

Riflessioni sul corso di yoga....



A scuola, abbiamo seguito un corso di yoga con la maestra Silvana, che pratica questa disciplina da circa 38 anni.

A me non piace molto lo yoga, però l'ho fatto volentieri grazie anche a Silvana che ci ha molto coinvolto.

Mi è piaciuta soprattutto l'ultima lezione, dove abbiamo fatto un esercizio che ha divertito tutti noi.

Questo esercizio era "il ruggito del leone" e si svolgeva con il fondoschiena sui talloni, le mani sulle gambe, un respiro di tre secondi e, poi, un urlo "da leone", lasciando fuori la lingua ed incrociando gli occhi per un po'.

Io pensavo che lo yoga non fosse per niente impegnativo, ma mi sbagliavo: lo yoga è una disciplina faticosissima!

Comunque, mi sono divertita anche se non gradisco molto lo yoga.

Lucrezia