



## Ciao a tutti e ... Bentrovati in Autunno!

Con l'Equinozio del 22 Settembre siamo ufficialmente entrati in Autunno. Gli uomini raccolgono i frutti, il bosco cambia, prende toni di colore caldi e solari ... Le foglie diventano sagge perchè si distaccano dai rami e creano nuovo spazio ...

### Un pensiero di Henry David Thoreau recita:

"La maggioranza dell'umanità vive un'esistenza di tranquilla disperazione"  
"Most men do lead lives of quiet desperation".

## che l'Energia della Buona Volontà t r i o n f i !!!

### ... il nostro filo conduttore?

**"In tempi d'incertezza, il migliore investimento è tuffarsi nella cura e nello sviluppo di se stessi" e se il nostro "container" ovvero la nostra mente è piena "it's time to empty it"...**  
**è giunto il momento di svuotarla, di fare spazio.**

Questo mese **FreedomYoga** offre **7 spunti** interessanti e **un plus** per il bene più prezioso che abbiamo **"il nostro tempo libero"**.

**L'invito resta quello di sempre ...**

**s i a t e c u r i o s i !**

## FOCUS: Cultura Integrale

Cos'è ...

[di Eaco Cogliani da Alba Magica]

La **Pratica Trasformativa Integrale** sviluppa le possibilità di evoluzione umana a partire dalla migliore realizzazione di ogni individuo.

**E' Integrale** poiché si riferisce a corpo (dieta, esercizio, yoga), mente (lettura e discussione di articoli e libri estratti da soggetti rilevanti), cuore (processi di gruppo, attività di comunità), e anima (meditazione, immaginazione, yoga).

Questi in sintesi i diversi aspetti come enunciati nel programma per i Corsi che si sviluppano in tutto il mondo e che ebbero inizio **all'Esalen Institute (California)** di Michael Murphy e Geoge Leonard nel 1992.

**In essi si sviluppa l'Intelligenza Emotiva insieme all'Intelligenza Razionale;**

l'esercizio fisico insieme all'immaginazione e alla visualizzazione, l'apertura del proprio cuore agli altri con i processi di gruppo, una corretta alimentazione, meditazione e rilassamento profondo, per uno stile di vita che valorizza non un solo aspetto ma tutti gli aspetti essenziali della persona umana.

**Questa pratica é Trasformativa** in quanto porta a cambiamenti positivi nel corpo e nell'essere.

**E' una Pratica**, in quanto coinvolge attività di lungo termine, regolari, disciplinate, che va oltre ogni specifica ricompensa esterna, hanno valore in sé e per sé.

**1. [www.wilber.it](http://www.wilber.it)** : Brani e sintesi di opere, interviste, dibattiti, attività di Ken Wilber  
Interamente in italiano;

**2. [www.kenwilber.com](http://www.kenwilber.com)** : Sito diretto di Ken Wilber.  
E' un saggista e filosofo statunitense. È uno dei fondatori del pensiero integrale e fondatore dell'Integral  
Institute nel 1998. Attinge dalla psicologia, la sociologia, la filosofia, lo yoga, il misticismo, il post-  
modernismo, la scienza e la teoria dei sistemi per costruire quello che lui chiama una **teoria integrale  
della coscienza**.

**3. [www.energia-libera.com](http://www.energia-libera.com)** : Una visione integrale del problema energetico  
al centro della crisi mondiale.

**4. [www.integralinstitute.org](http://www.integralinstitute.org)** : Corsi, stage, programmi per un'educazione "integrale",  
che integri i diversi aspetti della vita, per una visione globale;

**5. [www.gregbraden.com](http://www.gregbraden.com)** : Gregg Braden è una rara miscela di scienziato,  
visionario e studioso con l'abilità di parlare alle nostre menti, toccando la saggezza dei nostri cuori....  
**E'** autore di best seller internazionali ed è rinomato come **pioniere nel tracciare un ponte tra scienza e  
spiritualità**. Grazie ai suoi viaggi nei remoti villaggi montani, monasteri e templi del passato, uniti al suo  
background nelle scienze meccaniche, si è specializzato in modo unico nel saper portare alla ribalta i benefici  
delle tradizioni del passato nella nostra vita di oggi.

**6. [www.lipton.com](http://www.lipton.com)** : **Bruce H. Lipton** è un'autorità mondiale per quanto concerne i legami tra scienza e  
comportamento. Le sue rivoluzionarie ricerche sulla membrana cellulare hanno precorso la nuova scienza  
dell'epigenetica e hanno fatto di Lipton una delle voci più note della nuova biologia.

Lipton descrive questa nuova scienza, chiamata epigenetica, nel suo libro "[La biologia delle Credenze](#)".  
Pieno di citazioni e riferimenti di altri scienziati che conducono, in tale campo, ricerche all'avanguardia,  
**questo libro potrebbe, letteralmente, cambiare la vostra vita al suo livello più fondamentale.**

**7. [www.freedomyoga.it](http://www.freedomyoga.it):**

**Da Settembre: "AmicoProf Service" è il Tutor per la formazione dei ragazzi e non solo...**

AmicoProf aiuta gli studenti, concentrando l'attenzione su alcune materie  
e strumenti che ritiene fondamentali per la formazione e lo sviluppo personale di chi studia.

**Per saperne di più invia un'email a: [info@freedomyoga.it](mailto:info@freedomyoga.it) o scarica le informazioni dal sito.**

**PLUS: Agenzia del Farmaco sul "Ritalin" – comunicato stampa del 28.9.09 su  
[www.giulemanidaibambini.org](http://www.giulemanidaibambini.org)**

E per il tuo **benessere** non dimenticare il **Centro Belfiore**  
**[www.centrobelfiore.it](http://www.centrobelfiore.it) - Via Paolo Giovio, 15 – Milano – [info@centrobelfiore.it](mailto:info@centrobelfiore.it) – tel. 02.4818137**

*Infine  
"Ayns Kar" e buona lunga vita a tutti da Letizia*



\*\*\*\*\*

Invia questo messaggio a persone che ritieni possano essere interessate.

Se desideri condividere informazioni per la crescita personale invia suggerimenti a [info@freedomyoga.it](mailto:info@freedomyoga.it).

Se vuoi essere rimosso dalla mailing list, manda un messaggio vuoto a [info@freedomyoga.it](mailto:info@freedomyoga.it) con oggetto RIMUOVI seguito dall'indirizzo di posta elettronica da rimuovere.