

JÂNUSIRSÂSANA

Postura de cabeza hacia rodilla”



NOMBRE DEL ÂSANA

- Jânu significa rodilla.
- Sirsa significa cabeza.

Jânusirsasana, por lo tanto, es la “**postura de cabeza hacia rodilla**”, nombre que describe la clara intención del gesto, aunque no de forma exacta, puesto que en la forma más común es el pecho que pretende acercarse a la rodilla de enfrente. La cabeza, en cambio, pretende dirigirse hacia el pie.

REALIZACIÓN (Esquema básico)

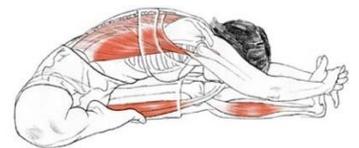
Jânusirsâsana podría considerarse una variante de pascimottanâsana “la pinza”, puesto que el gesto es casi idéntico, solo que la flexión del tronco se realiza sobre una sola pierna:



- Postura desde la gravedad sentada, con una pierna extendida al frente.
- La otra pierna con la rodilla flexionada y el muslo abierto. Planta del pie contra la cara interna del muslo contrario, y talón del pie hacia el pubis.
- Tronco inclinado enfrente, hacia la pierna extendida, sujetando el pie con ambas manos.
- Rostro dirigido hacia abajo.

BENEFICIOS

- Básicamente, la postura ofrece flexibilidad sobre toda la cadena muscular posterior desde el talón de la pierna extendida hasta la nuca, especialmente del isquiosural y gastrocnemio (gemelos y soleo). Y, en la medida en que el tronco se va flexionando al frente, va aumentando el estiramiento sobre la espalda, principalmente de la musculatura lumbar.
- Sobre la pierna flexionada, se combina la abducción, flexión y rotación externa de cadera. Y, el gesto de brazos al frente también estira el dorsal ancho.
- En cuanto a la capacidad de fortalecimiento, la postura exige niveles muy bajos de intensidad: Músculos extensores del pie de enfrente (para mantener el tobillo bien extendido), cuádriceps de la pierna de enfrente (para mantener la rodilla bien extendida), psoas-iliaco y recto anterior (para flexionar la cadera), musculatura erectora del tronco (en caso de mantener el raquis erguido), abductores y rotadores externos de cadera de la pierna flexionada, (para acercar la rodilla al suelo), bíceps braquial y dorsal ancho (para acercar el tronco a la pierna de enfrente).
- Gracias a la presión del vientre contra el muslo junto al profundo masaje respiratorio, se favorece el metabolismo de órganos y vísceras abdominales.

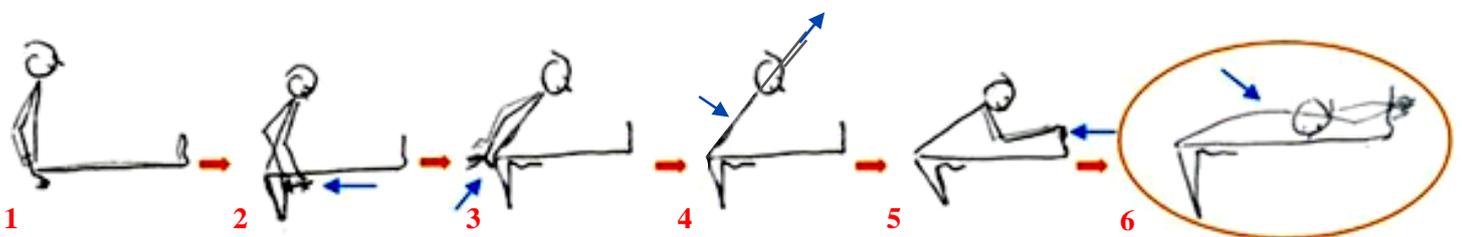


CONTRAINDICACIONES

- Hay que prestar mucha atención si hay patologías lumbares. En tales casos, podemos probar empezando con muy poca intensidad o bien utilizar las variantes de autorregulación y soportes de ayuda descritos más adelante. Podrían ocurrir que el ejercicio sentara bien, o, por el contrario, que resultara molesto.
- En personas obesas o embarazadas evitaríamos la presión del vientre contra el muslo. Cabría la posibilidad de realizar la variante con torsión de tronco: parivrta jânusirsâsana.

TOMA DE POSTURA (paso a paso)

1. Postura de inicio: Sentados con piernas extendidas y juntas enfrente, y con el tronco extendido hacia la vertical.
2. Con la ayuda de las manos, llevar un pie hacia el pubis, con la planta del pie contra la cara interna del muslo extendido, y la rodilla caída hacia el suelo.
3. Las manos pueden tirar de las nalgas hacia sus lados, con el fin de que los isquiones queden bien apoyados contra el suelo. Seguidamente, presionan contra el suelo tras de sí, como ayuda en la primera etapa de inclinación del tronco.
4. Elevar brazos en antepulsión para seguir avanzando en una lenta inclinación del tronco erguido al frente. Nos permitimos realizar unas cuantas respiraciones para ir progresando.
5. Manos hacia el pie de enfrente. Con este anclaje, tirar del tronco erguido hacia enfrente. Este gesto conviene que nos lleve una cuantas respiraciones más.
6. Relajar la espalda, permitiendo que se flexione y descance el tronco en la postura final.



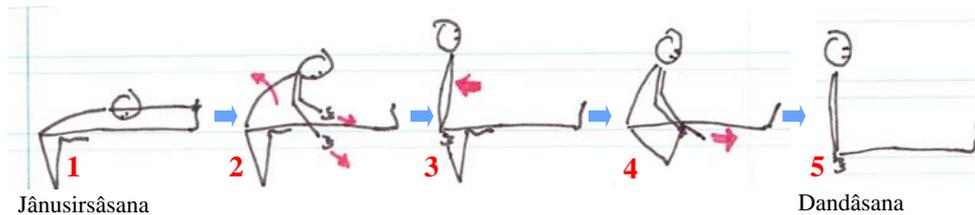
OBSERVACIONES EN LA POSTURA

- Pierna extendida: Rodilla bien extendida. Tobillo con máxima extensión (dedos arriba y atrás).
- Pierna flexionada: Talón lo más atrás posible (hacia el periné). Rodilla lo más próxima al suelo.
- Pelvis: Isquiones en contacto con el suelo.
- Cintura: Rotación lumbar con el que encarar el tronco sobre la pierna extendida.
- Tórax: Expandido (La dificultad de esta postura tiende a “cerrar” el pecho).
- Columna vertebral: Coxis hacia atrás y coronilla enfrente. Este gesto de autocrecimiento nos recuerda la intención de proyectar el tronco desde sus dos extremos.

DESHACER LA POSTURA

1. Desde jânusirsâsana:

2. Tronco hacia la vertical. Para ello, las manos sueltan el anclaje de los pies y proceden a empujar contra el suelo (o contra la rodilla extendida) con el fin de reincorporar muy lentamente el tronco hacia arriba.
3. Ligera tensión de espalda para recuperar la axialidad vertical del tronco.
4. Las manos ayudan a extender la pierna flexionada al frente.
5. Finaliza el proceso en dandâsana, postura del bastón.



RESPIRACIÓN

- La presión del abdomen contra el muslo dificulta la respiración diafragmática. Este tope inferior nos ha de servir para impulsar la respiración de abajo a arriba, potenciando la amplitud respiratoria superior.
- La respiración servirá de guía en el lento proceso de la toma de postura: Con cada **inspiración** podemos acentuar el gesto de proyección del tronco. Y, con cada **expiración** podemos relajarlo, permitiendo que ceda a la gravedad y caiga al frente.

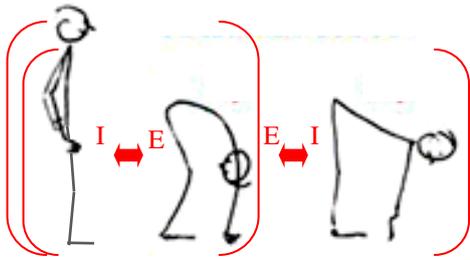
ACTITUD MENTAL

- Esta misma dualidad respiratoria permite cultivar el equilibrio ATENCIÓN-CALMA: **Inspirando**, activamos la mente atenta y despierta. Y, **expirando**, nos sumimos en el abandono y calma mental.
- Aunque jânusirsâsana signifique postura de cabeza hacia rodilla, no hay que olvidar la intención de ir más allá, señalando la cabeza al pie de enfrente.
- En general, las posturas sentadas nos conectan con el “enraizamiento”. Y, en este caso, este efecto se refuerza con la intención de presionar el periné con el talón del pie, activando así muladhara, el centro energético de la raíz.

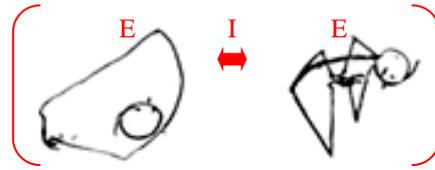
PROGRESIÓN EN LA SERIE

Podemos dividir la preparación de janusirsâsana en tres bloques:

- Pierna de enfrente: Se trata estirar progresivamente la cadena muscular posterior, desde el talón del pie hasta el isquion. Podemos realizar uttanâsana en dinámico FIGURA 1. Luego, añadir su enlace también dinámico con ardha uttanâsana FIGURA 2
- Tronco: El mismo ejercicio anterior nos servirá también para preparar los dos aspectos a tener en cuenta: Uttanâsana prepara la flexión del tronco FIGURA 1, mientras que ardha uttanâsana prepara el tono de la musculatura erectora. FIGURA 2
- Pierna flexionada: Podemos preparar su gesto de forma más particular con baddhakonâsana, en su versión con tronco flexionado FIGURA 3. Aquí, proponemos su enlace con halâsana, con lo que se insiste también en los anteriores estiramientos: cadena posterior de espalda y miembro inferior.
- Para terminar, proponemos la variante de janusirsâsana tumbados boca arriba FIGURA 4. Con ello, se prioriza el gesto de piernas mientras se obliga a mantener el tronco bien proyectado.



1. Tadasana - Uttanasana
2. Tadasana - Uttanasana - Ardha Uttanasana



3. Halasana - Baddhakonasana
(Rodar sobre la espalda)



4. Posición supina:
Pie hacia arriba-atrás

PROGRESIÓN A LO LARGO DE LA PRÁCTICA

- Janusirsâsana puede ajustarse fácilmente a un nivel bajo de dificultad, teniendo en cuenta los diferentes medios de autorregulación y soportes de ayuda descritos más adelante.
- En tal caso, el uso de una cinta para sujetar el pie de enfrente resulta especialmente útil, de modo que a largo plazo las manos irán acortando su distancia con el pie sujeto hasta el punto de lograr prescindir de la cinta.
- En casos de tener dificultad para culminar la postura, también deberíamos contemplar la idea de trabajar sobre cada uno de los tres grupos articulares por separado, tal como se ha expuesto anteriormente en el apartado de progresión en la serie. FIGURAS 1 - 4



COMPENSACIÓN

- Tras la ejecución sobre cada lado, conviene compensar especialmente la flexión del tronco con un suave gesto de extensión, como el gesto de enderezar el tronco en dandâsana. FIGURA 6
- También podemos realizar una suave torsión de tronco, donde añadimos una rotación interna del muslo posterior como contrapostura (pie hacia fuera y atrás). FIGURA 7
- Podemos compensar la extensión de caderas con gestos contrarios como catuspada pitham FIGURA 8, dvipada pitham, ustrâsana, bhujangâsana, etc.
- Para terminar, no estaría de más un descanso desde la gravedad supina. FIGURAS 9 y 10



6. Dandasana



7. Torsión de tronco con rotación ext. de cadera.



8. Catuspada pitham



9. Espalda sobre una manta

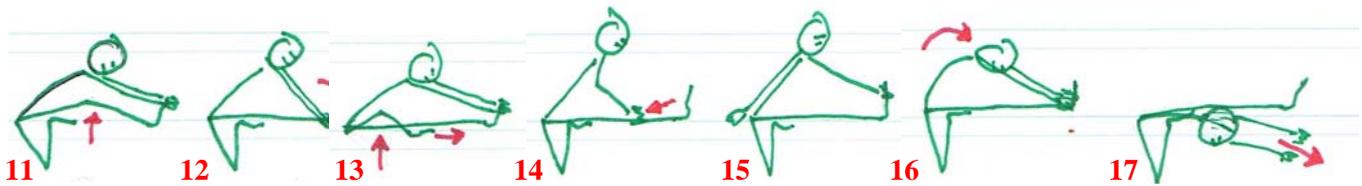


10. Savâsana

AUTORREGULACIÓN

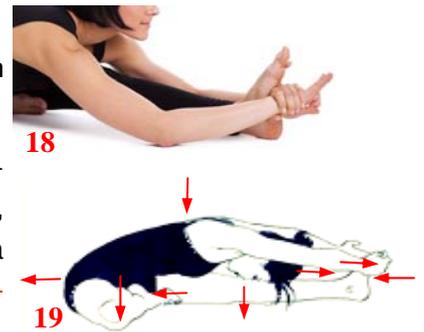
- Rodilla de enfrente: Reducir su grado de extensión, para favorecer la flexión de cadera. FIGURA 11
- Pie de enfrente: Reducir su grado de extensión, para favorecer la extensión de rodilla. FIGURA 12
- Pierna de atrás: Simplemente, el pie puede situarse más adelantado, y la rodilla puede permanecer medio elevada. FIGURA 13
- Manos: Sujetarlas a las piernas, sin pretender llegar a los pies. FIGURA 14 Otra posibilidad es sujetar el pie de enfrente con una sola mano. Resulta algo más fácil que con las dos. FIGURA 15

- Tronco: Flexionarlo completamente, sin la intención de proyectarlo al frente, resulta más fácil cuando se presentan dificultades. FIGURA 16
- Tronco: Encarado a medio camino entre ambas piernas, resulta algo más natural. FIGURA 17



INTENSIFICACIÓN

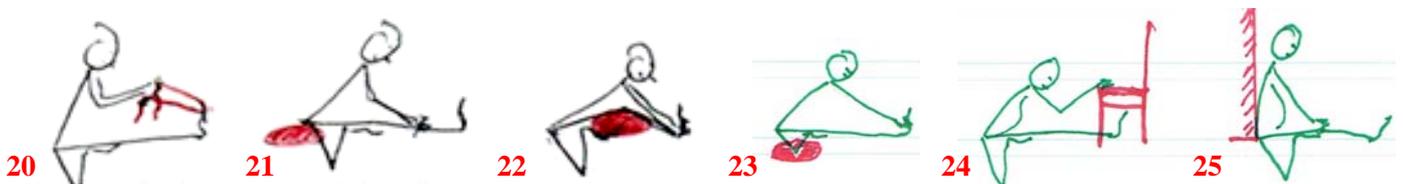
- Manos unidas frente al pie delantero, entrecruzando los dedos, o bien agarrando la muñeca de una mano con la otra. FIGURA 18
- No hay que olvidar todos los aspectos fundamentales descritos en la toma de postura, como: coxis hacia atrás, pecho sobre la rodilla delantera, rodilla de enfrente bien extendida, dedos del pie de enfrente bien hacia atrás, rodilla trasera pegada al suelo, pie trasero contra el periné, etc. FIGURA 19



Existen muchas modificaciones de sus diversos segmentos que se tratarán como variantes de la postura.

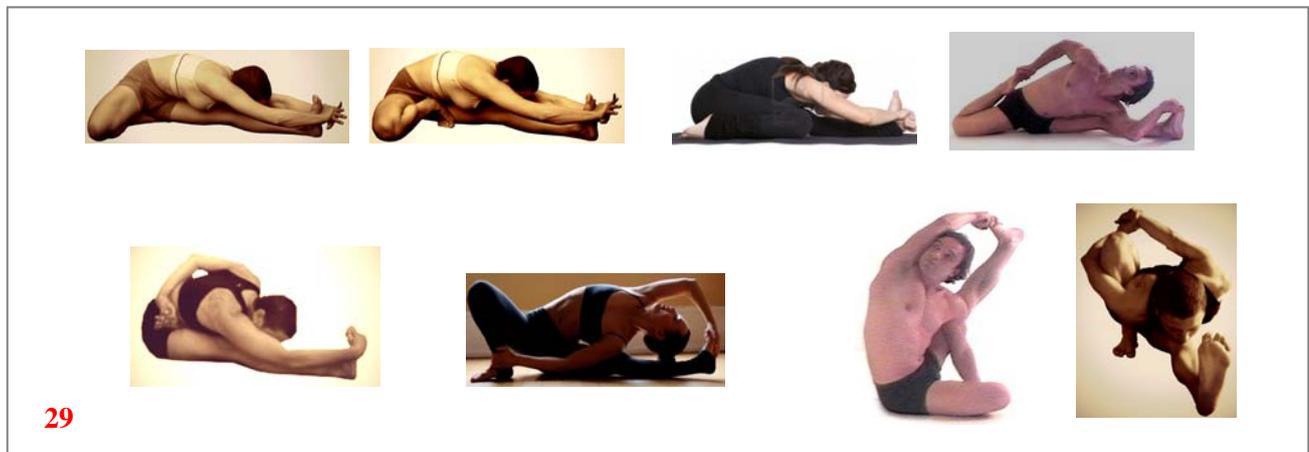
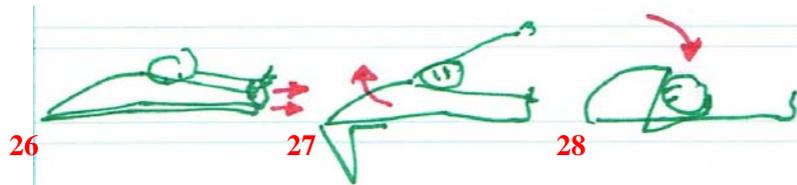
SOPORTES DE AYUDA

- Cinta para alcanzar con las manos el pie delantero. FIGURA 20
- Cojín (manta doblada o similar) bajo la pelvis. Por lo general, este soporte facilita el gesto de sentarse al suelo. FIGURA 21
- Cojín bajo la rodilla de la pierna extendida, en casos de acortamientos de la cadena muscular posterior. FIGURA 22
- Cojín bajo la rodilla de la pierna flexionada, en caso de que surjan molestias en la cadera. FIGURA 23
- Silla (o similar) al frente, para apoyar los brazos y acomodarse a media flexión. Especialmente indicado para embarazadas. FIGURA 24
- Pared como soporte para la espalda, evitando la tendencia a caerse hacia atrás en individuos con acortamiento isquiosural severo o en personas obesas. FIGURA 25



VARIANTES

- Janusirsâsana podría considerarse una variante de pascimottanâsana “la pinza” FIGURA 26
- La variante más común de janusirsâsana es su versión con el tronco en torsión: parivrta janusirsâsana. FIGURA 27
- Cabeza hacia rodilla, con una flexión completa del tronco. Esta variante sí que representa de forma correcta el nombre con el que ve bautizó dicha postura FIGURA 28
- Podrían contemplarse múltiples variantes a partir de la modificación de sus diversos segmentos, la mayoría de estas suponen un aumento significativo de su dificultad. FIGURAS 29



COMBINACIÓN CON OTRAS POSTURAS

- Dandâsana es la postura más común para enlazar con janusirsâsana FIGURA 30
- En general, todas las posturas desde la gravedad sentada suelen ser afines para enlazarse unas con otras. Upavista konâsana es un buen ejemplo FIGURA 31

