

ARDHA MATSYENDRASANA

FICHA TÉCNICA

Significado del nombre:

Ardha: Media
Matsya: Pez
Indra: Señor
Asana: Postura

Por lo tanto se podría traducir como la
"Media postura del Señor de los Peces"



Tipo de postura:

Postura sedente de torsión

Detalle anatómico:

- ❖ Columna en torsión.
- ❖ Caderas en flexión y aducción, y la pierna de abajo en rotación externa y la de arriba neutra o leve rotación interna.

Armado de la postura:

Ardha Matsyendrasana se puede armar desde Dandâsana, Ardha Bhujangasana, Gomukhâsana o Sukhâsana.

En este caso explicaremos el armado desde Dandâsana:

1. En Dandâsana flexiona las piernas con las plantas de los pies apoyadas en el piso, una pierna (ej. der.) cruza por debajo de la otra y queda apoyada en el piso con la rodilla apuntando hacia adelante y el talón cerca de la cadera contraria.
2. La otra pierna (ej. izq.) flexionada se cruza por arriba del muslo de la pierna contraria y se apoya toda la planta del pie en el piso con los dedos que apuntan hacia adelante y la rodilla apunta hacia arriba.
3. Ambos isquiones deben estar apoyados en el piso y la columna vertebral crece larga de manera vertical.
4. Los hombros relajados en una misma línea en plano horizontal
5. La mirada relajada a la altura de los ojos busca un punto fijo adelante, la cabeza no rota.
6. El brazo contrario a la pierna que está por encima abraza la rodilla, sin hacer palanca ni forzar la rotación y las yemas de los dedos de la otra mano (izq.) se apoyan en el piso (mano de ave) cerca del sacro para ayudar a que la columna se mantenga erguida.
7. En la inhalación crece y en la exhalación empieza a rotar desde la base de la columna y la fuerza de los abdominales. Mantén la cabeza y la mirada hacia adelante. Inhalando crece y exhalando rota un poco más sin usar los brazos. Siente como una fuerza espiralada sube desde los isquiones hacia la coronilla.
8. Una vez que llegues a rotar todo lo que puedas con la fuerza abdominal, usa tus brazos suavemente para rotar un poquito más.
9. Por último rota la cabeza para completar la torsión y mira por encima de tu hombro.

Desarmado:

Exhalando, vuelve lentamente la cabeza y el tronco a la neutralidad. Quédate observando un momento y sintiendo los efectos de la torsión.

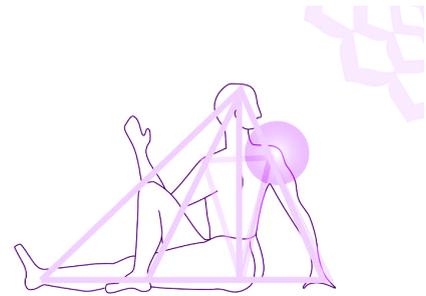
(para completar esta postura es necesario repetir lo mismo hacia el otro lado)

Fuerzas opuestas:

Busca la fuerza opuesta entre isquiones a la tierra y coronilla al cielo para generar una tracción de la columna vertebral antes y durante la rotación. El brazo y la pierna que están en flexión permanecen en fuerza opuesta, donde el brazo empuja a la pierna y la pierna empuja al brazo.

Alineación:

- ❖ Isquiones y hombros en línea horizontal.
- ❖ Coronilla e isquiones en línea vertical.



Apoyos:

Principalmente sobre isquiones y planta del pie.



Opciones:

- ❖ Si los dos isquiones no se apoyan bien en el piso y/o la espalda se va a una flexión, prueba de ponerte altura debajo de los isquiones (1 o 2 tacos o una manta doblada)
- ❖ Si tu mano no alcanza a pasar por la cara externa de la pierna, prueba agarrar la rodilla con tu mano.
- ❖ Si te colocaste altura debajo de los isquiones y aun no puedes colocar la columna de manera vertical o sientes muy intenso el cruce de piernas puedes descruzar las piernas permitiendo que la pierna que está por debajo quede en flexión un poco más abierta sobre el piso con la rodilla apuntando hacia la diagonal y que la pierna que va por arriba apoye el pie en el piso por delante de la pantorrilla e isquion de la pierna contraria. En este caso la mano contraria va sobre la rodilla que apunta al cielo y la otra mano por detrás con dedos en el piso cerca del sacro.

Músculos que actúan en Ardha Matsyendrasana:

EN CONTRACCIÓN

Columna, tórax y abdomen;

- ❖ Oblicuo interno (Rota hacia el mismo lado).
- ❖ Oblicuo externo (Rota hacia el lado contrario).
- ❖ Transverso espinoso
- ❖ Ecom (Rota hacia el lado contrario).

Pierna de arriba;

- ❖ Aductores (aducción), isquiotibiales (flexión de rodilla)
- ❖ Empuje pierna-brazo (tensor de la fascia lata activo)

Hombros;

- ❖ Rotación externa del hombro (infraespinoso, redondo menor, dorsal ancho) del brazo que va por detrás.

EN ESTIRAMIENTO

Columna, tórax y abdomen;

- ❖ Dorsal Ancho.
- ❖ Oblicuo interno (del lado contrario al que rota).
- ❖ Oblicuo externo (del mismo lado al que rota).
- ❖ Transverso espinoso.
- ❖ Ecom (estiramiento del mismo lado al que rota).
- ❖ Pectorales (del brazo que se apoya por detrás).
- ❖ Intercostales.

Pierna de arriba;

- ❖ Piramidal, Glúteo y Pelvitrocantericos.

Pierna de abajo;

- ❖ Piramidal, Glúteo medio y menor (por la aducción y flexión de cadera).

Beneficios:

- ❖ Flexibiliza, tonifica y fortalece los músculos de la columna vertebral.
- ❖ Estimula el flujo sanguíneo hacia los discos intervertebrales.

- ❖ Previene la sacralización de la quinta vértebra lumbar.
- ❖ Previene dolores de lumbago, ciática y reumatismo.
- ❖ Corrige escoliosis.
- ❖ Masajea y nutre todos los órganos abdominales.
- ❖ Libera toxinas de todo el cuerpo.
- ❖ Aumenta la circulación por la compresión de los órganos.
- ❖ Estimula el sistema digestivo.
- ❖ Mejora la capacidad respiratoria.
- ❖ Tonifica los nervios espinales.
- ❖ Equilibra los nadis Ida y Pingala.
- ❖ Fortalece los hombros.
- ❖ Mejora el estreñimiento.
- ❖ Alivia las molestias producidas por la menstruación.
- ❖ Libera en gran parte la tensión que se acumula en los pequeños músculos que rodean la columna.

Contraindicaciones:

En caso de lesiones de espalda, puedes comenzar con torsiones más suaves y fijarse si no hay dolor.

Variantes:

Existen muchas variantes en esta postura, algunas más intensas y otras más suaves, compartimos algunas de ellas en estas imágenes:





"El agua se purifica fluyendo, el hombre avanzando"
Proverbio Hindú

SOUCHA - VINYASA para ARDHA MATSYENDRASANA

HIGIENES

3 respiraciones

bajadita observo columna desplazo pelvis brazos en cruz

JATHARA PARIVARTANASANA

subidita

ARDHA BHUJANGASANA

descanso en VIRASANA

* bis

EKA PADA ADHOMUKA abro cadera

ARDHA MATSYENDRASANA

degate caer sobre el glúteo