

Categoria: Il corpo – Hatha Yoga in ascolto | Titolo articolo Upādāna nel corpo: domande su ciò che si trattiene

Nel corpo, Upādāna è il trattenere: una tensione che si fissa e diventa postura abituale.

Queste domande aiutano a riconoscere dove il corpo si aggrappa invece di restare disponibile.

