

Riflessioni sul corso di yoga....

Mercoledì 6 novembre abbiamo iniziato un corso di yoga con la maestra Silvana.

Ci ha spiegato alcune posizioni, come quella del leone dove bisogna inginocchiarsi, stracchiarsi, fissare un punto preciso e fare un grande urlo buttando fuori tutta la lingua. Silvana ci ha detto che questa posizione serve per buttar fuori la rabbia che si ha dentro.

Io pensavo che lo yoga fosse tutt'altro, che al posto degli esercizi corporei, bisognasse solamente stare fermi a meditare.

A me è piaciuta molto come attività e mi piacerebbe continuare a farla.

Maria