

# **IL DECALOGO DEL GIOVANE YOGI**

## **I**

**Non fare lo YOGA se non ti senti bene, per esempio se hai la febbre,  
il raffreddore o altre malattie.**

## **II**

**Non iniziare lo YOGA a stomaco pieno,  
ma 3-4 ore dopo il pranzo e un'ora dopo la colazione.**

## **III**

**Prima di cominciare lo YOGA ricordati di vuotare l'intestino  
e di fare la pipì.**

## **IV**

**Indossa abiti comodi: un pigiama o una tuta larga andranno bene.  
Ai piedi metti calzini, ma non coprirti troppo. Sappi che gli abiti di fibra naturale (cotone o  
lana) e di colore chiaro ti aiuteranno ad avere più energie e a stare meglio.**

## **V**

**Non mettere orologi, braccialetti, collane o altri oggetti che ti possono stringere o distrarre  
durante la pratica degli esercizi.**

## **VI**

**Se puoi gioca con un amichetto o una amichetta: ti aiuteranno a fare le varie posizioni e con  
loro ti divertirai di più.**

## **VII**

**Prima di fare gli esercizi YOGA  
massaggia sempre accuratamente le braccia e le gambe.**

## **VIII**

**Cerca per fare lo YOGA un posto tranquillo e pulito.**

## **IX**

**Se vuoi crescere più sano, agile e forte,  
mangia sempre cibi freschi e genuini e di stagione.  
Gli YOGI dicono: "noi siamo il risultato di ciò che mangiamo."**

## **X**

**Infine sii sempre sorridente e allegro quando pratichi YOGA.**