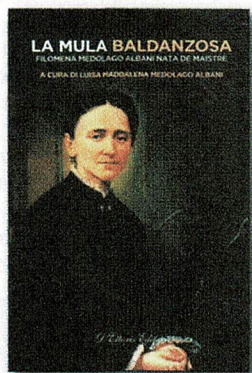


la baldanzosa di questo libro. Benedetta, sua sorella maggiore, morendo pochi giorni dopo aver partorito il piccolo Stanislao (8 agosto 1851), le lascia in eredità il nipotino e il marito Gerolamo Medolago Albani, che si unirà a lei in sconde nozze. Ma dopo soli quattro mesi di matrimonio, anche Gerolamo muore di colera.

Filomena - trovatasi vedova a 19 anni, con un bambino di 4, spaesata e lontana dalla famiglia - affida la cura della sua anima al Vescovo di Bergamo **Monsignor Pietro Luigi Speranza** (1801-1879), e, spesso, annota le parole e i suggerimenti avuti da lui in confessionale.

Questi appunti costituiscono l'ossatura del libro, il cui titolo richiama una delle tante metafore utilizzate dal vescovo Speranza: *mula baldanzosa*.

Ne emerge un rapporto spirituale molto incisivo, che sfocerà per Filomena - giun-



ta all'età di 46 anni e dopo aver cresciuto con immenso e ricambiato affetto il nipote Stanislao - nell'entrata tra le *Figlie del Sacro Cuore di Gesù*, presso le quali diventerà in breve tempo Maestra delle Novizie, Superiore a Roma, Provinciale e dal 1894 Assistente Generale.

Luisa Maddalena Medolago Albani - medico neuropsichiatra e da anni collaboratrice della nostra Rivista - si sta dedicando attivamente per rendere disponibile la ricca documentazione presente nell'archivio di famiglia.

Anders Hansen

MUOVI IL CORPO PER POTENZIARE IL CERVELLO

La nuova scienza del movimento per ridurre lo stress, rinforzare la memoria, allenare il QI e rallentare l'invecchiamento cerebrale

Vallardi, Milano 2022, pp. 272, € 16,90

Le più recenti ricerche nel campo delle neuroscienze hanno dimostrato che l'esercizio fisico, oltre che sulla salute e sui livelli di umore ed energia, ha effetti straordinari sulle capacità cognitive, più di qualsiasi farmaco, rimedio naturale, integratore alimentare o gioco enigmistico.

In questo libro, Anders Hansen, medico psichiatra svedese, spiega: ♦ Perché l'allenamento fisico è la migliore protezione contro la demenza; ♦ Perché la corsa è efficace per migliorare sia lo stato di salute sia la condizione emotiva; ♦ Quali esercizi si possono fare per trattare la depressione; ♦ In che modo il movimento aumenta la capacità di concentrazione nell'età infantile (particolarmente in chi soffre di disturbi dell'attenzione); ♦ Come i bambini possono migliorare nell'apprendimento della matematica e nella comprensione di un testo; ♦ Perché lo "sballo del corridore" - ossia le sostanze chimiche naturali rilasciate durante il *jogging* - migliora la salute e l'umore.

Giuseppe Virgilio

LA VIA DELLA NATURA

Gribaudo, Milano 2021, pp. 116, € 13,00

La medicina cosiddetta *olistica* considera la malattia come un evento che investe l'organismo nella sua totalità.

La guarigione è un percorso di autocoscienza, trasformazione, comprensione delle nostre carenze e della loro soddisfazione, entro uno

stretto legame fra organismo e ambiente

La *via della natura* introduce alle varie terapie "dolci": tecniche che lasciano al nostro organismo il tempo di "rendersi conto" del cambiamento.

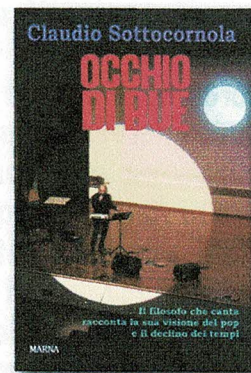
Claudio Sottocornola

OCCHIO DI BUE Il filosofo che canta racconta la sua visione del pop e il declino dei tempi

Marna-Velaz, Gorle 2022, pp. 724, € 35,00

Il titolo prende il nome dal faro che illumina il palcoscenico e riassume un lungo percorso di vita dell'autore, connesso all'indagine della cultura di massa, e in particolare della canzone, dove l'*occhio di bue* è metafora di una luce che fa pensare all'attore in scena, ma anche alla "gloria" dell'eroe classico o a quella "cristiana" del santo, e dunque si presta a riflessioni di varia natura.

Il libro riprende conversazioni e presentazioni tenute dall'autore in diverse parti d'Italia negli ultimi vent'anni, ed è corredato da fotografie che riassumono le varie



età della vita e gli eventi più cari, insieme a un dvd-rom con oltre 400 tracce MP3 di canzoni e qualche poesia, estratte dalle lezioni-concerto tenute dal *filosofo del pop* sul territorio o in sala di registrazione.

Una sorta di archivio storico, che raccoglie un lavoro rigoroso e impegnativo di anni e riassume un intero tempo storico e un'area culturale. È soprattutto l'ambito della *pop culture*, di cui Sottocornola rimpiange gli esordi (gli anni '50-'60-'70) e dipinge il declino che, nel nuovo millennio, esprime anche la crisi di un'intera civiltà, cercando di tratteggiarne il contesto, individuare le cause e ipotizzare i possibili sviluppi.

Antonella Montano, Valentina Iadeluca

MEDITARE CON LA VITA Tutto quello che c'è da sapere sulla mindfulness

Erickson, Trento 2022, pp. 248 € 16,50

Un percorso di avvicinamento alla *mindfulness*, ossia a quella meditazione di consapevolezza che consiste semplicemente nel fermarsi e osservare in modo non giudicante la realtà per come essa ci si presenta qui e ora. Dopo aver spiegato cos'è la *mindfulness* e perché funziona, il libro accompagna il lettore a familiarizzare con la meditazione nelle sue varie forme. Propone numerosi esercizi di consapevolezza da eseguire durante la giornata e dedica un'attenzione particolare al tema di come sia possibile trasferire la qualità della presenza, che si sperimenta durante le sessioni di pratica, nella vita di tutti i giorni: dalle incombenze quotidiane, alle relazioni, alla professione.

Conclude il volume una rassegna di modelli di intervento psicoterapeutico, sia di stampo cognitivo che psicocorporeo, basati sulla *mindfulness*.

