



# 1 dia de Tsa Lung



O significado de Tsa Lung: Tsa, são os canais subtis do corpo físico, e Lung que significa vento. O vento deve fluir dentro destes canais físicos. Os exercícios de Lu Jong ajudam a abrir muitos chacras e canais subtis, mas não vão suficientemente fundo. O Tsa Lung trabalha ao mesmo tempo com o corpo e com a respiração. É uma técnica que combina movimentos com a retenção da respiração. Porque estamos a reter a respiração, os movimentos podem penetrar mais fundo no corpo e abrir um maior número dos pequenos canais e os chacras mais subtis. Só é possível abrir estes pequenos chacras reterendo o ar. Só movimento não chega. Algo mais subtil como a respiração deve ser usado para alcançar estes locais mais subtis.

Na prática de Tsa Lung acreditamos que existem dois tipos de vento: o vento da sabedoria e o vento cármico. O vento cármico é o que bloqueia os chacras. Quando o vento flui pelos canais chamamos-lhe o vento da sabedoria. Na realidade é o mesmo vento, mas se está bloqueado dizemos que é o vento cármico e se flui dizemos que é o vento da sabedoria. Quando retemos o ar e usamos técnicas especiais para o levar aos vários chacras do corpo, somos capazes de abrir todos os nossos chacras subtis. Isto significa que todos os ventos cármicos são transformados em ventos de sabedoria. Nós também temos respiração grosseira e a subtil. Toda a fala é respiração grosseira e a respiração, em si mesma é a respiração subtil.

(Texto em : [www.tulkulamalobsang.org](http://www.tulkulamalobsang.org))

**Local:** Círculo de Luz | Rua Heróis de África, nº 456  
4450 - Leça da Palmeira

**Informações / Inscrições:** 96 378 10 12

**Data:** 2 de Maio de 2010

**Horário:** 9:30h/13:00h - 14:30h/19:00h

**Formadora:** Carmen Garrido | Participação: 60 €