

## Riflessioni sul corso di yoga....



Il corso di yoga per me è stato interessante, anche se faticoso.

I miei muscoli, alla fine della lezione, erano molto stirati, ma anche doloranti perchè ci faceva toccare con la punta dei piedi il pavimento dietro la testa o, anche, stare in equilibrio sul "culetto" come nella posizione del veliero.

Mi faceva male anche la schiena perchè dovevo toccare la punta dei piedi con le mani senza piegare le gambe.

L'esercizio che ho preferito è stato quello del leone: dovevo stare a gattoni, fissare la punta del naso, urlare fortissimo, cacciando fuori la lingua.

Lo yoga ti fa imparare a controllare il tuo corpo.

**Lorenzo**