

Categoria: Il respiro- Prāṇāyāma | Titolo articolo: Nāma-rūpa nel respiro - Prāṇāyāma: domande sulla forma del respirare

Nāma-rūpa nel respiro - Prāṇāyāma: domande sulla forma del respirare

Nāma-rūpa nel respiro è il momento in cui il respirare
assume una forma riconoscibile e abitabile.

Queste domande non servono a guidare il respiro,
ma a sentire come il respiro prende forma mentre accade.

