

VARIA

UN NUOVO PAIO D'OCCHIALIdi *Giovanni Guerra*Editore: **IL BABI**Pagine: **160**Formato: **14.5x21**Prezzo: **21.00 €**Pubblicazione: **27/03/2019**ISBN: **9788894348439**

Il freddo e il caldo sono condizioni naturali che spesso viviamo con disagio e sofferenza, eppure il genere umano, come gli altri animali e vegetali, ha sviluppato da tempo immemore la capacità di convivere e considerarli elementi della natura, questa informazione è inscritta nel nostro DNA. Nella nostra società, con lo sviluppo tecnologico, ci siamo abituati a vivere in ambienti iper riscaldati o climatizzati, determinando un utilizzo eccessivo di fonti energetiche ed assopendo la nostra capacità naturale di adattamento alle condizioni climatiche. Questo produce un maggiore squilibrio ecologico a livello sociale ed una maggiore vulnerabilità alle malattie a livello individuale. Giovanni Guerra ha sviluppato alcune tecniche che gli consentono di vivere in Val d'Ossola senza riscaldare la casa e senza coprirsi eccessivamente, non ne sente più la necessità. Il punto fondamentale è quello di cambiare l'approccio mentale ovvero non considerare il freddo o il caldo come un nemico da combattere, ma un amico da accogliere. È un percorso di conoscenza di sé, di risveglio delle proprie antiche memorie cellulari, attraverso il quale ci si rende conto che le tecniche suggerite, una volta scoperto il "trucco", si possono applicare ad ogni situazione della vita. Il libro racconta questo percorso personale in forma di narrazione fantastica, ma neanche tanto. Ad accompagnare i vari capitoli i dipinti di Stefano Maestrini, che rafforzano con l'immagine ciò che viene evocato nella nostra mente. Le varie testimonianze degli allievi dell'autore portano ai lettori le sensazioni di chi ha già frequentato i suoi corsi e quali benefici ne ha tratto. Il testo è poi arricchito di un capitolo di note di approfondimento sui personaggi, teorie, scienze e tanto altro che costellano il racconto e lo rendono ancora più coinvolgente, in un percorso di conoscenza più profonda di noi stessi, i cui vantaggi sono evidenti anche per la salute, il risparmio energetico e la riduzione dell'impatto ambientale della nostra specie.

L'AUTORE

Giovanni Guerra nasce a Domodossola nel 1966, consegue il diploma di agrotecnico e lavora per oltre 20 anni in una cooperativa sociale della zona per dedicarsi poi alla produzione di ortaggi biologici a Masera, ove risiede. Fin da giovane ha frequentato vari gruppi locali che proponevano temi ambientali, sociali e pacifisti. Si è inoltre interessato a varie pratiche di meditazione seguendo una propria ricerca spirituale. Da oltre 25 anni ha sviluppato un personale approccio rispetto al freddo e al caldo. Ad inizio 2018 ha organizzato i primi corsi italiani di amicizia con il freddo, proponendo un approccio morbido ed accessibile a tutti per modificare l'atteggiamento mentale e re-imparare a vivere la condizione del freddo o del caldo senza soffrirlo.