

ANÁLISIS POSTURAL

YOGA SÍNTESIS
ESCUELA DE FORMACIÓN DE PROFESORES

Por Àlex Costa



ARDHAMATSYENDRĀSANA

«postura parcial de Matsyendra»

1. PRESENTACIÓN

1.1 Nombre

- *ardha* = medio (parcial)
- *Matsyendra* = “Señor de los peces”, nombre de un antiguo maestro a quien se le atribuye la compilación de la ciencia del Hatha-yoga.
- *āsana* = postura

ardhamatsyendrāsana = “postura parcial de Matsyendra”

Otros nombres: “media postura de Matsyendra” o simplemente “torsión sentada”.

Es una variante simplificada de *purnamatsyendrāsana* “postura completa del sabio Matsyendra”.



Matsyendra, “el Señor de los peces”, es un personaje histórico que vivió a inicios del siglo X. Es venerado en la tradición Budista e Hindú, considerado como el fundador del Hatha Yoga.



Leyenda del “Señor de los peces”
Un pez observó las enseñanzas de yoga que enseñaba Siva a Parvati. El pez puso en práctica sus enseñanzas hasta convertirse en humano.

1.2 Realización (esquema básico de la postura)

- **Gravedad:** sentada.
- **Pierna inferior:** cruzada por abajo. Rodilla al frente. Pie al lado contrario.
- **Pierna superior:** cruzada por arriba. Rodilla arriba. Pie al lado contrario.
- **Brazo (contrario a la pierna superior):** cruzado sobre la pierna derecha. La mano se sujeta a la cara externa del pie.
- **Brazo (homolateral):** tras la espalda. Mano apoyada al suelo.
- **Tronco:** en torsión completa (hacia el lado del muslo elevado).



Como veremos más adelante, existen muchas otras variantes de la postura.

1.3 Fisiología

Piernas – Flexibilidad

Destaca el estiramiento de:

- Glúteos mediano y menor (abductores y rotadores internos)
- Tensor de fascia lata (abductor y rotador interno)
- Pelvitrocantéreos (Cuando el muslo está flexionado, tienen una función abductora).



Pierna inferior:

- Cadera: aducción + rotación externa + flexión (parcial).
- Rodilla: flexión.

Pierna superior:

- Cadera: flexión + aducción.
- Rodilla: semiflexión

1.3 Fisiología

Tronco – Flexibilidad

Rotación de columna vertebral

Se estira todo el conjunto muscular de la espalda:

Destaca el estiramiento de:

- Músculos intervertebrales cruzados.
- Cuadrado lumbar
- Oblicuos
- Intercostales

La acción de rotación la ejercen los brazos.



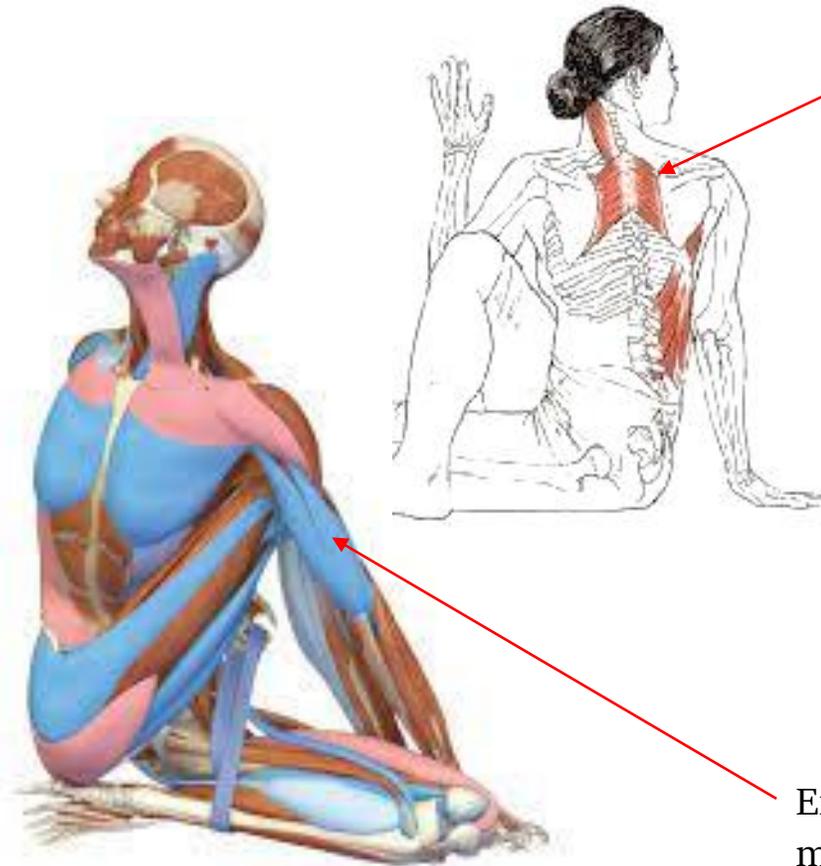
Cuello: La cabeza gira gracias a la acción de los músculos rotadores del cuello (esternocleidomastoideo).

1.3 Fisiología

Brazos – Soporte y Palanca

Doble función:

- **Soporte:** Mantienen el tronco vertical (La postura de piernas dificulta esta intención).
- **Palanca:** Hacen girar el tronco lateralmente, gracias a su anclaje sobre las piernas y el suelo. Músculos participantes:
 - Bíceps braquial
 - Braquial anterior
 - Pectoral mayor
 - Subescapular
 - Deltoides posterior



El trapecio y romboides se tensan para aducir omóplatos (abrir los hombros).

En la variante con agarre de la mano al pie contrario, destaca el estiramiento del bíceps braquial.

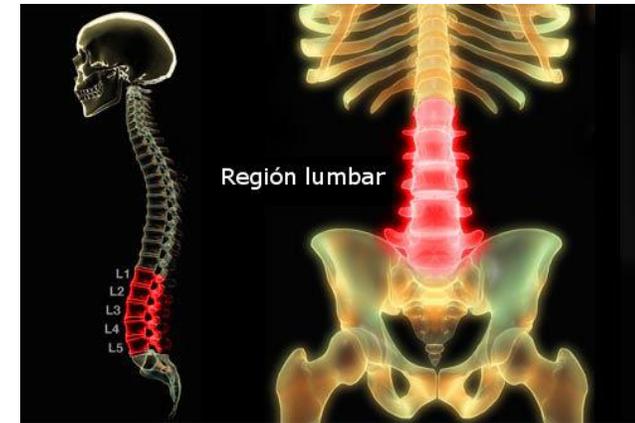
1.4 Beneficios

- **Flexibilidad:** Básicamente, la postura desarrolla la flexibilidad en piernas y tronco:
 - **Piernas:** Sentarse en el suelo recupera movimientos de caderas comúnmente olvidados en el cotidiano.
 - **Tronco:** Destacan tres efectos importantes:
 - **“Realineación vertebral”:** favorece la corrección de diversas alteraciones de la columna vertebral: hipercifosis, hiperlordosis, escoliosis, rotaciones, “bloqueos” vertebrales, pinzamientos de tejidos circundantes.
 - **Relajación de espalda:** La torsión completa de tronco flexibiliza el conjunto de músculos de la espalda.
 - **Retorcer el vientre:** La torsión de tronco provoca un efecto de “escurrir” los tejidos y órganos del vientre y tórax, favoreciendo su drenaje y descongestión.



1.5 Contraindicaciones / precauciones

- **Problemas lumbares:** En tales casos, conviene minimizar la rotación vertebral (no forzar el giro) o simplemente evitarla ante el mínimo síntoma de molestia de una zona comúnmente problemática.
- **Embarazadas o personas obesas:** Deberán buscar adaptaciones que eviten presionar el vientre.
- **Adaptaciones:** En todo caso, podemos contemplar las posibles formas de:
 - Autorregulación
 - Soportes
 - Variantes

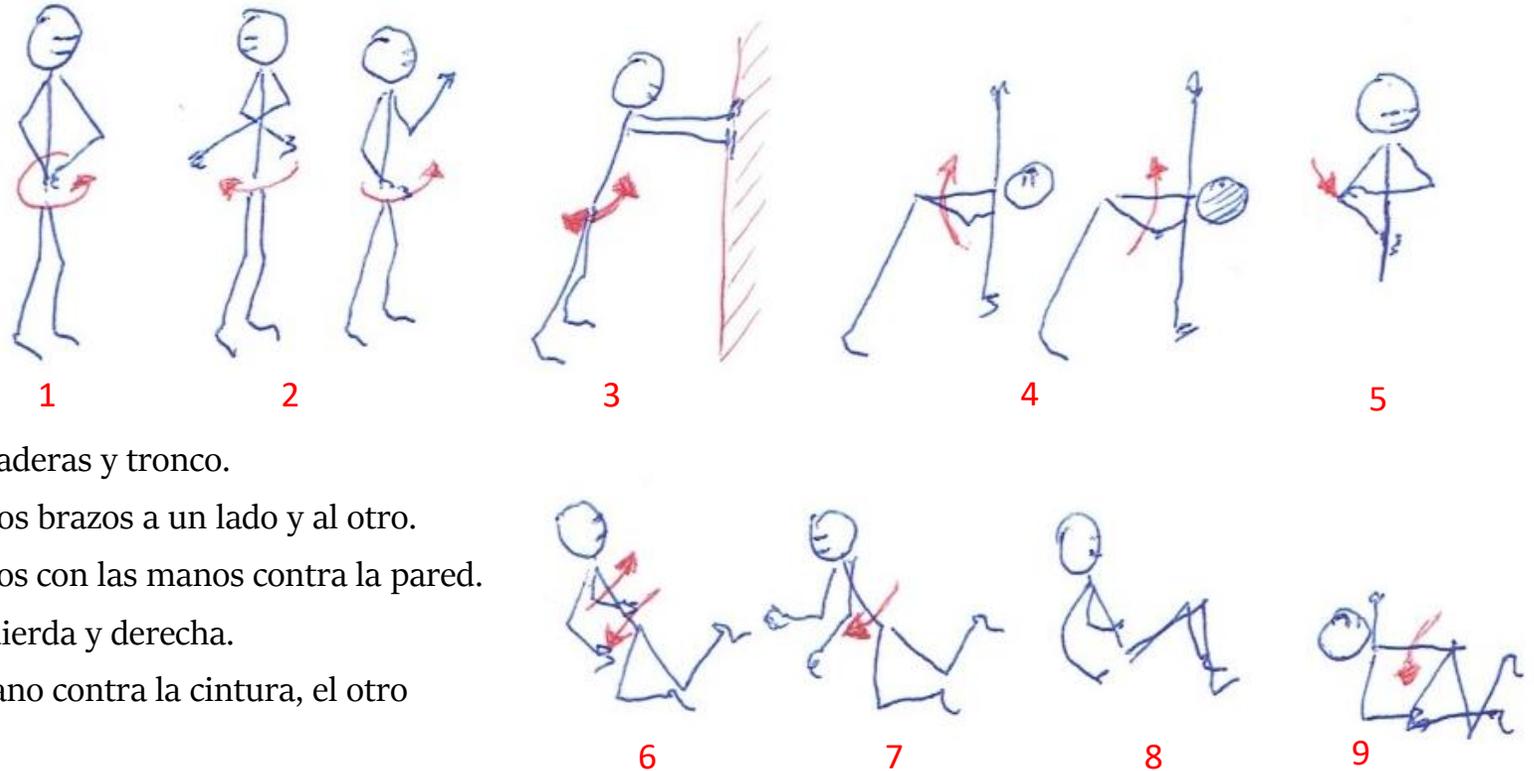


2. REALIZACIÓN

2.1 Preparación (calentamiento y progresión)

Tres aspectos a preparar:

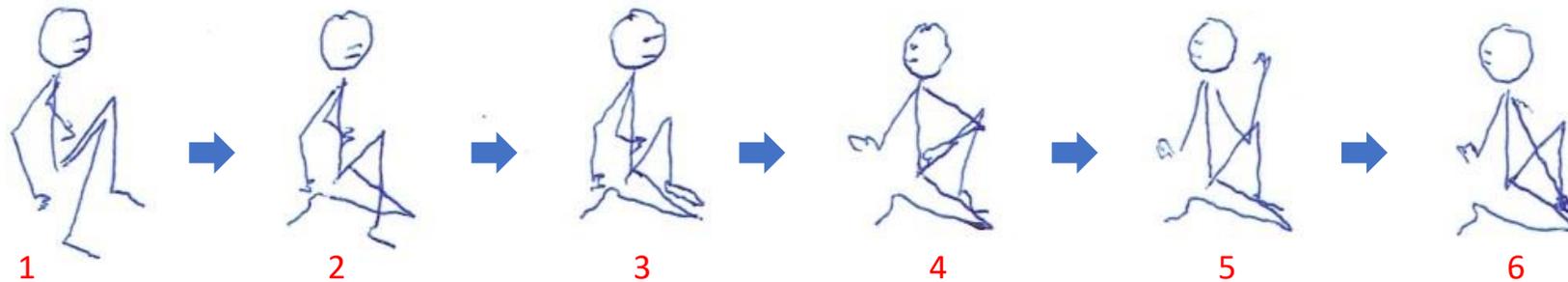
- Rotaciones de tronco
- Aducción + flexión de caderas
- Abducción escapular



1. **Giros de cintura:** Para empezar a preparar caderas y tronco.
2. **Balanceos a izquierda y derecha:** llevando los brazos a un lado y al otro.
3. **Giros rápidos de cintura:** fijando los hombros con las manos contra la pared.
4. **Desde prasarittapadotanasana,** giros a izquierda y derecha.
5. **Aducción de un brazo:** Con el dorso de la mano contra la cintura, el otro brazo lleva el codo al frente.
6. **Rodillas flexionadas a un lado - Tronco al lado contrario. Alternando**
7. **Giro completo** hacia el lado de las rodillas caídas.
8. **Doble cruce de piernas** (aducción de caderas)
9. **Jatharaparivartanasana** "torsión de vientre, tumbada".

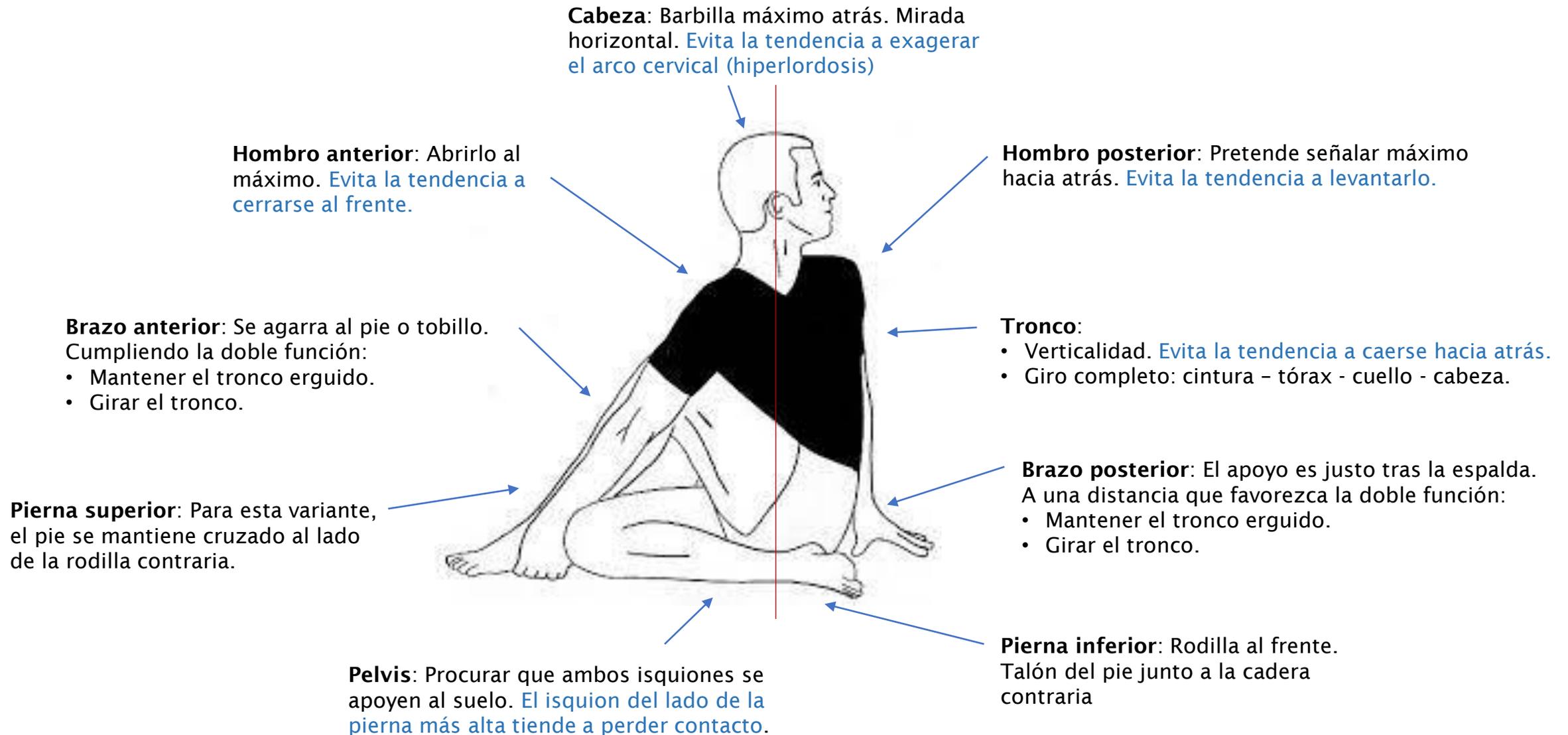
2.2 Toma de postura (paso a paso)

Esta “toma de postura”: enlaza progresivamente tres de las formas más comunes:



1. **Inicio:** Sentada. Pies en el suelo y rodillas altas.
2. **Una pierna** (izquierda) se cruza por debajo de la otra. Rodilla al suelo.
3. **La otra pierna** (derecha) se cruza por arriba. Pie al suelo. Rodilla alta.
4. **Abraza la pierna superior** (derecha): El brazo del lado opuesto (izquierdo) abraza el muslo. El otro brazo (derecho), tras la espalda, apoya la mano al suelo. El tronco se proyecta verticalmente y gira completamente hacia el lado de la pierna elevada (derecha). **Nivel fácil**
5. **“stop”:** Cruza el brazo de enfrente (izquierdo) sobre la pierna contraria. Seguidamente, eleva el antebrazo verticalmente. **Nivel medio**
6. **Sujetar el pie cruzado:** Desciende el brazo cruzado (izquierdo) para agarrar el pie contrario (derecho) **Nivel difícil**

2.3 Detalles posturales



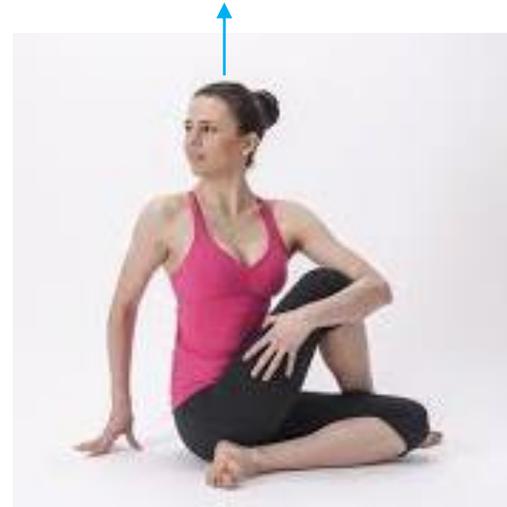
2.4 Respiración

Capacidad reducida: El diafragma no puede expandirse, debido a dos factores:

- Torsión:
- Presión del vientre contra el muslo

Aún así, la postura permite un óptimo estado de relajación, favoreciendo la lentitud y calma respiratoria.

Inspirar



Espirar



Las etapas respiratorias influyen en el proceso de la postura:

- Inspirando - proyección vertical del tronco,
- Espirando - torsión del tronco.

2.5 Actitud mental



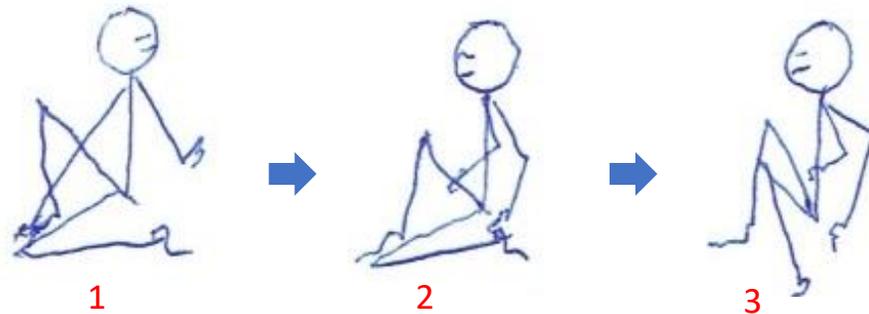
“**Derecha - Izquierda**”: Desde un gesto de atención, nos encaramos hacia un lado u otro, reconociendo y reconciliando los polos opuestos.



“**Escurrirse**”: Como la imagen de retorcer una pieza de ropa empapada, podemos conectar con la sensación de drenar y posteriormente regenerar nuestro interior.

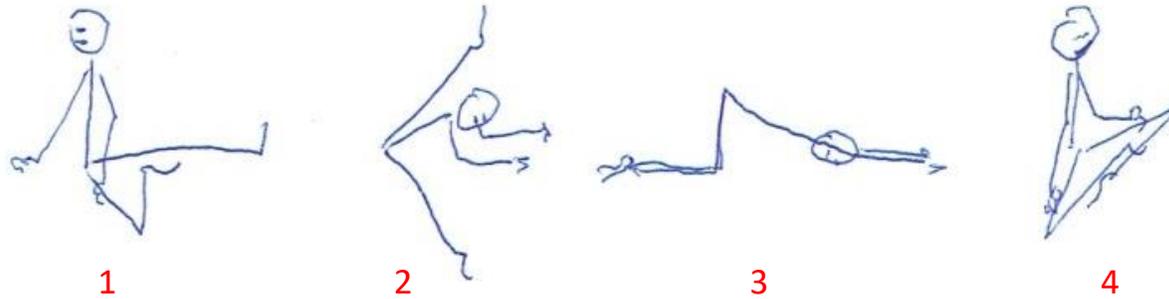
2.6 Deshacer la postura

Podemos seguir a la inversa los pasos de la toma de postura de forma simplificada:



1. **Desde ardhamatsyendrasana:**
2. **Brazos:** Deshacer la sujeción de las manos. Simultáneamente, el tronco deshace el giro.
3. **Piernas:** Descruzar la pierna de arriba. Luego, la de abajo, hasta la postura de inicio.

2.7 Compensación



1. **Torsión suave al lado contrario:** Al completar ardhmatsyendrasana sobre ambos lados, podemos realizar una suave rotación del tronco hacia el lado contrario de la última torsión.
2. **Upavistakonasana “postura del ángulo, sentado”:**
 - La flexión suave del tronco ayuda a recuperar la axialidad vertebral.
 - La apertura de piernas compensa el cierre de caderas.
3. **“Gesto de la devoción”:** Para recuperar el eje natural del tronco, siempre podemos añadir un gesto de extensión.
4. **“Escucha”:** Podemos terminar reconociendo la facilidad de mantener el tronco erecto

3 Progresión a largo plazo

Caderas: Aquí podemos encontrar la principal dificultad. Si esta base falla, habrá problemas para mantener el tronco erguido y para anclar los brazos.

Torsión de columna vertebral. Conviene progresar haciendo giros desde posturas más accesibles.

Brazo de enfrente: Las aptitudes de caderas y tronco determinarán la progresión en las diferentes formas de colocar el brazo de enfrente.



3.1 Autorregulación



1. **Sentados sobre el pie.**
2. **Tronco girado hacia el lado contrario.** Cambia la posición de los brazos, y evita la presión del vientre contra el muslo elevado.
3. **Pierna inferior extendida al frente:** Resulta más fácil que mantenerla flexionada.
4. **Pierna superior sin cruzar:** No exige tanta aducción de cadera.
5. **Pierna superior con el pie adelantado:** Facilita la sujeción del brazo cruzado.
6. **Brazo posterior: Mano apoyada con la yema de los dedos** (forma de “copa invertida”): Facilita la verticalidad.

3.1 Autorregulación



a



b



c



d



e

6. Brazo de enfrente: Formas más fáciles:

- a. Abrazar la rodilla. Brazo cruzado, sin agarre.
- b. Brazo cruzado, sin agarre.
- c. Brazo cruzado y antebrazo elevado (gesto de stop).
- d. Brazo cruzado, sujetándose al muslo inferior.
- e. Brazo cruzado, sujeto al tobillo.

3.2 Intensificación



1. **Sujetar el pie:** Esta pauta postural es un difícil reto para muchos practicantes.
2. **Pie (de la pierna superior) atrás:** Obliga a ejercer un mayor giro de tronco para cruzar el brazo.
3. **Manos tras la espalda:**
 - 2.a El brazo cruzado pasa por debajo de la rodilla elevada.
 - 2.b el brazo cruzado envuelve el muslo.
4. **Variaciones:** Existe una amplia gama de posibilidades en los gestos de piernas, como es colocar el pie de abajo sobre el muslo contrario. FIGURA 36

3.3 Material auxiliar de soporte



1. **Cojín, manta doblada o similar, para sentarse encima:** Facilita la colocación de las piernas.
2. **Cuña** (cojín o manta doblada) bajo el lado de la pelvis contrario al de la torsión: Para personas con dificultades en estabilizar la pelvis.
3. **Bloque o cojín bajo la mano posterior.** Un apoyo más alto facilita la verticalidad del tronco.
4. **Cinta:** Hay diversos modos de anclar un brazo u otro a los pies con la ayuda de una cinta.
5. **Silla,** para realizar la torsión de tronco sentados.
6. **Asistencia**

3.4 Variantes

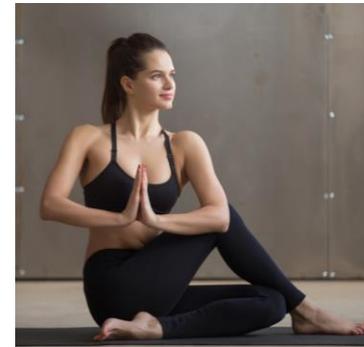


Purnamatsyendrasana
“postura completa de Matsyendra”: La pierna inferior se cruza sobre el muslo superior (en medio loto)



Marichyasana “Postura del sabio Marichi” tiene diversas variantes, la más característica es abrazando la pierna superior con el brazo homolateral.

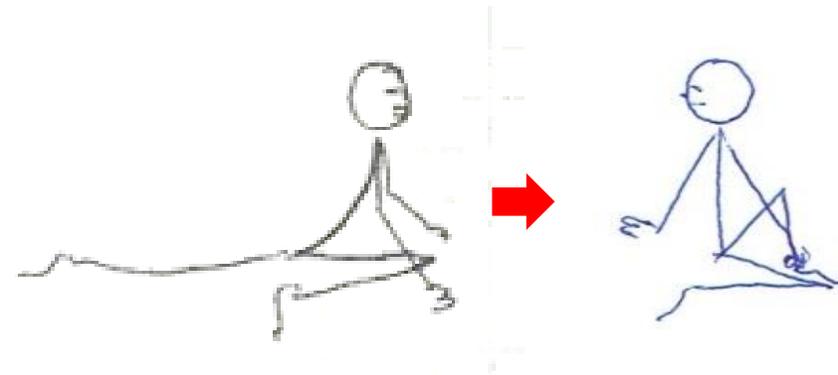
Existe un amplio abanico de combinaciones de brazos y piernas. Algunos ejemplos:



4. COMBINACIÓN con otras posturas



El gesto de piernas de ardhmatsyendrasana enlaza fácilmente con el de **gomukhasana** «postura de la cara de vaca»



De **godhapitham** «postura de la lagartija» a ardhmatsyendrasana: La pierna posterior puede ir directamente cruzada al frente

5. PREPARACIÓN para otras posturas



1



2



3

1. **Aducción de caderas:** Ardhamatsyendrasana facilita el gesto de caderas aducidas, como en garudasana “el águila”
2. **Torsión de tronco:** También facilita el giro de tronco en posturas exigentes como baddhaparivrttaparsvakonasana “postura del ángulo lateral en torsión, con cierre”
3. **Pranayama y meditación:** Ardhamatsyendrasana favorece la verticalidad del tronco en las posturas sentadas.