



Grounding: radicamento ed espansione

di Enzo Ventimiglia

Come un albero che affonda le sue radici nella terra e innalza i rami verso il cielo, la pratica dello Yoga ci insegna a trovare equilibrio tra stabilità e leggerezza. Questo equilibrio nasce da una relazione profonda tra il corpo e il suolo e tra il corpo e lo spazio: una connessione che non è solo fisica, ma anche percettiva, emozionale ed energetica.

Il grounding, o radicamento, è quella sensazione di essere connessi alla Terra in modo stabile, sicuro, presente.

Si tratta di un'esperienza fondamentale che fa parte del sentire comune: una persona "con i piedi per terra" è considerata centrata, consapevole e capace di "stare" nel presente. Al contrario, quando è "con la testa tra le nuvole" è ritenuta sbilanciata, assorta nei suoi pensieri, slegata dal suo centro.

TRA ORIENTE E OCCIDENTE

Il concetto di radicamento ha radici profonde nelle tradizioni dello Yoga e dell'Ayurveda, dove il *Muladhara Chakra*, il primo centro energetico alla base

della colonna vertebrale, rappresenta la nostra "radice" interiore. Il suo nome stesso significa "supporto fondamentale" ed è associato all'elemento Terra, alla sopravvivenza, alla sicurezza e al senso di stabilità.

Quando questo *chakra* è in equilibrio sentiamo di avere fondamenta solide su cui costruire la nostra vita; quando è bloccato o indebolito emergono paura, ansia e insicurezza. È solo radicandoci profondamente che possiamo permettere all'energia di risalire armoniosamente verso i centri superiori. In altre parole, per "volare alto" nello spirito dobbiamo prima essere ben ancorati al suolo. Persino un uccello, prima di spiccare il volo, deve affidarsi alla gravità.

Molti insegnamenti spirituali e rituali tradizionali lo ricordano: nella cultura induista, toccare la Terra con la fronte è gesto di umiltà e ricarica; anche nel buddhismo, il *Bhumisparsha Mudra*, il gesto di toccare la Terra, rappresenta il risveglio spirituale attraverso il radicamento.

In Occidente il concetto è stato valorizzato da approcci corporei moderni, come la bioenergetica. Già negli anni '50, il terapeuta Alexander Lowen inseriva esercizi di *grounding* per aiutare i pazienti a scaricare tensioni e riconnettersi al proprio corpo. Con linguaggi diversi, Oriente e Occidente riconoscono che radicarsi è essenziale per vivere in equilibrio.

LA PERCEZIONE DEL SOSTEGNO

Il nostro corpo è in costante relazione con la gravità. Ma questa forza non è solo ciò che ci "tira giù": può anche diventare un'alleata.

Quando il corpo è organizzato in modo armonico, la gravità diventa sostegno. La postura non è una forma rigida da correggere, ma un equilibrio dinamico tra ciò che ci ancora verso il basso e ciò che ci invita ad aprirci verso l'alto.

La vera stabilità nasce dalla percezione consapevole del sostegno. È l'esperienza che facciamo fin dal grembo materno e che continua dopo la nascita nel contatto con il corpo della madre. Da lì impariamo a fidarci, a sentirci supportati. Quando nella vita sperimentiamo la rottura di questa fiducia, anche il nostro modo di abitare il corpo può frammentarsi. Ma poiché il nostro sistema nervoso è plastico, possiamo rieducare la percezione e ritrovare un senso di sicurezza profondo, riscoprendo la Terra come fonte di sostegno.

“La continuità ci dona le radici; il cambiamento ci regala i rami, lasciando a noi la volontà di estenderli e di farli crescere fino a raggiungere nuove altezze

Pauline R. Kezer

”



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

YOGA:PRATICARE IL RADICAMENTO

Lo Yoga ci offre strumenti potenti per coltivare il *grounding* in modo concreto. **Già il semplice gesto di premere i piedi nudi sul tappetino, sentendo il peso che scende, è una forma di radicamento.** Quel gesto comunica al sistema nervoso un messaggio di presenza e di calma. *Savasana* è la forma più completa di abbandono alla gravità: lasciarsi supportare dal suolo senza resistere, affidare il proprio peso alla Terra e arrendersi alla forza che ci attrae verso il basso è un atto di profonda fiducia.

In questa resa consapevole, il corpo si rilascia, la mente si quiete e nasce un senso autentico di radicamento interiore. Radicarsi non significa essere rigidi o immobili, ma sapere di avere un centro a cui tornare.

Come alberi flessibili, possiamo danzare col vento delle emozioni e dei cambiamenti, sapendo che le nostre radici sono salde. E da lì, solo da lì, possiamo davvero crescere.*

SEQUENZA 1



1 SALAMBA BHUJANGASANA (variante)

Dalla posizione prona, con le gambe parallele alla larghezza del bacino, appoggiate gli avambracci a terra, le mani aperte e i palmi ben radicati. Premete il suolo per sollevare il petto, lasciando che l'attivazione dell'addome emerga spontaneamente. Estendete la gamba destra e sollevatela incrociandola dietro la sinistra. Continuate ad allungare la gamba per richiamare in sequenza il bacino e il torace destro fino a raggiungere la posizione seduta a gambe distese e rivolti dal lato opposto. Il passaggio avviene attraverso una continuità miofasciale, con un movimento a spirale fluido.



2 PARIVRTTA PASCHIMOTTANASANA (variante)

Dalla posizione seduta, con le gambe divaricate oltre la larghezza delle spalle, radicate la base del bacino. Da qui, iniziate un movimento di flessione e rotazione, allungando il braccio sinistro oltre il taglio esterno del piede destro. Contemporaneamente, lasciate che il braccio destro si estenda indietro, avvolgendovi come in una spirale, creando un bilanciamento tra la parte anteriore e posteriore del corpo. Sentite il torace sinistro muoversi in avanti e quello destro indietro. Mantenete le gambe forti e attive, con i piedi a martello, per favorire l'equilibrio tra stabilità e mobilità.

GROUNDING: BENEFICI MISURABILI

Oltre all'impatto psicologico ed energetico, il *grounding* ha effetti concreti anche sulla salute fisica. Numerosi studi sull'*earthing* (camminare scalzi sull'erba, sulla terra, sulla sabbia...) mostrano che tale pratica è un modo naturale, non invasivo e profondamente efficace per riequilibrare l'orologio biologico interno e contrastare gli effetti del *jet lag*.

Ma ci sono altri benefici:

- **riduce l'infiammazione** e il dolore cronico;
- **migliora** la qualità del sonno;
- **regolarizza** i livelli di cortisolo;
- **fluidifica** il sangue e favorisce la circolazione;
- **migliora** la postura e l'equilibrio;
- **aiuta** a gestire ansia, attacchi di panico e stati di stress.

Dal punto di vista energetico, il contatto con la Terra aiuta a scaricare tensioni e pensieri ricorrenti, mentre il corpo riceve energia più pulita e vitale.

SEQUENZA 2



1 EARTH AND SKY

In Tadasana con i piedi alla larghezza del bacino, spostate il peso sulla gamba sinistra e sollevate il braccio corrispondente verso l'alto. Sentite l'espansione del lato sinistro che scaturisce dal radicamento del piede sinistro, quindi sollevate la gamba destra in leggera abduzione muovendo il braccio corrispondente verso l'asse centrale con il palmo della mano rivolto in basso. Sentite l'energia condensarsi. Immaginate di connettere la mano sinistra con il cielo e quella destra con la Terra.



2 DANCING WARRIOR

Dalla posizione precedente, rimanendo in equilibrio, flettete il ginocchio destro ruotando l'anca all'esterno. Abbassate al contempo il baricentro piegando la gamba sinistra e sentendo il peso che si sposta in basso. Ammorbidite il braccio in alto immaginando di sostenere con entrambe le mani una grande sfera di energia. Percepите l'intero corpo sospeso tra cielo e Terra.



3 KAMATKARASANA

Richiamate la colonna verso una posizione neutrale e flettete il ginocchio destro, sollevando il tallone mentre la gamba sinistra resta distesa, con il taglio esterno del piede ben radicato. Contemporaneamente, ruotate la colonna verso sinistra e portate la mano sinistra in appoggio sul tappetino. Spingete con forza, attivando la spinta dei piedi e sollevate il bacino verso l'alto. Allungate il braccio destro ad arco sopra la testa. Cercate di mantenere il torace destro rivolto verso l'alto. Percepitate l'espansione che nasce dal radicamento.



4 VASISTHASANA (variante)

Se vi sentite stabili, continuate l'azione di radicamento e spinta, focalizzandola nel braccio e nella gamba sinistra. Lasciate che sia questa forza a sostenervi, così da alleggerire progressivamente l'avampiede destro fino a sollevarlo da terra, portando la gamba verso l'alto in una variante di Vasiṣṭhāsana. Lasciate che il corpo trovi equilibrio tra radicamento ed espansione. Ogni punto di contatto con la terra diventa un sostegno che permette al resto del corpo di elevarsi con grazie e potenza.



5 DANDAYAMANA BHARMANASANA (variante)

Dalla posizione precedente, abbassate il baricentro, ruotando il petto verso il basso e portate la mano destra a terra, passando attraverso il Plank. Poggiate il ginocchio sinistro sotto il bacino. Spingete con il braccio destro, fino a percepire la scapola allontanarsi dalla colonna. Allungate il braccio sinistro in avanti, in opposizione alla gamba destra che si allunga indietro. Lasciate emergere una torsione naturale verso sinistra. Siate consapevoli del radicamento. Tornate nella posizione della sfinge e ripetete tutta la sequenza dal lato opposto. Ripetete l'intera sequenza dai due lati creando un loop di movimenti fluidi.



3 GARUDASANA

Dalla posizione precedente, avvolgete la gamba sinistra con la destra portando il piede destro dietro il polpaccio o poggiandolo al suolo vicino alla caviglia. Incrociate il braccio sinistro sopra il destro e flettete i gomiti, portando i palmi delle mani a contatto. Sollevate i gomiti all'altezza delle spalle e allontanate le mani dal viso. Mantenendo la posizione immaginate di connettere la base della colonna vertebrale con il nucleo centrale della Terra.



4 VIRABHADRASANA 1 (VARIANTE)

Dalla posizione precedente, muovete la gamba destra indietro fino a poggiare il piede leggermente ruotato verso l'esterno al suolo. Piegare il ginocchio sinistro, mantenendolo sopra la caviglia e lasciate che il bacino ruoti leggermente nella direzione della gamba posteriore. Allungate il braccio destro in avanti per dare maggiore enfasi alla rotazione della colonna e allungate quello sinistro in alto. Visualizzate un'energia che si muove a spirale dal basso verso l'alto.



5 TRIKONASANA (VARIANTE)

Dalla posizione precedente distendete la gamba sinistra e ruotate il busto nella direzione della gamba dietro portando le mani sulle spalle. Piegare la gamba dietro e inclinate il busto verso la gamba distesa con il piede in appoggio sul tallone. Al contempo, allungate il braccio sinistro in basso e il destro in alto, senza poggiare la mano sulla caviglia. Mantenete i muscoli del core attivi e la colonna in allungamento con lo sguardo rivolto in alto. Piegamento e sollevamento vi aiuteranno a bilanciare il radicamento.



6 SKANDASANA

Dalla posizione precedente, portate le mani in preghiera sul petto e continuate a piegare la gamba destra abbassando il baricentro fino al punto in cui sentite di poter mantenere il tallone al suolo. Focalizzatevi sulla rotazione esterna dell'anca cercando di abbassare il bacino avvicinandolo al tallone destro. Allargate un po' la base d'appoggio se preferite. Una volta in Skandasana esercitate una leggera pressione con il tricipite sull'interno coscia destro invitando la colonna a ruotare ed allungarsi verso sinistra. Percepите la spinta dei piedi conferire alla posizione una espansione verso l'alto.



7 VIRABHADRASANA III (VARIANTE)

Dalla posizione precedente attivate la spinta della gamba destra per distendere il ginocchio e risollevare il baricentro. Intrecciate le braccia in Garudasana con il braccio sinistro sopra il destro e trasferite gradualmente il peso sulla gamba avanti piegandola fino a staccare il piede dietro. Inclinate il busto in avanti estendendo l'anca della gamba sospesa per allinearla alla colonna. Trovato l'equilibrio distendete il ginocchio sinistro. Mantenete l'equilibrio per alcuni respiri. Tornate in Tadasana per ripetere sul lato opposto creando un loop di movimenti fluidi.

“

Per vivere la spiritualità e la realtà della vita dovremmo imitare gli alberi con i rami alti che sfiorano il cielo e le radici aggrappate profondamente alla terra

Romano Battaglia

”

