

Yoga all'aperto dopo un'escursione



In montagna, al parco o nei boschi: godetevi il piacere di fare attività fisica all'aria aperta in mezzo alla natura. Stefania Grassi, collaboratrice KPT e insegnante di yoga, (+600 r/s) presenta alcuni asana particolarmente indicati dopo un'escursione: allungano i muscoli, raddrizzano la colonna vertebrale e rinfrescano la mente.

Provate a eseguire i seguenti esercizi per allungare e rilassare le strutture muscolari e fasciali affaticate, nonché per prevenire l'indolenzimento muscolare. Vi consigliamo di iniziare con gli esercizi in piedi e terminare con una meditazione da seduti.

Non vi resta che srotolare il tappetino o stendere una coperta su una superficie piana e pulita – e siete già pronti per iniziare.

kpt.ch/magazine-it



Stretching del quadricipite in piedi

Il quadricipite femorale è il muscolo estensore del ginocchio che dopo un'escursione può risultare affaticato. Quando è troppo teso, l'articolazione del ginocchio subisce una forte pressione. Questo esercizio rafforza e allunga il quadricipite, riduce la pressione e stabilizza le ginocchia. L'esecuzione in piedi dell'esercizio allena la stabilità di tutto il corpo e del busto.

5 respiri per gamba
3 ripetizioni per gamba



Guerriero II

La posizione del guerriero II rafforza i muscoli delle cosce, dei polpacci e dei glutei. Inoltre stimola la circolazione, accelerando così la rigenerazione. Questo esercizio richiede concentrazione e focalizzazione sul respiro e sull'allineamento del corpo, quindi permette anche di calmare la mente.

5 respiri per gamba
3 ripetizioni per gamba



Affondo basso

L'affondo basso allunga l'ileopectineo, il flessore dell'anca, e i muscoli dell'inguine. Migliora la flessibilità delle anche e delle cosce. Alzando le braccia e inarcando la schiena sentirete la zona del petto che si espande: una bella sensazione dopo una dura giornata di trekking, soprattutto con lo zaino in spalla.

5 respiri per gamba
3 ripetizioni per gamba



Mezza spaccata

La mezza spaccata migliora la flessibilità delle anche, dei muscoli inguinali, dei muscoli posteriori della coscia e dei polpacci. Questo esercizio allunga anche le cosce, lo psoas e la regione lombare. Lo stretching attivo permette al contempo di rafforzare la muscolatura.

5 respiri per gamba
3 ripetizioni per gamba

Consiglio di Stefania Grassi

«Dopo un'escursione è consigliabile eseguire in modo alternato l'affondo basso e la mezza spaccata in una sequenza fluida, in modo da ottenere un beneficio anche a livello fasciale.»



5

Cane a testa in giù a gambe piegate

La posizione del cane a testa in giù (specialmente a gambe piegate) distende la schiena, allunga la colonna vertebrale e alleggerisce la colonna lombare. Al contempo permette di distendere il torace, aprire le spalle e sciogliere eventuali tensioni dopo un'escursione.

La posizione di inversione del busto, l'allungamento dei muscoli della schiena e del petto concedono più spazio al diaframma, migliorando la respirazione.

Rimanere nella posizione per 5–10 respiri

Consiglio di Stefania Grassi

«In questa posa è importante l'attivazione delle mani: appoggiate le mani a terra, allargate le dita e premete bene i palmi delle mani e le punta delle dita a terra.»



6

Plank laterale

Il plank laterale apre il petto, rafforza le spalle e attiva il core, sciogliendo le tensioni nella zona superiore della schiena e delle spalle. Inoltre questa posizione può migliorare la flessibilità dei muscoli laterali del tronco e delle anche. Se si solleva il braccio e si rivolge lo sguardo al cielo, i muscoli intercostali e il diaframma si espandono.

**5 respiri per lato
2 ripetizioni per lato**



7

Posizione del bambino

La posizione del bambino aiuta a calmare la mente e a ridurre lo stress: un vero balsamo per lo spirito dopo una lunga escursione. Con le braccia stese in avanti, questa posizione permette di allungare anche i muscoli delle spalle e del collo. Le ginocchia e le anche vengono sottoposte a uno stretching dolce senza sollecitazioni eccessive, che è particolarmente utile quando le articolazioni si irrigidiscono dopo un'escursione.

La respirazione lenta e regolare attiva il sistema nervoso parasimpatico, favorendo il rilassamento.

Dopo 10 respiri sedersi sui talloni, attendere brevemente e poi ripetere l'esercizio due volte



8

Stretching del collo e delle spalle da seduti

Questo esercizio allunga il muscolo sterno-cleidomastoideo. Crea spazio attorno alla cintura scapolare e rilassa il collo. È l'ideale dopo un'escursione con lo zaino. Appoggiate delicatamente il palmo della mano sulla fronte, senza esercitare pressione.

**5 respiri per lato
2 ripetizioni per lato**



9

Torsione da seduti

Le torsioni o twist favoriscono la mobilità della colonna toracica, stimolano gli organi addominali e allungano i muscoli dorsali e addominali. Questo esercizio di attivazione dona al corpo e alla mente nuova energia. Può essere eseguito quando ci si ferma per una pausa durante l'escursione per recuperare le forze.

5 respiri per lato
2 ripetizioni per lato



10

Piegamento in avanti da seduti

Questo esercizio allunga la parte posteriore delle gambe nonché il muscolo erettore della colonna e migliora la postura generale. Stimola gli organi addominali e, tramite l'attivazione del torso, rinforza l'addome. È importante tenere la schiena dritta.

10 respiri

Consiglio di Stefania Grassi

«Se la schiena si arrotonda, è meglio piegare leggermente le gambe per permettere al bacino di inclinarsi in avanti.»



11

Posizione della cruna dell'ago

Questo esercizio allevia le tensioni nelle anche e nelle gambe affaticate durante il trekking, scioglie i muscoli contratti e favorisce il rilassamento. Il profondo allungamento in questa posizione calma la mente. Se praticato regolarmente, questo esercizio può migliorare la flessibilità delle anche.

5 respiri per lato



12

Meditazione

La meditazione favorisce l'equilibrio emotivo e migliora la chiarezza mentale e il benessere grazie all'aumento della consapevolezza. Questi effetti risultano amplificati all'aria aperta. La calma anteriore e la percezione dei suoni della natura, come il gorgoglio di un ruscello o il cinguettio degli uccellini, stimolano il rilascio degli ormoni della felicità che aiutano a ridurre lo stress e a liberarsi dall'ansia.

Brevi istruzioni per meditare

1. Trovare un posto comodo dove sedersi (anche appoggiati a un albero)
2. Posizionare un pullover o un altro indumento sotto i glutei per favorire la posizione seduta con il busto eretto
3. Raddrizzare la schiena e rilassare le spalle
4. Chiudere gli occhi e lasciare fluire il respiro naturalmente
5. Focalizzare l'attenzione sull'inspirazione e l'espirazione per 10 respiri osservando il fluire del respiro
6. Focalizzare l'attenzione sul movimento della pancia durante l'inspirazione e l'espirazione per altri 10 respiri
7. Prestare attenzione ai rumori esterni per **3-5 minuti**
8. Aprire gli occhi e ammirare il panorama