

YOGA A FORNI DI SOPRA

L'abbinamento yoga e montagna è quanto di più nobile e meraviglioso esista. Almeno per me.

Pensare di attivare un corso di yoga tra le mie amate Dolomiti era un sogno accarezzato da tempo. Grazie a un'iniziativa del Comune intitolata "Aggregiamoci" il sogno è diventato splendida realtà.

Nel mese di ottobre è iniziata l'avventura. Ho dato disponibilità per il venerdì sera e il sabato mattina.

Mi aspettavo qualche adesione, in fin dei conti lo yoga è una disciplina molto alla moda ma non conosciutissima, soprattutto in queste zone.

Quale stupore quando mi sono vista riempire i corsi!

Un'emozione incredibile, avevo messo come numero massimo 12 persone per sessione e...si sono iscritti ben più di 24 allievi!

Il venerdì sera un gruppo tutto al femminile, il sabato mattina un gruppo misto.

Età varie, dai giovani ai meno giovani, un gruppo composto da bellissime persone e davvero il successo è stato grandissimo.

Si è creata una sintonia molto forte, ho potuto proporre asana di base ma anche qualcosa di più. Nelle ultime lezioni ho impostato qualcosa di pranayama e anche questo aspetto è stato accolto con molto favore.

Con dicembre il corso si conclude e...mi hanno chiesto di andare avanti.

Lo yoga cura, lo yoga aggrega, lo yoga avvicina.

Lo spazio dove pratichiamo è una palestra della scuola dell'infanzia e questo è un elemento non indifferente. A parte i materiali con cui è costruito il pavimento, le pareti, il soffitto, quando si entra, accolti da bei colori caldi come il giallo e l'arancione, quello che colpisce è l'energia calda e positiva che trasuda dai muri stessi. I bambini che fanno attività in quella palestra caricano l'ambiente come fossero delle stufette riscaldanti e noi ne beneficiamo.

Che dire? Dopo il gruppo storico di Udine, che ci vede assieme da ormai dieci anni, i nuovi gruppi della Carnia mi fanno dire che davvero yoga è pace, amicizia, calore, benessere.

E il mio grazie va sempre alla scuola EFOA di Roma che mi ha formata e mi ha dato gli strumenti per essere un'insegnante apprezzata.

Ora lavoreremo non solo per praticare yoga ma per aiutare gli altri a "essere yoga".

Namastè!