

Titolo categoria **Il respiro - Prāṇāyāma** | Titolo articolo - **Avidyā nel respiro: domande prima del controllo**

Avidyā nel respiro appare quando il respirare
è usato, regolato o dato per scontato.

Queste domande non guidano il respiro: creano le condizioni per ascoltarlo così com'è, prima di ogni intenzione.



**Il respiro ha spazio
o è minimo
economico ?**

**C'è un punto nel
corpo in cui il
respiro, sento che
non arriva?**

**Il respiro mi
attraversa
semplicemente o mi
coinvolge?**

**Blog: Categoria | Il
respiro -
Prāṇāyāma | Avidyā
nel respiro:
domande prima del
controllo**

 **MEDITAZIONE E YOGA**