



JANU SIRSASANA I

Nº 33

JANU: rodilla; **SIRSA:** Cabeza; **ASANA:** postura.

Con una pierna doblada hacia un lado, el tronco se estira al frente.

COMO SE HACE?

● Utthita Janu Sirsasana fase inicial

Desde Dandasana, doblar la rodilla derecha llevándola hacia la derecha y hacia atrás.

- Colocar el pie derecho de forma que el dedo gordo toque el muslo interno izquierdo.

Echar la cadera derecha ligeramente hacia delante y girar el pubis, el bajo abdomen y el pecho hacia la izquierda, de forma que el esternón quede frente al centro de la pierna izquierda. Echar ligeramente hacia atrás la parte inferior de la cadera izquierda.

- Mantener la pierna izquierda estirada, con los dedos del pie apuntando hacia el techo.
- Distribuir el peso sobre ambas nalgas por igual, aun a pesar de la posición asimétrica de las piernas.

● Urdhva Hasta Janu Sirsasana brazos hacia arriba

- Inspirar, estirar los brazos hacia arriba en línea con las orejas estirando ambos lados del tronco por igual y meter los omoplatos.
- Mantener ambos lados de la pelvis alineados.

● Urdhva Mukha Janu Sirsasana frente a las tibias (es la fase final)

- Espirar y estirar los lados del tronco hacia delante. Bajar las caderas y el tronco y extender los brazos hacia delante hasta agarrar el dedo gordo del pie izquierdo (con la práctica, se podrá agarrar la muñeca por detrás del pie).
- Inhalar, echar el cuerpo hacia el frente y hacia arriba tirando del pie.
- Subir la cabeza, elevar la columna, echar atrás los hombros y hacer cóncava la espalda.
- Estirar la zona lumbar haciendo cóncava la columna dorsal.



Postura Base



BENEFICIOS FISICOS

Tonifica el hígado y el bazo facilitando la digestión. También tonifica y activa riñones. Permite la apertura de la cadera del lado de la pierna flexionada y favorece la flexibilidad de la pierna extendida, creando un estiramiento intenso de los músculos isquiotibiales. Trabajar de forma consciente el tronco ayuda a fortalecer los músculos del tronco, generando más independencia de movimiento de la columna vertebral.

BENEFICIOS EMOCIONALES

Una rodilla flexionada y la otra extendida hace que un lado se abra y el otro se cierre, sin embargo ambos lados van a la flexión. Observando la diferencia entre ambos lados podremos tomar conciencia –entre otras cosas- de si nuestro aspecto solar o masculino (pierna derecha extendida) tiene alguna dificultad. Esto puede ser que quizá estamos demasiado tensos o preocupados por cuestiones del quehacer diarios, de ser el sostén de la familia. Si en cambio la dificultad es cuando voy hacia la pierna izquierda, hay una resistencia a conectar con las emociones (parte lunar o femenina). Si la rodilla queda muy elevada podemos observar que quizá la dificultad sea la de abrirnos creativa y/o relajadamente a las distintas situaciones de la vida.



POSTURA FINAL

Desde la Urdhva Mukha Janu Sirsasana , espirar, separar los codos lateralmente y estirar la cintura y el tronco hacia delante uniformemente sin curvar la espalda.

Apoyar la frente en la tibia izquierda. Respirar acompasadamente.

Mantener la postura relajando el tronco, el cuello y la cabeza.

Inspirar, soltar las manos, elevar el pecho y volver a Utthita Janu Sirsasana (posición sentada). Estirar la pierna derecha y sentarse en Dandasana. Repetir sobre el otro lado.



Postura final

VARIANTES

CON CINTO

Esta postura de base requiere una extensión de la columna y para ello necesita una buena flexión pélvica. Si el practicante-al ir hacia la pierna extendida- arquea la columna, se sugiere elevar el torso para permitir el estiramiento axial de la columna y, tomándose de la cinta abrir el pecho con los codos hacia afuera. Buscar la elevación del esternón y cuidar de no comprimir el abdomen.



Postura con cinto

