

JĀNU ŚĪRṢĀSANA EL REY DE LAS EXTENSIONES AL FRENTE

La alimentación es de suma importancia en el ciclo energético del ser humano. Repara y repone constantemente, las células deterioradas del cuerpo. Después de ingerir y digerir los alimentos, estos se transforman en los diversos nutrientes que necesita el cuerpo para funcionar de manera óptima. La alimentación es, por tanto, la fuente principal de energía en cualquier organismo vivo. Afecta a muchos más aspectos de nuestra vida de lo que nos damos cuenta; nuestra apariencia externa, el tono de voz, el estado de la mente, los impulsos creativos, el intelecto, la salud, el vigor, la fuerza y la satisfacción, todos estos aspectos dependen de nuestra dieta diaria. De acuerdo con el *Āyurvēda*, los alimentos se dividen en tres categorías: *sāttvika* (calmante), *tāmasika* (causante del letargo) y *rājasika* (potenciador de la agresión). Por lo tanto, es especialmente importante para un *sādhaka* o para un buscador espiritual, observar sus hábitos alimenticios. Incluso el *Bhagavad Gītā* enfatiza la importancia de una dieta y un ejercicio adecuados. El santo poeta *Rāmadāsa Swāmi* lo resume maravillosamente cuando dice: "*La comida es la encarnación de Brahman / Da vida para vivirla / Come no solo para llenar el estómago / Sino para alimentar el fuego divino interior*".

Los componentes esenciales de los alimentos son proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y contenidos calóricos. En estos días, gracias a la tecnología de la información, somos muy conscientes de esta realidad. Cuán vigilantes nos vuelve este conocimiento, es otra cuestión completamente distinta.

No hay sustituto para una simple y saludable comida casera, abundante en valores nutricionales. Pero los impedimentos son demasiados; Un trabajo que implica viajes constantes, largas horas de trabajo, estudiar fuera de casa son algunas de las razones por las que uno se ve privado de las comidas caseras y tiene uno que comer lo que sea que esté disponible. La comida chatarra que está ampliamente disponible en el exterior, excita las papilas gustativas pero no proporciona nutrición ni bienestar. Dichos alimentos, si se consumen durante un período prolongado, crean deficiencias, afectan negativamente al sistema digestivo e invitan a trastornos como la acidez y las úlceras pépticas. Por lo tanto, es esencial tomar decisiones informadas y disciplinadas con respecto a los alimentos.

El elemento fuego existe en el estómago cómo *jatharāgni*, en los ojos cómo *darshanāgni* y en el cerebro cómo *jñānāgni*. El fuego es una forma de energía vital. Sin esta energía, el cerebro dejará de funcionar. La energía cósmica entra primero al organismo a través de la comida y esta es convertida en combustible por *jatharāgni*, que controla los procesos digestivos. Este proceso, a su vez, determina la eficiencia de *darshanāgni* (la percepción sensorial) y *jñānāgni* (el funcionamiento del cerebro).

La salud del estómago y del sistema digestivo, dependen de la salud del hígado. La eficiencia del cerebro, en cambio, depende de los procesos digestivos y respiratorios. El principal forraje para el cerebro son la glucosa y el oxígeno, el cuál, se obtiene a través del torrente sanguíneo. Por lo tanto El sistema circulatorio también juega una parte importante en estos procesos. Sin embargo, a nivel básico, la respiración y la circulación dependen del funcionamiento óptimo del sistema digestivo. Si el sistema clave, falla, entonces afecta la eficacia de todos los demás sistemas en el cuerpo. Cuando los órganos digestivos se vuelven lentos, el cerebro también se vuelve indolente. Por tanto, no es exagerado decir que la salud del cerebro depende de la salud del estómago.

En otras palabras, no es suficiente solamente observar el valor calórico y nutricional de los alimentos que comemos. Es igualmente importante, asegurarse que estos nutrientes sean apropiadamente digeridos y asimilados dentro del torrente sanguíneo. Por tanto, es necesario mantener el hígado y todos los órganos abdominales en un estado óptimo de salud. Consideremos *Jānu Śīrṣāsana*, una de las *āsana*s importantes que cuidan de la salud del sistema digestivo.

JĀNU ŚĪRṢĀSANA

Jānu significa rodilla. *Shīrṣha* es la cabeza. En esta *āsana* sedente, una pierna esta estirada y la otra esta flexionada por la rodilla y la cabeza se coloca sobre la rodilla de la pierna estirada. De ahí el nombre *Jānu Śīrṣāsana*.

Las articulaciones de las rodillas soportan la mayor parte de nuestro peso corporal. Desempeñan un papel fundamental en la mayoría de nuestros movimientos corporales como; sentarse, estar de pie, caminar y correr. La velocidad y la eficacia de estos movimientos dependen en gran medida del estado físico de las rodillas. Dado que las rodillas se usan mucho, tienden a desgastarse y a envejecer relativamente temprano. Así como una máquina necesita un engrase regular para su mantenimiento, las rodillas también requieren lubricación constante para mantenerse saludables. *Jānu Śīrṣāsana*, lubrica de forma natural la rodilla de la pierna flexionada, protegiendo y preservando así los ligamentos que sostienen la articulación.

Esta postura, recuerda a las mujeres que molían granos en los molinos de grano tradicional de los tiempos antiguos. Este antiguo dispositivo era una rueda colocada sobre una superficie lisa con una varilla vertical incorporada. Las mujeres se sentaban frente a él con una pierna doblada y la otra estirada, agarraban la varilla con una mano y giraban la rueda, moliendo granos de comida para convertirlos en harina fina debajo de ella. A medida que el cuerpo se adaptaba a un ritmo natural con el giro de la rueda, la posición de las piernas se alternaba de vez en cuando para evitar la tensión indebida sobre un lado.

En los tiempos antiguos, todo esto formaba parte del trabajo de un día. Hoy practicamos *Jānu Śīrṣāsana*, para emular esas acciones y afinar nuestro ritmo interior.

Técnica:

- Siéntate en *Daṇḍāsana* (Fig.1)
- Flexiona la pierna derecha a la altura de la rodilla. Coloca el talón derecho contra la ingle derecha y la planta del pie tocando la parte interna del muslo izquierdo. Empuja la rodilla derecha lo más atrás posible, formando un ángulo obtuso entre las dos piernas (fig.2).



- Inclínate hacia adelante y agarra el dedo gordo del pie izquierdo con ambas manos. Respira normalmente (Fig.3). Aquellos que puedan extender las manos más allá de la pierna izquierda deben sujetar los bordes del pie izquierdo o, si es posible, sujetar la muñeca izquierda con la mano derecha más allá del pie.
- Manteniendo la pierna izquierda recta y la rodilla firme, inhala y levanta el tronco entero desde la parte superior del abdomen hasta el pecho y del pecho hacia arriba a la cabeza. Debe haber un ángulo de 45° entre la pierna extendida y la columna vertebral (Fig.4). Mantén la rodilla derecha presionado hacia abajo sobre el suelo. Mantén esta posición intermedia durante 15 a 20 segundos.
- Exhala y estira el tronco hacia el frente. Flexiona los codos y deja caer la cabeza hacia el piso, colocando la frente sobre la rodilla izquierda. Cuando el cuerpo se vuelva más flexible con la práctica, podrás tocar con la nariz y eventualmente con el mentón la rodilla (Figura 5). Permanece en esta postura durante 30 segundos a un minuto con respiración normal.
- Inhala, levanta la cabeza y el tronco e incorpórate. Estira la pierna derecha y vuelve a *Daṇḍāsana*.



Puntos más finos:

Cuando flexionamos la pierna en esta postura, el pliegue en la parte posterior de la rodilla y las partes carnosas de la pantorrilla y el muslo se comprimen. Esto ejerce presión sobre la rótula, lo que puede causar o agravar el dolor en la rodilla. Para evitar esto, primero separa la carne del muslo de la carne de la pantorrilla con los dedos, para liberar la articulación de la rodilla. A continuación, enrolla las partes carnosas del muslo y de la pantorrilla de dentro hacia afuera, es decir, lejos una de la otra (consulte la ilustración). Si las personas mayores con dolor de rodilla pueden aprender esta acción en posturas sedentes, ayudará significativamente a reducir el dolor de la rodilla.

Estira la rodilla de la pierna flexionada lejos de la ingle, de manera que la ingle permanezca libre. Presiona la pierna flexionada sobre el piso para la estabilidad en la postura.

Mantén la pierna extendida recta con la rótula y los dedos de los pies apuntando hacia el techo y la parte posterior de la pierna firmemente en contacto con el piso.

Si las manos no pueden alcanzar el pie, al principio trata de abordar la resistencia que opone la espalda al inclinarse hacia adelante. Extiende el tronco desde los lados de la cintura y las axilas y extiende las manos para sujetar primero la espinilla, luego el tobillos, el dedo gordo del pie, los lados del pie y el talón, en ese orden. A medida que la espalda se vuelve flexible con la práctica, eventualmente puedes entrelazar los dedos de las manos o sostener la muñeca más allá de los pies.

Cuando la pierna izquierda esté recta, agarra la muñeca de la mano derecha y cuando la pierna derecha esté recta, agarra la muñeca de la mano izquierda. Esto proporciona un estiramiento más intenso al lado opuesto (es decir, la pierna flexionada) del cuerpo. De hecho, es más fácil sujetar la muñeca del lado de la pierna estirada; de hecho, esto es lo que uno tiende a hacer inconscientemente. La mente siempre toma el camino de menor resistencia. Sin embargo, al elegir conscientemente el camino más difícil, no solo estamos tratando de superar nuestras limitaciones físicas, sino que también estamos desafiando nuestras mentes complacientes para que se liberen de los hábitos indolentes.

En la posición intermedia (Fig.3), hay que girar el hígado y el estómago hacia el lado de la pierna estirada. Cuando la pierna izquierda esté recta, gira el hígado hacia la izquierda hacia el estómago y cuando la pierna derecha esté recta, gira el estómago hacia la derecha, hacia el hígado. Imagina que el hígado y el abdomen son los dos ojos del sistema digestivo y mantenlos mirando directo hacia el frente durante todo el proceso de flexión hacia adelante.

Si te encorvas desde la mitad del torso, puedes sufrir calambres en el abdomen. Por lo tanto, primero alarga los laterales del tronco y entonces, deja que el torso medio se eleve y se extienda hacia adelante junto con los laterales. Relaja la cavidad abdominal del lado de la pierna flexionada y déjala descender hacia el piso.

Mientras te inclinas al frente sobre la pierna izquierda, haz cóncava la región del riñón derecho (lumbar) y viceversa. Hay mucha camaradería entre el hígado, los riñones y el corazón. Cuando uno se cansa, los demás se hacen cargo. Nuestra salud física depende en gran medida de la eficacia de estos órganos.

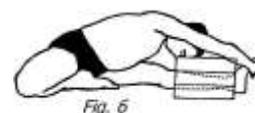
Una vez que la cabeza baja, los brazos flexionados tienden a caer. No cedas a la tentación; mantén los codos bien levantados. Levanta las costillas flotantes y mueve los lados del pecho hacia las axilas. Coloca la frente, la nariz, los labios y la barbilla, en ese orden, primero sobre la rodilla y eventualmente sobre la espinilla. Para lograr esto, estira íntegramente el cuerpo lateral, es decir, las costillas laterales, los laterales del tronco, las axilas, los codos y las manos bien hacia adelante. Amplía y eleva la región del diafragma hacia el pecho. Esto facilitará la respiración. Si el diafragma y la región del ombligo están duros, provocará calambres en el abdomen.

No encorves la espalda (no la hagas convexa) al intentar tocar la frente con la rodilla. Apoya el esternón y la mitad del abdomen firmemente sobre el muslo izquierdo, como si la mitad del tronco estuviera diseñada para cerrarse firmemente sobre la mitad de la pierna. En las *Extensiones al Frente*, somos conscientes del pecho frontal, pero el cuerpo posterior se desvanece dentro del subconsciente. Por lo tanto, extiende conscientemente las costillas posteriores hacia adelante y entonces déjalas descender y asentarse suavemente sobre la pierna estirada. Esto lleva al cuerpo subliminal al interior del vórtice de la conciencia y pacifica el cerebro. Al mismo tiempo, deja que los órganos abdominales se deslicen hacia adelante sobre la pierna recta como las ruedas de un vagón a lo largo de los rieles.

Esta *āsana* es asimétrica, con la pierna flexionada que se mantiene hacia atrás y la columna vertebral que se mueve hacia adelante. Uno tiene que lograr la simetría modulando conscientemente los músculos espinales y los órganos viscerales. En cierto modo, la pierna flexionada ofrece protección cuando nos inclinamos hacia adelante, actuando como un interruptor de velocidad. También nos obliga a llevar el pensamiento consciente dentro de una acción que, de otra manera, sucedería mecánicamente.

Si no puedes colocar la frente sobre la rodilla en esta *āsana*, coloca un bolster o una pila de mantas dobladas encima de la pierna estirada y apoya la frente sobre ellas (Figura 6). Esto te permitirá mantener la postura por más tiempo sin tensión indebida.

Cuando la frente está descansada, el cerebro frontal se relaja y la mente se aquieta. Uno se siente revitalizado. Esto brinda alivio a quienes sufren de fatiga excesiva, o a las mujeres que sufren de presión arterial alta, dolor de cabeza o náuseas durante el período menstrual.



Los efectos de esta *āsana* son evidentes en el hígado, el bazo, el páncreas y los riñones. La práctica regular mejora la digestión y tonifica los órganos abdominales. Cura la fiebre baja crónica. En caso de calambres en la región lumbar, hay que hacer esta *āsana* con el calambre del lado de la pierna flexionada, esto aliviará instantáneamente el dolor. Aquellos que sufren de presión alta, dolor de cabeza y migrañas se alivian a largo plazo. La mente se pacifica. La práctica a largo plazo cura la apatía y el abatimiento e infunde positividad a la mente. Esta *āsana* es extremadamente eficaz para el funcionamiento del hígado después de la ictericia. También alivia los dolores y molestias menstruales.

Jānu Śīrṣāsana, mantiene un lugar de honor entre las *āsanas* de *Extensión al Frente*. Pacifica el cuerpo y la mente, nutre al sistema digestivo y enciende el fuego abdominal. Es la más importante entre todas las *āsanas* que curan, fortalecen y protegen al mismo tiempo.



Traducción: María Leticia Córdova Loza.
Solo para uso personal, por favor no hagas copias.