

Vyana Vayu: il direttore d'orchestra

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

Se il sistema delle correnti energetiche all'interno del corpo umano fosse un'orchestra, *Vyana Vayu* ne sarebbe il direttore. La sua funzione è, infatti, quella di regolare gli altri *Vayus* e tutto ciò che scorre dentro di noi, favorendone l'espansione e l'integrazione: il movimento dei fluidi corporei, la circolazione sanguigna, l'ossigeno, il ciclo dei processi mentali.

UNA FASCIA D'ENERGIA

Vyana Vayu, uno dei cinque sottotipi del *prana*, non si localizza in una specifica area del corpo, ma **costituisce una forza pervasiva che coordina e armonizza il flusso energetico**. La sua funzione principale è quella di distribuire e bilanciare l'energia vitale, garantendo il corretto funzionamento degli altri quattro *Vayus*. **Agisce come un tessuto connettivo energetico, integrando i diversi sistemi, dalla circolazione sanguigna e linfatica alla trasmissione nervosa, fino alla libera espressione del pensiero e delle emozioni.**

Dal punto di vista anatomico, il suo ruolo richiama quello della fascia muscolare, una rete sottile che avvolge e connette i gruppi muscolari, permettendo loro di operare in sinergia. **Questa forza energetica sostiene anche la coordinazione motoria e l'equilibrio, irradiandosi dal centro del corpo verso la periferia.** È particolarmente attiva negli arti, dove favorisce il movimento e l'interazione con il mondo esterno, contribuendo sia alla stabilità che all'espressione del gesto.

IL RIFLESSO NELLA VITA QUOTIDIANA

Vyana è connesso con la capacità di fluire nella vita con estrema armonia, muovendoci verso i nostri obiettivi con facilità e naturalezza. **Esalta la capacità di gestire le transizioni con grazia e flessibilità**, per esempio nel passare da un compito all'altro sul lavoro o bilanciando le responsabilità della vita quotidiana. L'equilibrio di *Vyana Vayu* espande la nostra personalità, agevolando il raggiungimento di una profonda stabilità interiore e permettendo di relazionarci agli altri con autenticità e apertura. **Quando è debole, potremmo sentirci stagnanti o frammentati, come se fossimo "tirati" in più direzioni contemporaneamente**, con una sensazione di dispersione energetica che rende difficile mantenere il focus e la determinazione.

Da un punto di vista anatomico, **la debolezza di *Vyana Vayu* può manifestarsi con rigidità nei tessuti connettivi, riduzione della flessibilità o difficoltà nel mantenere una postura equilibrata.** L'energia "espansiva" potrebbe essere disturbata, lasciando il corpo vulnerabile a stress esterni e influenze negative. Inoltre, una circolazione energetica non ottimale può riflettersi su problematiche legate al sistema circolatorio, al tono muscolare e alla resistenza fisica.

Quando è squilibrato, **corpo e mente perdono coesione e vigore, dando origine a scompensi fisici, frammentazione emotiva e un senso di disconnessione interiore.** Per questo, le pratiche dello Yoga, specialmente quelle dinamiche e fluide, aiutano a ripristinare il corretto funzionamento, favorendo la circolazione dell'energia, l'armonizzazione dei sistemi fisiologici e la rimozione di blocchi che ostacolano il libero fluire delle informazioni e delle risorse vitali.

COME RINFORZARE VYANA VAYU

Per rafforzare *Vyana Vayu*, sono particolarmente indicate le sequenze di Yoga dinamico che privilegiano fluidità e circolarità del movimento. È utile soffermarsi sulle posizioni di espansione laterale, come *Trikonasana* e *Parighasana*, che favoriscono una distribuzione uniforme dell'energia nel corpo.

Anche i backbend, come *Ustrasana* e *Bhujangasana*, aiutano ad aprire il torace e a promuovere un'espansione energetica verso l'esterno. Inoltre, inversioni ed estensioni contribuiscono a potenziare questa espansione a un livello più profondo.

La pratica del *pranayama* è altrettanto fondamentale **per bilanciare *Vyana Vayu*.** Tecniche come *Nadi Shodhana* (respirazione a narici alternate) favoriscono un'equilibrata distribuzione dell'energia, mentre *Bhastrika* e *Kapalabhati* stimolano la circolazione e promuovono una sensazione di vitalità diffusa in tutto il corpo.

Dal punto di vista meditativo, **visualizzare l'energia che si espande dal centro del corpo verso l'esterno**, come onde che si diffondono in un lago, **può rafforzare la presenza di *Vyana Vayu* nella nostra pratica**, mentre ripetere affermazioni come: «*Sono in armonia con il flusso della vita*» può supportare l'integrazione di questo concetto a livello sottile. ✨

IL RUOLO DELLE NADI

- ***Vyana Vayu* è strettamente collegato alle *Nadi*, i sottili canali energetici attraverso i quali scorre il *prana*, la forza vitale. Secondo la tradizione dell'Hatha Yoga, esisterebbero **72.000 *Nadi***, ma tre sono quelle principali:**

- ***Ida Nadi* (*Chandra Nadi*), o canale sinistro. Nasce dal *Muladhara Chakra* e termina nella narice sinistra. È associata**

all'energia mentale e introspettiva, promuovendo intuizione e calma.

- ***Pingala Nadi* (*Surya Nadi*), o canale destro. Scorre nella narice destra e rappresenta **l'energia vitale ed estroversa**, favorendo azione e dinamismo.**

- ***Sushumna Nadi*, o canale centrale. Percorre la colonna vertebrale**

e rappresenta il **sentiero della consapevolezza spirituale**, attivo solo quando *Ida* e *Pingala* sono in equilibrio.

Vyana Vayu, collaborando con gli altri *Vayus*, assicura che l'energia si muova in modo coerente attraverso questi canali, evitando blocchi e ristagni che potrebbero influire sul nostro benessere fisico ed emotivo.

LE SEQUENZE SPECIFICHE

Le seguenti sequenze, caratteristiche del metodo Vayus Flow, hanno una struttura diversa dalla classica sequenza Yoga, sebbene tutti i movimenti si ispirino agli asana.

Si tratta di serie pensate per essere eseguite in un loop dinamico e continuo, senza interruzioni, e sono appositamente studiate per connettersi con il flusso energetico di Vyana.

Grazie alla loro circolarità e alle transizioni fluide permettono di passare da una posizione all'altra in modo armonico e continuo. L'obiettivo è ripeterle più volte fino ad assimilarle, così che, familiarizzando con la sequenza, sarà possibile eseguirle senza interruzioni, entrando in uno stato di flusso che permette all'energia di scorrere, propagandosi uniformemente attraverso l'intero corpo.

Nelle prime ripetizioni sentitevi liberi di soffermarvi per qualche respiro in più in ogni posizione.

SEQUENZA 1



1 NAVASANA (variante preparatoria)

Sedetevi a terra con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati. Allungate la colonna verso l'alto e mantenete lo sguardo in avanti, immaginando di avere una corona in testa. Unite le mani in Hakini Mudra, con la punta delle dita che si toccano, per favorire l'attenzione e lo stato di presenza. Inspirare ed espirando, richiamate la zona pubica verso l'addome, arrotondando la colonna e prendendo la forma di una C. Contemporaneamente, richiamate l'addome in dentro e in su senza forzare e spostate il peso indietro sul bacino fino ad appoggiarvi sull'osso sacro.



2 SIDE ROLLING & MERMAID

Dalla posizione finale del Roll Down, una volta appoggiati sull'osso sacro, lasciatevi rotolare sul fianco destro con fluidità. Quando raggiungete il fianco, aprite le gambe formando una Z e attivate il core per sostenere il movimento. Con la spinta della mano sinistra iniziate a sollevarvi verso la parte posteriore del tappetino. Mentre vi sollevate, portate sul tappetino anche l'altra mano e ispirate fino a raggiungere la posizione seduta. Lasciate che il movimento si completi in un'espansione del torace verso l'alto, connettendovi con le qualità espansive del respiro.



3 MERMAID REACHING

Dalla posizione precedente, radicate ulteriormente la mano destra a terra, insieme alle ginocchia e alle tibie. Espirando, sollevate il bacino e allungate il braccio sinistro in avanti, sentendo l'espansione del fianco. Immaginate una lunga linea di energia che si muove a spirale dal lato destro della bassa schiena, risalendo in diagonale verso la spalla sinistra e propagandosi attraverso il braccio sinistro. Inspirando, mantenete l'apertura, quindi espirando tornate con controllo ad appoggiare il bacino senza irrigidirvi.



4 JANU SIRSASANA

Tornate seduti. All'unisono, distendete la gamba sinistra, mentre il ginocchio destro rimane flesso con il piede in appoggio all'interno coscia della gamba estesa (Janu Sirsasana). Creando un movimento a spirale, allungate il braccio destro in avanti fino ad afferrare il piede sinistro, mentre l'altra mano si posiziona dietro il bacino per offrire stabilità. Lasciate che la colonna si fletta, cercando di avvitare i femori all'esterno mentre gli ischi si radicano a terra. Sentite il respiro attraversare la colonna e generate piccoli movimenti ondulatori, con l'intento di portare il petto oltre il ginocchio.



5 ARDHA MANDALASANA

Ruotate nuovamente la colonna fino a poggiare la mano destra al suolo, lateralmente e dietro il bacino. Espirando, con una spinta decisa, sollevate il bacino e spostate le anche in avanti. Portate il braccio libero oltre la spalla, seguendo la linea diagonale creata dalla gamba distesa e dalla colonna. Inspirando, estendete la colonna all'indietro tendendo la pelle dell'addome come quella di un tamburo per sostenere la colonna. Mantenete le gambe attive e il respiro fluido. Da qui, con controllo, tornate alla posizione seduta per ripartire dal Roll Down ed eseguire l'intera sequenza dal lato opposto.

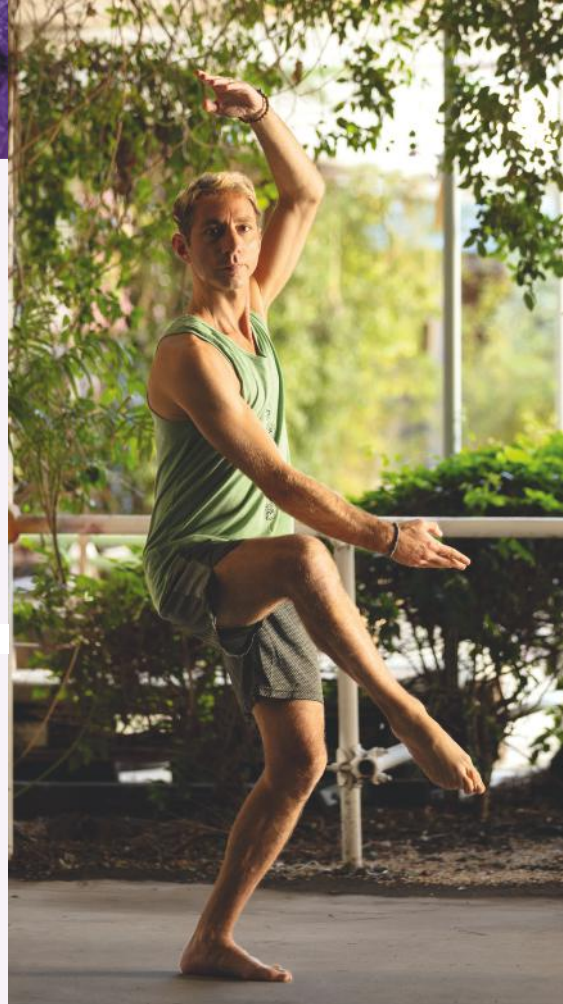
SEQUENZA 2



1 TWIST AND WARRIOR

Dalla posizione in piedi di Tadasana, ruotate la colonna verso sinistra attraversando con le braccia la linea mediana del corpo, sia in avanti che indietro. Inspirando, sollevate il braccio destro in alto e, disegnando un grande cerchio, ruotate verso destra. Espirando,

abbassate il braccio dal lato opposto mentre eseguite contemporaneamente un grande passo laterale. Vi ritroverete così nella posizione del Guerriero 2 modificato, con il busto leggermente inclinato e le braccia morbide, come i rami di un salice.



2 TRIKONASANA (variante)

Dalla posizione precedente, inspirando, spostate il peso sulla gamba sinistra piegandola, mentre distendete la gamba destra. Posizionate la mano destra sulla coscia sinistra mentre allungate il braccio sinistro indietro, seguendolo con lo sguardo. Contemporaneamente, inclinate il busto nella direzione della gamba distesa, come in un classico Triangolo laterale.



3 VIPARITA VIRABHADRASANA

Espirando, transitate dalla posizione precedente verso il Guerriero inverso, invertendo il piegamento delle gambe. Inspirando, sollevate il braccio destro arcuando leggermente la colonna, mentre premete con la mano sinistra sulla coscia della gamba distesa per stabilizzare la posizione.



4 VAYUS FLOW DANCING WARRIOR

Espirando, attraverso una spinta propulsiva della gamba destra, migrate verso la posizione di *Dancing Warrior*, in equilibrio sulla gamba sinistra. Contemporaneamente, flettete l'anca destra ruotandola all'esterno, mentre il braccio destro si abbassa e il sinistro si solleva, come per reggere una grande sfera di energia. Inspirate mantenendo la posizione, quindi, espirando, riappoggiate il piede destro a terra. Piegando leggermente entrambe le ginocchia, abbassate il braccio sinistro e ruotate il busto verso destra per ripetere l'intera sequenza dal lato opposto.