

## Riflessioni sul corso di yoga....

Noi, della quinta A, abbiamo fatto due lezioni di yoga con l'esperta Silvana.

Durante la seconda lezione mi sono sforzato di più ad eseguire i difficili esercizi.

Mi sono anche divertito di più, facendo la posizione bizzarra de "Il leone che ruggisce". Bisogna mettersi in ginocchio, tirar fuori i propri "artigli", inspirare, urlare e tirar fuori il più possibile la lingua per far uscire più aria. Tutto questo mentre sei concentrato su un punto.

Un'altra posizione divertente è quella del gatto (sempre un felino!), in cui bisogna lavorare con la colonna vertebrale.

Lo yoga è, per me, fonte di benessere. Silvana ripeteva sempre: "La calma regna sullo yoga!". In effetti, mi sentivo più calmo e il corso mi ha aiutato molto.

"OM-SHANTI-OM".

**Alessandro**