

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.

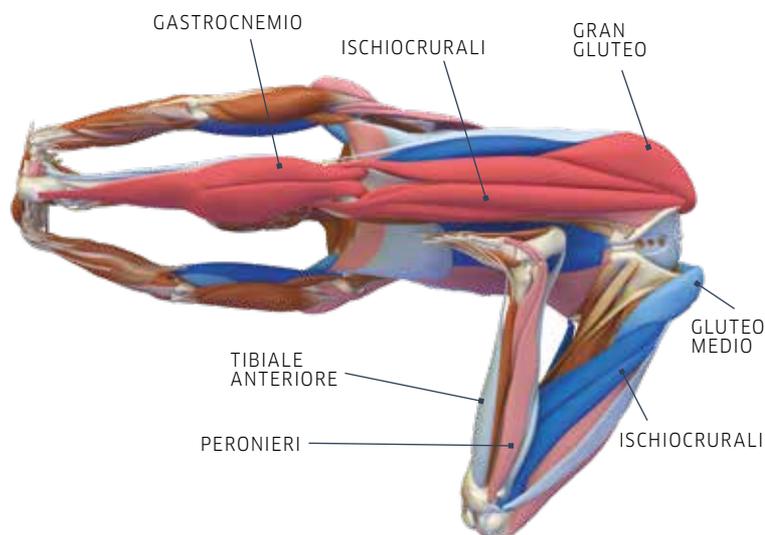
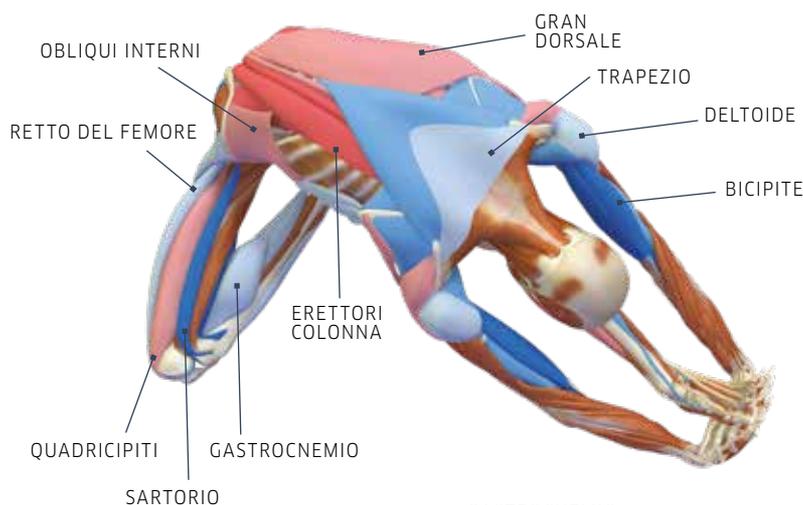
I retti dell'addome piegano il tronco sulla gamba tesa.

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

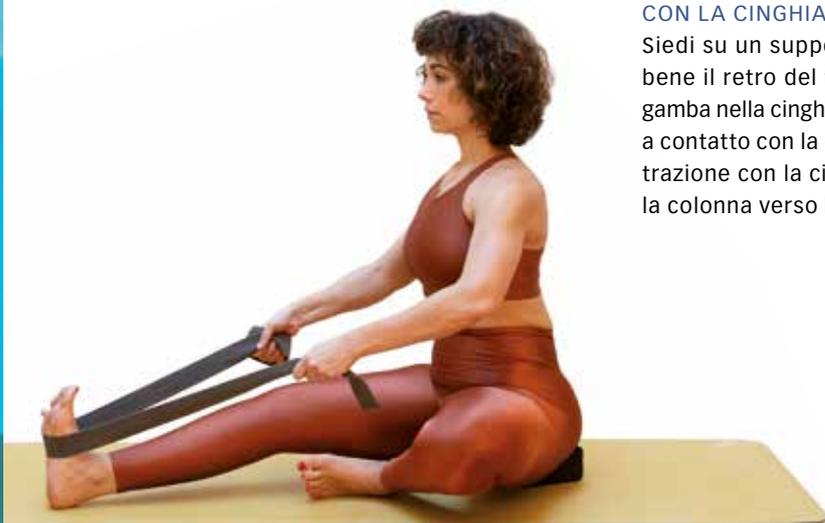
Prendi la posizione mantenendo il busto eretto. Radicati bene a terra per allungare la colonna vertebrale e usa i muscoli del dorso e dell'addome per stabilizzarti.

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

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