

## Mayurāsana

«Postura del pavo real»



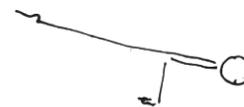
### 1. PRESENTACIÓN

#### 1.1 Nombre

*Mayurasāsana* se traduce por «postura del pavo real» (*mayura* = pavo real / *āsana* = postura). El gesto nos recuerda la imagen del ave en el suelo, con su larga cola replegada hacia atrás.

#### 1.2 Realización (Esquema básico)

- Gravedad: Postura en equilibrio sobre las manos.
- Tronco: erguido y ligeramente inclinado al frente. Vientre apoyado sobre los codos.
- Piernas: juntas y alineadas con el tronco.
- Brazos: Codos cercanos entre sí. Manos algo más distanciadas, con los dedos abiertos señalando atrás.
- Cabeza: Mirada dirigida al suelo o al frente.



#### 1.3 Beneficios

Fortalecimiento general. Son muchos músculos los que participan con un alto nivel de esfuerzo, a lo que hay que añadir la dificultad de mantener el equilibrio sobre las manos:

- Brazos: Es la parte que requiere un mayor esfuerzo: tríceps braquial, deltoides anterior, pectorales mayor y menor, trapecio, serrato anterior, romboides.
- Cadena muscular posterior de tronco y piernas: erectores de la columna vertebral, glúteo mayor e isquiotibial principalmente.
- Vientre: El abdomen también se tensa para evitar que los codos no se hundan en el vientre. Esta acción favorece al sistema digestivo.

El resultado final es una grata sensación de vigor general.

#### 1.4 Precauciones y contraindicaciones

Hay que evitar mayurasāsana en los siguientes casos:

- Molestias en las muñecas: Es la única articulación que se flexibiliza, aunque no de forma completa. Pero el problema es la pesada carga corporal que debe soportar.
- Embarazadas, personas obesas, o con dificultades motoras, debido al alto nivel de esfuerzo físico, a la compresión abdominal, al sobrepeso añadido y la inestabilidad de la postura.
- Pechos de las mujeres: El apoyo del pecho sobre los brazos puede causar molestias a las mujeres. Conviene evitar cualquier molestia.
- Trastornos digestivos, vasculares o de algún tipo de inflamación en la cabeza, puesto que el intenso esfuerzo físico podría agravar su disfunción.

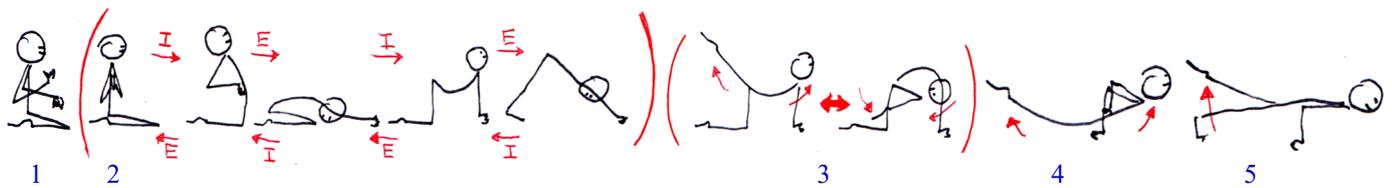
En todo caso, puede estudiarse la posibilidad de adaptar la postura con otras variantes, formas de autorregulación o soportes de ayuda señalados más adelante.

## 2. REALIZACIÓN

### 2.1 Preparación (calentamiento y progresión)

Puesto que el nivel de exigencia de mayurāsana es alto, es importante prepararse mínimamente, planteando un calentamiento especialmente corto, con ejercicios dinámicos que activen el tono muscular progresivamente sin llegar a crear fatiga.

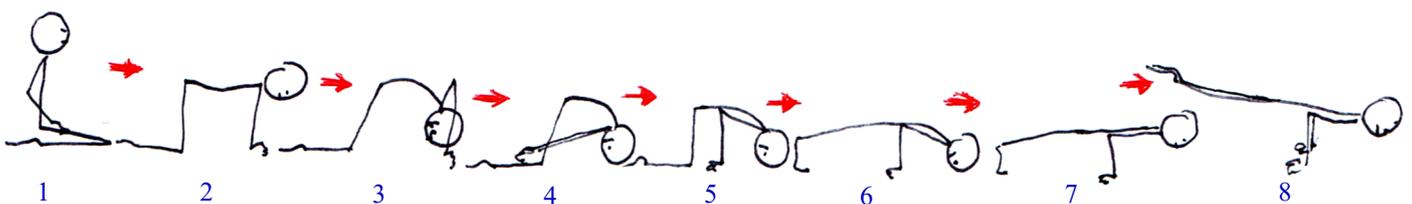
1. Manos, muñecas, codos, hombros y cuello: Empieza con movimientos suaves en todas direcciones.
2. «Saludo al Sol» (variante simplificada, desde el suelo): Empieza a preparar los brazos y despierta el tono muscular general con gestos globales poco exigentes.
3. Vyāghrāsana «postura del tigre»: Prepara de forma más profunda la acción de tronco y piernas.
4. Salabhāsana «postura del saltamontes»: Como el anterior ejercicio, pero aplicando mayor intensidad, prepara los músculos implicados en mayurāsana.
5. Mayurāsana con un pie al suelo: Esta forma de autorregulación es un buen paso previo a mayurāsana.



### 2.2 Toma de postura

De los diversos modos de proceder, mostramos una forma muy elaborada, que prepara la postura paulatinamente:

1. Inicio desde vajrāsana «postura del diamante»: Siéntate de rodillas, sobre los talones.
2. Hacia mārjāryāsana «postura del gato»: Postura cuadrúpeda básica.
3. Apoya la cabeza al suelo, entre las manos. Y rodarla al frente, dirigiendo la mirada hacia atrás.
4. Extiende los brazos atrás, entre las piernas, con las palmas al suelo y los codos arriba.
5. Flexiona los codos juntos bajo el vientre, situando las manos bajo los codos.
6. Extiende las piernas atrás: Pies al suelo y rodillas elevadas.
7. Eleva la cabeza: Mirada dirigida al suelo.
8. Desplaza el peso al frente, hasta que se eleven los pies, culminando mayurāsana.



### 2.3 Detalles posturales

- Brazos: Procura evitar que los codos se separen. En cambio, las manos pueden quedar más distanciadas entre sí, para ofrecer una mayor estabilidad. (Dedos de las manos abiertos, señalando hacia atrás. También hacia los lados).
- Tronco erguido. Procura no hundir el pecho. Hay dos opciones en cuanto a su proyección:
  - A. Inclinado ligeramente al frente (pies más altos que la cabeza): Esta forma permite flexionar los codos a 90°.
  - B. Horizontal (cabeza y pies a la misma altura): Esta forma exige un ángulo de flexión de codos más abierto.
- Piernas juntas y alineadas con el tronco. Rodillas extendidas. Dedos de los pies señalando hacia atrás.
- Cabeza: Cuello alineado con el resto del raquis, con la mirada dirigida al suelo). Aunque hay una habitual tendencia a extender el cuello, dirigiendo la mirada al frente.

## 2.4 Respiración

La gran tensión física generalizada, junto a la presión de los brazos contra el tórax y abdomen, limitan mucho la capacidad inspiradora, tendiendo a su agitación y superficialidad. En la medida que se va dominando la postura, deberá ir mejorando su fluidez y profundidad.

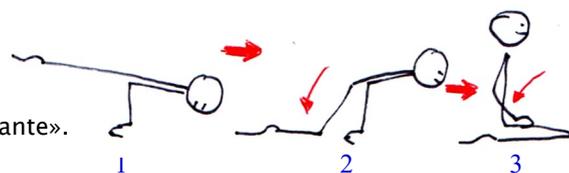
## 2.5 Actitud mental

- “Al cien por cien”: Para la mayoría de practicantes, mayurāsana exige un muchísimo esfuerzo y concentración. No deja opción para relajarse ni la distracción.
- Puedes conectar con manipurachakra «centro energético del ombligo», potenciando el coraje y el poder personal de superación frente a la fatiga.

## 2.6 Deshacer la postura

Es muy común acabar derrumbándose sobre el suelo, debido al desfallecimiento de los brazos o la pérdida de equilibrio. Pero, a ser posible, debes procurar deshacer la postura en el sentido inverso a su construcción:

1. Desde mayurāsana.
2. Desciende las piernas al suelo.
3. Siéntate de rodillas, sobre los talones: vajrāsana «postura del diamante».



## 2.7 Compensación (secuencia)

Básicamente, tras mayurāsana conviene posturas per permitan reponerse del esfuerzo, movilizar muñecas, estirar los brazos y la cadena muscular posterior de tronco y piernas. Para ello, proponemos un peculiar circuito de “doble sentido” a partir de cuatro posturas enlazadas:

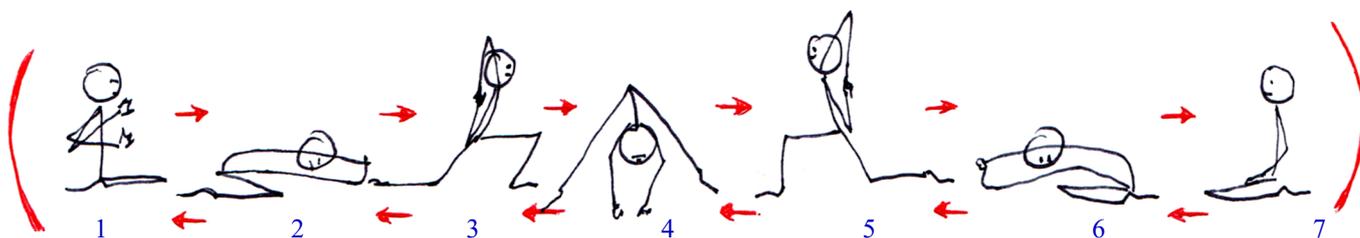
1/7 Vajrāsana «postura del diamante»: Añade movimientos de manos, para aliviar las muñecas.

2/6 Flexión de tronco sobre una pierna extendida, para estirar la cadena muscular posterior del tronco y las piernas.

3/5 Con un brazo por arriba y el otro por abajo: une las manos tras la espalda: Favorece la recuperación de los brazos y la cintura escapular.

4 Prasaritapadottanāsana «postura de las piernas abiertas en extensión»: Se insiste en el estiramiento de la cadena muscular posterior de tronco y piernas, además de favorecer la descarga de los brazos.

(Tal como se muestra en el esquema, a partir de este cuarto paso, se trata de seguir los pasos anteriores en sentido inverso y sobre el lado contrario. Concluidos los 7 pasos, puedes repetir el recorrido en sentido inverso).



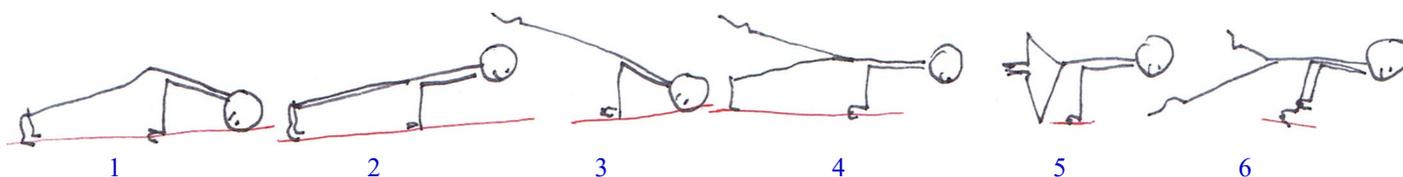
## 3. PROGRESIÓN A LARGO PLAZO

Mayurāsana resulta una postura inaccesible para la mayoría de practicantes, debido a la gran carga que reciben las muñecas, y a la falta de respuesta de los brazos para sostener la postura. Pero, con perseverancia, y teniendo en cuenta las diversas formas de autorregulación, soportes de ayuda y variantes propuestas, observaremos una clara evolución hacia el objetivo.

### 3.1 Autorregulación

La principal forma de autorregulación es añadir más puntos de apoyo, para rebajar el peso sobre las manos:

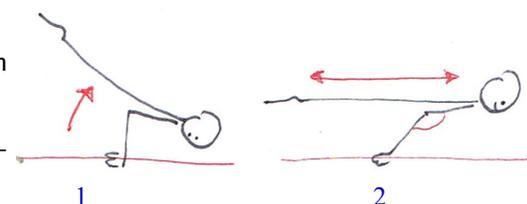
1. Cabeza y dos pies al suelo.
2. Pies al suelo.
3. Cabeza l suelo.
4. Un solo pie al suelo.
5. "Piernas flexionadas", con las rodillas abiertas y los pies juntos: El centro de equilibrio se sitúa sobre los codos, aligerando el esfuerzo de brazos.
6. "Piernas abiertas": En menor grado que la forma anterior, el centro de gravedad se sitúa más cerca de los codos.



### 3.2 Intensificación

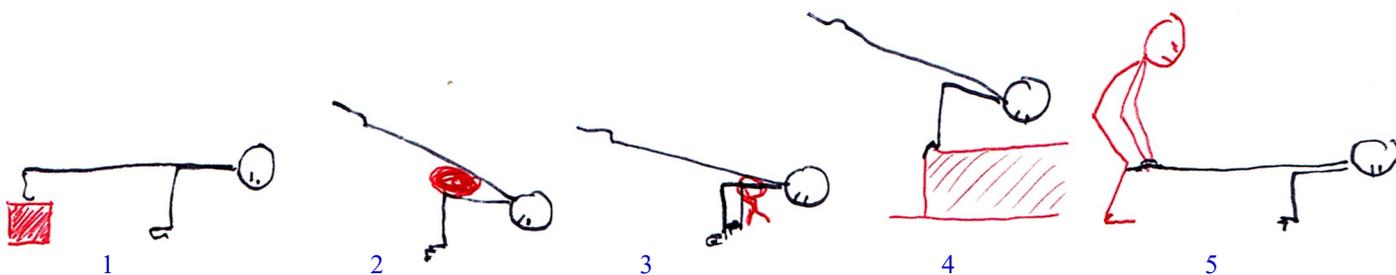
"Variar en el ángulo inclinación del tronco":

1. "Incrementar el grado de inclinación" (pies más altos), implica un mayor esfuerzo de espalda.
2. Opuestamente, "reducir el grado de inclinación" (hacia la horizontal) implica un mayor esfuerzo de brazos.



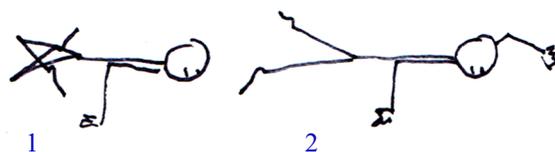
### 3.3 Material de soporte

1. "Soporte bajo los pies" (bloque, banquito o pared): Esto no reduce la pesada carga sobre los brazos. Pero sí, y mucho, el esfuerzo por mantener las piernas en el aire.
2. "Cojín (o plancha plana y rígida) entre los codos y el vientre": Además de dar mayor consistencia y estabilidad al apoyo del vientre, da una mayor altura al tronco, reduciendo el esfuerzo de brazos.
3. "Cinta uniendo los brazos". Evita que los codos se separen. También hace de soporte de apoyo para el tronco.
4. "Soporte para las manos" (asas, banco firme o silla): Partir desde una situación más alta de las manos, facilita un poco la toma de postura. También, las manos sujetas mejoran un poco la estabilidad.
5. "Asistencia externa": Un instructor o compañero puede ayudar sujetando los pies o la pelvis.



### 3.4 Variantes de la postura

1. Padmamayurāsana «postura del pavo real con las piernas en loto»: Esta variante favorece el equilibrio horizontal del tronco. Aunque, el cruce completo de piernas no es apto para todos.
2. Pungumayurāsana «postura del pavo real herido». Es una variante muy exigente, puesto que la carga corporal se focaliza sobre una sola mano, y supone una mayor dificultad de equilibrio.



#### 4. COMBINACIÓN CON OTRAS POSTURAS

Caturangadandāsana «postura del bastón de cuatro apoyos». Ambas posturas son muy parecidas, poniendo a prueba la fortaleza de brazos. Pero, el hecho de que una se apoye sobre los codos y la otra no, hace que se activen las cadenas musculares opuestas de tronco y piernas.



#### 5. PREPARACIÓN PARA OTRAS POSTURAS

Mayurāsana prepara posturas más complicadas, especialmente por la situación de las piernas, como por ejemplo:

1. Kaundinyāsana «postura de Kaundinya».
2. Bhujapidāsana «postura de la presión con los brazos».

