

# Lo Yoga Via Di Equilibrio

come essere artefici di un modo migliore,  
quel mondo che inizia da te stesso

Scritto da:

**Moreno Lupetti**

<http://www.morenolupetti.it/>



## **Note legali**

Le strategie riportate in questo documento sono il frutto di anni di studi, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati.

L'autore si riserva il diritto di aggiornare o modificarne il contenuto, in base a nuove condizioni.

Questo documento ha solo ed esclusivamente scopo informativo, e l'autore non si assume nessuna responsabilità dell'uso improprio di queste informazioni.

## **Tutti i diritti riservati**

Nessuna parte di questo documento può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma, elettronica o meccanica senza l'autorizzazione scritta dell'autore

---

## A proposito dell'autore



[Moreno Lupetti](#) è nato nel 1952. Dal 1980 al 1984 ha frequentato la scuola della Federazione italiana Yoga abilitandosi all'insegnamento dello Yoga; è fondatore, presidente e responsabile del <http://www.centrostudilasorgente.it/> di Terni. Da oltre 30 anni conduce corsi, seminari di Yoga, Meditazione, e consulenze di Strategie Evolutive Integrate.

Moreno Lupetti è autore del Best Seller *[Finalmente il Benessere](#)* per apprendere l'arte dell'aver cura di sé.

### **La mia Visione**

Sogno un mondo libero e pacifico,  
dove ogni individuo vive secondo i principi universali,  
si realizza, vive gioiosamente l'amorevolezza e l'abbondanza.

Sogno un mondo, dove regna l'accoglienza, la gioia del comunicare e  
dell'esprimersi con reciproco rispetto.

Sogno un mondo, dove fiorisce la consapevolezza che ogni individuo è  
preziosa sorgente di un contributo fondamentale per un reciproco  
arricchimento ed un universale progetto evolutivo.

Sogno un mondo, dove ogni cosa è mio fratello.

### **La mia Missione**

Contribuisco con pensieri, parole e il mio impegno alla diffusione di valori  
conoscenze e tecniche che accelerano la realizzazione della mia visione.

Mi sono dedicato alla comprensione dei sentieri che portano ad allontanarsi dalle affezioni e ad avvicinarsi alla salute fisica, mentale, emozionale, sentimentale.

Mi sono reso conto che esistono numerosi percorsi che portano al raggiungimento di questo risultato, ne ho scelti alcuni che ho approfondito e che ora sto cercando di integrare. Sono certo che la visione che propongo non sia l'unica o la migliore, è soltanto **una** visione, che indico e che per me da risultati immediati, la propongo come contributo per la creazione di una umanità più consapevole e responsabile.

<http://www.more nolupetti.it/>

<http://www.centrostudilasorgente.it/>

## Capitolo 1 – Lo Yoga Via Di Equilibrio



Nel campo della salute e del benessere fino a non molti anni fa, il corpo, la mente e lo spirito erano considerati entità separate.

Non si riusciva a concepire la loro stretta unità. Il benessere e la salute del corpo erano considerati dipendenti dalla fortuna.

In questi ultimi quaranta anni le scoperte scientifiche sono state notevoli ed hanno confermato spesso ciò che i maestri diffondono da millenni: **“tutto ciò che esiste è intimamente connesso e si comporta come un tutt'uno”**.

Secondo questo principio la divisione nel manifestato non esiste. Il cielo e la terra sono due parti di un'unica realtà, in profonda comunicazione tra loro, come il giorno e la notte, il corpo e lo spirito.

Cosa è cambiato a livello scientifico e cosa sta cambiando tra la gente comune? La consapevolezza che:

**in tutto il cosmo esiste un'intelligenza che regola il funzionamento di ogni cosa.**

Ci stiamo rendendo conto sempre di più che il nostro corpo non è solo una macchina, ma è una macchina intelligente e cosciente.

*Ogni sua cellula è intelligente e cosciente.*

L'intelligenza perciò non è solo una prerogativa della mente.

Questa maggiore conoscenza della realtà della vita porterà grandi benefici a tutta l'umanità, poiché se sai che una cosa esiste puoi iniziare a dargli attenzione.

Se cominci a dargli attenzione, cominci a scoprirne il funzionamento.

**Se scopri come funziona, hai la possibilità di scegliere di compiere l'azione più opportuna per il tuo benessere.**

Questo approccio corrisponde a ciò che nello yoga viene chiamato "risveglio" o "illuminazione", un percorso che dall'oscurità, che è sinonimo di non conoscenza, ti porta alla Luce che è sinonimo di conoscenza e consapevolezza.

Lo yoga considera il corpo umano non solo intelligente, ma **un sacro tempio nel quale opera il divino.**

L'essere umano, nella sua complessità di corpo e spirito, è considerato in intima connessione con tutto il manifestato, un microcosmo specchio del macrocosmo.

Secondo lo yoga è attraverso le **consapevoli esperienze** che l'essere umano ha la possibilità di uscire dai propri disagi e vivere finalmente nella gioia, realizzando le proprie finalità.

Si dice che il percorso dello yoga sia adatto a tutti e ad essere più precisi, penso che il corso di yoga presso **il Centro Studi La Sorgente Di Terni** sia particolarmente indicato a coloro che sono assetati di conoscenza e che sono disposti ad acquisirla. Sarà mio compito aiutarti ad applicare queste conoscenze alla vita di tutti i giorni, **con un impegno serio e costante.**

Riconosci questi 12 sintomi di disagi e sofferenze?

Irritabilità, rabbia repressa, rancori, senso d'inutilità, sofferenza interiore, tensione, ansia, timori, confusione, paure, attacchi di panico, difficoltà nei rapporti affettivi.

A volte vedi tutto nero e tutto ti va storto?

Ora puoi scegliere di realizzare i tuoi obiettivi, di uscire dai tuoi disagi ritrovando calma, felicità, coraggio, lucidità, sensazione di pienezza, puoi mettere ordine nei tuoi rapporti affettivi, puoi aumentare la tua energia e sentirti finalmente libero e creativo, puoi raggiungere l'equilibrio in ogni aspetto della tua vita e vivere la gratitudine, l'amore, la bellezza, la fiducia, il benessere.

Le conoscenze che acquisirai ti aiuteranno ad essere sempre più consapevole del senso della tua vita, potrai scoprire perché sei venuto alla luce e poter così vivere una esistenza che abbia un senso profondo e che ti soddisfi nel tuo intimo.

Scoprirai come uscire dai disagi e poter influire positivamente sulla qualità della tua esistenza e in quella di chi ti circonda.

Perciò se sei assetato di conoscenza il tuo percorso nello yoga inizia necessariamente con *l'accoglienza di te stesso*, di ciò che sei in questo momento senza generare rifiuti e divisioni, poiché le divisioni ti fanno avere sempre una conoscenza parziale delle realtà.

Puoi decidere di sperimentare subito quest'accoglienza con una tecnica semplice ed efficace: *il sorriso*.

***Quindi comincia a sorriderti.***

**Se vuoi che gli altri ti sorridano è indispensabile che sia tu a iniziare.**

Il primo sutra di Patanjali (antico maestro di yoga) recita:

***"adesso l'insegnamento dello yoga".***

Questa frase è stupenda, ci dice che l'insegnamento avviene **adesso**, proprio in questo momento, perciò l'invito è a non rivolgerti verso il passato che non c'è più, né verso il futuro che ancora non c'è. *L'adesso riguarda la realtà.*

Interrompendo il tuo essere proiettato verso il passato e verso il futuro inizierai a interessarti del presente.

***Con questa attitudine il modo in cui ricevi l'insegnamento è soltanto attraverso l'esperienza diretta.***

La parola yoga viene tradotta con *unione, equilibrio, amorevolezza*. A questo punto è facile dedurre che Patanjali ci volesse comunicarci che: *nel momento presente scegli di calarti nella tua realtà e fai esperienza di equilibrio.*

Questo ti permetterà di iniziare quel processo di trasformazione nella direzione della tua evoluzione contrariamente a quando ti fai sopraffare dall'essere proiettato costantemente nel passato e nel futuro.

## **Come essere artefice di un mondo migliore, quel mondo che inizia da te stesso**

Probabilmente quando sei all'inizio di un nuovo sentiero tendi a guardare la montagna che hai davanti e potresti essere portato a pensare che il superarla sia troppo difficoltoso.

Quando ho iniziato il mio sentiero è stata la stessa cosa, mi sentivo *intimorito e inadatto*. □

Sono certo che anche tu, come me tanti anni fa, ora hai il desiderio di avere più opportunità, per migliorarti e riuscire così a raggiungere i tuoi obiettivi.

***Nel corso di yoga che si tiene presso il Centro Studi La Sorgente ti trasmetto ciò che ho imparato lungo il mio sentiero.*** □

Non sarò io a risolvere i tuoi problemi, lo farai tu usando, se vorrai, oltre alle conoscenze che già possiedi, gli strumenti che ho scoperto e che ti permetteranno di dare un'accelerazione alla tua vita, nella direzione delle tue aspirazioni.

*Nel corso ti insegnerò a gestire la respirazione, ad assumere le varie posizioni che nello yoga si chiamano asana, ti farò scoprire la meditazione e tanto altro.*



Ciò che apprenderai potrai applicarlo con ottimi risultati in ogni ambiente che frequenti: a casa, al lavoro, con gli amici.□

**Potrai aumentare il tuo livello di consapevolezza, ti sentirai più forte, più elastico e più rilassato, incrementerai la tua capacità di concentrazione. Vivrai una piacevole sensazione di equilibrio e di armonia.□Finalmente potrai sentirti bene.**

Devo però avvisarti che **se non applicherai** le conoscenze che voglio trasmetterti, rischierai di perdere tanto tempo inutilmente, il mio corso ti servirà proprio a questo, a non perdere tempo.

**Il tempo è un bene prezioso, voglio aiutarti a farne buon uso.**

Ora voglio suggerirti un esercizio semplicissimo che ti aiuterà ad abbassare notevolmente il livello delle tue tensioni.

**Esercizio:**

- mettiti comodo (sdraiato o seduto)
- chiudi gli occhi
- prendi coscienza della tua condizione fisica e mentale di questo momento
- fai 3 respirazioni lente e profonde
- poi lascia che la tua respirazione diventi naturale e spontanea
- porta le tue mani sul basso ventre, sotto l'ombelico
- metti la tua consapevolezza in questa zona
- prendi coscienza del fatto che quando l'aria entra l'addome si gonfia e quando l'aria esce l'addome si sgonfia
- mantieni l'attenzione nell'addome costantemente durante 10 respirazioni
- al termine delle 10 respirazioni prendi coscienza del tuo nuovo stato d'animo

Puoi eseguire questa tecnica anche più volte al giorno e la sera quando sei a letto.

***Se sei interessato ad avere maggiori informazioni scrivimi una email direttamente all'indirizzo che trovi sotto.***

**Informazioni:**

centrostudilasorgente@gmail.com

***Se vuoi leggere le testimonianze che alcuni allievi hanno lasciato, vai all'indirizzo che trovi sotto.***

**Testimonianze:**

<http://www.centrostudilasorgente.it/category/testimonianze/>

## **Capitolo 2 – l'essere umano vive in uno stato di sonno incosciente per tutta la vita.**

Moltissime persone vivono continuamente immerse nell'apparenza delle cose, e questo può creare disagi, tensioni, depressioni, ansie, buio interiore. Tutti vorrebbero vivere serenità, felicità, gioia, capacità di realizzazione, luce, amore, ma solo eccezionalmente sanno come e cosa fare.

Scoprirai come fare a essere

“Artefice di un Mondo Migliore quel mondo che inizia da Te stesso”

Come fai a creare un mondo migliore? Da dove iniziare?

Puoi iniziare da te stesso, ciò ti consente di ampliare l'integrazione tra il corpo, la mente e lo spirito, e d'imparare a mantenere equilibrio e flessibilità anche in mezzo al caos.

Se ogni individuo apprendesse l'arte del prendersi cura di se, il benessere e la gioia espanderebbero a macchia d'olio.

Diverrai sempre più cosciente dell'importanza dei tuoi Pensieri, Parole e Azioni. Comprenderai come influenzano te e l'ambiente che ti circonda.

Lo yoga presso il Centro Studi La Sorgente è adatto a tutti coloro che desiderano sviluppare *l'attitudine del giardiniere*:

**equilibrio, forza, tranquillità e tenacia.**

La pratica di questa stupenda disciplina millenaria si sta diffondendo sempre più.

Alcuni iniziano questo percorso spinti dal giusto desiderio di vedere risolti i loro concreti disagi e sofferenze più o meno grandi quali agitazione, confusione, depressione, attacchi di panico, ansia, tensione e molto altro, in un breve lasso di tempo. Altri aspirano a realizzare i loro obiettivi di crescita.

**Ognuno è giustamente desideroso di portare nella propria vita più serenità, più armonia, più benessere, più equilibrio, più forza.**

E' importante sapere che quando si comincia un percorso come questo dobbiamo apprendere la giusta attitudine interiore.

A volte ci si accosta allo yoga come quando si porta la propria auto a fare il tagliando:

*lasci l'auto e l'affidi al meccanico, non è necessaria la tua partecipazione, non*

*è necessario il tuo coinvolgimento.*

Quando riprendi l'auto ti aspetti che sia "a punto", quindi che il meccanico abbia fatto il suo lavoro.

Se ciò che devi mettere "a punto" è la tua auto, questa attitudine va bene, *ma se ciò che desideri sistemare è il tuo sistema fisico, mentale, emozionale e sentimentale*, per uscire dai tuoi disagi o realizzare i tuoi obiettivi di crescita, **questa attitudine può solo provocarti amare delusioni.**

Quindi non delegare, *non aspettarti* che altri (persone o cose), agiscano per te. Assumiti la responsabilità della tua vita.

Perciò, se vuoi uscire dai tuoi disagi, devi operare una conversione nei confronti della tua attitudine interiore e sviluppare una forte *Aspirazione*.

**Presso il nostro centro scoprirai come fare a vivere le tue Aspirazioni** che mettono in moto un meccanismo interiore che ti porterà a fare le **giuste scelte**. Questo è il primo passo.

Il secondo passo consiste in un ***impegno serio e costante nel tempo***.

**E' importante sviluppare l'attitudine del Giardiniere.**

Quando ricevi in dono una bella pianta ne sei felice, la metti nel tuo salotto in un punto in cui possa prendere la giusta luce, ma affinché la pianta rimanga rigogliosa e possa crescere in tutta la sua bellezza, è necessario prestargli costantemente le cure necessarie; se la dimentichi, avvizzisce e muore.

**Il bravo giardiniere lo sa.**

Venendo alla luce hai ricevuto in dono il tuo corpo che è un'unità fisica mentale e spirituale; occupandoti di te è necessario che sviluppi la consapevolezza che i benefici si possono ottenere velocemente e a questo fine è indispensabile apprendere l'arte **dell'aver cura di te**, così *il tuo giardino sarà sempre più bello e rigoglioso quanto più diventerai esperto.*

**Ogni crescita richiede impegno.**

Ciò è necessario per riprendere contatto con te stesso in modo da *riscovere le giuste attitudini e le giuste azioni che generano armonia tra corpo, mente e spirito e sviluppano il tuo benessere.*

**Come fare a individuare le giuste azioni?**

La prima cosa che devi fare è entrare in contatto con

- i tuoi bisogni, desideri, voglie, aspirazioni (fai una lista)
- e poi compiere la giusta azione che è quella capace di generare lo stato di soddisfazione e benessere.

Come fare a riconoscere i tuoi giusti bisogni e a distinguerli da quelli condizionati o non giusti?

- D'evessere possibile realizzarlo autonomamente.
- quando avrai compiuto la giusta azione deve lasciarti uno stato di soddisfazione.
- se dopo aver compiuto la giusta azione ti senti ancora insoddisfatto vuol dire che l'azione non era quella giusta o non hai riconosciuto il bisogno.
- deve essere etico, creare il tuo benessere e non fare del male a nessuno.

**Ti auguro di scoprire il giardiniere che è in te.**

## Capitolo 3 – Le Asana ti rendono Forte, Elastico E Rilassato



La pratica dello yoga si sta diffondendo velocemente, così ora in tanti possono assaporare lo spirito di questa millenaria disciplina. Ricordo che trenta anni fa i libri sull'argomento erano così rari che bisognava cercarli solo nelle librerie più specializzate delle grandi metropoli. Per la maggior parte delle persone la parola yoga equivaleva ad un succo di frutta.

Questo è un lontanissimo ricordo diffusamente superato, visto che attualmente lo yoga è popolare in qualsiasi nazione e classe sociale, per i benefici ineguagliabili che procura.

Si parla dello yoga nelle scuole, nelle riviste di medicina, di fitness, di bellezza, di salute naturale, di sport...

Si sta diffondendo così tanto che oltre alla pratica esteriore, comincia ad essere conosciuto **lo spirito** che anima questa disciplina millenaria.

La parola yoga significa **amorevolezza, unire, legare insieme, armonizzare, equilibrare**, ed è un bel contributo quello che lo yoga può dare in questo periodo di rimescolamento di popoli e culture.

La pratica che più si è diffusa è quella che vediamo su molte riviste: posizioni da assumere con il corpo che nello yoga si chiamano asana. Nelle antiche

scritture indiane una asana è definita tale quando risponde a delle precise qualità: **comodità e stabilità**.

Da ciò si deduce che per poter praticare con comodità e stabilità, la posizione che assumerai deve essere necessariamente facile e vissuta con consapevolezza, anche se impegnativa.

Sono queste qualità che se rispettate, trasformano un normale esercizio in una asana dello yoga.

Il fatto di lavorare in equilibrio e in una condizione di facilità, non significa noncuranza, tutt'altro, la pratica richiede un **impegno serio e costante**. Certo non siamo abituati a metterci in condizioni di facilità e così, spesso, durante la pratica emerge il nostro spirito competitivo o di sforzo.

La pratica ti allena coltivare la *comodità, l'assenza di sforzo, la facilità, l'equilibrio, l'impegno*, **ti sentirai ogni giorno più rilassato, forte e motivato**.

Con la pratica delle asana, creerai una consuetudine che si trasferisce alla vita di tutti i giorni, e ti farà scoprire tutti i vantaggi dell'essere consapevole. Lavorerai con il corpo come in qualsiasi altra attività fisica e allo stesso tempo imparerai ad allentare le tensioni muscolari.

## **CONCLUSIONI**

***Prova ad immaginare un mondo in cui vengono vissuti amorevolezza, morbidezza, accoglienza, forza, determinazione.***

### **é qualcosa in più sui contenuti?**

Nell'esclusivo corso di yoga

**"come essere artefice di un mondo migliore"** quel mondo che inizia da te stesso

potrai fare tante scoperte fra cui:

- Come ridurre il tuo livello di ansia e di tensione, migliorare la circolazione del sangue, aumentare la tua vitalità, la tua energia, il tuo vigore.
- Acquisterai la capacità di gestire i tuoi pensieri con un effetto immediato sull'ansia, la rabbia, i timori e lo stress.
- Apprenderai il segreto per diventare più sciolto e naturale, ridurrai i dolori alla schiena.
- Metterai tutto il tuo sistema psicofisico nella migliore condizione per ritrovare il tuo peso forma.
- Svilupperai la tua capacità di concentrazione e meditazione.
- Scoprirai la calma, la pazienza.
- Acquisterai la capacità di vivere nella realtà, con equilibrio e concretezza.
- Se spesso ti senti fuori di te, otterrai la capacità di ritornare in te facilmente.
- Velocizzerai il tuo cammino verso il benessere e la realizzazione delle tue aspirazioni.
- Ti senti bloccato da timori e paure? Calma, felicità, coraggio, lucidità, creatività e amore diventeranno una realtà della tua vita. Scoprirai il tuo potere e la tua capacità di influire positivamente su ogni aspetto della tua vita e nelle tue relazioni.
- La vita scorre e tu ti senti immobile? Aumenterai la tua forza, il tuo potere e



la tua energia.

- Ti senti in balia delle circostanze della vita? Chi sono? Da dove vengo? Dove sto andando? Qual è il senso della mia vita? Eviterai anni di inutili sofferenze...e ti renderai finalmente libero dai tuoi disagi.
- Aumenterai del 200% le tue capacità di rilassamento da un giorno all'altro, ottenendo risultati che prima potevi solo immaginare!

***Se vuoi anche tu puoi partecipare al corso:***

***"COME ESSERE ARTEFICE DI UN MONDO MIGLIORE, QUEL MONDO CHE INIZIA DA TE STESSO"***

**Prenota subito la tua lezione gratuita.**

**Per informazioni:**

**E-Mail: [info@centrostudilasorgente.it](mailto:info@centrostudilasorgente.it)**

**cell: 348.99.48.775 – 348.99.48.771**

***Se vuoi leggere le testimonianze che alcuni allievi hanno lasciato, vai all'indirizzo che trovi sotto.***

**Testimonianze:**

**<http://www.centrostudilasorgente.it/category/testimonianze/>**