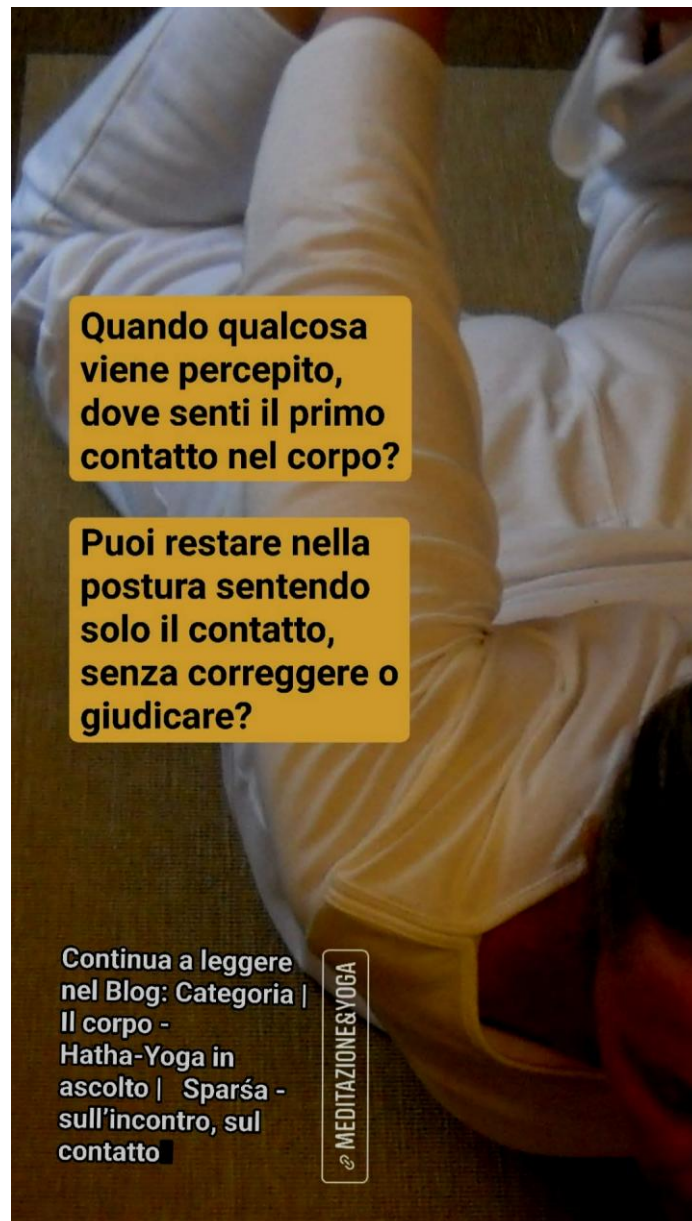


Categoria: Il corpo – Hatha Yoga in ascolto | Titolo articolo - Sparśa nel corpo: domande sull'incontro, sul contatto

Sparśa nel corpo è il momento dell'incontro diretto:
quando qualcosa tocca il corpo e il corpo tocca l'esperienza.
Queste domande non servono a interpretare ciò che accade,
ma a riconoscere l'istante in cui il contatto avviene, prima di ogni reazione.

Quando qualcosa viene percepito, dove senti il primo contatto nel corpo?
Puoi restare nella postura sentendo solo il contatto, senza correggere o giudicare?



**Quando qualcosa
viene percepito,
dove senti il primo
contatto nel corpo?**

**Puoi restare nella
postura sentendo
solo il contatto,
senza correggere o
giudicare?**

Continua a leggere
nel Blog: Categoria |
Il corpo -
Hatha-Yoga in
ascolto | Sparśa -
sull'incontro, sul
contatto

© MEDITAZIONE & YOGA