



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.718

Pagina 1/1

Lo yoga allunga la vita

mariagrazia, mercoledì 16 maggio 2012 - 18:41:48

La 93enne Tao Porchon-Lynch è entrata nel Guinness dei Primati come insegnante di yoga più anziana del mondo. La donna ha imparato lo yoga quando, ancora bambina, è cresciuta in India, nella ex colonia francese di Pondicherry. Nei suoi primi quaranta anni Tao ha ballato e sfilato tra India, Francia, Inghilterra e California, oltre ad aver recitato in alcuni film di Hollywood. Di questo periodo la signora Porchon-Lynch dice: Stavo giocando con la vita, mi rendevo conto che avevo molte cose materiali da fare e c'era sempre così poco tempo per farle tutte; ho voluto dedicare la mia vita anche allo spirito e lo yoga mi ha ridato la grinta. Tao Porchon-Lynch insegna yoga dal 1970 e ha formato più di 400 nuovi istruttori. Io non ho intenzione di mollare - afferma Tao - e andrò a ballare e farò yoga per tutto il tempo che vivrò.

Vedi il video [qui](#).