

Categoria: Il respiro - Prāṇāyāma | Titolo articolo - Sparśa nel respiro: domande sul momento del contatto

Sparśa nel respiro è l'istante in cui il respiro incontra il corpo e il corpo sente il respiro.

Queste domande non servono a modificare il respirare,
ma a riconoscere il punto esatto in cui il contatto avviene, prima di ogni reazione.

Quando il respiro si fa sottile, il contatto cambia?

Nel respiro sottile, il contatto è più delicato, più diffuso o meno evidente?

