

Jaṭharaparivartanāsana «postura del abdomen en torsión»



1. PRESENTACIÓN

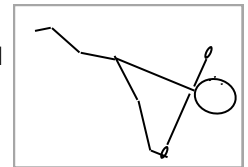
1.1 Nombre

jaṭhara = abdomen / parivartana = torsión / āsana = postura

Jaṭharaparivartanāsana, por lo tanto, se traduce «postura del abdomen en torsión», nombre que define el evidente efecto de giro del vientre.

1.2 Realización (esquema básico de la postura)

- Gravedad tumbada boca arriba.
- Brazos abiertos en cruz.
- Piernas: Una pierna está tendida al frente. La otra pierna se extiende cruzada, hasta alcanzar el pie con la mano contraria.
- Tronco en torsión: Los hombros contactan con el suelo, y la pelvis gira de lado.
- Cabeza girada hacia el lado contrario de la pierna cruzada.



1.3 Fisiología

- Brazos: Se estira el **pectoral mayor** (abducción de brazos) y **bíceps braquial** (extensión de codo). El efecto se acentúa más sobre el brazo del lado contrario de la pierna cruzada.
- Pierna cruzada: Se estira el **glúteo mayor** (flexión con aducción de muslo), los **isquiotibiales** (flexión de cadera con extensión de rodilla) y el **tríceps sural** (extensión de rodilla con extensión de tobillo).
- Tronco: La rotación del conjunto vertebral estira especialmente los **abdominales**, **cuadrado lumbar**, **intercostales** y el conjunto de **músculos rotadores de la columna vertebral**.

1.4 Beneficios

- Relajación: Jaṭharaparivartanāsana se mantiene sin apenas esfuerzo físico, alcanzando un estado de abandono que favorece el estiramiento de sus partes implicadas.
- Estiramiento: De forma general, **se estira toda la cadena muscular lateral**, desde el pie de la “pierna cruzada” hasta la mano del “brazo abierto”.
- Columna vertebral: El principal efecto es una amplia **rotación vertebral de todo el raquis**. Con ello, pueden corregirse curvaturas de columna y desplazamientos vertebrales. Hay un efecto “desbloqueo vertebral” con el que se pueden llegar a liberar pinzamientos de los tejidos circundantes.
- Órganos del abdomen: La torsión del vientre provoca el efecto de “escurrir” los órganos y las vísceras abdominales: activa el tránsito circulatorio y **favorece el peristaltismo digestivo**, mejorando sus funciones metabólicas.
- Tórax: La torsión también ejerce un profundo estiramiento intercostal y del diafragma, ofreciendo amplitud respiratoria.

1.5 Precauciones / Contraindicaciones

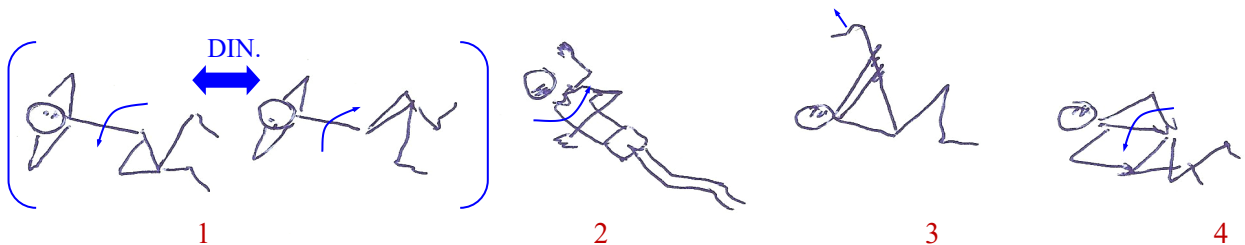
Lumbalgias: Aunque jatharaparivartanasana suele traer beneficios para la espalda en general, en algunos casos, puede que no convenga. Incluso, podría ocurrir que la torsión sea beneficiosa sobre un lado, pero molesta sobre el otro.

En caso de sufrir lumbalgias, podemos probar de realizar el gesto con lentitud y delicadeza, deshaciendo la postura al menor síntoma de incomodidad, y teniendo en cuenta las diversas formas de autorregulación, señaladas más hacia adelante.

2. REALIZACIÓN

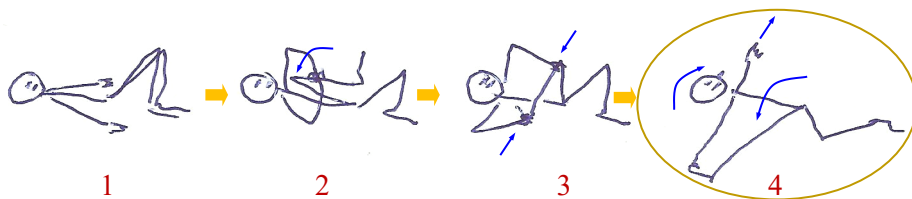
2.1 Preparación (calentamiento y progresión)

1. Tronco: Suaves torsiones dinámicas: Una torsión intensa del tronco se prepara simplemente ejerciendo torsiones suaves dinámicas: Con los pies en el suelo y las rodillas altas, espirar dejando caer las rodillas hacia un lado, alternando ambos lados.
2. Apertura de brazos: Tumbados boca abajo, abrir un brazo y girar hacia el lado contrario.
3. Estiramiento posterior de pierna (cadena muscular posterior).
4. Adaptaciones más fáciles: Previamente, podemos realizar formas más accesibles (como los descritos en el apartado de autorregulación). Por ejemplo, cruzar una pierna sobre la otra, y dejar caer ambas rodillas hacia un lado.



2.2 Toma de postura (paso a paso)

1. Inicio: Postura tumbada boca arriba. Rodillas flexionadas. Pies sobre el suelo. Brazos tendidos.
2. Abrazar una rodilla (izquierda): Llevarla hacia el pecho. Mantén el gesto durante unas cuantas respiraciones, para relajar la zona lumbar.
3. Cruce de pierna: La mano contraria (derecha) sujeta la rodilla o el pie (izquierdo) y lo acompaña a cruzarse (hacia el lado derecho). Simultáneamente, la otra rodilla (derecha) se deja caer hacia su mismo lado.
4. Extiende la rodilla cruzada, alcanzando el pie al suelo. Abre el otro brazo (izquierdo), tendido al suelo. Finaliza girando la cabeza hacia el lado contrario de la pierna cruzada (hacia la izquierda): jatharaparivartanāsana.



2.3 Detalles posturales

- Brazo abierto: Procura que el hombro no se despegue del suelo. Codo bien extendido. Palma de la mano hacia abajo (en pronación), o hacia arriba (en supinación).
- Pierna cruzada: Cadera en flexión máxima. Rodilla y tobillo bien extendidos.
- Brazo de sujeción: La mano procura alcanzar el pie cruzado: agarrando el dedo gordo, el conjunto de los dedos o el lateral del pie.
- Conjunto vertebral: Procurar una rotación generalizada de toda la cadena vertebral. La cabeza gira al máximo hacia el lado contrario.

2.4 Respiración

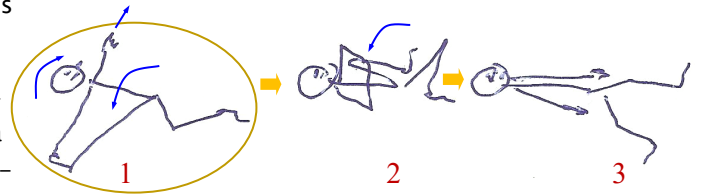
El abandono corporal **favorece la calma respiratoria**. Pero, el tronco retorcido **no permite la amplitud**, debido al estiramiento intercostal y del diafragma.

2.5 Actitud mental

- **Abandono y entrega**: La torsión parte de la inacción corporal, actuando la fuerza de gravedad. Por ello, “el cuerpo se entrega al suelo y se abre al cielo”.
- “Ecurrir una toalla”: Recrear mentalmente esta imagen puede ayudar a reconocer lo que ocurre en nuestros tejidos: El tronco “retorcido” estira, descongiona y drena los tejidos (músculos y órganos). Y, cuando deshacemos la torsión, los tejidos reabsorben fluidos renovados y enriquecidos.

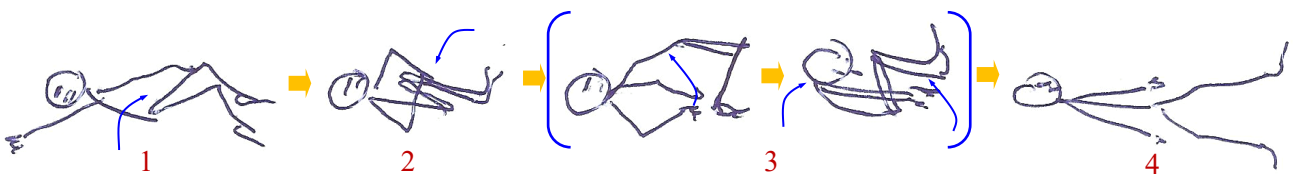
2.6 Deshacer la postura

1. Desde jatharaparivartanāsana, podemos seguir los pasos de la toma de postura, pero en sentido contrario:
2. Abrazar rodilla: La pierna cruzada se flexiona y la espalda se apoya completamente al suelo. Mantén la rodilla abrazada con ambas manos durante unas pocas respiraciones.
3. Suelta la pierna: Termina apoyando los pies al suelo, con las rodillas en alto, o bien con las piernas extendidas.



2.7 Compensación

1. Torsión suave hacia el lado contrario: Tras una torsión intensa, conviene ejercer una torsión suave hacia el lado contrario, para realinear la columna vertebral hacia su forma natural.
2. Abrazar ambas rodillas: Esta flexión amplia de caderas conlleva una suave y grata flexión de columna lumbar.
3. Extensión y flexión de tronco: Tras una torsión intensa, también sientan bien unos gestos más amplios de extensión y flexión de tronco.
4. Escucha: Puedes terminar tumbado boca arriba, reestableciendo la circulación interna.



3. PROGRESIÓN A LARGO PLAZO

Por lo general, jatharaparivartanāsana es adaptable a niveles de dificultad fáciles. Pero, es habitual la dificultad de ejecutar una torsión amplia del tronco y de estirar los músculos posteriores de la pierna cruzada.

3.1 Autorregulación

Tronco: Si no logra completar la torsión, hay tres opciones:

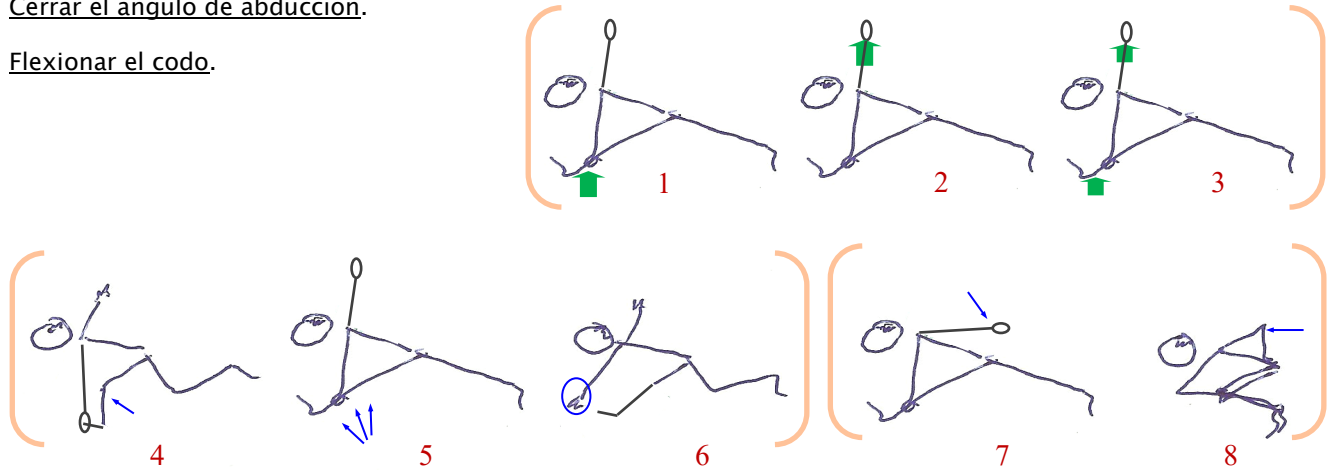
1. Pierna cruzada elevada, mientras el brazo abierto se mantiene pegado al suelo: En este caso, se da más énfasis a la aducción del muslo cruzado y a la torsión lumbar.
2. Brazo abierto elevado, mientras la pierna cruzada se mantiene apoyada al suelo: Contrariamente, se da más énfasis a la abducción del brazo abierto y a la torsión torácica.
3. Ambos extremos elevados: equilibrando el peso y repartiendo el estiramiento sobre ambos lados.

Pierna cruzada: Si no logras sujetar el pie, con la rodilla extendida:

4. Flexiona la rodilla hasta el punto en que la mano llegue a sujetar el pie.
5. Sujeta la pierna: La mano puede sujetar la pierna desde niveles más fáciles: tobillo, pierna o rodilla.
6. Sin contacto: Simplemente, puedes mantener la pierna cruzada sin sujeción.

Brazo abierto: Para facilitar su apoyo al suelo:

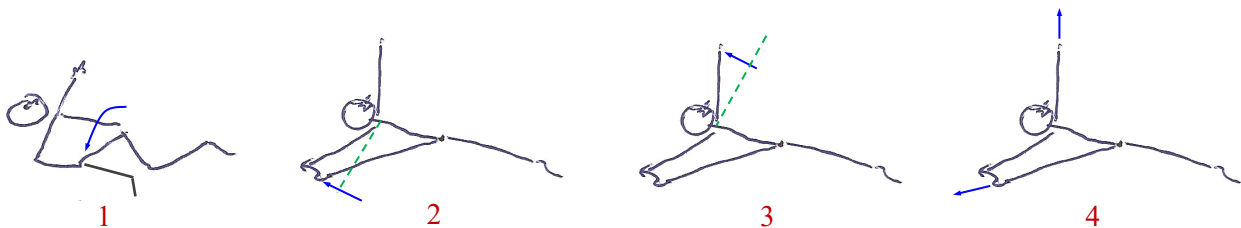
7. Cerrar el ángulo de abducción.
8. Flexionar el codo.



3.2 Intensificación

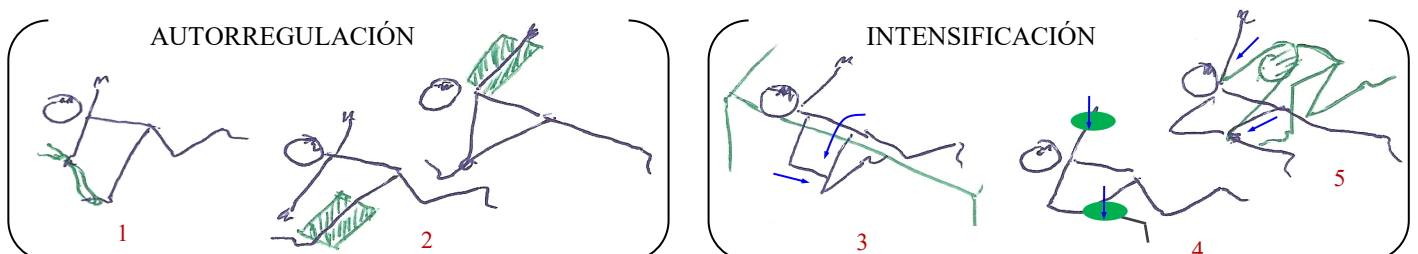
1. Flexionar rodilla cruzada: permite aumentar la rotación del tronco.
2. Pierna cruzada hacia atrás (más allá de la cabeza): intensifica el estiramiento de los músculos posteriores.
3. Brazo abierto hacia atrás (más allá de la cabeza): intensifica el estiramiento del pectoral mayor.
4. Alejar extremidades entre sí: hace girar más el tronco.

Ver más posibilidades en el apartado de **soportes y variantes**.



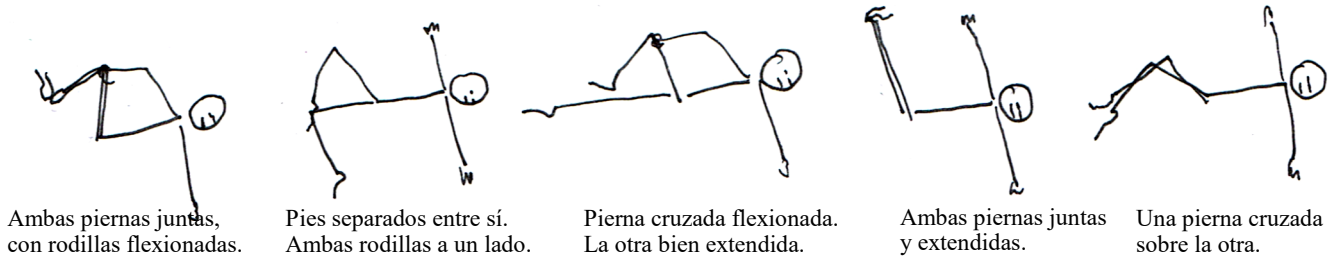
3.3 Soportes

1. Cinta, para unir el pie cruzado con la mano contraria.
2. Cojín o manta doblada bajo la pierna cruzada o bajo el hombro del brazo abierto.
3. Plataforma elevada, para permitir un mayor descenso de la pierna cruzada.
4. Objeto pesado (cojín, etc.) sobre la rodilla de la pierna cruzada y/o sobre el hombro del brazo abierto.
5. Asistente para empujar contra el suelo simultáneamente rodilla de la pierna cruzada y hombro del brazo abierto.

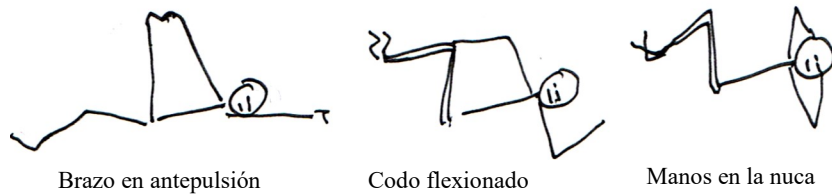


3.4 Variantes

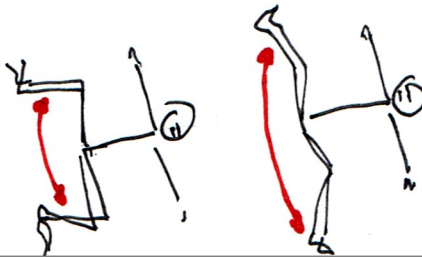
Piernas: Existen diversas posibilidades, unas más accesibles y otras más difíciles. Algunos ejemplos:



Brazos: Diversas posibilidades:

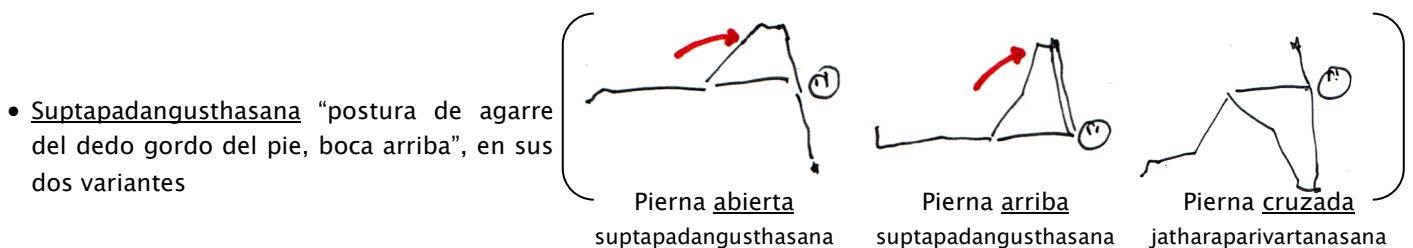
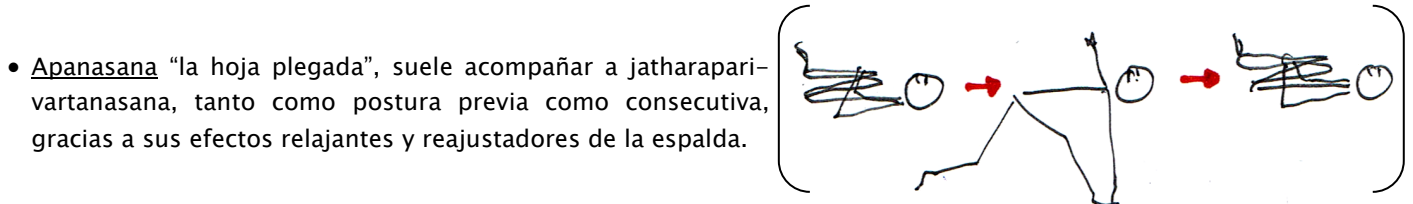


Dinámica para fortalecer oblicuos:
Manteniendo los brazos abiertos, se trata de llevar las piernas juntas (pasando por arriba) de un lado para otro. La forma fácil es con las rodillas flexionadas. Y, una forma intensa es con las rodillas extendidas.



Svastikasana “postura próspera”
Puede considerarse variante de jatharaparivartanasana. (codos y rodillas flexionados en ángulo recto)

4. COMBINACIÓN CON OTRAS POSTURAS



5. PREPARACIÓN PARA OTRAS POSTURAS

Jatharaparivartanasana prepara principalmente posturas que requieren un alto grado de rotación de columna vertebral. Por ejemplo:

