

Titolo categoria **il corpo – Hatha Yoga in ascolto** | Titolo articolo | Domande: **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.



Sto cercando di stare nel corpo o sto evitando di sentirlo davvero?

Sono già nella posizione o ci sto ancora arrivando?

Blog: Categoria | il corpo hatha-yoga in ascolto | Avidyā nel corpo: domande per tornare al sentire

MEDITAZIONE E YOGA