



REDAKTÖR
TINNI ERNSJÖ RAPPE

PS! favoritbok

Sprittande yogisk energi

Yoga för kvinnor

Karin Björkegren, Prisma
Oj, vilken fin bok! Jag hinner knappt sticka näsan i *Yoga för kvinnor* innan jag är såld. Yoga verkar ju vara grejen, det blir jag övertygad om efter en snabb genombläddring. Jag vill också se sådär superduper energisk och strålande ut som alla kvinnorna i boken gör. Jag vill också sköta om mig själv, fokusera, andas och lära mig röra mig smidigt som en katt. Författaren **Karin Björkegren** har

yogat i över 20 år, och beskriver yoga som den ultimata träningsformen för alla som är lika intresserade av sin inre skönhet som sin yttre. Kunde någon fritidsaktivitet säljas in bättre i vårt hälsomedvetna och ytliga årtionde?

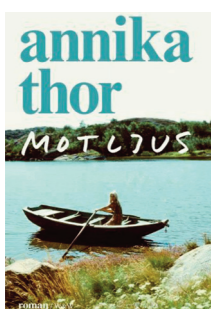
Inledningsvis finns kapitel om yogans historia, om andning, yoga mot mensbesvär och om vikten av att träna vår bäckenbotten, men resten av boken är indelad i kapitel efter kvinnans olika åldrar och rörelser som kan passa från 20-årsåldern till 60-plusåldern. Karin

Björkegren beskriver sin relation till yogan med humor: hon hade själv provat parterapi, rosenterapi, tarmsköljning, gruppterapi, spånter, skrattyoga – you name it – innan hon äntligen fann sin yogaform: ashtanga vinyasa yoga. Våldigt vackra bilder, insprängda recept, hälsotips och en fullständigt sprittande energi gör boken till en vitamininjektion som lär få iväg en och annan till närmaste yogasal. Eller åtminstone få oss att testa några solhälsningar. Inte illa det.



FOTO: ANELLI HILDONEN

Karin Björkegren skriver med humor om sin kärlek till Yogan.



Om allt som kunde ha blivit Motljus

Annika Thor, Wahlström & Widstrand

En kärlekshistoria som varit glömd i över trettio år gör sig plötsligt påmind när huvudpersonen Marie läser dödsannonserna i dagens tidning. Ronny Berglund – död? Allt, som kunde ha blivit, väller upp i Marie och hon och hennes man går rakt in i en kris. *Motljus* är en långsam och vacker roman om ett medelålders medelklassäktenskap som plötsligt måste tåla jämförelser med politiskt intensiva, barnlösa sommarlov på 70-talet i ett kollektiv. En roman som brottas med sprängkraften i oppoffringar och hemligheter.



Vågat om moderskap

No kid. 40 skäl att inte skaffa barn

Corinne Maier, Schibsted förlagen

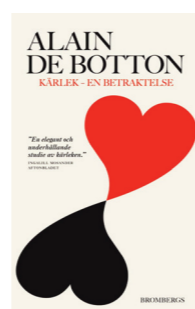
Den franska psykoanalytikern **Corinne Maier** har gjort det igen. Tre år efter hennes *Hej lättja*, i vilken hon manar till lathet och fusk i arbetslivet, dyker nu nästa bok upp. *No kid* är en iskall, men väldigt rolig och träffsäker bok som kan få vilken överambitiös småbarnsförälder som helst på bättre humör. För vad händer egentligen med livet när barnen kommer? Tack Maier, själv tvåbarnsmamma, för att du vågar – efter en genomläsning är jag redo för ännu ett kvällspass med kidsen. Nu med ett leende på läpparna.



Sorgligt mänskligt En dag ska jag berätta om mamma

Karin Thunberg, Brombergs

Författaren skriver lika målade och isande tydligt som vanligt i denna bok om sin mamma. Under större delen av **Karin Thunbergs** vuxna liv har hon nämligen både förträngt och tystat ner sin mamma. Mamman som hade psykiska besvär, som hade svårt med hygien, som fick besök av hälsovårdsnämnden och som Karin Thunberg för länge sedan vände ryggen eftersom hon inte visste vad hon skulle göra annars. Nu finns soppammans liv som bok, och det är en sorglig, fin och mänsklig berättelse.



Sommarpocket! Kärlek - en betraktelse

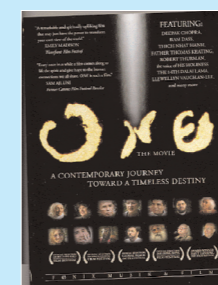
Alain de Botton, Brombergs

Det här är författaren och filosofen **Alain de Bottons** allra första bok, som nu kommer ut i pocket. Trots att den har mer än 15 år på nacken känns den totalt aktuell – jag antar att det beror på att kärlek är ett relativt tidlöst ämne. Det här är i alla fall den perfekta boken för alla som vill stila lite med filosofiska resonemang om kärlek på sommarens grillfester. Författaren, som också skrivit storsäljare som *Statusstress* och *Om konsten att resa*, är lika klok som påpricken-rolig i denna bok som i sina övriga.

Tankeväckande dokumentär One

Fönix

En man vaknar en morgon, helt övertygad om att han bör göra en film om livets stora frågor. Han har aldrig sysslat med film förut, men han greppar en handkamera och lyckas få intervjuer med muslimer, afrikanska kungar, buddistiska munkar, kristna ledare och filosofer. Alla får svara på 20 frågor som: Vad händer efter att vi dör? När är det okej att starta ett krig? och Vad är meningen med livet? Även om filmen är lite väl amatörmässig så visar den att vi alla är mer lika än vi tror.

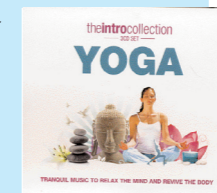


Slappna av på tre sätt

The introcollection Yoga

Union square music/ Show-time

”Kalla det yoga, kalla det meditation, kalla det din egen lilla hemlighet...” står det i den här boxen. Och jag antar att de syftar på lugnet som infinner sig när man lyssnar på den. Den första skivan är för dig som vill ha musik när du tränar yoga. Den andra skivan är tänkt att laddas in i din mobil för att stänga ute ljud på väg till och från jobbet. Och den tredje ska hjälpa dig att fokusera när du mediterar. I varje konvolut finns instruktioner – på engelska – till hur du kan använda musiken.



Att förstå sig själv Ljusgränsen

Katrine Marie Guldager, Lev nu/ Wahlström & Widstrand

Alla som funderat över hur freudiansk terapi och psykoanalys fungerar kan läsa den här förklarande och långt ifrån teoretiska boken. Danska journalisten **Katrin Marie Guldager** kan verkligen skriva, och hon berättar om sina nio år i terapi som tog sin början då både hennes bästa vän och hennes pappa dog plötsligt och våldsamt. Guldager lägger sig på terapisoften och lotsar sig själv fram till en förståelse för det egna jaget. Det kanske låter navelskådande – men det är det inte. Tvärtom. Jag läser den glupskt.



Kanonbra om döden Innan jag dör

Jenny Downham, Brombergs

Det här är en kanonbra bok om 16-åriga Tessa som snart ska dö i leukemi. **Downham** beskriver så kusligt väl hur det skulle kunna vara att vara 16 år och veta att man ska dö – innan man ens fått chansen att leva. Tessa gör upp en lista över tio saker hon vill göra innan hon dör. Överst på listan står ”förlora oskulden”. Samtidigt har hon svårt att ta sig ur sängen på morgonen. Boken väcker frågan: hur skulle du leva om du bara hade några månader kvar? Men den nyanserar den också ganska kraftigt. För finns det egentligen några svar på en sådan fråga?