

# Novinky pro duši

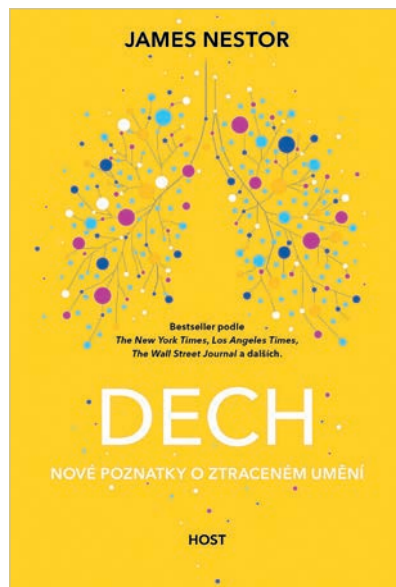
***Duše objevitelů pólu***  
**Jak nás přežití učí porozumět životu**  
**Erling Kagge**  
**Portál - 85 %**



V útlé knize představuje Erling Kagge svůj osobní příběh prodchnutý expedicemi a zkušenostmi, které zkoumají hranice lidských možností. Autor je renesanční člověk, jenž žije v sepětí s přírodou. Pěstuje pohyb, objevuje skrytosti světa jak fyzického, tak vnitřního. Kniha nepůsobí studovaně, ale moudře. Předkládá

žitou moudrost založenou na zkušenostech v odlehlé přírodě - na severním a jižním pólu a mnoha dalších místech. Zážitky a zamyšlení doplňují pohledy myslitelů, jako je Sokrates, John Stuart Mill, Viktor Frankl a pohledy sportovců jako Lance Armstronga a Reinhold Messner. Nejedná se o biografii a shrnutí života, ale spíše o střípky, které nabízejí čtenáři podporu. Knihu zpestřuje několik doporučení či životních lekcí týkajících se nutnosti činit rozdíl mezi zcela nemožným a tím, co je velice málo pravděpodobné. Autor zmiňuje několik případů, kdy byly jisté výkony považovány za nemožné, dokud je nějaký člověk nepodal. *Duše objevitelů pólu* je příběh, který nás může inspirovat a motivovat k tomu, abychom vyrazili do přírody a objevovali její krásu.

***Dech***  
**Nové poznatky o ztraceném umění**  
**James Nestor**  
**Host - 70 %**



Zdravý životní styl se stává posedlostí. Na digitálních zařízeních měříme každý krok, každou kalorií, z které usuzujeme, jak dlouho bychom dnes měli spát. Samotný dech nás vrací do přítomnosti a kniha *Dech* nás propojuje se základy našeho bytí. James Nestor odhaluje tajemství dechu až s beletristickým nádechem,

doprovází text rozmanitými výzkumy mapujícími sportovní výkony, ale také klidný spánek své partnerky. Nestor odjakživa chrápal. Zúčastnil se výzkumu, který se chrápáním zabýval, aby manželce zpříjemnil život a sobě ulevil. Fungovalo to! Dech je spjatý nejen s naším výkonem, imunitou, zklidněním, ale také radostí a usebraností. Někdo by mohl říct, že autor mezi osobními historkami jen občas utrousí vědecké poznatky. Jinému by se mohlo zdát, že je to příjemná a nenáročná kniha k odpolednímu čaji a sušenkám. Ať tak či onak, z *Dechu* si odneseme několik lekcí, třeba tu, že bychom měli dýchat pokud možno nosem.