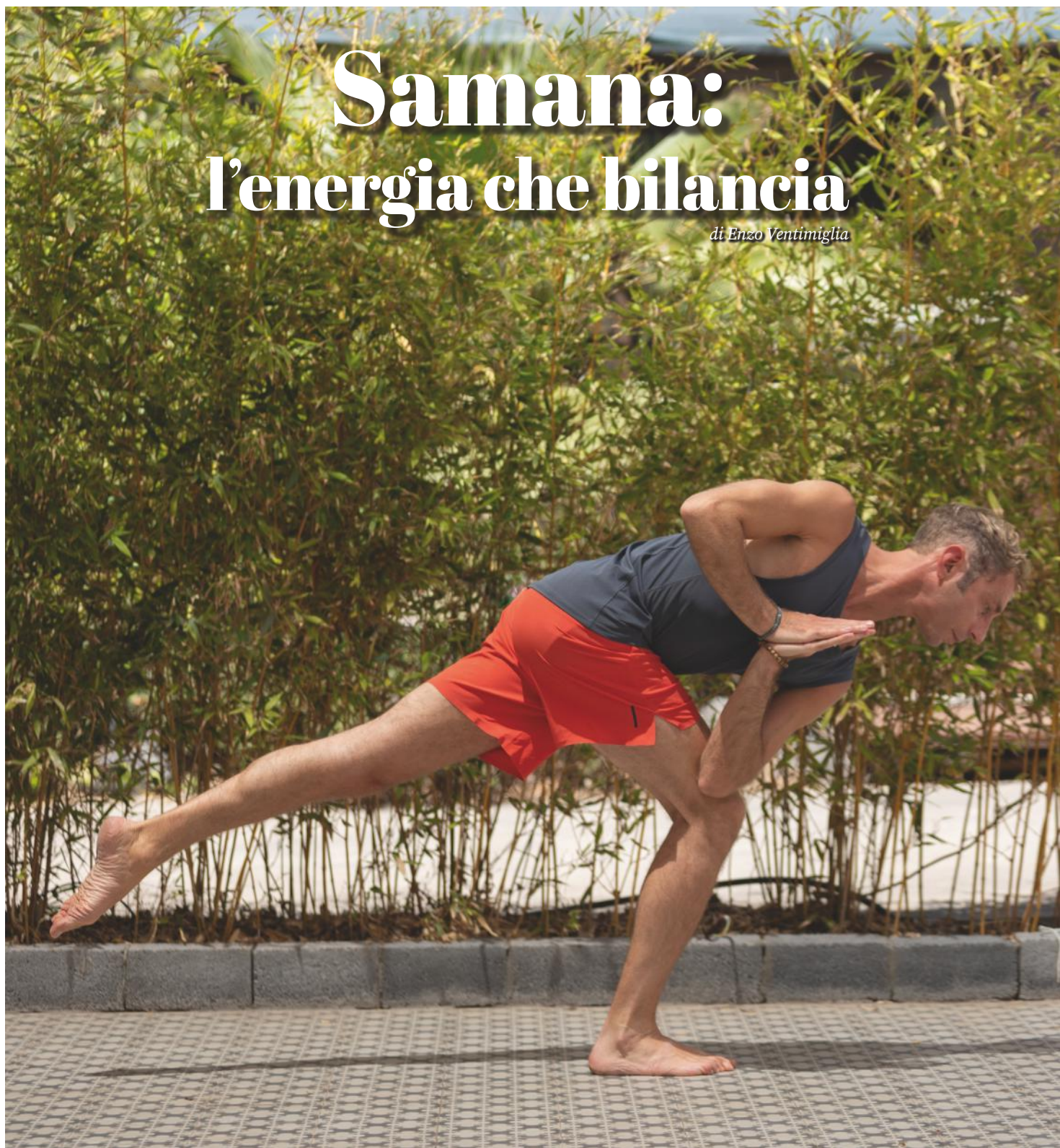


Samana: l'energia che bilancia

di Enzo Ventimiglia



Enzo Ventimiglia – Creatore del metodo Vayus Flow e ideatore della piattaforma Mat You Can, è riconosciuto come uno dei trainer più apprezzati a livello internazionale per il suo stile di insegnamento unico, che integra diverse tecniche di consapevolezza corporea con lo studio approfondito dell'anatomia umana e degli aspetti energetici dello Yoga. Laureato in Scienze delle attività motorie e sportive, Educator per Balanced Body University, da anni è impegnato nella formazione di insegnanti in Italia e all'estero.



PER
SAPERNE
DI PIÙ

Nello Yoga, *Samana* si riferisce a uno dei cinque *vayus* che compongono il *prana* nel corpo.

Situato nell'addome, a metà strada tra il *Prana Vayu*, localizzato nel torace, e l'*Apana Vayu*, che dimora nel bacino, *Samana Vayu* agisce come una potente stazione energetica, raccogliendo e processando l'energia assorbita attraverso il respiro, il cibo, le percezioni sensoriali e le esperienze mentali.

Quando questo *Vayu* è in equilibrio, riusciamo a rimanere immobili con molta più facilità e il sonno diviene profondo e ristorativo. Le sue funzioni principali sono l'assimilazione, il metabolismo e la digestione. In relazione alla mappatura dei chakra, *Samana Vayu* corrisponde al *Manipura chakra*, che rappresenta il fuoco e il potere trasformativo.

SAMANA VAYU E L'ASSIMILAZIONE

L'assimilazione è la chiave della nostra salute e della nostra evoluzione nello Yoga. Se *Apana Vayu* ci permette di eliminare le sostanze di scarto, *Samana Vayu* ci consente di estrarre l'energia e la forza vitale da ciò di cui ci nutriamo. **Questo processo è fondamentale ed è persino più importante della qualità della nostra alimentazione.**

Infatti, potremmo alimentarci con cibi di alta qualità senza riuscire a estrarne alcun nutriente, mentre potremmo trasformare in energia vitale la minima presenza di sostanze nutritive da un cibo qualitativamente scadente. **L'assimilazione, però, non riguarda solo il cibo, ma anche gli aspetti mentali, ovvero la saggezza** che riusciamo a estrarre dalle nostre esperienze e le lezioni che impariamo nel confrontarci quotidianamente con le vicissitudini della vita.

Quando l'assimilazione mentale è debole, siamo bloccati nella nostra evoluzione poiché non riusciamo a imparare le lezioni e correggere le nostre azioni, continuando a commettere gli stessi errori.

La capacità di assimilare è inoltre

dipendente dal buon equilibrio di *Apana Vayu*: ad esempio, uno studente di Yoga che vuole evolvere nel percorso yogico dovrà essere capace di eliminare alcuni preconcetti e conoscenze passate per fare spazio all'assimilazione di nuove nozioni ed esperienze.

L'IMPORTANZA DELL'OMEOSTASI

L'armonia di *Samana Vayu* influenza anche l'omeostasi, che è l'equilibrio interno necessario per il benessere. Questo *vayu* aiuta a mantenere la stabilità dei sistemi corporei, inclusi quelli digestivo, nervoso ed endocrino, promuovendo una sensazione di equilibrio e armonia. Una corretta funzionalità di *Samana Vayu* **permette al corpo di adattarsi meglio agli stress e alle variazioni ambientali**, contribuendo così a una salute ottimale e a una maggiore longevità.

Quando si parla di omeostasi si parla anche di un corretto e regolare tono dell'umore e, sebbene questo sia comunemente associato ai processi di pensiero e a ciò che accade nella nostra mente, di fatto è il nostro apparato digestivo, che rappresenta l'area di pertinenza di *Samana*, a giocare un ruolo fondamentale. **Lo conferma persino la scienza:** uno studio del Johns Hopkins Institute ha rivelato che l'irritazione del sistema gastrointestinale può inviare segnali al sistema nervoso centrale, influenzando l'umore e contribuendo a condizioni come ansia e depressione.

Sebbene **il sistema nervoso enterico, una sorta di secondo cervello**, non sia in grado di scrivere una lettera o fare un calcolo matematico, **è in grado di comunicare avanti e indietro con il nostro cervello principale, con risultati profondi.**

Il sistema nervoso enterico **può innescare grandi cambiamenti emotivi nelle persone che affrontano la sindrome dell'intestino irritabile e problemi intestinali funzionali come costipazione, diarrea, gonfiore, dolore e mal di stomaco.** Per decenni, ricercatori e medici hanno pensato quindi che ansia e depressione contribuissero a questi problemi, ma recenti studi sembrano dimostrare che potrebbe essere valido anche il contrario.

I ricercatori, infatti, stanno trovando prove che l'irritazione nel sistema gastrointestinale può inviare segnali al sistema nervoso centrale innescando cambiamenti nel tono dell'umore.

LA CONNESSIONE TRA PRANA E APANA VAYU

Samana Vayu si trova tra *Prana Vayu*, che governa l'energia ascendente e inspiratoria, e *Apana Vayu*, che governa l'energia discendente ed espiratoria. Questo posizionamento unico permette a *Samana* di bilanciare e regolare entrambe le energie, fungendo da punto di incontro e armonizzazione tra queste due forze opposte. **Questo bilanciamento è essenziale per mantenere il fuoco digestivo (*Agni*) acceso, assicurando che il cibo venga adeguatamente digerito e che i nutrienti vengano assimilati efficacemente. ***



SAMANA VAYU IN PRATICA

Per mantenere o ristabilire l'equilibrio di *Samana Vayu*, sono consigliate pratiche basate su torsioni e attivazioni addominali come *Parvritta Utkatasana* e *Navasana*, dinamiche di movimento fluide che permettono di idratare l'area centrale del corpo e tecniche di respirazione come *Kapalabhati* e *Bashtrika*. Questa sequenza permette di promuovere tali concetti e potrebbe essere completata con tecniche di *pranayama* e meditazioni specifiche.



1 APANASANA (VARIANTE)

Dalla posizione supina sollevate le gambe flettendo le ginocchia e le anche in modo da posizionare le tibie parallele al suolo. Sollevando il capo e le spalle avvicinate le ginocchia al petto cercando di tenere l'osso sacro a terra. Premete con i gomiti sulle ginocchia lasciando scivolare le scapole verso i fianchi. Mantenete la posizione per 30 secondi e ripetete la sequenza tre volte. Le mani saranno in *Hakini mudra*, con i polpastrelli a contatto per favorire un maggiore stato di attenzione. Respirate in modo fluido senza inibire il naturale movimento dell'addome.



A



B

2 IDRATAZIONE E RIATTIVAZIONE MIOFASCIALE (SUPINI)

Stendetevi in posizione supina con le gambe piegate e le braccia ai lati delle spalle, nella posizione a candelabro. Ruotate il bacino verso destra e, di conseguenza, lasciate che le gambe seguano il movimento. Allungate la gamba sinistra attraversando l'asse centrale del corpo e prendetevi alcuni istanti, per percepire una lunga linea di connessione miofasciale che parte dalla spalla sinistra e discende lungo il fianco e l'esterno della gamba corrispondente (A). Inspirate,

espirando, sollevate il capo e la spalla sinistra mentre flettete il ginocchio della gamba distesa, rimanendo in appoggio su un solo lato del corpo. Portate il gomito e il ginocchio a contatto tra loro e mantenete una leggera tensione in opposizione (B).

Tornate nella posizione di partenza e ripetete sei volte prima di cambiare lato. Nell'alternare le due posizioni ricreate un movimento fluido che genererà un piacevole massaggio degli organi interni.



5 UTKATASANA

I piedi sono uniti con il peso equamente distribuito. Inspirando, piegate le ginocchia. Inclinate il busto in avanti sentendo il supporto dei muscoli della schiena con il petto aperto e il cuore sollevato. Allungate le braccia verso l'alto, parallele tra loro, con i palmi delle mani rivolti all'interno. Assicuratevi che le ginocchia non vadano oltre le dita dei piedi e che rimangano allineate alle caviglie. Coinvolgete i muscoli addominali. Respirate profondamente e uniformemente. Con un'espirazione, rilasciate lentamente le braccia lungo i fianchi e raddrizzate le gambe per tornare in posizione eretta.



A



B

6 PARVRITTA UTKATASANA

Dalla precedente posizione di Utkatasana giungete le mani al cuore in *Anjali Mudra*. Inspirando, allungate la colonna vertebrale dall'osso sacro alla nuca. Espirando, ruotate il busto verso destra, portando il gomito sinistro all'esterno del ginocchio destro. Cercate di mantenere le ginocchia allineate e il bacino stabile, evitando che il ginocchio sinistro si sposti in avanti. Mantenete il petto aperto e premete con la mano destra contro la sinistra in opposizione. Respirate in modo naturale,

permettendo all'addome di muoversi massaggiando gli organi interni (A). Mantenete la posizione per alcuni respiri, quindi spostate progressivamente il peso sulla gamba destra fino a liberare la sinistra che potrà distendersi indietro. Estendete e flettete la gamba per 6 volte. Il piede può restare costantemente sospeso o appoggiato nella fase di ritorno (B).

Per uscire dalla posizione, inspirando, tornate al centro con le mani al cuore. Ripetete dal lato opposto.



A



B

3 IDRATAZIONE E RIATTIVAZIONE MIOFASIALE (SEDUTI)

Sedetevi sul tappetino con le gambe distese in avanti. Piegate la gamba destra e portate il piede destro all'esterno della coscia sinistra. Piegate la gamba sinistra e portate il tallone sinistro vicino al gluteo destro. Poggiate la mano sinistra a lato sul tappetino e sollevate l'ischio destro da terra. Inspirando, portate la mano destra in appoggio sulla spalla sinistra, accompagnandola leggermente verso il basso. Espirando, ruotate lentamente la colonna avvicinando il gomito destro al suolo; percepite una delicata

compressione degli organi interni e un profondo allungamento della linea di connessione diagonale che va dal gomito destro, fino alla bassa schiena (A). Inspirando, richiamate l'ischio destro a terra e ruotate la colonna dal lato opposto allungando il braccio destro verso l'alto e indietro. Seguite con lo sguardo la mano ed expandete il petto. Percepite la linea diagonale posteriore che prima si allungava e ora si accorcia (B). Alternate le due posizioni per sei volte in modo fluido, poi cambiate lato.



7 MATSYENDRASANA

Sedetevi sul tappetino con le gambe distese. Piegate la gamba destra e portate il piede destro all'esterno della coscia sinistra. Piegate la gamba sinistra e portate il tallone sinistro vicino al gluteo destro. Gli ischi sono appoggiati a terra. Inspirate profondamente, allungando la colonna vertebrale verso l'alto. Espirando, ruotate la colonna verso destra, portando la mano destra a terra dietro di voi. Portate il braccio sinistro all'esterno del ginocchio destro mantenendo il petto aperto. Tenete la posizione per alcuni respiri poi, inspirando, tornate al centro. Rilasciate le gambe e ripetete la sequenza sul lato opposto.



8 NAVASANA (MANI IN HAKINI MUDRA)

Sedetevi sul tappetino con le ginocchia flesse e i piedi a terra. Posizionate le mani dietro le cosce. Inspirando, allungate la colonna vertebrale verso l'alto. Espirando, inclinate leggermente il busto indietro. Trovato l'equilibrio, sollevate i piedi e le gambe con le tibie parallele al suolo. Distendete le gambe, formando una "V" con il corpo. Staccate le mani dalle cosce e portatele davanti al petto in Hakini Mudra. Il core è attivo per sostenere la posizione. Mantenetela per alcuni respiri poi, espirando, rilasciate lentamente le gambe e tornate alla posizione seduta.



4 Lolasana (VARIANTE)

Seduti sulle tibie, con le ginocchia flesse e unite, posizionate le mani a terra alla larghezza delle spalle, con le dita leggermente aperte e i palmi ben radicati. Spingendo, arrotondate leggermente la colonna lasciando che le scapole si aprano; rivolgete lo sguardo in basso. Sollevare il bacino dai talloni e portate le ginocchia verso il petto attivando i muscoli addominali. I piedi danno un supporto aggiuntivo, ma l'intento è quello di ridurre la loro spinta per sviluppare progressivamente la forza necessaria per la posizione completa di Lolasana con i piedi staccati da terra. Respirate profondamente retraindo delicatamente l'addome a ogni espirazione. Per uscire dalla posizione, abbassate lentamente il bacino sui talloni, rilasciando la tensione dalle braccia e dal core. Entrate e uscite dalla posizione per 6 volte per poi mantenere la posizione statica per alcuni respiri.

“ Il vero centro del corpo non è un punto fisso, ma una relazione dinamica tra tutte le sue parti, un processo continuo di adattamento e riorganizzazione che ci permette di rispondere al mondo con equilibrio e grazia ”

Ida Rolf