale Monoï, questa morbida crema fluida contiene succo di Aloe vera, ad azione emolliente, lenitiva e protettiva.

Ideale durante la stagione calda è poi l'acqua profumata analcoolica, perfetta per chi non ama le fragranze forti durante l'estate. Intriso delle benefiche proprietà del Monoï de Tahiti e dell'Aloe vera, questo deodorante rinfrescante, vaporizzato su tutto il corpo, produce effetti calmanti e rilassanti, donando morbidezza alla pelle.

La garanzia Helan è espressa: nella cura con cui si scelgono le materie prime iniziali, da Agricoltura Biologica; dai componenti naturali e dai rigorosi test da laboratorio effettuati con scrupolo. Si unisce la tradizionale attenzione verso l'ambiente e la natura nel suo complesso, certificata secondo le norme internazionali (stop ai test su animali, adesione al programma energia pulita, certificazione ICEA).


<http://www.helan.it>

Helan S.r.l.
Via G. Adamoli 515
16165 Genova - Italy
+39.010.830.711
cosmeticinaturali@helan.it

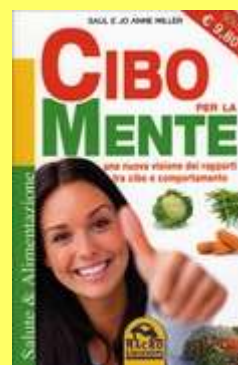
Ben-Essere *libri*

AA.VV:
Pagine: 255
Prezzo: € 29,90
Tecniche Nuove

Questo manuale è un ricco compendio di ricette e di utili suggerimenti per quanti desiderano nutrire il proprio corpo in modo sano e naturale. La fonte del ben-essere sono le piante medicinali, qui selezionate e spiegate dalla A alla Z. Dall'achillea alla calendula, dalla centella all'echinacea, dal ginkgo biloba alla lavanda, questa guida permette di addestrarsi nel mondo curativo e depurativo delle piante. Di ognuna vengono spiegate: le origini, la storia, i principi attivi, le parti da utilizzare e come impiegarle, dove trovarla e consigli preziosi. Questo volume arricchito con immagini colorate fornisce informazioni e suggerimenti per la bellezza del viso, del corpo, ma anche dei propri organi interne, grazie all'indicazione di tisane, sciroppi, succhi di frutta e smoothies. Il libro è il risultato dell'esperienza del team di Neal's Yard Remedies, fondata nel lontano 1981, partendo da un approccio salutistico e tutto naturale, indirizzato alla bellezza olistica della persona.

Il contenuto di questo volume è molto più ampliato e ricco delle pagine che lo compongono. Le informazioni spiegate in modo chiare illustrano i pericoli del cibo "non naturale". I due autori, i coniugi Miller, psicologi inglesi, raccontano le loro esperienze dirette in materia di alimentazione, indicando i pro e i contro delle varie diete che hanno sperimentato loro stessi per capire quale sia l'alimentazione più corretta. Il testo è importante per comprendere quali sono gli alimenti più adatti al benessere psico-fisico, quali sono le giuste combinazioni, e quali cibi riescono a migliorare la qualità di vita.

Il dottor Saul Miller e Jo Ann Miller sottolineano come i cereali in chicchi, le verdure fresche, la frutta di stagione, i legumi e le noci siano i "cibi principali" – in misura dell'85% – di una dieta sana ed equilibrata.



Autore: Saul Miller, Jo Anne Miller
Pagine: 199
Prezzo: € 9,80
[**Macro Edizioni**](#)

**Quando sinceramente
apprezziamo
la benefica purezza delle
nostre azioni
siamo ricolmi di gioia;
sia ora che in futuro
celebriamo la gioia.**

Dhammapada strofa 16

La nostra comprensione iniziale degli insegnamenti del Buddha può portarci a pensare di dover sempre evitare l'attaccamento. Una comprensione più sottile rivela in quello sforzo una mancanza di purezza: l'attaccamento all'ideale che non ci si deve attaccare. Non che sia sbagliato, solo, è un approccio iniziale, e se pratichiamo bene, arriveremo a capire che non porta alla libertà dalla sofferenza.

Quando iniziamo veramente a lasciar andare l'attaccamento, incluso quello ai nostri preziosi ideali, quello che scompare non sono le nostre sane aspirazioni, ma l'ignoranza della realtà del qui e ora.

Iniziamo ad apprezzare che quando c'è gioia possiamo goderla, pienamente. E quando arriva la sofferenza, possiamo accettarla, pienamente, e imparare qualcosa di più della vita. Impariamo osservando gli effetti delle nostre abitudini ad attaccarci, che è ben diverso dalla semplice idealizzazione del non-attaccamento. E possiamo aver fiducia che l'integrità che nasce dall'osservazione dei precetti si prenderà cura di noi. Nella misura in cui smettiamo di ignorare la realtà di questo momento ci sentiamo in grado di abbandonarci totalmente a questo momento.

Da: Santacittarama
Monastero Buddhista
02030 Frasso Sabino (RI) Italy



*In origine l'uomo peregrinava per il
deserto arido ed infuocato della terra...
per riscoprire la sua umanità deve
abbandonare il tutto e riprendere il
cammino*

Bruce Chatwin

Culture Nature Magazine

Ideazione e creazione di Silvia C. Turrin