

PIÑCHAMAYURÂSANA

Postura de la pluma del pavo real

Piñcha significa pluma, y *mayura* significa pavo real. Con el único apoyo de los antebrazos sobre el suelo, la cabeza extendida al frente, el tronco ligeramente arqueado y las piernas proyectadas hacia arriba, el gesto de *piñchamayurâsana* nos recuerda la imagen de un pavo real con su cola de bellas plumas levantada.

Cuando la postura se realiza con una amplia extensión de tronco, entonces pasa a llamarse *vr̥schikâsana* la postura del escorpión, por su parecido con el arácnido cuando alza su aguijón amenazante.

En ambos casos, el practicante se encuentra con la **difficultad de mantener el equilibrio** sobre unos brazos inadaptados para soportar el peso del cuerpo.



- **Gravedad:** Posturas invertidas
- **Grupo:** Equilibrio sobre brazos
- **Dificultad:** Alta

- **Beneficios:**

- **Fortalecimiento** de brazos y cintura escapular: **triceps**, deltoides anterior, trapecio inferior, infraespinoso y redondo menor.
- **Equilibrio** sobre los brazos, desarrollando el **tono** de los músculos estabilizadores de brazos y tronco, y entrenando la **concentración mental**.
- **Inversión de la gravedad:** favoreciendo el retorno sanguíneo de piernas y órganos vitales, y nutriendo la cabeza con abundante sangre. Ello favorece la **calma mental**.

- **Contraindicaciones:** Evitar en casos de:

- Lesiones en brazos o columna vertebral.
- inflamación aguda de cualquier parte de la cabeza.
- Embarazadas, personas mayores, con dificultad motora.. para prevenir accidentes.
En tales casos, estudiar la posibilidad de alguna variante de adaptación de la postura.

- **Realización de la âsana:** (Se recomienda empezar frente a una pared, para prevenir caerse de espaldas al suelo) Desde *vajrâsana* la postura del diamante: rodillas al suelo y sentados sobre los talones:

1. **Apoyar antebrazos sobre el suelo:** Codos separados a la distancia de los hombros. Manos algo más cercanas entre sí, con las palmas "pegadas" al suelo.
2. **Dedos de los pies señalan al frente, para elevar ambas rodillas del suelo:** Una pierna se mantiene extendida, mientras la otra se flexiona, acercando **pies hacia los codos** y elevando la pelvis al máximo.
3. **Con impulso casi simultáneo se alzan ambas piernas:** La pierna extendida se lanza hacia arriba, mientras que la pierna flexionada empuja contra el suelo para seguir a la primera, encontrándose ambos pies en lo alto del recorrido.

Detalles a tener en cuenta: **Mirada** fija en el suelo. Suavizar la **tensión cervical**. Distanciar en lo posible el **tronco** del suelo. Las **piernas** siguen la línea de proyección que señala el tronco: Levemente extendido, tendiendo a la vertical.

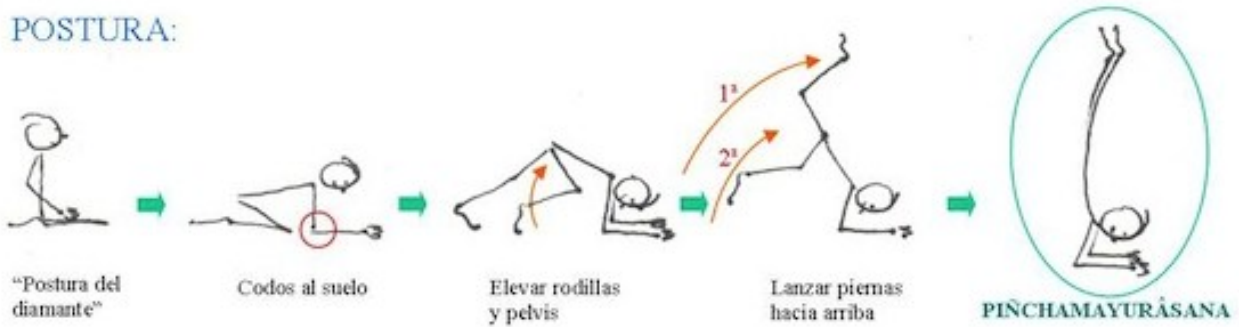
- **Respiración:** La capacidad respiratoria se ve claramente limitada debido a la tensión general que requiere mantener el equilibrio sobre los antebrazos. Su fluidez mejorará en cuanto se va dominando el equilibrio.
- **Actitud mental:** Como indica el nombre de esta âsana, observamos las cualidades de una "pluma de ave": **firmeza, ligereza, flexibilidad** y **belleza** en el gesto.
- **Deshacer la postura:** Proceder a la inversa: 1) Descender un pie tras otro. 2) Rodillas al suelo. 3) Sentarse sobre los talones en *vajrâsana*, la postura del diamante.

PRÁCTICA: OBJETIVO PIÑCHAMAYURÁSANA

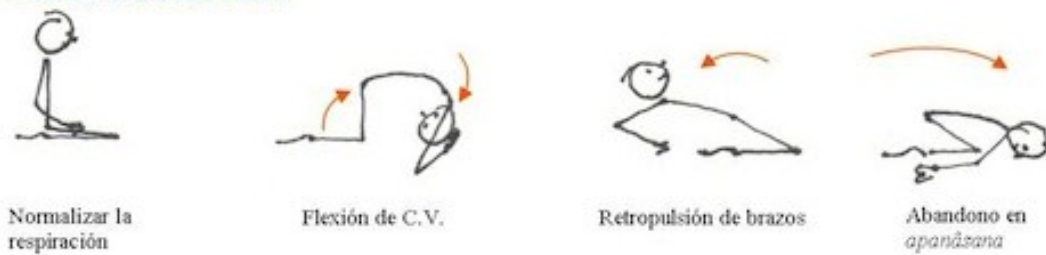
PREPARACIÓN:



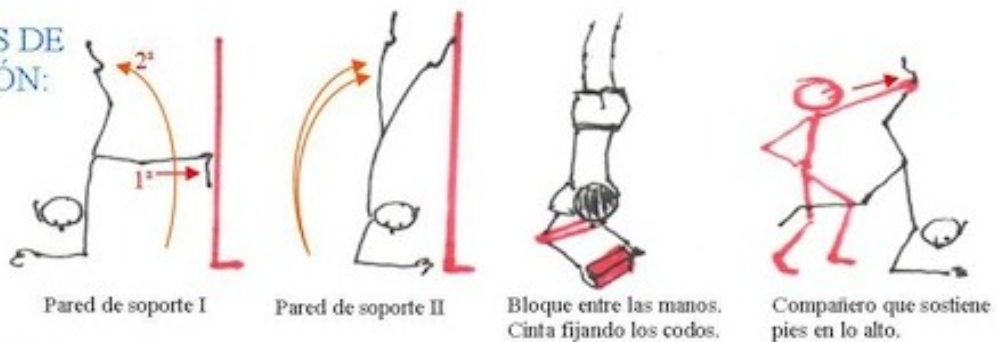
POSTURA:



COMPENSACIÓN:



VARIANTES DE ADAPTACIÓN:



VARIANTES DE INTENSIFICACIÓN

