

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.

