Yoga4Bikers

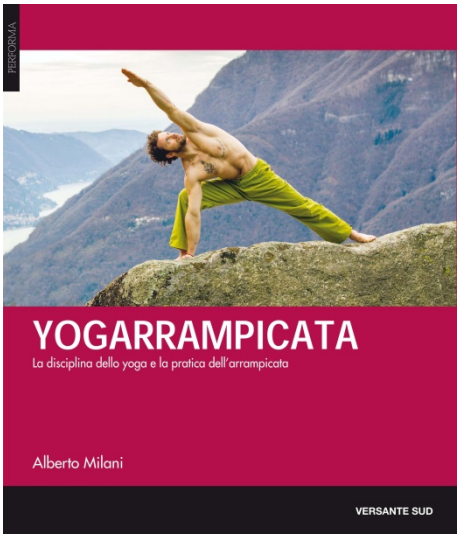
Pratica yogica per il ciclismo

-

Alberto Milani

Yoga per il ciclismo: Problematiche fisiche

- Rigidità degli arti inferiori (Quadricipiti, muscoli posteriori delle cosce, anche) → tensioni e predisposizione agli infortuni
- Sviluppo muscolare non equilibrato
- Spina dorsale inarcata, schiena ingobbita, deviazioni dalle curve naturali della colonna vertebrale
- Postura non corretta



NOTA: Le immagini delle asana qui riportate sono tratte dal libro "**YOGARRAMPICATA – La disciplina dello yoga e la pratica dell'arrampicata" – Alberto Milani – Ed. Versante Sud**

http://www.versantesud.it/shop/yogarrampicata/

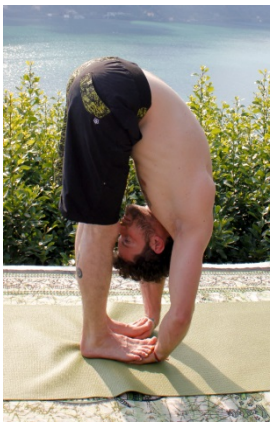
dove si possono trovare anche maggiori spiegazioni e dettagli della pratica qui proposta.

Pratica yogica (Tempo di esecuzione = 25 min)

1. **Tadasana** (Posizione in piedi della montagna): 5 respiri.
   Allineamento e centratura iniziali

2. **Surya Namaskara** (Saluto al Sole – Versione Rishikesh): 3 cicli. Riscaldamento completo del corpo, miglioramento della fluidità e della postura, flessibilità tronco e arti inferiori.

3. **Tadasana** (Posizione in piedi della montagna): 5 respiri.
   Allineamento e centratura



4. **Padahastasana** (Posizione del coltello a serramanico): 10 respiri.
   Flessibilità della bassa schiena e dei muscoli posteriori delle cosce.

5. **Trikonasana** (Posizione del triangolo): 5 respiri per lato.
   Flessibilità degli arti inferiori, fianchi e anche

6. **Parsvottanasana** (Posizione della piramide): 5 respiri per lato
   Flessibilità della bassa schiena, dei muscoli posteriori delle cosce e glutei. Apertura del petto e delle spalle.

7. **Adho Mukha Shvanasana** (Posizione del cane a testa in giù): 10 respiri.
   Tonicità di gambe, braccia e tronco, apertura della parte alta della schiena, flessibiità dei polpacci e caviglie

8. **Prasarita Padotanasana** (Posizione della testa tra i piedi): 5 respiri.
   Flessibilità dei muscoli interni della coscia e della bassa schiena, apertura delle spalle

9. **Pavanamuktasana** (Posizione del feto): 5 respiri.
   Flessibilità delle caviglie, introspezione e concentrazione.

10. **Dhanurasana** (Posizione dell'arco): 5 respiri.
    Riallineamento e riequilibrio della colonna vertebrale, apertura di spalle e petto

11. **Janushirasana** (Posizione testa-ginocchio) :
    5 respiri per lato.
    Flessibilità degli arti inferiori e dell'anca

12. **Ardha Matsyendrasana** (Posizione di mezza torsione del signore dei pesci): 10 respiri per lato.
    Flessibilità, mobilità e rilassamento dell'intera colonna vertebrale, tonicità di arti superiori e inferiori

13. **Baddhakonasa** (Posizione dell'angolo seduto o della farfalla): 10 respiri.
    Apertura e flessibilità delle anche.

14. **Dirgha Pranayama** (Respiro yogico completo): 5 cicli.
    Ossigenazione completa e recupero delle energie, rilassamento, concentrazione, consapevolezza delle capacità respiratorie, eliminazione dello stress.

15. **Nadi Shodhana Pranayama** (Respiro a narici alternate): 3 cicli.
    Riequilibrio energetico del corpo, concentrazione e recupero, consapevolezza delle capacità respiratorie.

16. **Savasana** (Posizione del cadavare): 5 minuti.
    Rilassamento completo.

Benefici

- Miglioramento della flessibilità dei muscoli e delle articolazioni coinvolte, tonicità muscolare
- Riduzione e prevenzione degli infortuni
- Riequilibrio muscolare
- Ottimizzazione della resistenza
- Corretto allineamento della spina dorsale e del corpo
- Miglioramento della postura
- Corretta ossigenazione e smaltimento delle tossine
- Rilassamento e centratura mentale
- Miglioramento della concentrazione

Contatti

Alberto Milani
Istruttore di Yoga (Diploma nazionale CSEN e internazionale RYT200)

e-mail: alberto@jivayoga.it; alb_climbyoga@virgilio.it
Cell: 3285633201

Pagina Facebook: YogAscent
https://www.facebook.com/pages/YogAscent/1445172645802140?ref=tn_tnmn

www.jivayoga.it/yoga-ascent/