

Avidyā nel corpo: domande per tornare al sentire

Avidyā non è ignoranza da correggere, ma il momento in cui il corpo non è ancora stato incontrato.

Queste domande non servono a capire, ma a riportare l'attenzione al sentire diretto di corpo e respiro, così come accade nella pratica.

**quando prendo
āsana (posizione) il
mio corpo segue
un'idea?**

**Seguo il corpo, lo
sento come un
processo vivo o
come un oggetto già
noto?**

**Sto sentendo il
corpo dall'interno o
lo sto
semplicemente
usando?**

