



Udana Vayu, l'energia ascendente

di Enzo Ventimiglia

Udana in sanscrito significa “aria ascendente”. Infatti, nel sistema dei *Pranavayus*, i 5 tipi di movimento che il *prana* (energia vitale) compie all'interno del nostro corpo, *Udana Vayu* rappresenta **la corrente che si dirige verso l'alto, in opposizione ad *Apana Vayu* che incarna l'energia discendente o di eliminazione**. Questo flusso energetico si colloca nella regione tra il cuore e la testa, con un centro focale nell'area della gola dove risiede *Vishuddha chakra* con cui condivide parte delle sue funzioni collegate alla comunicazione e all'espressione del sé.

DALLA COMUNICAZIONE AL METABOLISMO

A livello fisico, governa la parola e la capacità di articolare pensieri. Quando **in equilibrio**, *Udana* favorisce chiarezza, sicurezza e entusiasmo, permettendoci di “stare in piedi” sia letteralmente che metaforicamente. Uno squilibrio può invece manifestarsi con difficoltà nell'espressione, eccesso o inappropriata nel linguaggio, rallentamento dei processi mentali, questo perché *Udana* è coinvolto nella

produzione della parola (connessa all'area di Broca nel cervello), nel richiamo della memoria e nell'elaborazione del linguaggio (area di Wernicke).

Ciò dimostra **il suo ruolo nel trasformare pensieri in parole e nel consolidare la memoria a breve e lungo termine**.

Ma *Udana Vayu* non si limita all'espressione verbale. È **strettamente legato anche alle ghiandole tiroidea e paratiroidale, che regolano il metabolismo e influenzano l'equilibrio neurologico**, così come al timo che interviene nella produzione dei linfociti per difendere l'organismo dai patogeni.

Influenza anche il sistema neurologico e supporta le transizioni di coscienza, dal risveglio al sonno, fino agli stati più profondi di meditazione o consapevolezza. Tali funzioni permettono di mantenere il corpo forte e resistente, esaltando quella che in Ayurveda è definita *Bala*, ovvero la forza e la vitalità.

OLTRE GLI ASPETTI FISICI

Dal punto di vista energetico *Udana Vayu* funge da ponte tra il regno fisico e quello sottile. Aiuta a elaborare idee, emozioni e nutrimento, sia sotto forma di cibo che di nuove esperienze. Bilanciare *Udana* permette di **affrontare le sfide della vita con entusiasmo, grazia e determinazione**, rendendo più semplice abbracciare nuove opportunità con coraggio e flessibilità allineandosi con il proprio scopo più elevato.

IL RUOLO DI PRAN E VYANA VAYU

Pur essendo indipendente nella sua funzione ascendente, *Udana Vayu* lavora in sinergia con *Pran Vayu* e *Vyana Vayu*. *Pran Vayu*, che risiede nella testa e nel torace, controlla funzioni fondamentali come la respirazione, la deglutizione e l'attività mentale.

È il movimento che porta energia verso l'interno, permettendo al respiro e ai pensieri di fluire liberamente.

Vyana Vayu distribuisce il nutrimento e l'energia in tutto il corpo partendo dal cuore, assicurando una circolazione equilibrata. La collaborazione con *Udana Vayu* consente di trasformare energia fisica e mentale in azioni come parlare, cantare ed esprimersi creativamente.

BILANCIARE UDANA VAYU

Per coltivare l'energia di *Udana* si possono integrare movimenti e posizioni che stimolano la gola e la testa, come le inversioni (*Posizione della Candela*, *dell'A-ratro*) e i backbend (*Posizione del Pesce*, *del Cammello*), che aprono cuore e gola, favorendo il libero flusso energetico, come nella seguente sequenza. ✨



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



1 VIRABHADRASANA I (variante)

Iniziate in Tadasana. Eseguite un passo indietro con il piede destro, piegando il ginocchio sinistro. Localizzate con le dita e i palmi in alto i processi mastoidei (le prominenze ossee dietro le orecchie). Fate oscillare il capo, muovendo la nuca indietro e in alto, poi in avanti e in basso. Muovete la testa in modo delicato, visualizzandola come la corolla di un fiore che ondeggia sul suo stelo. Questo vi permette di liberare tensioni dal collo stimolando il flusso ascendente di Udana Vayu. Per concludere, effettuate tre respiri trazionando il capo verso l'alto per creare spazio tra le vertebre.

2 BADDHA VIRABHADRASANA

Ruotate le braccia all'interno e intrecciate le mani dietro la schiena, con i gomiti inizialmente flessi. Da questa posizione, estendete le braccia, ruotando gli omeri verso l'esterno per aprire il petto. Allontanate gradualmente le mani dal bacino, mentre piegate il busto in avanti. Man mano che il busto scende, intensificate il radicamento del piede rendendo forte la gamba anteriore. Mantenete la posizione per tre respiri profondi, portando la consapevolezza allo spazio sottile appena dietro i vostri occhi, un punto in cui l'energia di Udana Vayu si manifesta con leggerezza e chiarezza.

3 VINEETA RAJAHAMSASANA

Slegate le mani e portatele accanto al piede anteriore. Ruotate il femore posteriore verso l'interno poggiando l'avampiede. Distendete gradualmente la gamba anteriore mantenendo il piegamento in avanti, usando blocchi se necessario. Flettendo la gamba posteriore, piegatevi ulteriormente in avanti, posizionando le mani a coppa con le dita indietro. Utilizzate l'inspirazione per creare lunghezza e l'espirazione per andare più in profondità rimanendo connessi con l'energia terrestre di Udana Vayu. Tornate con i piedi uniti e paralleli per poi srotolare la colonna vertebrale verso la posizione di Tadasana.



4 PRASARITA PADOTTANASANA (variante)

Divaricate le gambe con i piedi paralleli e un blocco davanti al piede destro. Piegando la gamba destra flettete la caviglia destra con la mano sinistra, aiutando il busto a scendere e ruotare. Estendete il braccio destro verso l'alto, aprendo le spalle e stabilizzando la torsione. Se possibile, appoggiate la testa sul blocco per rilassare la colonna cervicale. Percepите un flusso di energia che si propaga verso la sommità del capo, una manifestazione sottile del flusso ascendente di Udana Vayu. Ripetete dal lato opposto.



5 URDHVA MUKHA PASASANA

Partite in quadrupedia. Puntate i piedi a destra, distendete la gamba destra in diagonale radicando l'avampiede. Spostate il peso sulla mano destra in appoggio sui polpastrelli e fate scivolare il braccio sinistro sotto il busto verso il piede destro. Piegando gradualmente il braccio d'appoggio consentite alla colonna di flettersi e ruotare fino a poggiare la spalla sinistra sul tappetino (se possibile). Eseguite tre respiri profondi, espandendo il lato destro del torace. Tornate in quadrupedia e prendetevi alcuni istanti per percepire la differenza tra i due lati prima di ripetere la sequenza dall'altro lato.

“L'energia è sempre in movimento verso l'esterno o verso l'interno. Non può mai restare ferma: se fosse ferma non sarebbe energia, ma non esiste nulla che non sia energia. Quindi, tutto si sta muovendo in qualche modo”

Osho Rajneesh



6 KAPALASANA

Partite dalla Posizione del fanciullo. Portate le mani ai lati delle ginocchia con le dita ben aperte e posizionate la sommità del capo in avanti, formando un triangolo con le mani e la testa. Premete con forza le mani a terra, sollevate il bacino e distendete le gambe, appoggiando la testa sul bregma. Avvicinate i piedi al busto e posizionate un ginocchio alla volta sui tricipiti, mantenendo le braccia stabili. Raccogliete le gambe verso il centro del corpo e percepite il flusso di Udana Vayu, propagarsi verso i centri mantenendo la consapevolezza nello spazio dietro gli occhi. Rimanete nella posizione per 5 respiri profondi.



7 MATSYASANA (VARIANTE)

Distendetevi con uno Yoga block posizionato lungo la colonna toracica. Allineatelo in modo che sostenga il centro del petto, permettendo alla testa di rilassarsi all'indietro e alla gola di aprirsi. Incrociate le braccia in Garudasana e allontanatele dal petto, questo amplificherà lo spazio tra le scapole, intensificando l'apertura della parte alta della schiena. Respirate profondamente canalizzando l'energia verso l'alto, dal cuore fino alla gola, seguendo il flusso di Udana Vayu. Restate nella posizione per 5 respiri profondi. Quindi slegate le braccia e aiutatevi con le mani per risollevare la testa e uscire dalla posizione.



8 SETU BANDHASANA (VARIANTE)

Distendetevi con due blocchi sotto i piedi. Sollevate il bacino verso l'alto, creando un ponte con le ginocchia allineate sui piedi. L'appoggio rialzato permette di amplificare l'estensione della colonna, favorendo un'apertura maggiore del torace che stimola Jalandhara Bandha. Allungate quindi un braccio indietro e ruotate al contempo lo sguardo nella direzione opposta, favorendo un'apertura delicata del collo. Alternate la posizione delle braccia per cinque volte sincronizzandovi con il respiro. Percepите l'energia di Udana Vayu che vi sostiene e vi aiuta a espandere lo spazio del cuore.



9 NIRALAMBA SARVANGASANA

Posizionatevi in candela con le mani a supporto della schiena. Attivando il core staccate le mani e premete le mani in alto sulle cosce. Mantenete il peso distribuito sulla parte alta delle spalle cercando di mantenere la gola aperta. Il core deve rimanere attivo per sostenere la posizione, ma il respiro dovrebbe espandersi delicatamente in alto nell'addome. Visualizzate l'energia terrestre di Udana Vayu radicarsi aiutandovi a trovare l'equilibrio. Mantenete la posizione per alcuni respiri profondi. Concludete riportando le mani al suolo per una discesa controllata e dolce.



10 SUPTA PASCHIMOTTANASANA

Distendetevi con la colonna ben allineata. Inspirando, sollevate le gambe verso il cielo e afferrate gli avampiedi con le ginocchia flesse. Espirando portate lentamente le gambe oltre la testa distendendo le ginocchia fino a trovare il contatto con la terra. Assicuratevi che il peso sia distribuito uniformemente sulla parte alta del torace, in modo da avere la nuca allungata e rilassata. Le gambe sono attive come se volesse allontanarle dal petto. Mantenete la posizione per 5 respiri profondi abbandonandovi alla quiete e all'energia della postura.



11 SUPTA PARIVRTTA GARUDASANA

Posizionate un blocco sul lato verso cui andranno le gambe, distendetevi e portate le cosce verso il petto incrociando una gamba sull'altra in Garudasana, avvolgendo se potete i polpacci per completare l'intreccio. Aprite le braccia lateralmente ed espirando abbassate lentamente le gambe incrociate poggiandole sul blocco. Indirizzate lo sguardo nella direzione opposta alle gambe. Mantenete la posizione per cinque respiri profondi, percependo il flusso ascendente di Udana Vayu lungo la colonna vertebrale. Ripetete quindi dal lato opposto.