

COS'È VINYASA (FLOW) YOGA?

Il termine "Vinyasa" è una composizione di due parole. "Nyasa" ha diversi significati come "collocare", "ordine speciale", "attenzione" e "vi" significa "specialmente". Vinyasa ha molti significati nella lingua sanscrita, tuttavia, nel contesto dello yoga, Vinyasa può essere meglio interpretato come: -

- Maniera speciale
- Ordine speciale
- Con attenzione

Insegnanti diversi vedono significati diversi nel Vinyasa. Visto che nella pratica si uniscono tutti, è difficile stabilire un solo significato.

Viene spesso interpretato come una pratica con un tema o uno scopo costituito da posizioni collegate e associate tra loro. Ci sono tante versioni, sequenze e definizioni quanti sono gli insegnanti. Vinyasa Yoga o Vinyasa Flow non è un sistema. Non esiste una discendenza chiara, nessuna gerarchia e non c'è un guru leader.

Vinyasa, scritto in minuscolo, di solito si riferisce alla progressione e alla continuità tra le asana. Nell'Ashtanga Yoga, le transizioni fluide da una posizione all'altra, i famosi jump-back e jump-through sono indicati come vinyasa. L'uso più comune è definire una sequenza di collegamento specifica (basata sul Saluto al Sole – Chaturanga/Cane a testa in su/Cane a testa in giù) che è coordinata con il respiro e ti porta da una posizione all'altra. La pratica diventa un flusso sincronizzato al respiro invece di una semplice serie di posizioni discrete.

Il vinyasa dà ritmo alla pratica, mantiene il calore accumulato, rafforza la parte superiore del corpo e funge da contro posizione per allungare le gambe e ripristinare la posizione neutra della colonna vertebrale per la sequenza successiva.

Qualsiasi sequenza di flusso da asana ad asana può essere chiamata vinyasa. Non deve essere correlato ai movimenti del Saluto al Sole incontrati nella pratica dello stile Ashtanga Vinyasa.

Tenendo presente il concetto di movimento cosciente, "in un modo speciale", una lezione di Vinyasa Flow si concentra sulle relazioni tra le posizioni e, passando da asana più semplici a più complesse. Gli insegnanti spesso lavorano anche per stabilire un'intenzione e per mantenere la connessione corpo-respiro-mente.

Molte lezioni di Vinyasa Flow seguono la struttura di base della serie primaria di Ashtanga, iniziando con Surya Namaskara A e B per poi offrire sequenze diverse in seguito. Molte classi sono vicine nel seguire la sequenza basica della tradizione Ashtanga e la sequenza finale. Non ci sono serie fisse di posizione. Ogni lezione può essere diversa. La sintassi di base del Vinyasa Yoga consente di esplorare un programma di posizioni mutevoli. Puoi esplorare le posizioni dell'Ashtanga prima, seconda e terza serie in un modo più accessibile rispetto alla pratica della serie.

In generale, una lezione di Vinyasa Flow è impegnativa, incentrata sulla respirazione Ujjayi continua e in continua evoluzione man mano che la pratica si approfondisce.