



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.88

Pagina 1/1

Anziani: Bette Calman, l'insegnante di yoga che ha 83 anni

mariagrazia, venerdì 01 maggio 2009 - 08:21:53

Si chiama Bette Calman, è un insegnante di yoga e a guardarla si direbbe che è riuscita proprio a trarre benefici dall'antica tradizione indiana. La signora Calman infatti ha ben 83 anni e la padronanza assoluta sul suo corpo. Riesce a stare in equilibrio sulle mani e dichiara che praticando costantemente lo yoga, ci si dimentica del tempo che passa. Lei per esempio riesce a fare più cose adesso di quante ne facesse 50 anni fa, perché le articolazioni sono diventate molto elastiche. Avrebbe voluto andare in pensione ma è così sciolta che sua figlia, insegnante di yoga anche lei, le ha chiesto una mano e così nonna Bette è tornata sul tappetino. Un messaggio importante per tutti gli anziani che amano prendersi cura di sé. [Di seguito](#) un corso di yoga utile e divertente.