

# wazamba saque pix - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: wazamba saque pix

---

## Jon Hopkins: minha seleção de TV, lugares, livros, comida, prática e música

Jon Hopkins, nascido **wazamba saque pix** Kingston upon Thames **wazamba saque pix** 1979, é um músico e produtor que estudou piano no departamento júnior do Royal College of Music. Ele tocou teclados para Imogen Heap antes de lançar seu álbum de estreia solo *Opalescent* **wazamba saque pix** 2001. Seus álbuns subsequentes incluem o indicado ao Mercury *Immunity*, o indicado ao Grammy *Singularity* e o álbum de 2024 *Music for Psychedelic Therapy*. Sua trilha sonora para o filme *Monsters* de 2010 foi indicada para um prêmio Ivor Novello e ele colaborou **wazamba saque pix** vários projetos com Brian Eno e Coldplay. Hopkins mora **wazamba saque pix** Londres. Seu sétimo álbum, *Ritual*, será lançado **wazamba saque pix** 30 de agosto via Domino.

### 1. TV

#### Como mudar de ideia (Netflix)

Essa série, baseada **wazamba saque pix** um livro de Michael Pollan, é uma orientação sobre a nova ciência por trás dos psicodélicos que emergiu após décadas de proibições. Esses medicamentos têm sido uma ferramenta muito importante **wazamba saque pix** minha vida – eu gravei um álbum inspirado neles – e sinto que Pollan é um excelente intermediário, abordando o assunto de forma racional e minuciosa. A série aborda muitos dos mesmos temas do livro, mas você realmente pode ver e ouvir pessoas cujas vidas foram transformadas por medicamentos como o psilocibina, que pode ajudar no tratamento da depressão resistente ao tratamento e no cuidado do fim de vida. É muito emocionante.

### 2. Bar

#### Verdant Schooners Beach Bar e Taproom, praia de St Agnes, Cornualha

Esse é um lugar muito especial. Eu me familiarizei com a cervejaria Verdant há alguns anos – eles fazem uma IPA nebulosa que acho que eles fazem melhor do que qualquer outra cervejaria. Agora eles abriram um taproom com vista para uma praia extraordinária **wazamba saque pix** Cornualha, **wazamba saque pix** um local selvagem que é um pouco difícil de chegar. Eles têm todas as cervejas frescas e não pasteurizadas da Verdant no draft, o que é um sonho, e tem um chef de pizza incrível. Sentar-se lá enquanto o sol se põe, sente-se como um dos melhores lugares do mundo para ter uma cerveja.

### 3. Lugar

#### Instituto Esalen, Big Sur, Califórnia

Eu tinha ouvido falar desse lugar há muitos anos e sabia que pessoas como Ram Dass e Terence McKenna costumavam ensinar lá. Então, durante uma viagem de um mês na Califórnia, tive a oportunidade de passar dois dias lá – um amigo que cresceu no Esalen me levou. O instituto tem banhos termais onde você simplesmente senta e se banha por horas **wazamba**

**saque pix** água muito rica **wazamba saque pix** minerais. Você pode se massagar no convés com ondas batendo abaixo e condores voando acima. E você acaba tendo conversas muito interessantes. Eu saí me sentindo purificado e completamente presente.

## 4. Livro

### O Livro Frank de Jim Woodring

Um amigo me mostrou este livro quando eu tinha 18 ou 19 anos. Pode parecer um quadrinho infantil, mas vem, acho eu, do mesmo lugar que muitos dos filmes de David Lynch – tem uma lógica onírica que não pode ser colocada **wazamba saque pix** palavras. O personagem central é uma figura parecida com um gato chamada Frank que vai **wazamba saque pix** suas aventuras, que geralmente são aterrorizantes e bizarras, mas há momentos bonitos também. Há um antagonista chamado Whim, que tem uma cabeça **wazamba saque pix** forma de lua crescente. Uma vez mostrei isso a alguém que disse: "Oh meu Deus, eu já vi isso **wazamba saque pix** meus pesadelos."

## 5. Comida

### O Centro de Alimentação do Velho Aeroporto Rodoviário, Singapura

Sempre que eu viajava para a Austrália **wazamba saque pix** turnê, parava **wazamba saque pix** Singapura no caminho de volta para casa para ir e comer. Esse foi o primeiro centro de alimentação de hawker a que fui levado por amigos que vivem lá, e é simplesmente incrível. Nos lugares como Singapura, esses locais são muito mais atraentes do que os restaurantes elegantes. Todos os postos são administrados por pessoas que fazem apenas um prato há décadas – arroz de frango Hainanês, ou omelete com ostras fritas – e é apenas uma versão perfeita completa. Eu preferiria comer essa comida a uma refeição sofisticada qualquer dia.

## 6. Prática

### Trabalho da Respiração

Essa tem sido uma das maiores forças de mudança na minha vida e é ótimo ver que está se tornando mais difundido – o livro *Breath* de James Nestor abriu caminho para muitas pessoas. Fui introduzido no trabalho da respiração através da meditação Kundalini **wazamba saque pix** 2001 e mais tarde me aprofundei no método Wim Hof. Hoje **wazamba saque pix** dia, principalmente pratico as técnicas de Patrick McKeown para reduzir o sistema nervoso através de respiração nasal longa e lenta. Com a respiração, você pode controlar seu estado **wazamba saque pix** um grau bastante incrível. É uma ferramenta simples e calmante para enfrentar a loucura da era moderna.

## 7. Música

### Elve: Emerald (Virtual, 2010)

Este é um álbum que mudou a forma como eu ouço música. Ele assume a forma de uma experiência cerimonial, possivelmente envolvendo ayahuasca, e BR muito gravações de campo. Meu amigo Dan tocou isso para mim durante algumas de nossas próprias experiências medicinais e não podia acreditar que alguém tivesse conseguido traduzir uma coisa tão complexa **wazamba saque pix** música. Quando você fica deitado e ouve a coisa toda, especialmente se estiver **wazamba saque pix** um estado alterado de consciência, percebe que

esse cara é um gênio, um mestre xamânico, um único.

Os homens filmaram Claudia Sheinbaum pela janela enquanto imploravam para que ela fizesse algo sobre a violência na região. Foi um momento tenso e fora do roteiro **wazamba saque pix** uma campanha cuidadosamente planejada: os Homens alegaram ser locais, mas poderiam ter sido qualquer pessoa! No entanto Sheinbm manteve-a fria;

Depois de centenas e três eventos **wazamba saque pix** que candidatos rivais tentaram se levantar dela, Sheinbaum surgiu quase sem um deslizamento.

Sua eleição seria um marco, tornando-a a primeira mulher presidente do México e **wazamba saque pix** primeiro vinda de uma origem judaica.

---

#### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: wazamba saque pix

Palavras-chave: **wazamba saque pix - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-14