

## Riflessioni sul corso di yoga....

Lo yoga è una pratica più riflessiva che divertente; è stata pensata per sciogliere muscoli ed articolazioni, ma anche per allenare la mente a riverberare.

Nella prima lezione, l'esperta Silvana, che è venuta ad introdurci questa disciplina, ci ha spiegato che lo yoga è un passatempo individuale. Per comprendere appieno il suo scopo bisogna avere fantasia e ci si deve immaginare di essere completamente soli.

Silvana ci ha insegnato varie posizioni e ci ha chiesto di riflettere sulle sensazioni che provavamo dopo averle assunte.

Io, per esempio, nella posizione della scimmia, provavo uno strano formicolio al mento ed un dolore incredibile alla base delle gambe. Poi, quando mi sono stesa sul tappetino, ho sentito la mente vuota: ho sempre desiderato provare questa sensazione, ma, in quel momento, senza i soliti pensieri, mi sentivo addirittura sola!

Mi sembrava di essere nel deserto, con chilometri e chilometri di nulla intorno. Comunque, mi piaceva quella sensazione perchè, per la prima volta, il mio cervello era davvero vuoto.

Durante gli ultimi dieci minuti di lezione, la maestra Silvana ci ha fatto immaginare luoghi meravigliosi, pieni di fiori e di sabbia fine.

Nella seconda lezione, abbiamo imparato la posizione del veliero (che, sinceramente, non riuscivo a fare) e quella del leone (o come mi piace chiamarla, del "leone impazzito").

Per fare il leone ci si doveva inginocchiare e urlare per scaricare tutta la rabbia e il nervosismo accumulati.

Quando ho "ruggito" ho avuto seriamente paura che le corde vocali mi si spezzassero: mi è venuto un mal di gola tremendo!

Con questo corso ho capito che lo yoga non è solo incrociare le gambe e mormorare mantra come "OM", ma una pratica molto interessante e coinvolgente.

"OM-SHANTI-OM" !!!

**Valeria**