

Pran: l'energia di espansione

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

Pran Vayu è il movimento che l'energia compie dall'esterno del nostro corpo al suo interno e si contrappone all'energia discendente eliminatoria di Apana. Prende il nome di pran per distinguersi dal più ampio concetto di prana, è concentrato principalmente nell'area del torace e della testa e si associa ai movimenti d'espansione. Secondo la filosofia yogica, l'ingresso del prana nel corpo avviene quando siamo in grado di mutare la nostra forma ed espanderci, sia a livello fisico che energetico.

L'IMPORTANZA DELLA RESPIRAZIONE

La respirazione è un elemento fondamentale per nutrire Pran Vayu, soprattutto l'inspirazione profonda che lo attiva, lo stimola e raggiunge il culmine con la ritenzione a polmoni pieni (antara kumbhaka).

In questa fase l'energia vitale, dopo essere stata assorbita attraverso il respiro, viene trattenuta e distribuita in modo ottimale in tutto il corpo, amplificando il nutrimento energetico e sostenendo profondamente il sistema vitale.

Il modo in cui respiriamo ci offre una comprensione profonda di come Pran Vayu agisce nel corpo. I polmoni, infatti, possono ricevere aria solo quando la pressione al loro interno diventa inferiore rispetto a quella atmosferica, permettendo all'aria di fluire attraverso un meccanismo noto come gradiente pressorio.

Questo processo riflette in modo chiaro il principio di assorbimento energetico che governa Pran Vayu: l'energia fluisce verso l'interno quando creiamo spazio per accoglierla. È affascinante osservare come i processi fisiologici del corpo ci indichino costantemente il modo in cui l'energia vitale si manifesta e agisce dentro di noi, in armonia con le leggi della natura.

I CINQUE SENSI

Esiste, oltre al respiro, anche un altro modo per canalizzare l'energia verso l'interno. È un processo di internalizzazione

che riguarda i cinque sensi, attraverso i quali assorbiamo un numero infinito di informazioni che ci permettono di nutrire mente e corpo. Se i sensi sono recettivi e ben equilibrati contribuiscono ad alimentare Pran Vayu, che a sua volta rafforza la vitalità e la consapevolezza.

Ogni volta che osserviamo un paesaggio che ci ispira, ascoltiamo una melodia che ci tocca nel profondo o sentiamo la brezza accarezzarci la pelle, stiamo nutrendo il nostro essere con l'energia sottile che permea l'intero Universo.

In momenti come questi ogni respiro, ogni tocco e ogni sguardo diventano un dialogo silenzioso tra noi e ciò che ci circonda, questo amplifica la nostra consapevolezza e risveglia il senso di appartenenza all'intero creato.

Spesso non ci accorgiamo dell'importanza della nostra colonna vertebrale fino a quando non avvertiamo un dolore, in modo analogo possiamo comprendere la saggezza di Pran Vayu osservando cosa accade quando il nostro sistema sensoriale è sovrastimolato. Quando veniamo sommersi da suoni, immagini e sensazioni che ci travolgono, sperimentiamo un senso di esaurimento, disconnessione dalla nostra energia vitale e la mente diviene inquieta ed esausta. In quel sovraccarico, riconosciamo quanto sia importante trovare equilibrio, permettendo ai nostri sensi di ricevere il prana in modo fluido e armonioso, affinché la connessione con il mondo diventi una danza leggera e rigenerante.

Per favorire il riequilibrio di Pran Vayu, nel Vayus Flow si presta particolare attenzione all'osservazione costante di ciò che si sperimenta attraverso i cinque sensi durante i diversi momenti della pratica

cercando di stimolarli con tecniche di visualizzazione, automassaggio, emissione di suoni e l'utilizzo di musiche armoniose e avvolgenti.

ESPANSIONE E RITMO

Da un punto di vista fisico, l'obiettivo è promuovere l'espansione tridimensionale della gabbia toracica. Questo non implica l'esecuzione di piegamenti all'indietro estremi, ma piuttosto l'integrazione di movimenti ritmici all'interno delle varie posizioni, mirati a rendere più elastiche strutture apparentemente rigide come le cartilagini costali, le vertebre toraciche, lo sterno e il diaframma.

Questi movimenti permettono al respiro di espandersi in profondità nel corpo, migliorando la qualità della respirazione e creando maggiore spazio per il cuore, l'organo che beneficia più di tutti della corrente energetica di Pran Vayu. Con una gabbia toracica più mobile e aperta, il cuore può ricevere e distribuire l'energia vitale in modo più efficace, rafforzando così la sua connessione con quella che alimenta tutto il corpo.

IN PRATICA

La sequenza proposta è progettata per esplorare il processo descritto, favorendo un'espansione della gabbia toracica e un respiro che diventa spontaneamente più profondo e consapevole. *

“Il movimento è un processo costante di espansione. Quando liberiamo le restrizioni nei nostri tessuti e nella nostra mente, permettiamo alla nostra essenza di espandersi e di riconnettersi con il mondo dentro e intorno a noi

Emilie Conrad

”

A



B



1 VIRABHADRASANA I (dinamico)

Iniziate in Tadasana con una base pari alla larghezza del bacino e braccia lungo i fianchi. Eseguite un passo ampio all'indietro con il piede destro, disegnando un semicerchio dall'interno all'esterno, piegando al contempo il ginocchio sinistro e mantenendo il piede rivolto in avanti. Il ginocchio della gamba posteriore si posizionerà ruotato verso l'esterno di 45°. Permettete al bacino di ruotare leggermente nella direzione della gamba posteriore. Aprite le braccia all'esterno proiettando queste in fuori per mantenere lo spazio tra le scapole ben aperto.

Visualizzate un flusso di energia espandersi dal centro del cuore attraverso le spalle nella direzione delle braccia. Mantenete il cuore alto e ispirate connettendovi con le qualità espansive del respiro. Nell'espirare, distendete la gamba avanti e al contempo arrotondate la colonna vertebrale muovendo le braccia in avanti e lo sguardo in basso. La rotazione interna delle braccia vi aiuterà ad espandere ulteriormente lo spazio tra le scapole e ammorbidire il cuore e lo sterno. Ripetete l'alternanza tra queste due posizioni per cinque volte, quindi cambiate lato.

2 UTTITHA PARSVAKONASANA

Iniziate con i piedi divaricati e paralleli. Ruotate il piede sinistro di 90° all'esterno e il destro di circa 45° verso l'interno. Piegare il ginocchio sinistro e portate l'avambraccio sulla coscia. Allungate il braccio destro oltre la testa, con il palmo rivolto verso il basso visualizzando una corrente energetica che scorre attraverso il corpo. Indirizzate il respiro verso il lato destro del torace visualizzando questo come una vela che si espande riempiendosi d'aria per poi svuotarsi. Mantenete la posizione per 5 respiri profondi poi cambiate lato.



A



B



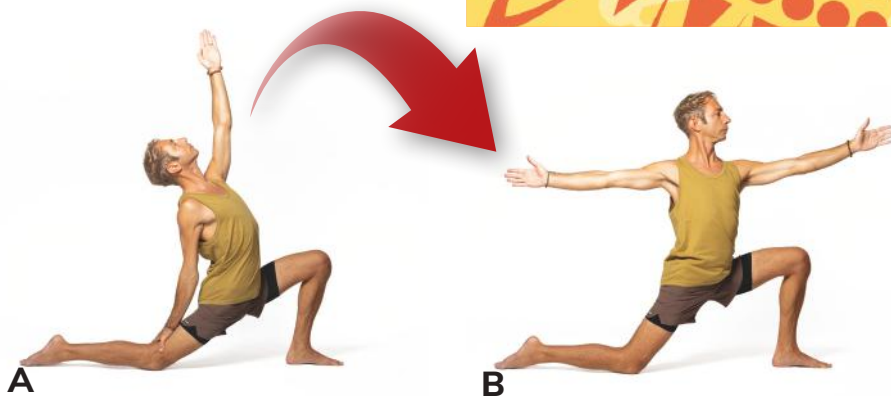
4 URDHVA MUKHA SVANASANA (sequenza dinamica)

Dalla posizione prona, con le mani sotto le spalle e i gomiti vicini al corpo, spingete con le ginocchia al suolo per sollevare il bacino, creando un piccolo spazio vuoto sotto di esso. Ispirate facendo scivolare il mento in avanti. Utilizzate le mani per ridurre la pressione sul petto, concentrandovi sull'espansione della base del bacino e del pavimento pelvico.

Espirando, riportate il bacino verso il basso, radicandolo fermamente al suolo, mentre distendete le gambe verso l'alto con le anche in estensione. Contemporaneamente, richiamate il mento verso la gola. Sentite i muscoli posteriori del corpo supportare la forma leggermente arcuata che avete assunto. Ispirando, sfruttate la discesa delle gambe per

spingere con le mani, generando un movimento simile a quello di un'altalena, per poi passare alla posizione del Cane a faccia in su.

Espirando, tornate lentamente nella posizione prona di partenza. Ripetete l'intera sequenza per altre tre volte poi richiamate il bacino sui talloni in Balasana per controbilanciare.



3 ANJANEYASANA (varianti)

Posizionatevi nell'affondo basso con la gamba sinistra avanti e il ginocchio destro a terra. Le mani sono sulla coscia per favorire la stabilità della colonna; lasciate che il bacino avanzi nella direzione della gamba avanti ruotando leggermente nella direzione di quella dietro. Stabilizzatevi nella posizione avanzando e arretrando alcune volte, poi portate la mano destra sulla coscia dietro, al di sopra del ginocchio, generando un punto di appoggio che vi permetterà di espandere il torace verso l'alto.

Puntate il braccio libero in alto per accrescere l'intensità della corrente energetica di espansione. Mantenete la posizione per 5 respiri.

Ruotate il torace nella direzione della gamba posteriore che vi permetterà di affondare ulteriormente in avanti favorendo l'apertura del bacino e delle anche, bilanciando l'estensione della colonna. Le braccia sono parallele al suolo e lo sguardo è rivolto in avanti. Mantenete la posizione per 5 respiri quindi cambiate lato e ripetete l'intera sequenza.

PRANAVAYUS

Il termine sanscrito prana rappresenta l'energia vitale che anima ogni forma vivente e la nutre. Nella pratica dello Yoga, si manifesta attraverso specifiche correnti d'energia che si muovono all'interno del corpo, chiamate Pranavayus. In accordo con i testi antichi dello Yoga queste correnti non sono semplicemente dei flussi energetici, ma vere e proprie forze che precedono e guidano determinati processi fisiologici e mentali. Ciascun Vayu ha una sua direzione, azione e funzione, ed è localizzato in aree specifiche del corpo.



5 DA URDHVA MUKHA SVANASANA A CAMATKARASANA (varianti)

Da Balasana spostate il peso sulle braccia, deviando verso sinistra per liberare il ginocchio destro, che si posizionerà all'esterno delle mani. Mantenendo le mani sotto le spalle, lasciate che il fianco sinistro si rilassi verso il basso. La spalla destra si muove indietro e lo sguardo si rivolge lateralmente. Inspirate, mantenendo il petto ben aperto. Successivamente, spingendo con le mani al suolo, radicate l'avampiede sinistro, attivate l'addome e sollevate l'intero corpo passando per una posizione di plank transitoria. Il ginocchio destro rimane flesso. Spostate il peso sul braccio sinistro per permettere al piede

destro di scavalcare la gamba sinistra. Allungate quindi il braccio destro verso l'alto; sollevate il bacino ed expandete il petto. Concedetevi una profonda inspirazione visualizzando il corpo espandersi in tutte le direzioni. Ripercorrete i passaggi all'inverso, mantenendo forti le gambe, l'addome e la schiena, per evitare di crollare sulla zona lombare. Tornate nella variante del Cane a faccia in giù. Riportate il peso del corpo indietro in quadrupedia. Muovete il peso sulle braccia, spostandolo leggermente a destra per liberare il ginocchio sinistro. Ripetere l'intera sequenza dall'altro lato e l'intera sequenza 3 volte per lato.

6 ARDHA BHEKASANA (variante)

Dalla posizione prona, in appoggio sugli avambracci, flettete il ginocchio portando la gamba all'esterno, in direzione della spalla. Inserite il braccio sinistro sotto il torace in orizzontale. Allungate il braccio destro indietro mentre flettete il ginocchio sinistro per afferrare la caviglia. Portate la mano sinistra a supporto del torace e ruotate lo sguardo verso il basso. Avvicinate il tallone sinistro al gluteo. Trovate il giusto equilibrio. L'intento è quello di affidarsi al supporto della terra stabilizzando il respiro. Mantenete la posizione per nove respiri calmi, poi uscite lentamente dalla posizione e ripetete sul lato opposto.