

Riflessioni sul corso di yoga....

Lo yoga è una disciplina per rilassarsi e "stiracchiarsi".

Qualche settimana fa, abbiamo iniziato un breve corso di yoga.

Nella prima lezione facevo un po' fatica perchè era da tanto tempo che non facevo esercizi di equilibrio e di stiramento.

Nella seconda lezione, essendo già allenata, mi è stato più facile fare gli esercizi. Questa lezione mi è sembrata più divertente, soprattutto quando abbiamo fatto la mossa del "leone". Una posizione in cui si deve tirar fuori la lingua e cacciare fuori un urlo per sfogarsi.

All'inizio pensavo che lo yoga fosse una disciplina facile, ma ho scoperto che, se non sei allenata, è molto faticoso. Alla fine, però, mi sono sentita meglio ed ero più elastica nei movimenti.

Queste lezioni sono state bellissime e divertenti e mi piacerebbe ripeterle con la maestra Silvana.

Vittoria