

APANA VAYU: l'energia discendente

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.

Esplorando il corpo e il respiro, gli antichi yogi scoprirono che l'energia vitale, il *prana*, si manifesta nel corpo umano attraverso delle direzioni di movimento chiamate *pranavayus*.

È straordinario notare come furono in grado di associare meticolosamente tali movimenti a tutte le funzioni fisiologiche del nostro organismo, mettendo in risalto come il "sottile" dia sempre vita a ciò che è materiale e tangibile.

VIA TOSSINE ED EMOZIONI DISTRUTTIVE

Una di queste direzioni prende il nome di *Apana Vayu* e si riferisce all'energia discendente e di eliminazione. Questo flusso energetico governa le funzioni escretive del corpo, tra cui la defecazione, la minzione, il ciclo mestruale e trova la sua massima espressione durante il parto. Situato nella zona inferiore del corpo, specificamente nell'area pelvica, **il suo movimento discendente è fondamentale per la rimozione delle tossine e dei rifiuti dal corpo e per il supporto al sistema immunitario.** L'energia di *Apana Vayu* ha anche un'importante connotazione mentale ed emotiva perché ci aiuta a eliminare le energie negative e le emozioni distruttive. **Quando *Apana* è bilanciato, diventiamo abili nel perdonare, nell'arrenderci al flusso della vita e nel lasciare andare vecchie idee e convinzioni limitanti.**

NON SOLO VERSO IL BASSO

Sebbene il flusso principale di *Apana* sia discendente, la sua massima espressione si manifesta quando l'energia inizia a muoversi sia verso il basso che verso l'alto. Possiamo pensare metaforicamente a una pallina che, lanciata a terra, rimbalza verso l'alto in proporzione all'intensità del lancio. **Lo stesso vale per *Apana*: più diventiamo abili a spingere l'energia verso il basso, più dovremmo alimentare il ritorno energetico verso l'alto.**

La capacità di **invertire l'azione discendente** è una competenza fondamentale acquisita attraverso la pratica dello Yoga. Molti sono abituati a spingere verso il basso per operare con *Apana* e hanno imparato che ogni volta che

qualcosa deve essere eliminato dal corpo bisogna contrarre e spingere verso il basso. Ecco perché, quando si chiede agli studenti principianti di espirare completamente, un errore comune, dal punto di vista fisiologico, è quello di attivare i muscoli respiratori come se si stesse urinando o defecando. È un errore poiché spingendo verso il basso durante l'espirazione si ostacola il naturale movimento del pavimento pelvico, che in questa fase dovrebbe essere incoraggiato a contrarsi e risalire leggermente verso l'alto, come se il respiro vi rimbalzasse sopra. La continua pressione verso il basso, infatti, potrebbe causare disfunzioni, interrompendo la meravigliosa sinergia tra il diaframma e il pavimento pelvico che si manifesta a ogni respiro: **nei praticanti più esperti, a livello sottile, sembra quasi che a ogni espirazione si formi un vortice che risucchia tutto verso l'alto.**

Considerato che in ogni *asana* possiamo decidere l'intensità, è importante, avanzando nella pratica, imparare a modulare le correnti di energia che viaggiano all'interno del corpo. In *Malasana*, ad esempio, **possiamo sperimentare diversi gradi di intensità nell'attivazione delle anche e nella gestione del peso corporeo.** Potremmo decidere di tenere le anche morbide, mantenendo una corrente bassa, oppure attivarle sollevando il bacino in modo da generare un alto grado di tensione e una pressione interna più alta; entrambe le opzioni presentano dei benefici e una pratica avanzata consiste proprio nella capacità di modulare tale intensità.

La pratica consapevole di *Apana Vayu* attraverso *asana*, *pranayama* e movimenti dinamici può trasformare profondamente il nostro stato di benessere.

Ci radica, purifica e prepara il terreno per una vita equilibrata e armoniosa. Approfondendo la comprensione e la pratica di *Apana*, possiamo non solo migliorare la nostra salute fisica, ma anche coltivare una mente serena e uno spirito forte, pronti ad affrontare le sfide della vita quotidiana con resilienza e grazia. ✨

SEQUENZA DI PRATICA

Questa sequenza del metodo *Vayus Flow* integra posizioni dinamiche e statiche che promuovono il bilanciamento e l'elasticità del pavimento pelvico, fondamentali per il riequilibrio del flusso energetico di *Apana*. Ogni coppia di posizioni complementari dovrebbe essere eseguita passando da una posa all'altra in modo fluido con l'intento di stimolare il senso di stabilità e radicamento. La sequenza finisce con tre pose statiche che vanno mantenute per circa trenta secondi ciascuna, allo scopo di consolidare l'energia di *Apana* dando enfasi all'espirazione prolungata con l'intenzione di **lasciare andare l'energia in eccesso.**





1 UTKATA KONASANA

Posizionatevi in piedi, con le gambe divaricate oltre la larghezza delle spalle e le punte dei piedi rivolte all'esterno. Le braccia simulano i movimenti del bacino: le mani rappresentano le creste iliache e i gomiti rappresentano gli ischi. Iniziate con i gomiti vicini e le mani aperte come un fiore (A). Piegare le ginocchia fino a formare un angolo di circa 90° assicurandovi che le ginocchia siano allineate con le caviglie. Modificate la posizione delle

braccia aprendo i gomiti e chiudendo le mani, simulando il movimento di apertura della parte bassa del bacino (B). Tornate nella posizione di partenza invertendo nuovamente la posizione delle braccia. Ripetete lentamente per 8 volte, inspirando nella fase discendente ed espirando nella fase ascendente. Visualizzate il pavimento pelvico come un trampolino che si tende restituendovi un ritorno elastico e una spinta verso l'alto ogni volta.



2 UTHITA TRIKONASANA (variante) E VIRABHADRASANA 1 (variante)

Dalla posizione eretta, fate un passo indietro con la gamba destra e ruotate il piede di circa 90 gradi mentre vi piegate leggermente sullo stesso ginocchio. Mantenete la gamba sinistra estesa con la pianta sollevata e il tallone radicato al suolo. Inclinate il busto a sinistra. Estendete le braccia sollevando il braccio destro verso il cielo e il sinistro verso la caviglia. Mantenete entrambe le braccia su un'unica diagonale con lo sguardo rivolto verso l'alto (A). Raddrizzate il busto distendendo entrambe le gambe.



4 PARIVRTTA SUKHASANA (variante) E PARSVA SUKHASANA (variante)

Sedetevi con le gambe incrociate e portate la gamba destra indietro con il tallone vicino al gluteo e il dorso del piede al suolo. Poggiate la mano sinistra sul tappetino alla vostra sinistra e sollevate il braccio destro verso il cielo, ruotando il busto verso destra. Mantenete il petto aperto inspirando mentre indirizzate lo sguardo verso il braccio sollevato (A). Radicate i vari punti di contatto al

suolo e spingete con la mano sinistra fermamente in basso per sollevare il bacino da terra richiamando il ginocchio e l'anca sinistra all'interno. Flettete la colonna vertebrale a sinistra con una leggera estensione, portando il braccio destro in alto come a disegnare un grande arcobaleno (B). Mantenete il respiro profondo e fluido espirando nella prima posa ed inspirando nella seconda.



5 EKA PADA DHANURASANA

Posizionatevi a pancia in giù. Flettete il ginocchio destro e afferrate il piede con la mano corrispondente. Allungate il braccio sinistro in avanti sollevando simultaneamente il petto e la gamba sinistra. Ricreate spazio dalla nuca all'osso sacro tendendo l'addome a supporto della bassa schiena. Per mantenere la stabilità è essenziale bilanciare la tensione tra la gamba distesa e il braccio esteso. Questo vi aiuterà ad allentare la tensione dalla bassa schiena. Assicuratevi che il respiro rimanga profondo e regolare e mantenete la posa per 30 secondi.



Ruotate il bacino frontalmente e ruotate il piede destro leggermente verso l'interno mentre piegate il ginocchio sinistro. Continuate a ruotare, permettendo al lato destro del bacino di rimanere leggermente arretrato rispetto al sinistro; la gamba posteriore rimane estesa e forte. Allungate il braccio destro in avanti e invitate il torace in avanti dallo stesso lato. Il braccio sinistro è in alto (B). Alternate le due pose per 8 volte per poi cambiare lato. Mantenete il respiro profondo e fluido durante la transizione.



3 **VRIKSHASANA (variante) E PARIVRTTA NATARAJASANA**

Posizionatevi in piedi con il peso ben distribuito sulle gambe. Piegate il ginocchio sinistro e portate il piede verso il gluteo opposto afferrandolo con la mano opposta. Mantenete la colonna vertebrale eretta con il petto sollevato e la mano libera all'altezza del cuore. Energizzate la gamba sinistra per estendere leggermente l'anca indietro. Indirizzate lo sguardo all'orizzonte espandendo la visione periferica. Percepите il piede di terra ben radicato e respirate lentamente (A). Inclinate il busto in avanti lentamente ed estendete l'anca sinistra indietro



spingendo il piede contro la mano per allontanarlo dal gluteo. Piegate la gamba d'appoggio per favorire l'equilibrio e il radicamento mentre portate il braccio sinistro verso il basso e la mano sul ginocchio. Mantenete il cuore alto e indirizzate lo sguardo lontano (B). Continuate a sollevare il piede sinistro sentendo il braccio che viene trainato indietro. Tornate alla posa precedente e ripetete per 8 volte. Mantenete il respiro profondo e fluido durante la transizione, assicurandovi di eseguire il movimento con attenzione e consapevolezza.



6 **MALASANA**

Posizionatevi in piedi, con le punte leggermente rivolte verso l'esterno. Piegate le ginocchia e abbassate il bacino per entrare in una posizione di squat profondo. Portate le mani in posizione di preghiera (Anjali Mudra) davanti al petto e premete i gomiti contro l'interno delle ginocchia. Allungate la colonna vertebrale verso l'alto, mantenendo il cuore alto e le clavicole larghe. Il collo è in linea con la colonna vertebrale. Respirate profondamente visualizzando un flusso di energia discendente. Mantenete la posizione per almeno 30 secondi.



7 **BADDHA KONASANA**

Sedete sul tappetino con gli ischi ben radicati al suolo, le ginocchia flesse e le anche ruotate all'esterno. Avvicinate i piedi al bacino portando le piante a contatto e afferrate i piedi o le caviglie con entrambe le mani. Mantenete la schiena dritta e il petto aperto, cercando di avvicinare le ginocchia al suolo. Se possibile, inclinatevi leggermente in avanti, mantenendo la colonna vertebrale allungata. Mantenete la posizione per almeno 30 secondi, respirando lentamente e profondamente, permettendo al corpo di ritrovare uno stato di equilibrio tra tensione e rilassamento nell'area pelvica.

“ *La mente è come il vento e il corpo come la sabbia: se vuoi sapere come soffia il vento puoi guardare la sabbia* ”

Bonnie Bainbridge Cohen