

7° Lojong e Kumbhaka a Parigi

Date : November 28, 2018



Il fine settimana 10-11 novembre 2018 a Palriling, Parigi, Francia, abbiamo avuto il piacere di organizzare un workshop sul 7° Lojong e sul Kumbhaka con gli istruttore Patrizia Pearl e Jesus Martinez. Due magnifiche giornate di pratica e grazie a Patrizia e di Jesus e alle loro istruzioni chiare e ai loro consigli abbiamo potuto progredire nel padroneggiare il Kumbhaka e il 7° Lojong, chiavi essenziali di tutte le pratiche.

L'importanza della consapevolezza della respirazione ci da la possibilità di calmare la mente e di portarci a uno stato più equilibrato e stabile. Sviluppare una respirazione più aperta e scoprire uno spazio più profondo e una maggior consapevolezza è una pratica costante. Come Patrizia ci ha ricordato non dobbiamo perdere il filo quando lasciamo la sala di meditazione, la vera pratica inizia quando lasciamo il cuscino di meditazione e dobbiamo integrare la pratica nella nostra vita quotidiana.