

Ritiro di Harmonious Breathing a Wangdenling, Slovacchia

Date : July 9, 2019

con Honza Dolensky, 21-23 giugno



Le ciliegie si sono maturate lentamente, alcune erano già rosse. Il prato era pieno di fiori, il sole lasciava posto alle tempeste. L'ambiente stesso e gli elementi ci invitavano alla presenza e alla consapevolezza. È stato un altro bel fine settimana a [Wangdenling](#). Questa volta si è svolto un corso di Harmonious Breathing.

Dopo una settimana di faticoso lavoro ci siamo fiondati sulla collina e siamo riusciti ad arrivare appena in tempo per la prima sessione. Honza ci ha accolto con la sua tipica gentile calma e il suo buon umore e abbiamo cominciato subito – inspirare, espirare, ancora e ancora, cercando di capire ciò che accade, distogliendo la nostra attenzione dalle fantasie quotidiane della mente attraverso la respirazione, il corpo e la mente. Dopo il primo esercizio lo stress della città è diventato solo un ricordo. Più tardi, di sera, abbiamo fatto un barbecue tra amici vecchi e nuovi – un classico a Wangdenling.



Il contributo personale di Honza al corso, la magnifica cucina di Elisha, la natura della bianca Carpazia, l'atmosfera amichevole hanno reso questo fine settimana un tempo speciale. E come è arrivato così se ne è andato e, ricordi a parte, portiamo con noi la pratica dell'Harmonious Breathing, che cercheremo di portare nelle nostre vite quotidiane e grazie al quale incrementano la nostra consapevolezza, la nostra calma e la nostra salute.

Ci auguriamo di vedervi presto a Wangdenling

di Marián Knoško