

Questo sito utilizza cookie, anche di terze parti, per inviarti pubblicità e servizi in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie [clicca qui](#). Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie. [ACCETTA](#)

LA STORIA DI  
UN'IMPRESA SI FA

**INSIEME**

SCOPRI COME SU  
INSIEMEPER.EU

by **UniCredit**

Sabato, 15 Ottobre 2016 - 16.10

REFERENDUM COSTITUZIONALE | ADDIO A DARIO FO | CAOS M5S | TERRORE ISIS | ELEZIONI USA 2016

Home » cultura » Libri novità 2016, da «Il cane a testa in giù» a «Norwegian Wood»

## Libri novità 2016, da «Il cane a testa in giù» a «Norwegian Wood»

Lo yoga secondo Dederer. Un manuale per cuori spezzati. Il ritorno alla natura di Mytting. I consigli di L43.

di [Francesca Bussi](#) | 15 Ottobre 2016



Cuori che si spezzano ma poi si riaggiustano, il desiderio e l'amore raccontati con lucidità e spietatezza.



E poi due manuali per cambiare vita: a partire dallo yoga e dalle foreste. I libri per il weekend del 15 e 16 ottobre.



**Manuale per cuori spezzati**



A volte il cuore si spezza in due: lasciarsi è un lutto e sopravvivere al lutto è un superpotere. Solo che non è facile svilupparlo.

L'illustratrice colombiana Amalia Andrade ha provato a mettere su carta un prontuario per diventare supereroi dei sentimenti: tra ironia e lacrime, spiega come passare indenni attraverso tutte le fasi del dolore, per risorgere più forti di prima.

A partire da un semplice spunto: soffrire va bene, stare male va bene.

In un mondo che glorifica la felicità, infatti, nei momenti difficili dobbiamo prenderci del tempo

per piangere e provare compassione per noi stessi.

A metà tra il manuale di self-help e il fumetto, il libro è corredato anche da



Ultima ora

Le TOP 5 di oggi

**15:35** Niger: rapito operatore umanitario Usa

**15:31** Usa preparavano cyberattacco a Russia

**14:43** Benigni a cena Renzi-Obama

**14:42** Barca con due turisti tedeschi dispersa

**14:14** Vela: Gaetano Mura partito per giro mondo

[» Tutte le Ultime ore](#)

esercizi e soluzioni pratiche, come l'elenco di «pensieri magici», che servono a migliorare l'umore quando si è depressi, o il «santino» con *I Will Survive* di Gloria Gaynor da plastificare e tenere nel portafoglio.

**Come sopravvivere al mal d'amore. Guida di automedicazione per cuori infranti**, Amalia Andrade, Fabbri Editori, 200 pagine, 16,90 euro.

### L'amore come sottomissione

«L'innamoramento è totale, perfino totalitario»: lo sa bene Ester Nilsson, poetessa, saggista, ma soprattutto donna disperatamente innamorata dell'artista Hugo Rask, che considera un genio. Lo incontra a una conferenza di intellettuali svedesi e l'uomo diventa la sua ossessione.

Per lui, Ester decide di lasciare il fidanzato, di annullarsi e di sottomettersi.

Scopre ben presto che Hugo non è affatto l'uomo perfetto che lei ha immaginato, che non la ricambia con la stessa intensità, e che il loro rapporto è più un abuso, un gioco di potere dal quale è sempre lei a uscire con le ossa rotte.

Il romanzo della giornalista e scrittrice svedese Lena Andersson, il primo a essere tradotto in Italia, diventa un resoconto implacabile e lucidissimo di come il desiderio pieghi anche le persone più forti.

E di come siamo disposti anche a rinunciare alla nostra libertà pur di essere amati.

**Sottomissione volontaria**, Lena Andersson, edizioni e/o, 176 pagine, 15 euro.



### Cambiare vita con lo yoga



Claire Dederer è una giornalista freelance di Seattle.

Un giorno, prendendo in braccio la figlia, sente un dolore improvviso alla schiena.

Spinta da amici e conoscenti, decide di provare a curarsi con lo yoga, e finisce per innamorarsene. Lei, da sempre un tipo nervoso e insicuro, preda di ansie e perfezionista, impara in 10 anni di pratica a lasciarsi scorrere tutto addosso.

Non è un percorso facile, e a un certo punto Claire rischia anche di perdersi, troppo ossessionata dallo yoga per capire che la sua vita ha bisogno di essere puntellata.

Alla fine, però, tra «corvi», «cani a testa in giù» e «triangoli» riesce a trovare un suo equilibrio.

In questo libro, bestseller mondiale, racconta quali sono le 23 posizioni yoga che le hanno cambiato la vita: ognuna è un capitolo, raccontato con uno stile coinvolgente e brillante, ognuna è stato un momento di introspezione e autoanalisi.

Per capire meglio le manie di ogni generazione, l'essere donna e madre e, più in generale, la vita.

**Il cane a testa in giù. Le 23 posizioni di yoga che mi hanno cambiato la vita**, Claire Dederer, Sonzogno, 352 pagine, 18 euro.

**pagina**<sup>®</sup>

#ilgiornalechecevuole  
sempre con te, dove vuoi tu

### Dalla nostra HomePage



### Usa, i 6 motivi per cui Hillary Clinton ha ...

Sondaggi fino a +14%. In pugno 320 grandi elettori. Comitanti elettorali ovunque. Partito coeso. Appoggio dei

### Evasione, Renzi cerca i tesori nascosti in banca

Il governo studia uno scudo per beni e liquidi che non sono dichiarati al fisco. Bottino da 150 miliardi. Nel

### Russia-Usa, le colpe occidentali dietro l'escalation

L'idillio iniziale tra Putin e Occidente. Poi le ingerenze di Washington in Georgia. E quelle in Ucraina. Fino

### Corona e gli incroci pericolosi con la 'ndrangheta

Dai tempi di Vallettopoli il Re dei Paparazzi è sempre stato circondato da figure borderline. Tra clan, locali e

### Dario Fo, Milano in lutto dà l'addio all'attore

Il figlio: «Lui e Franca non hanno mai piegato la testa». Migliaia alla cerimonia laica. Foto.

### Pensioni, per l'Ape agevolata almeno 30 anni di contributi

Tetto di 1.350 euro per l'anticipo senza penalità.

### I più letti

## Ritorno alla natura

Sì, il titolo è lo stesso del romanzo di Murakami Haruki (e della canzone dei Beatles), ma questo è un altro bestseller.

Il norvegese Lars Mytting, giornalista e scrittore, è diventato una celebrità in patria: tradotto in 10 Paesi, ha ispirato libri da colorare, programmi televisivi e contest fotografici a tema.

Il tutto con un manuale in cui racconta passo passo come si scelgono gli alberi, come si tagliano, come si accatata la legna, la si asciuga, la si fa bruciare. Noioso? Sbagliato, tanto che ha venduto più di 500 mila copie.

Tra camini, stufe e motoseghe e curiosità sugli alberi (in Svezia cresce quello più antico al mondo: 9.550 anni), in realtà quello di Mytting diventa, più che un *how to* sui tagliaboschi, un ritorno alla natura quasi romantico e spirituale.

In tempi di smartphone e iperconnessione, evidentemente, è una cosa di cui si sente il bisogno.

**Norwegian Wood. Il metodo scandinavo per tagliare, accatastare & scaldarsi con la legna**, Lars Mytting, Utet, 254 pagine, 22 euro.



24 ore    Settimana    Mese

### 1. RICONOSCIMENTO

Nobel a Dylan, gli otto testi più belli

### 2. MAMBO

Renzi mi è antipatico, ma non voterò per il 'No'

### 3. CREDITO

Bpm-Banco: Renzi sicuro, ma la fusione è in salita

### 4. ULTIMA ORA

Nato: Grillo, scelta ci espone a guerra

### 5. PROFILO

Dario Fo, vita e morte di un giullare militante

Twitter @FBussi

Mi piace

Condividi

3

G+

1

Condividi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

TAG: libri novità 2016 - il cane a testa in giu yoga - norwegian wood - sottomissione volontaria

## Articoli correlati

SPONSOR



**Belen e Iannone, ora è ufficiale: "Ci amiamo"**

Sky Sport

SPONSOR



**Niente più carne e pesce, tutti i motivi perché fa bene**

Desideri Magazine

Contenuto sponsorizzato da Outbrain

## Multimedia correlati



5 foto  
FOTO

## Commenti

Non sono ancora presenti commenti sulla notizia, vuoi essere il primo?

LASCIA UN COMMENTO



Lettera43



Facebook



Twitter

Per scrivere un commento è necessario registrarsi oppure accedere con Twitter o Facebook: [Loggati](#) - [Registrati](#)