

Outdoor-Yoga nach dem Wandern



Ob in den Bergen, im Park oder Wald – geniessen Sie die Bewegung an der frischen Luft in der Natur. KPT-Mitarbeiterin und Yoga-Lehrerin Stefania Grassi (+600 rys) stellt wirksame Asanas vor, die nach einer ausgiebigen Wanderung richtig gut tun: Sie dehnen die Muskeln, richten die Wirbelsäule auf und erfrischen den Geist.

Probieren Sie folgende Übungen einmal aus, um beanspruchte Körperstrukturen wie Muskeln oder Faszien zu dehnen und entspannen – und so auch Muskelkater vorzubeugen. Am besten beginnen Sie die Übungen im Stehen und beenden sie mit einer Sitzmeditation.

Legen Sie Ihre Matte oder Decke auf einen sauberen, möglichst ebenen Untergrund – und los geht's!

kpt.ch/magazin



Quadrizeps-Dehnung im Stehen

Der Oberschenkelmuskel Quadrizeps ist der Strecker des Knies, der sich nach einer Wanderung müde anfühlen kann. Wenn er zu stark angespannt ist, lastet grosser Druck auf dem Kniegelenk. Diese Übung stärkt und streckt den Quadrizeps, reduziert den Druck und stabilisiert das Knie. Die stehende Ausführung dieser Übung fördert die Stabilität des gesamten Körpers und Rumpfes.

5 Atemzüge pro Bein
3x wiederholen pro Bein



Krieger II

Der Krieger II kräftigt die Oberschenkel-, Waden- und Gesässmuskulatur. Die Durchblutung wird gefördert, was zu einer schnelleren Regeneration beitragen kann. Die Übung erfordert Konzentration und Achtsamkeit auf die Atmung und die Ausrichtung des Körpers – und beruhigt so den Geist.

5 Atemzüge pro Bein
3x wiederholen pro Bein



Tiefer Ausfallschritt

Der tiefe Ausfallschritt dehnt den grossen Hüftbeuger und die Leistenmuskulatur. Er fördert die Flexibilität der Hüften und Oberschenkel. Durch das Anheben der Arme und den gewölbten Rücken entsteht ein Gefühl von Weite im Brustraum: wohltuend nach einem strengen Wandertag, besonders mit Rucksack.

5 Atemzüge pro Bein
3x wiederholen pro Bein



Halber Spagat

Der halbe Spagat fördert die Flexibilität in den Hüften, Leisten, der hinteren Oberschenkelmuskulatur und Waden. Diese Übung dehnt auch die Oberschenkel, Hüftbeuger und den unteren Rücken. Gleichzeitig wird die Muskulatur durch die aktive Dehnung gestärkt.

5 Atemzüge pro Bein
3x wiederholen pro Bein

Tipp von Stefania Grassi

«Für einen besonders positiven Effekt nach einer Wanderung den halben Spagat in einem Flow abwechselnd mit dem tiefen Ausfallschritt ausführen! Das fördert das Gleiten der Faszien.»



Herabschauender Hund mit gebeugten Beinen

Der herabschauende Hund (besonders mit gebeugten Beinen) streckt den Rücken, verlängert die Wirbelsäule und entlastet die Lendenwirbelsäule. Gleichzeitig wird der vordere Brustkorb gedehnt und der Schulterbereich geöffnet. Allfällige Verspannungen nach einer Wanderung werden gelöst.

Durch die Umkehrposition des Oberkörpers, die Dehnung der Rückenmuskulatur und des Brustkorbs hat das Zwerchfell mehr Platz; die Atemkapazität wird optimiert.

5–10 Atemzüge bleiben

Tipp von Stefania Grassi

«Wichtig ist bei dieser Pose eine Aktivierung der Hände: Die Hände flach auf dem Boden legen, Finger spreizen und die Handwurzel sowie die Fingerkuppen gut in den Boden stossen!»



Der Seitstütz

Der Seitstütz öffnet die Brust, stärkt die Schultern und aktiviert die Körpermitte (Core). Dies kann Verspannungen im oberen Rücken- und Schulterbereich lösen. Zudem kann die Pose die Flexibilität der seitlichen Rumpfmuskulatur und der Hüften verbessern. Wird der Arm leicht nach vorne gestreckt, der Blick zum Himmel gerichtet, weiten sich Zwischenrippenmuskulatur und Zwerchfell.

**5 Atemzüge pro Seite
2x wiederholen pro Seite**



Kindhaltung

Die Kindhaltung hilft den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen: Seelenbalsam nach einer langen Wanderung. Durch die nach vorne gestreckten Arme dehnt die Pose auch die Schulter- und Nackenmuskulatur. Knie und Hüfte werden ohne starke Belastung sanft gedehnt: besonders wohltuend, wenn diese Gelenke nach einer Wanderung steif sind.

Durch die langsame und gleichmässige Atmung wird das parasympathische Nervensystem aktiviert, was zu Entspannung und Erholung beiträgt.

Nach 10 Atemzügen im Fersensitz aufsitzen, kurz wirken lassen und dann 2x wiederholen



Nacken- und Schulternstretch im Sitzen

Kopfwender und Kopfnicker werden durch diese Übung gestreckt. Sie schafft Platz um den Schultergürtel und entspannt den Nacken. Ideal nach einer Rucksackwanderung. Legen Sie die Handfläche sanft auf die Stirn, ohne Druck auszuüben.

**5 Atemzüge pro Seite
2x wiederholen pro Seite**



Der Drehsitz

Drehungen oder Twists fördern die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule, stimulieren die Bauchorgane, stärken und dehnen die Rücken-/Bauchmuskulatur. Diese aktivierende Übung verleiht Körper und Geist neue Energie. Sie kann während einer Erholungspause beim Wandern ausgeführt werden, um wieder zu Kräften zu kommen.

5 Atemzüge pro Seite
2x wiederholen pro Seite



Sitzende Vorbeuge

Diese Übung dehnt die Beinrückseiten sowie die Rückenstrecker und verbessert die allgemeine Körperhaltung. Sie stimuliert die Bauchorgane und kräftigt durch die Rumpfaktivierung den Bauch. Wichtig ist, den Rücken gerade zu halten.

10 Atemzüge

Tipp von Stefania Grassi

«Am besten die Beine leicht beugen, sobald sich der Rücken rundet. So kann sich das Becken besser nach vorne falten.»



Nadelöhr Dehnung

Diese Übung lindert Verspannungen in den beim Wandern beanspruchten Hüften und Beinen, lockert steife Muskeln und fördert die Erholung. Die tiefe Dehnung in der Stellung beruhigt den Geist. Regelmässiges Üben kann die Beweglichkeit der Hüften verbessern.

5 Atemzüge pro Seite



Meditation

Meditation wirkt emotional ausgleichend und fördert durch verbesserte Achtsamkeit mentale Klarheit und Wohlbefinden. An der frischen Luft können diese Effekte noch verstärkt wirken. Innere Stille und die Wahrnehmung von Naturklängen wie dem Plätschern eines Bachs oder dem Vogelgezwitscher setzen Glückshormone frei, die beim Stressabbau helfen und angstlösend wirken können.

Kurzanleitung Meditation

1. Bequemen Sitz finden (auch angelehnt an einen Baum)
2. Einen Pullover oder ein Tuch unter die Sitzbeinhöcker legen für einen erhöhten Sitz
3. Wirbelsäule aufrichten, Schultern entspannen
4. Augen schliessen, den Atem natürlich fließen lassen
5. Fokus auf Ein- und Ausatmung legen für 10 Atemzüge, beobachten, wie er kommt und geht
6. Fokus auf die Bewegung der Ein- und Ausatmung legen für 10 weitere Atemzüge (die Bewegung des Bauchs beobachten)
7. Fokus auf äussere Geräusche legen für **3 bis 5 Minuten**
8. Augen öffnen und Panorama geniessen