

Jānuśīrṣāsana

La Postura de la Cabeza
hacia la Rodilla



FLEXIÓN ANTERIOR ASIMÉTRICA • CALMA • INTROSPECCIÓN



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Etimología y Clasificación

Jānu = Rodilla

Śīrṣa = Cabeza

Āsana = Postura

Contexto Técnico

Nombre común: Flexión hacia delante con una pierna.

Categoría: Postura sentada de flexión anterior asimétrica.

Principio: Al ser asimétrica, permite trabajar la rigidez de la cadena posterior de forma unilateral, identificando desequilibrios entre izquierda y derecha.

El Enfoque Interno (*Drishti*)

Opción A: Enfoque Activo (Ojos Abiertos)

- **Objetivo:** Alineación y precisión.
- **Mirada:** Suave hacia el pie de la pierna extendida o la espinilla.
- **Nota:** Mantén los párpados relajados; evita tensar el cuello por 'mirar lejos'.



Opción B: Enfoque Introspectivo (Ojos Cerrados)

- **Objetivo:** Rendición y propiocepción.
- **Atención:** Al entrecejo (*ājñā*) o siguiendo el flujo de la exhalación.
- **Sensación:** Observa cómo cambia el tono de los isquiotibiales con cada ciclo respiratorio.



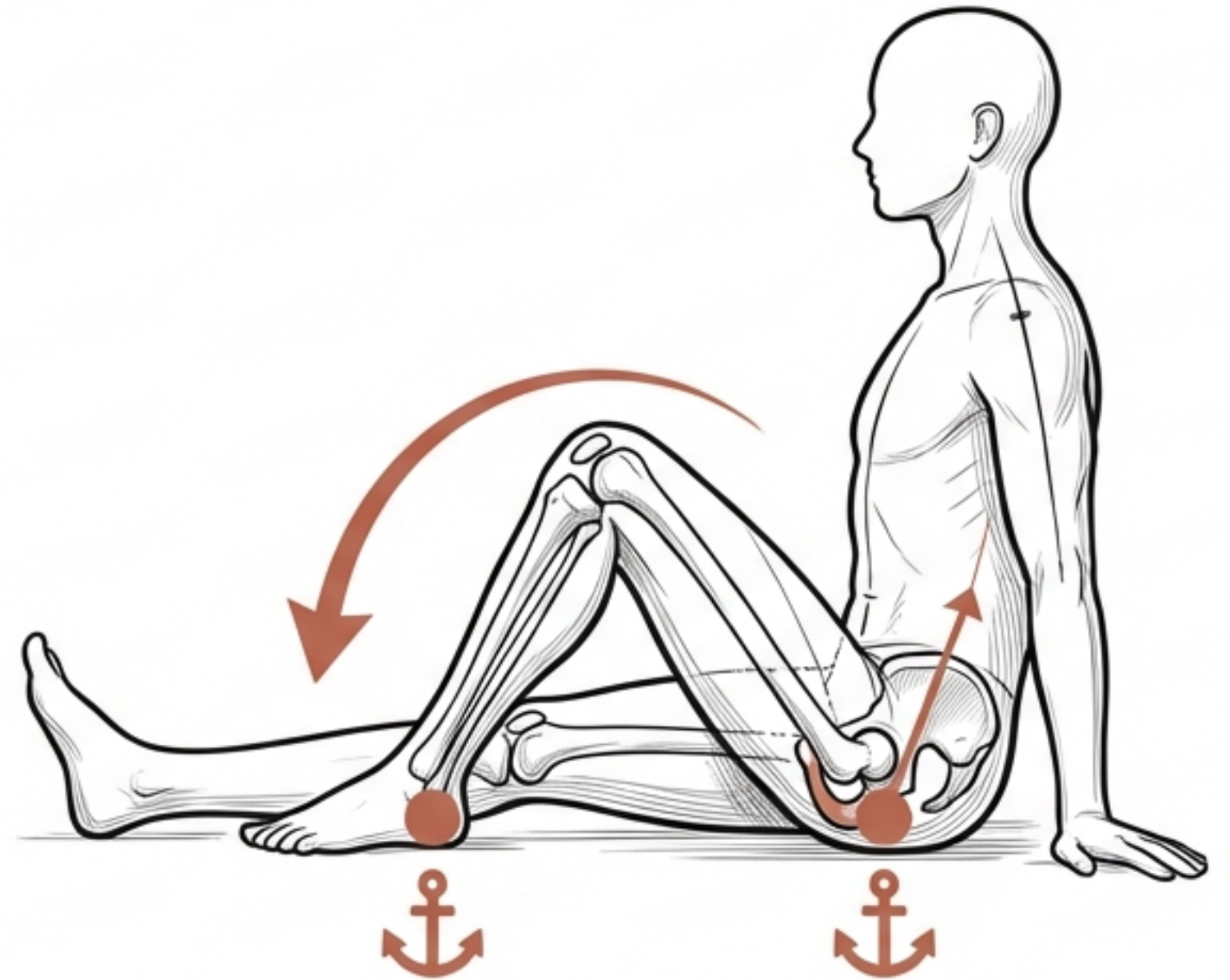
Fase 1: La Base y Colocación (Pasos 1-2)

Step 1: Entrada (Dandāsana)

- Siéntate con las piernas extendidas.
- **Biomecánica:** Asegura que los *isquiones* (huesos de la base de la pelvis) estén bien apoyados. Retira la carne de los glúteos si es necesario.
- Activa suavemente el abdomen para sostener la columna vertical.

Step 2: La Pierna Flexionada

- Flexiona la rodilla y lleva el talón hacia la raíz del muslo contrario (cerca del pubis).
- Deja caer la rodilla lateralmente sin dolor.
- **Ajuste Clave:** Orienta el tronco para que el esternón mire hacia el centro de la pierna extendida, evitando quedar 'girado' hacia afuera.



Fase 2: La Acción de Plegado (Pasos 3-4)

Step 3: Inhala y Crece

- Eleva los brazos creando espacio entre las costillas y la pelvis.
- **Exhala y Pliega:** El movimiento nace desde la cadera (coxofemoral), no desde la cintura. Mantén el esternón 'largo' al inicio del descenso.

Step 4: El Agarre Inteligente

- Toma el pie, el tobillo o usa un cinturón.
- **Principio:** Usa las manos como 'ancla' para estabilizar, nunca como 'palanca' para forzar el descenso. Si la espalda colapsa, retrocede el agarre.



Extensión Axial

Concepto Biomecánico:
Extensión Axial.
Antes de bajar,
debemos crecer.

Fase 3: Ajustes Finos y Permanencia (Pasos 5-6)

Step 5: Micro-Ajustes Biomecánicos

- **Inhibición Recíproca:** Activa el cuádriceps de la pierna extendida (rótula sube). Esto envía una señal neurológica para relajar los isquiotibiales.
- **Pelvis:** Busca una ligera *anteversión pélvica* (sacar cola) para que el pliegue continúe desde la cadera.
- **Pie:** Mantén el pie en flex (dorsiflexión) para conectar toda la cadena posterior.

Step 6: Respiración

- Sostén de 5 a 10 respiraciones.
- Con cada **Exhalación**, suaviza hombros, mandíbula y base del cráneo, permitiendo que la gravedad actúe.



Modificaciones y Uso de Props



Caso 1: Isquiotibiales Cortos / Colapso Lumbar

Siéntate sobre una manta doblada o bloque. Esto eleva la pelvis y facilita la anteversión necesaria para plegarse sin redondear la espalda baja.



Caso 2: Dolor en Rodilla Flexionada

Desplaza la rodilla más hacia afuera y aleja el talón del pubis (reduciendo la rotación y cierre de la articulación). Coloca un bloque o manta debajo de la rodilla flotante para darle soporte.



Caso 3: No llegas al pie

Usa un cinturón alrededor de la planta del pie. Mantén el pecho abierto y la columna larga.

Precauciones y Errores Comunes



INCORRECTO: Frente a Rodilla



CORRECTO: Pecho a Muslo

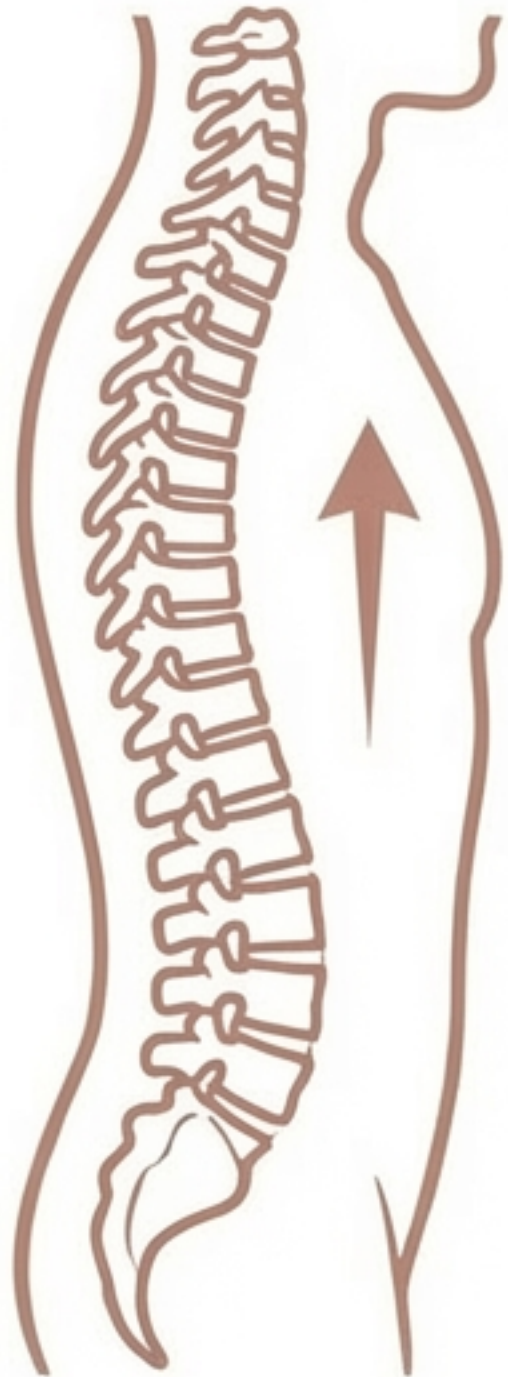
El Mito: No 'busques' tocar la rodilla con la frente a costa de tu espalda.

La Realidad: Prioriza llevar el pecho hacia el muslo y mantener la columna axialmente extendida.

Cuidados Específicos:

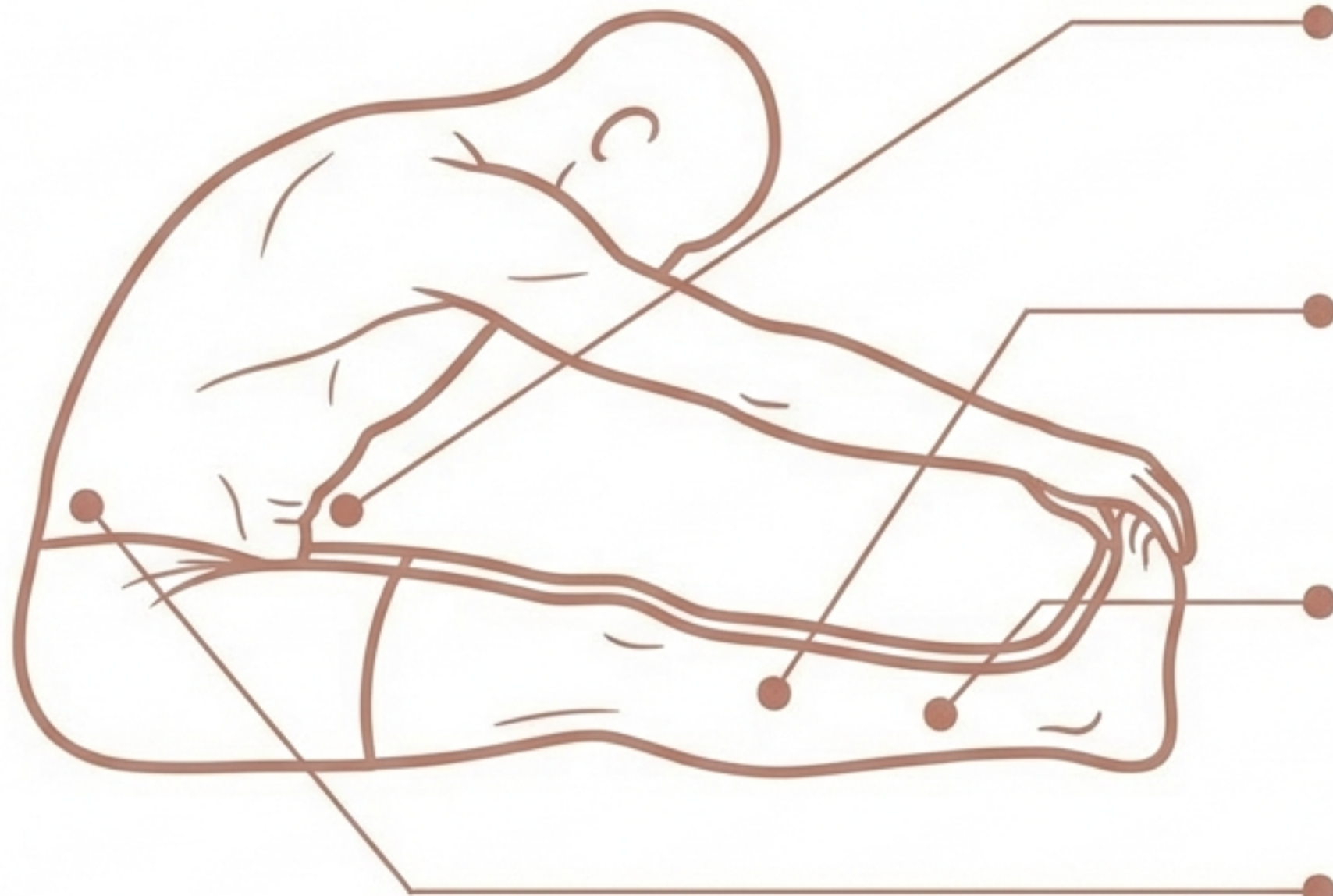
- Evita la hiperextensión en la rodilla de la pierna estirada (usa una microflexión si es necesario).
- **Intensidad Correcta:** Busca una sensación de estiramiento cómodo, nunca un dolor punzante detrás de la rodilla o en la zona lumbar.

Salida Segura (Paso 7)



- 1. Preparación:** Detén el estiramiento activo.
- 2. Inhala:** Alarga la columna hacia el frente y utiliza la fuerza de la espalda (no solo los brazos) para elevar el torso hasta la vertical.
- 3. Exhala:** Suelta el agarre y relaja los brazos.
- 4. Transición:** Ayuda a la pierna flexionada a estirarse, reordena *Dandāsana* y pausa un momento antes de repetir con el lado contrario.

Beneficios Físicos



- **Digestión:** La compresión abdominal masajea los órganos internos (hígado, riñones, páncreas), estimulando la digestión.
- **Cadena Posterior:** Estira profundamente isquiotibiales, fascia plantar y la musculatura de la espalda baja.
- **Terapéutico:** Puede ayudar a aliviar síntomas de ciática y molestias menstruales (en su variante suave).
- **Sistema Inmune:** Según la tradición, vigoriza el cuerpo y apoya el sistema inmunológico.




Impacto en el Sistema Nervioso

- **Efecto Calmante:** Al ser una flexión hacia delante, induce una respuesta parasimpática ('descanso y digestión').
- **Gestión del Estrés:** Reduce la agitación mental y favorece la introspección.
- **Regulación Emocional:** La combinación de la postura cerrada con la respiración lenta ayuda a 'bajar revoluciones' en estados de ansiedad o estrés elevado.






Contraindicaciones e Indicaciones

Evitar o Consultar



-  • Lesiones graves o recientes en rodilla o espalda.
-  • Crisis de sacrolumbalgia o dolor lumbar crónico sin supervisión.
-  • **Embarazo:** Especialmente en etapas avanzadas debido a la presión abdominal. Se requieren variantes abiertas.

Indicado Para




-  • Rigidez en la espalda y piernas.
-  • Aliviar constipación o asma (enfoque tradicional).
-  • Momentos de estrés elevado (usando soporte frontal).

Evolución de la Práctica

Para Principiantes (El Fundamento)

-  • **Primero la Pelvis:** Si tu espalda se encorva, eleva tus caderas sobre una manta.
-  • Prioriza 5 respiraciones de calidad con la espalda recta antes que bajar profundo.

Para Profundizar (La Sutileza)

-  • Trabaja con ojos cerrados (1-3 minutos).
-  • Enfoca la **Inhalación** en alargar la columna axial.
-  • Enfoca la **Exhalación** en soltar la fascia posterior y descender milimétricamente desde el abdomen bajo.

Resumen Técnico

Cheat Sheet



Claves de Instrucción:

- ✓ 1. **Base:** Isquiones anclados, pierna flexionada en rotación externa.
- ✓ 2. **Acción:** Pliegue desde la cadera (anteversión), columna axial larga.
- ✓ 3. **Seguridad:** Rodilla extendida activa (cuádriceps), evitar dolor lumbar.
- ✓ 4. **Respiración:** Larga y nasal; exhalar para soltar tensión.
- ✓ 5. **Modificación:** Usar cinturón o manta bajo la pelvis si hay rigidez.

Fānuśīrṣāsana nos enseña que la verdadera flexibilidad no está en cuánto podemos doblar el cuerpo, sino en nuestra capacidad de soltar la resistencia mental.

Namasté.

