

Riflessioni sul corso di yoga....

Lo yoga, per me, è una disciplina fantastica perchè tramite essa si riesce a capire il nostro corpo.

A yoga abbiamo imparato tantissime posizioni con nome di animali.

Per esempio, la più facile, era la posizione del cocodrillo in cui ci si doveva sdraiare a pancia in giù e allineare i gomiti vicino alla testa.

Ma la posizione che mi è piaciuta di più, perchè mi faceva ridere, è quella del leone che ruggisce: seduti sui talloni, bisognava respirare profondamente, allargare le dita delle mani, urlare un verso molto forte e allungare la lingua in fuori.

Io consiglierei a tutti di fare yoga perchè ti fa rilassare e liberare la mente!

Giorgio