

Riflessioni sul corso di yoga....



Il corso di yoga con Silvana è stato molto interessante e rilassante.

Alcune posizioni erano un po' complicate da eseguire, ma Silvana ci ha rivelato due segreti per riuscire a farle: ci ha detto di muoverci molto lentamente e di cercare sempre l'equilibrio.

Alcune posizioni hanno nomi di animali, come posizione dell'elefante, del cammello, della cavalletta, della scimmia, ecc. Altre hanno nomi di cose, come della nave, del vascello, dell'albero, della canoa, ecc.

Per me, la posizione più divertente è stata quella del leone. A volte, eseguirle era un poco doloroso.

Silvana ci ha fatto imparare a rilassarci, facendoci immaginare qualcosa di meraviglioso.

Peccato, però, che le lezioni siano state solo due; a me piacerebbe ripetere questa esperienza.

Sofia