

Qing Li

Shirin-yoku: immergersi nei boschi. Il metodo giapponese per coltivare la felicità e vivere più a lungo

Rizzoli, 2018

Shinrin-yoku (letteralmente "bagno nel bosco", in inglese Forest Bathing) è la parola giapponese che definisce una profonda immersione nella natura. È un'esperienza di sollecitazione dei cinque sensi per educarsi all'ascolto dei suoni di un bosco, alla capacità di respirarne i profumi, alla sensibilità nello stabilire un contatto con le piante e con la terra. Perché, come dimostrano tanti recenti studi, quando siamo in armonia con la natura il sistema nervoso si riequilibra, le difese immunitarie si rafforzano, la frequenza cardiaca si abbassa, le capacità di concentrazione e di memorizzazione aumentano sensibilmente. In questo manuale pratico e poetico il professor Qing Li, immunologo e fondatore della Società Giapponese di Medicina Forestale, ci guida alla scoperta e alla pratica dello shinrin-yoku illustrando con grande chiarezza e semplicità un'esperienza destinata a cambiare in meglio le nostre vite.

Mario Rigoni Stern

Arboreto selvatico

Einaudi, 1991

Rigoni Stern ha scelto venti alberi a lui particolarmente cari e li descrive, ne dà le caratteristiche botaniche e ambientali, ne illustra la storia e le ricchezze, ne spiega gli influssi che hanno avuto sulla cultura popolare e la letteratura. Anima il tutto con le proprie esperienze di uomo di montagna e con la freschezza poetica della sua sensibilità di scrittore. (Dino Buzzati)

Peter Wohlleben

La saggezza del bosco

Garzanti, 2018

Peter Wohlleben ci dimostra che un diverso e più sano rapporto con la natura che ci circonda è possibile e necessario, descrivendo in che modo possiamo proteggere il fragile ecosistema di una foresta per scoprire che anche le piante comunicano, provano sentimenti, si aiutano fra loro. Partendo da quello che la sua lunga esperienza di forestale gli ha insegnato, e cogliendo la possibilità di accompagnarlo lungo i sentieri incontaminati della riserva di Hümmele, in

Germania, che gestisce personalmente, possiamo immergerci in una lettura affascinante e ricca di avventure, un vero e proprio viaggio alla scoperta della natura più selvaggia e autentica, per imparare a prenderci cura degli alberi e quindi di noi stessi.

Gian Mario Villalta

L'olmo grande

Aboca, 2019

La storia di un albero - il gigantesco olmo del titolo - ultimo protagonista di una saga famigliare in dissoluzione, rende qui evidente il legame profondo che c'è tra la vita umana e quella delle piante. Sarà infatti quest'albero secolare a dare impulso a una nuova, diversa ricerca di verità sulla relazione tra la vita e la memoria, i legami affettivi e quelli con la terra dove vivere i propri giorni.

Andrea Wulf

La confraternita dei giardinieri

Ponte alle grazie, 2011

Sullo sfondo delle grandi esplorazioni di James Cook e degli anni cruciali che portarono alla nascita degli Stati Uniti d'America, il giardino all'inglese non divenne solo il passatempo e l'ossessione per milioni di inglesi, ma simbolo e veicolo stesso dell'Illuminismo, espressione visiva di un paese famoso per essere la "sede della libertà". In pochi decenni, quei pionieri riuscirono a unire orticoltura pratica, botanica sistematica ed espansione coloniale in un progetto omogeneo, rafforzando il potere imperiale di una nazione sul mondo: questo libro, a metà tra il saggio e il romanzo storico, ripercorre l'avventura di coloro che riuscirono a plasmare con le proprie mani il "capolavoro della natura" e a penetrarne i segreti.

La biblioteca Bertoliana presenta suggerimenti di lettura dedicati, di volta in volta, a un tema diverso.

Cliccando sul titolo del libro si potrà effettuare la prenotazione online

A cura dell'Ufficio Consulenza

0444-578203

consulenza.bertoliana@comune.vicenza.it

www.bibliotecabertoliana.it

BIBLIOTECA CIVICA
BERTOLIANA



ALBERI

DA LEGGERE

Percorso di lettura
sugli alberi



Acheng

Il re degli alberi

Theoria, 1990

Cina della Rivoluzione culturale: un gruppo di studenti viene invitato nelle campagne per realizzare il grande piano di disboscamento delle foreste, abbattendo gli alberi inutili e sostituendoli con quelli utili. Di fronte allo spettacolo del massacro gli studenti, e soprattutto il giovane rivoluzionario Li Li, avranno l'illusione di trasformare la Cina. Tuttavia la natura non si mostra docile e il suo incanto incrinerà l'entusiasmo dei giovani, combattuti tra l'ansia di realizzare il nuovo mondo e la suggestione per i valori eterni che emanano dalla grande foresta.

Mauro Corona

Storie del bosco antico

Oscar Mondadori, 2007

Gli alberi raccontano storie, el bisogna essere capaci di ascoltarle. Mauro Corona ha raccolto i racconti più belli che ha sentito durante le sue camminate nel silenzio delle valli e delle cime innevate. Storie che raccontano di quando il mondo era giovane e gli animali diversi da quelli che conosciamo oggi. 44 fiabe per ragazzi e adulti, miti e leggende di un mondo semplice e affascinante.

Tiziano Fratus

Manuale del perfetto cercatore d'alberi

Ed Kowalski, 2013

Questa non è solo una guida per chi vuole allevare il suo cercatore di alberi interiore, ma anche - se non soprattutto - una fonte di ispirazione filosofica e contemplativa. Per chiunque ami ricavarsi del tempo per passeggiare in mezzo al verde o nell'alveo di una riserva naturale. Un libro per imparare e riflettere: un viaggio nella natura, sempre e necessariamente con il naso all'insù, oggi arricchito da nuovi testi e quarantotto spettacolari fotografie.

Kevin Hobbs David White

La storia degli alberi e di come hanno cambiato il nostro modo di vivere

L'ippocampo 2020

Instancabili viaggiatori e cacciatori di piante, Kevin Hobbs e David West hanno lavorato per anni per la Hillier Nurseries,

vivaio di arbusti e alberi del Regno Unito. Nel presente volume ci raccontano in modo accattivante la relazione tra l'uomo e gli alberi, dalla preistoria fino ai giorni nostri. Dai primi utensili in bosso costruiti dall'uomo di Neanderthal al legno di kaki usato due secoli fa per fabbricare le mazze da golf, i cento alberi presenti in questo libro ci ricordano, se ce ne fosse ancora bisogno, l'aiuto che riceviamo da loro ogni giorno, sotto forma di frutto saporito o di provvidenziale farmaco, del più modesto mobile di casa o dell'ipertecnologico isolante in sughero per veicoli spaziali.

Stefano Mancuso

La nazione delle piante

Laterza, 2019

"La nazione delle piante" di Stefano Mancuso propone otto norme a partire da cui ripensare il nostro posto su questo pianeta, fare scelte diverse con un impatto diverso, nel rispetto e nell'armonia con l'ambiente che ci circonda.

Matteo Melchiorre

Storia di alberi e della loro terra

Marsilio, 2017

"Nel 2004 Matteo Melchiorre pubblicò un piccolo libro: "Requiem per un albero". Era la storia - una storia meneghelliana, fatta di dati, sì, ma anche di voci, parole, incantesimi, coincidenze, echi - dell'antico olmo che sorgeva maestoso sul limitare del paese di Tomo, presso Feltre, e che venne sradicato da un violento temporale. Oggi Melchiorre ha ripreso in mano quel piccolo libro, l'ha più che raddoppiato di mole, ha affiancato all'antico olmo altri alberi - pioppi, ippocastani, tigli - e altre, tante, storie. Si è affidato al proprio talento di raddomante della memoria, e di quel giovanile gioiello ha fatto un elegante, maturo monile: un libro vorticosamente affascinante." (Giulio Mozzi)

Lars Mytting

Sedici alberi

DeA Planeta, 2017

Un piccolo bosco composto da sedici pregiatissimi alberi di noce situato nella regione della Somme. Attorno a questa eredità si intrecciano i destini di Einar, abile ebanista norvegese, di suo fratello Bestefar e del nipote di questi Edvard, scampato ancora bambino al misterioso incidente costato la vita ai suoi genitori. Quando Edvard, alla morte del nonno, decide di recarsi in Francia per scoprire la verità sul suo

passato, le rivalità, le colpe e i segreti accumulati in oltre mezzo secolo di contrastate vicende famigliari vengono finalmente a galla. Dai boschi della Norvegia ai campi di battaglia della Seconda guerra mondiale, dalle isole Shetland ai lager nazisti, un romanzo coinvolgente e magistralmente orchestrato.

Paolo Pejrone

In giardino non si è mai soli. Diario di un giardiniere curioso

Feltrinelli, 2005

Pejrone dedica questo libro all'amore, la disciplina, l'arte di badare a orti e giardini, all'arte di capire le piante. Offre molti esempi del ben fare, ma anche numerosi esempi del mal fare, trasferendo nel testo anche una buona dose di polemica, fra politica, estetica e lavoro sul campo.

Tullio Pericoli

Attraverso l'albero: una piccola storia dell'arte

Adelphi, 2012

Come i grandi artisti, da Giotto a Saul Steinberg, hanno immaginato, disegnato, dipinto gli alberi. E come Pericoli li ha reinterpretati, nel suo album più personale.

Richard Powers

Il sussurro del mondo

La Nave di Teseo, 2018

Premio Pulitzer per la narrativa nel 2019, questo romanzo tenta qualcosa di nuovo e importante. Mette al centro una sovra-storia - la "Overstory" del titolo in lingua originale - che ha tempi molto più lunghi di quelli di una esistenza umana. I tempi degli alberi che sono il sussurro del mondo. In una narrazione magistrale, Powers costruisce le vite di nove personaggi, legandole indissolubilmente a quelle di altrettanti alberi. E se da un lato riesce a raccontare la distanza tra universo naturale e universo umano, dall'altro sembra indicarci una strada: per gli alberi, come per noi, non esistono le specie. Esiste solo la forza dei legami naturali, degli incontri e della solidarietà: l'unica via possibile per un futuro di vita.