

UNIRE YOGA E TREKKING PER UN BENESSERE COMPLETO

Patrizia Meschi, agosto 2025



Trekking e yoga? Un incontro fortunatissimo, che ha radici molto antiche. Parliamo infatti di due discipline che sono nate e si sono sviluppate in epoche e culture molto diverse, ma che hanno moltissimo in comune, più di quanto si possa immaginare.

Il benessere psicofisico che entrambe apportano è da tempo riconosciuto e abbinarle porta a risultati molto interessanti.

La parola “trekking” potrebbe essere tradotta in italiano come “escursionismo”, ma in realtà racchiude un universo complesso e sfaccettato, una passione che è uno stile di vita. Questa parola ci rimanda infatti al contatto con la natura, vissuto con meraviglia, rispetto e senso di cura per quello che ci circonda.

Ci fa pensare all’esplorazione di luoghi lontani dalla nostra quotidianità, alla ricerca di un benessere profondo che passa per la riscoperta di piaceri

semplici e autentici. È un modo di migliorarsi nel corpo e nella mente, ponendosi costantemente nuovi obiettivi.

“Yoga” è un’antichissima parola. Secondo alcune teorie deriverebbe dal termine sanscrito “yuj” che significa “unire”. La stessa radice la ritroviamo ancora oggi in termini come “giogo”. Secondo gli antichissimi testi indiani, infatti, l’uomo deve “aggiogare” la mente ed i suoi pensieri vorticosi e tramite il controllo del corpo e della respirazione giungere ad uno stato di piena presenza e consapevolezza superiore.

In senso più mistico, questa unione può essere intesa anche come un legame tra l’individuo e una realtà superiore divina. Oggi con il termine yoga in occidente si indica generalmente quell’insieme di attività che riguardano la ginnastica del corpo e la respirazione, passando per la meditazione e il rilassamento.

Si praticano diverse posizioni, dette “asana”, attraverso un attento controllo del respiro detto “pranayama”, e non solo. Lo yoga è una disciplina aperta a persone di ogni età e di ogni grado di preparazione fisica.

Trekking, prepararsi con lo yoga

Per quanto detto sopra, c’è quindi la preparazione fisica e mentale, fondamentale per affrontare una disciplina come il trekking. Per chi non lo pratica può sembrare semplice, ma dopo ore e ore di camminata, sotto il sole o la pioggia, con la fatica che inizia a farsi sentire, salite, discese, è fondamentale avere il controllo di sé, del proprio corpo ma anche della propria mente.

Ecco allora che una buona preparazione può risultare vincente. I modi per prepararsi sono infiniti, c’è chi va in palestra, chi fa altro. Personalmente propendo per lo yoga, e non posso che consigliare di prepararsi con questa disciplina, proprio perché come già menzionato, ci sono forti affinità tra le due discipline: entrambe non sono sport, non sono gesti atletici; entrambi contribuiscono a scoprire se stessi, a fare un viaggio interiore dentro di sé. Perché sia quando si fa yoga, sia quando si fa trekking, **agiamo sul nostro fisico, ma anche sulla nostra mente.**

I benefici dello yoga per chi fa trekking

Prima di addentrarci nelle posizioni yoga trekking, vediamo i principali benefici dello yoga per chi fa trekking.

Spesso, quando camminiamo, la mente emigra, siamo focalizzati sulla meta e ci perdiamo il tragitto, ciò che stiamo attraversando, che poi è il bello del trekking. Grazie allo yoga puoi sviluppare una maggiore consapevolezza, una maggiore propriocezione, e quindi la capacità di stare nel qui e ora, di vivere il momento presente e godere in pieno delle sensazioni e delle emozioni suscitate dal fare trekking e a entrare in contatto con noi stessi e l'ambiente in cui ci troviamo.

Oltre ai benefici "mentali", ci sono anche quelli fisici. Con la pratica yoga, il corpo diventa più **agile** e **flessibile**, i muscoli più **tonici** e **forti**. Di conseguenza migliora la **capacità aerobica** e la **resistenza agli infortuni**. Attraverso la pratica del *Pranayama* ossia il controllo del respiro, è possibile migliorare la consapevolezza nei confronti del respiro, ottimizzando in questo modo l'utilizzo della capacità polmonare, fondamentale per una disciplina come il trekking.

Il 'trekking yoga': yoga nella natura ideale per combattere lo stress

Lo yoga è diventato l'occasione perfetta per prendersi una pausa quando si lavora molto tempo al computer, tanto più quando il lavoro richiede parecchia concentrazione. Proprio per questo si è diffuso moltissimo nelle grandi città.

Tuttavia, negli ultimi anni, sempre più insegnanti e scuole di yoga hanno deciso di portare gli allievi a praticare nella natura, per potenziare gli effetti di questa pratica.

Oggi si scelgono nuovi percorsi di trekking, studiando nel dettaglio le loro caratteristiche. Ci si organizza quindi per praticare una sessione di yoga alla fine del percorso trekking, ma non solo.

Si possono cioè anche fissare delle pause, per praticare gli *asana*, alcuni esercizi di meditazione e di *pranayama*, intonando anche dei mantra.

Si prevede che l'interesse per questo tipo di attività crescerà, coinvolgendo un pubblico sempre più vasto.



Yoga e trekking come esperienze meditative

Non è secondario quindi anche l'aspetto mistico e spirituale di entrambe le discipline.

L'attività all'aria aperta, a stretto contatto con la natura, crea un'unione profonda tra corpo e mente, tra l'individuo e gli altri, tra uomo e ambiente, che si concilia perfettamente con lo spirito più autentico dello yoga.

Sin dai tempi più antichi infatti si è affermato un legame molto stretto tra yoga, spiritualità e montagna: non è un caso che i maestri yogi della classicità indiana meditassero infatti sulle montagne del Nepal.

In questo contesto ecco che anche la sola contemplazione del paesaggio, o la concentrazione nel porre un passo dopo l'altro diventano occasioni importanti per **meditazioni attive**, laddove la mente cessa di distrarsi e viene condotta a vivere pienamente il momento presente.

La pratica yoga per chi fa trekking

Ed eccoci nel concreto alla pratica yoga per chi desidera approcciarsi a questa disciplina prima in sala e sfruttarne poi i benefici durante l'escursione. Tale pratica non può non includere:

Esercizi di respirazione, il *Pranayama*.

Avremo modo di conoscere diverse tecniche di respirazione che potranno poi essere utilizzate con consapevolezza anche durante le nostre camminate. Tali pratiche sono molto importanti anche per veicolare il *prana*, ossia l'energia vitale, e non sprecarla nell'eccessivo affaticamento.

Nello specifico vedremo:

Ujjayi: una tecnica di respirazione yogica, spesso tradotta come "respiro vittorioso", che si pratica durante le posizioni e aiuta a calmare la mente, aumentare la concentrazione e riscaldare il corpo.

Sama Vritti Pranayama, anche conosciuto come "respirazione quadrata" è una tecnica di respirazione yogica che consiste nel suddividere il ciclo respiratorio in quattro fasi di uguale durata: inspirazione, ritenzione a polmoni pieni, espirazione e ritenzione a polmoni vuoti. Il termine "Sama" in sanscrito significa "uguale" o "identico", mentre "Vritti" può essere tradotto come "fluttuazioni della mente" o "movimento". Questa pratica è spesso utilizzata per calmare la mente, ridurre lo stress e aumentare la consapevolezza del respiro.

Respirazione yogica completa (Purna Pranayama), un tipo di respirazione che rappresenta la somma di:

- 1) Respirazione addominale (diaframmatica)
- 2) Respirazione toracica

3) Respirazione apicale (o clavicolare)

l'unione armonica di queste tre tecniche, consente di espandere al meglio sia la fase di inspirazione che quella di espirazione, rendendo l'intero atto respiratorio molto più lungo, lento, profondo, oltre che consapevole.

Nadi Shodhana Pranayama, conosciuta anche come la “respirazione a narici alternate”. Viene tradizionalmente classificato come un **Pranayama equilibrante**, molto utile nei momenti di pausa durante l'escursione o a completamento di essa, magari a casa prima di dormire.

Le posizioni, gli Asana nella pratica di Hatha Yoga

Le posizioni dello yoga (ed in specifico dello Hatha Yoga) in sanscrito Âsana, sono posizioni del corpo codificate in tempi antichissimi per ottenere la perfetta salute psico-fisica. L'Hatha Yoga è uno degli stili di yoga più praticati al mondo perché può essere fatto da chiunque, indipendentemente dall'età o dalle condizioni fisiche.

La parola sanscrita “hatha” può essere tradotta in due modi: “forza” oppure letteralmente “sole (ha) e luna (tha)”, a ricordare la ricerca costante di equilibrio tipica dello yoga.

Le mie sessioni di Hatha Yoga in genere durano circa **un'ora e un quarto**, hanno un flusso lento e delicato e includono sempre un po' di Pranayama e, alla conclusione della parte ‘più fisica’, **pratiche di rilassamento** o di **meditazione**.

Ogni pratica comprende l'esecuzione di posizioni che andranno in particolare a stimolare l'estensione, l'**allungamento delle fasce muscolari più interne** e a tal fine le posizioni verranno tenute per alcuni respiri profondi, in modo statico.

Ciò non esclude parti più dinamiche nella pratica: conosceremo i vari **Saluti al sole** ad esempio, che costituiscono di per sé una mini pratica utilissima per chi volesse usufruire ogni giorno della possibilità di riscaldare ed allenare il corpo (utilissima ad esempio proprio prima delle camminate!).

Ma oltre ai 'saluti' conosceremo anche altre, brevi, **sequenze**.

In ogni pratica verranno eseguite posizioni di **radicamento**, in cui sarà sollecitata soprattutto la parte bassa del corpo, e ciò comporterà la tonificazione della muscolatura degli arti inferiori.

Ma non vi è parte del corpo che non venga coinvolta nella pratica yoga!

Posizioni di **flessione** (in avanti ma anche laterale), di **estensione** (inarcamenti del busto) e di **torsione**, porteranno grande beneficio alla schiena, tonificando e distendendo la muscolatura di schiena, spalle, torace. E ne beneficeranno anche gli organi interni, che verranno ossigenati.

Naturalmente non mancheranno anche posizioni di **equilibrio**, nonché posizioni che favoriscono un corretto **assetto posturale**.

Insomma... quella dello Hatha Yoga è una pratica completa per tutto il corpo e ciascun allievo sarà guidato ad ascoltare, sintonizzarsi con il proprio corpo, rispettandone i limiti, indagando le sue potenzialità ed adattando a sé la posizione.

Non a caso a fine pratica ringrazieremo sempre proprio il nostro corpo che durante l'esecuzione delle posizioni diverrà, assieme al respiro, la nostra guida principale.

A questo punto non mi resta che dire: PROVARE PER CREDERE! 😊

Concludo questa mia breve dissertazione su questa meravigliosa disciplina (lo yoga è davvero un mondo da scoprire) dicendo un poco di me... che naturalmente amo molto anche il trekking!

A presto!

Namastè



Patrizia e sullo sfondo il Massiccio dello Sciliar

CHI SONO

Diplomata Naturopata, pratico Hatha Yoga da quando, dodicenne, ho iniziato a seguire un corso di questa disciplina a Chiavari, proseguendo negli anni e facendo della pratica yoga un appuntamento del mio quotidiano.

Lo yoga mi ha accompagnata nelle diverse fasi della vita e ha sempre rappresentato un porto sicuro, uno spazio in cui 'centrarmi' e in cui ritrovare benessere e armonia, quell'armonia che coinvolge corpo, mente e spirito. Perché, per me, yoga è soprattutto 'unione in equilibrio' di tutte queste componenti.

Il mio percorso yogico è continuato con il diploma alla 'Scuola triennale di Formazione Insegnanti di Hatha Yoga' presso il 'Centro Studi Yoga Ki' di Genova, è proseguito con il corso di formazione 'Asana Clinic' presso la scuola 'Spazio Yoga e Ayurveda 1902' sempre a Genova, dove ho anche avuto modo di praticare Vinyasa Yoga, e continua tuttora con l'impegno di trasmettere questa mia passione a chi voglia avvicinarsi a questa meravigliosa disciplina.

Con il tempo, alla pratica dello Hatha Yoga ho preferito associare anche una pratica un poco più dinamica, introducendo alcune sequenze ed esercizi di scioglimento e di preparazione agli asana da approfondire.

Mi piace anche praticare assieme agli allievi, guidarli, ma nel contempo dividerne l'energia per un mutuo scambio di esperienze. Forse per questo mi piace definirmi una yogini in costante divenire... E lo yoga non smette davvero mai di insegnare.

In gratitudine.

Patrizia Meschi