

# JANU SIRSASANA

Un  
piegamento  
in avanti  
che porta  
benessere e  
rilassamento

di Monic  
Mastroianni



Illustrazione di Adriana Farina

## ETIMOLOGIA E DUE NOTE

In sanscrito, *janu* significa ginocchio e *sirsa* significa testa, quindi la traduzione letterale del nome di questo asana è la “**posizione della testa al ginocchio**”. Alle volte questa posizione viene anche chiamata Parivrta Janu Sirsasana, ovvero la “posizione ruotata della testa verso il ginocchio”.

Non esiste un mito legato a questa posizione anche se Janu Sirsasana è la posizione base per il Mahamudra, “il grande sigillo della realtà”, un importante termine e dottrina del tantrismo, in particolar modo nel Buddismo tibetano. Ma ne troviamo traccia sia nell’Hatha Yoga Pradipika che nella Gheranda Samhita, due dei tre testi fondamentali dello Hatha Yoga.



### BENEFICI GENERALI E CONTROINDICAZIONI

Janu Sirsasana è un **piegamento in avanti** e come tale porta allungamento nella catena muscolare posteriore,

con una conseguente sensazione di benessere generale e rilassamento.

La posizione porta beneficio alla colonna creando spazio tra le vertebre, lavora sulla mobilità

delle anche e migliora la digestione attraverso la tonificazione e il massaggio degli organi interni.

È probabilmente una delle migliori posizioni per allungare i muscoli della zona lombare, in particolare il quadrato dei lombi. Ottima quindi come compensazione (dopo aver riportato la colonna in neutro) dopo profondi piegamenti all'indietro.

Devono prestare particolare attenzione i soggetti che soffrono di protrusioni, ernie discali o che presentano problematiche al ginocchio.

*Janu Sirsasana* rientra nella **categoria dei piegamenti in avanti da seduti**. È una posizione asimmetrica in cui le gambe fanno cose diverse. Come tutti i piegamenti in avanti, questa posizione **crea un allungamento intenso degli ischio-crurali** e lavora sui muscoli della schiena in diversi modi, a seconda del grado di profondità con cui viene presa.

Partendo dalla **gamba distesa**, si attiva lo **psaos insieme al retto femorale**, e del femore all'anca. Il quadricipite contratto mantiene l'estensione del ginocchio.

**Nella gamba piegata**, gli ischio-crurali e i muscoli del polpaccio sono contratti per mantenere il ginocchio fermamente piegato, il grande gluteo ruota esternamente il femore all'anca, insieme ai muscoli rotatori esterni. Il sartorio partecipa alla flessione e alla rotazione esterna dell'anca.

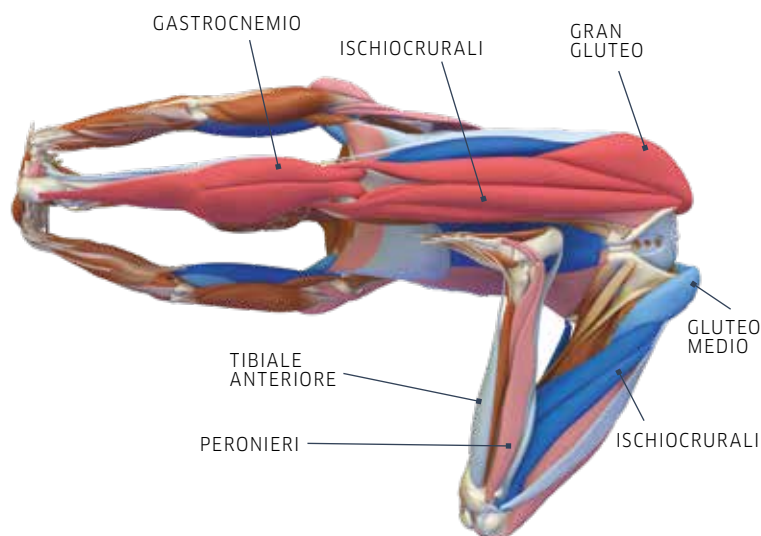
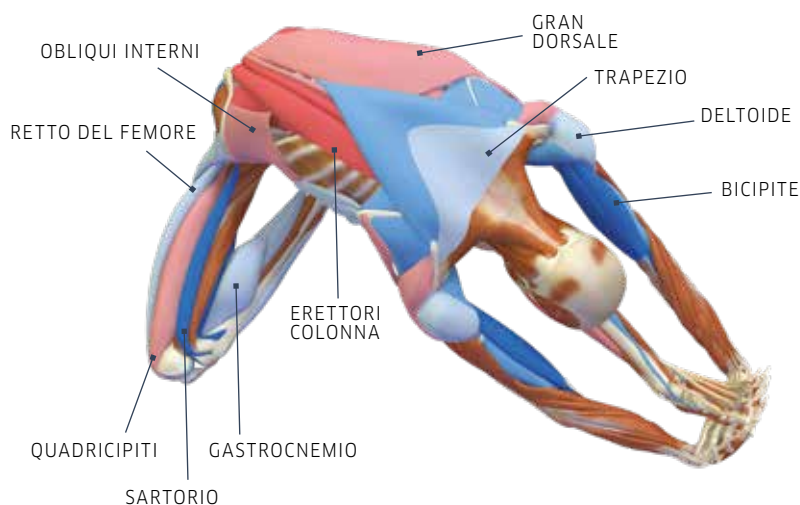
**I retti dell'addome** piegano il tronco sulla gamba tesa.

**Nella posizione completa**, la colonna vertebrale è flessa e gli erettori della colonna sono in allungamento fino alla base, alla zona del sacro.

**Se il tronco rimane perpendicolare a terra**, gli erettori della colonna vertebrale lavorano per mantenere l'allungamento assiale e la naturale curva lordotica (quadrato dei lombi).

**Se il tronco rimane inclinato a 60°**, gli erettori lavorano per mantenere la schiena in una posizione neutra lottando contro la forza di gravità, che porterebbe la schiena a flettersi per avvicinarsi a terra.

**Anteriormente i muscoli dell'addome si attivano** in sinergia con i muscoli del dorso per mantenere la schiena nella forma neutra - in particolare si contrae il trasverso dell'addome, mentre retti e obliqui si attivano leggermente.



Illustrazioni da: "Yoga Terapeutico" del Dr. Ray Long (Om Edizioni)

## PASSO DOPO PASSO

- Siedi a terra nella posizione del Bastone (Dandasana). Piega la gamba destra e porta la pianta del piede a contatto con l'interno della coscia, premi a terra il bordo esterno del piede. Il busto rimane aperto lateralmente e si trova in mezzo, tra le due gambe, con una lieve torsione. Porta l'ombelico verso il centro del ginocchio della gamba distesa.
- Porta le mani a terra dietro al bacino e cerca un allungamento assiale con la colonna vertebrale, quindi comincia a ridurre l'angolo sul fronte delle anche, piegandoti in avanti.
- Alza le braccia oltre la testa, afferra i bordi esterni del piede e crea una trazione. Sentirai i muscoli alti della colonna attivarsi.

## ACCORGIMENTI

Se in Dandasana ti accorgi di non riuscire a mantenere la neutralità della colonna a livello lombare, allora è opportuno elevare la seduta con un mattone o cuscino. Eventualmente piega il ginocchio della gamba distesa.

Prima di attivare il piegamento in avanti fai in modo che gli ischi appoggino bene a terra (o sul supporto) e muovi il bacino in antiversione (questo aiuta il busto a piegarsi in avanti).

Trattandosi di un piegamento in avanti, è importante attivare in dentro l'addome. Questo crea spazio per il piegamento.

## VARIANTI



### CON GAMBA PIEGATA

Prendi la posizione mantenendo il busto eretto. Radicati bene a terra per allungare la colonna vertebrale e usa i muscoli del dorso e dell'addome per stabilizzarti.

**SU UN MATTONE**  
Siedi su un supporto per elevare il bacino rispetto alle ginocchia. Prendi la posizione e piega leggermente la gamba distesa. Mantieni la colonna in Tadasana.



### CON LA CINGHIA

Siedi su un supporto e piega la gamba distesa, puntando bene il retro del tallone a terra. Avvolgi il piede di questa gamba nella cinghia. Porta la pianta del piede dell'altra gamba a contatto con la coscia della gamba semi-distesa. Crea una trazione con la cinghia, ritraendo le scapole. Allunga bene la colonna verso l'alto.



**Monic Mastroianni**  
È insegnante di Yoga e formatrice di insegnanti c/o **Yogamilan**, studio da lei fondato. Tiene ogni anno un Teacher Training che certifica fino alle 500 ore insieme al Prof. Gianni Pellegrini. [www.yogamilan.it](http://www.yogamilan.it)

**Modelle:** Roberta Frau;  
Francesca Scura;  
Antonella Bianco,  
**Abbigliamento:** Monfusò