

## Riflessioni sul corso di yoga....

Lo yoga è un'attività molto rilassante e, per me, utile perchè, alcune volte, quando mia mamma non mi permette di fare qualcosa, mi arrabbio un sacco e mi innervosisco e con lo yoga mi calmo.

Alcune posizioni dello yoga sono divertenti, come quella del leone, altre sono difficili e anche un pochino dolorose.

Inizialmente, quando non avevo ancora incominciato la lezione, da bambino inesperto che non ha mai provato lo yoga, credevo che questa attività fosse solo il suono "OOOMMM" con le dita incrociate; poi ho scoperto che è davvero molto utile e non noioso.

Ho sperimentato che, quando si sta fermi per tanto tempo con gli occhi chiusi non ci si annoia, ma ci si libera pienamente e si entra in un altro mondo.

Dopo, però, quando ti rialzi ti senti un po' "rimbambito": io quasi non stavo in piedi, sembravo un uomo appena uscito dall'osteria o, come nel vecchio West, dal saloon....

E' davvero bello immaginare di essere in un altro mondo e pensare ai vari paesaggi. Quando Silvana ci ha detto di immaginare di essere sdraiati sulla sabbia ho sentito del caldo e sentivo la sabbia sulle dita; dopo, quando ci ha detto di immaginare di essere nel mare, ho sentito freddo come quando entro in acqua.

Io sono un tipo che mi muovo molto e preferisco gli sport in cui si corre. Yoga mi è piaciuto, ma... non è l'attività che fa per me!

OM-SHANTI-OM Silvana!

**Pietro**