

# Yoga en plein air après une randonnée



Professeur de Yoga Stefania Grassi

En montagne, dans un parc ou en forêt, appréciez de faire de l'exercice à l'air libre dans la nature. La collaboratrice KPT et professeur de yoga Stefania Grassi (+600 RYS) présente des asanas efficaces qui font vraiment du bien à l'issue d'une longue randonnée: elles étirent les muscles, redressent la colonne vertébrale et rafraîchissent l'esprit.

Testez les exercices suivants pour étirer et détendre les zones sollicitées de votre corps, notamment les muscles et les fascias, et prévenir ainsi les courbatures. L'idéal est de commencer les exercices en position debout et de les terminer par une méditation en position assise.

Étendez votre tapis ou votre couverture sur une surface propre et si possible plane, et c'est parti!

[kpt.ch/magazine](https://kpt.ch/magazine)



## Étirement des quadriceps en position debout

Le muscle quadriceps de la cuisse est l'extenseur du genou, qui peut donner une sensation de fatigue après une randonnée. Lorsqu'il est trop tendu, une pression importante s'exerce sur l'articulation du genou. Cet exercice renforce et étire le quadriceps, réduit la pression et stabilise le genou. Effectuer cet exercice en position debout favorise la stabilité de l'ensemble du corps et du tronc.

**5 respirations par jambe,  
répéter 3 fois par jambe**



## Guerrier II

Le guerrier II renforce la musculature des cuisses, des mollets et des fesses. La circulation sanguine est stimulée, ce qui peut contribuer à une régénération plus rapide. Cet exercice demande de se concentrer et d'être attentif à sa respiration et à l'alignement de son corps, ce qui apaise l'esprit.

**5 respirations par jambe,  
répéter 3 fois par jambe**



## Fente basse

La fente basse étire le grand fléchisseur de la hanche et les muscles de l'aîne. Elle favorise la flexibilité des hanches et des cuisses. Le fait de soulever les bras et de cambrer le dos donne une sensation d'espace dans la poitrine, bénéfique après une dure journée de randonnée, surtout avec un sac à dos.

**5 respirations par jambe,  
répéter 3 fois par jambe**



## Demi grand écart

Le demi grand écart favorise la flexibilité des hanches, de l'aîne, des muscles postérieurs de la cuisse et des mollets. Cet exercice étire également les cuisses, les fléchisseurs de la hanche et le bas du dos. En même temps, la musculature est renforcée par cet étirement actif.

**5 respirations par jambe,  
répéter 3 fois par jambe**

### Conseil de Stefania Grassi

«Pour un effet particulièrement positif après une randonnée, faites le demi grand écart en alternance avec la fente basse dans un même mouvement! Cela favorise le glissement des fascias.»



## Chien tête en bas, jambes fléchies

Le chien tête en bas (surtout jambes fléchies) étire le dos, allonge la colonne vertébrale et soulage les lombaires. En même temps, il étire l'avant de la cage thoracique et ouvre la région des épaules. Cet exercice soulage les éventuelles tensions après une randonnée.

Le diaphragme a plus de place grâce à la position inversée du haut du corps et à l'étirement des muscles du dos et de la cage thoracique; cet exercice améliore la capacité respiratoire.

**Effectuer l'exercice  
sur 5 à 10 respirations**

### Conseil de Stefania Grassi

«Il est important d'activer les mains dans cette position: Poser les mains à plat sur le sol, écarter les doigts et bien enfoncer le carpe et le bout des doigts dans le sol!»



## Planche latérale

La planche latérale ouvre la poitrine, renforce les épaules et active le centre du corps. Elle peut soulager les tensions dans le haut du dos et les épaules. Cette posture peut en outre améliorer la souplesse des muscles latéraux du tronc et des hanches. Lorsque le bras est légèrement tendu vers l'avant et que le regard est dirigé vers le ciel, les muscles intercostaux et le diaphragme se dilatent.

**5 respirations par côté,  
répéter 2 fois par côté**



## Posture de l'enfant

La posture de l'enfant permet de calmer l'esprit et de diminuer le stress: un véritable baume pour l'âme après une longue randonnée. Comme les bras sont tendus vers l'avant, cette posture étire également les muscles des épaules et du cou. Les genoux et les hanches sont étirés en douceur, sans contrainte: importante: c'est particulièrement bénéfique lorsque ces articulations sont raides après une randonnée.

La respiration lente et régulière active le système nerveux parasympathique, ce qui contribue à la détente et à la relaxation.

**Après 10 respirations, s'asseoir sur ses talons, laisser agir brièvement, puis répéter 2 fois**



## Étirement de la nuque et des épaules en position assise

Cet exercice permet d'étirer les rotateurs de la tête et les fléchisseurs du cou. Il crée de l'espace autour de la ceinture scapulaire et détend la nuque. Idéal après une randonnée avec sac à dos. Posez doucement la paume de la main sur le front sans exercer de pression.

**5 respirations par côté,  
répéter 2 fois par côté**



## La torsion assise

Les rotations («twists» en anglais) favorisent la mobilité de la colonne vertébrale thoracique, stimulent les organes abdominaux et renforcent et étirent la musculature du dos et du ventre. Cet exercice d'activation redonne de l'énergie au corps et à l'esprit. Il peut être pratiqué pendant une pause lors d'une randonnée afin de reprendre des forces.

**5 respirations par côté, répéter 2 fois par côté**



## Flexion avant assise

Cet exercice étire l'arrière des jambes et les extenseurs du dos et améliore la posture générale du corps. Il stimule les organes abdominaux et renforce le ventre en activant le tronc. Il est important de garder le dos droit.

**10 respirations**

### Conseil de Stefania Grassi

**«Il est conseillé de fléchir légèrement les jambes dès que le dos s'arrondit. Cela permet au bassin de mieux se plier vers l'avant.»**



## Le chas de l'aiguille

Cet exercice soulage les tensions dans les hanches et les jambes sollicitées par la randonnée, détend les muscles raides et favorise la récupération. L'étirement profond dans cette posture apaise l'esprit. Une pratique régulière peut améliorer la mobilité des hanches.

**5 respirations par côté**



## La méditation

La méditation a un effet équilibrant sur le plan émotionnel et favorise la clarté mentale et le bien-être grâce à une meilleure concentration. Ces effets peuvent être encore renforcés à l'air libre. Le silence intérieur et la perception de bruits de la nature tels que le clapotis d'un ruisseau ou le chant des oiseaux libèrent des hormones du bonheur qui aident à réduire le stress et peuvent avoir un effet anxiolytique.

### Petit guide de méditation

1. S'asseoir confortablement (on peut aussi s'adosser à un arbre)
2. Placer un pull ou un tissu sous les ischions pour une assise plus haute
3. Redresser la colonne vertébrale, détendre les épaules
4. Fermer les yeux, laisser la respiration circuler naturellement
5. Se concentrer sur son inspiration et son expiration pendant 10 respirations, observer son mouvement de va-et-vient.
6. Se concentrer sur le mouvement de l'inspiration et de l'expiration pendant 10 respirations supplémentaires (observer le mouvement de l'abdomen)
7. Se concentrer sur les bruits extérieurs pendant **3 à 5 minutes**
8. Ouvrir les yeux et profiter du panorama