

## Riflessioni sul corso di yoga....

La scuola ci ha offerto un corso di yoga con Silvana, un'insegnante esperta, che pratica questa disciplina da parecchi anni.

Silvana ci ha spiegato che, nello yoga, si entra in un mondo creato con la nostra immaginazione e dove si è soli.

Lo yoga deve essere praticato con calma e silenzio; non ci si deve disperare se, le prime volte, non si riesce a fare alcune posizioni. Le posizioni, spesso, sono associate a nomi di animali, come il leone, l'elefante, il cocodrillo, la scimmia ed il cammello.

In alcuni momenti, Silvana ci faceva immaginare luoghi a occhi chiusi. Per me, all'inizio, era un po' difficile creare dei paesaggi nella mente. Però, dopo un po' di esercizio, sono riuscita.

Lo yoga è una disciplina molto rilassante, ma anche dolorosa; è utile per elasticizzare le ossa, per concentrarsi e migliorare l'equilibrio.

Mi è piaciuto molto praticarlo: pensavo fosse semplice e noioso, invece si è rivelato tutt'altro.

Spero di vedere presto Silvana per vivere con lei altre esperienze emozionanti!

**Francesca**