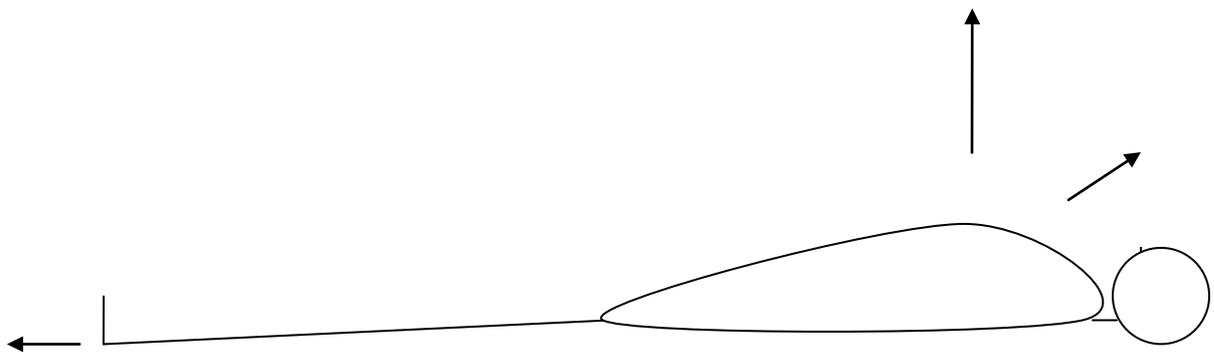


# MATSYASANA por Lucía fernandez Moujan, alumna de segundo año del profesorado de yoga

*“Cuando el pecho se abre, también se abre la mente,  
Entonces nos sentimos emocionalmente luminosos  
Y la estabilidad se instala”  
Iyengar*



## Armado

Comenzar acostados con la espalda en el suelo, piernas extendidas. Colocar ambas manos debajo de la pelvis, palmas hacia abajo, lo más lejos de los hombros posible. La postura nace desde la elevación del pecho y la consecuente contracción de los músculos romboides, acercando los omóplatos entre sí. Los codos se flexionan.

Se apoya la tapa de la cabeza, que sin embargo NO recibe peso, sino que sólo hace de apoyo. El sostén está en la fuerza de la espalda dorsal y la dirección/intención del esternón hacia el cielo.

Mantener sacro en dirección a pubis, y presionar una pierna hacia la otra (pies en flexión o extensión)

Mantener los labios en contacto para acentuar el estiramiento y apertura de la cara frontal de la garganta.

*Observar que no haya molestias en la columna cervical y que está NO esté soportando el peso. El sostén lo da la dirección del esternón y la fuerza de aducción entre omóplatos*

## Beneficios

Esta postura ayuda a la apertura de pectorales, pecho y garganta.  
Moviliza las fascias entre los omóplatos y las costillas, ayudando a despegarlos de las mismas.  
Colabora en la profundización de la respiración, ya que da apertura y movilidad a los componentes de la caja torácica.  
Fortalece la columna dorsal y favorece la apertura de hombros.  
Ayuda a concientizar y conectar con el chakra del corazón.  
Cuando hay rectificación cervical, ayuda compensando el acortamiento que se produce en la zona anterior del cuello.  
Suele ser usada como compensación de Sarvangasana, ayudando a regular el sistema endócrino (tiroides)

## **Ayudas y ajustes**

- colocando la tira bien cerca de las axilas, rodeando la zona dorsal y tirando hacia arriba
- colocando las manos debajo de la espalda, comenzando por la zona más cercana a las cervicales, ir levantando el torso levemente, presionando a los costados de la columna, como profundizando la apertura del pecho.

Para desarmar la postura, primero dar la indicación de subir aún más el esternón, profundizando la postura, y desde ahí ir deslizando suavemente la cabeza hacia atrás hasta quedar acostados.

## ***Variante con taco***

Colocarlo sobre la columna entre las últimas cervicales y el medio de la zona dorsal. La ubicación en relación al cuello depende de la comodidad de cada persona, puede ir más o menos cerca de la cabeza (apoyando cervicales), siempre que esta pueda hacer una extensión cómoda.

*Esta variante puede ser usada como opción cuando hay problemas cervicales o dolor en hombros. Puede reemplazar otras posturas más complejas que también tengan la función de abrir hombros y pecho (como setubandha) y que por alguna razón la persona no pueda/quiera practicar.*

Mantener el trabajo intenso de piernas. Llevar primero brazos extendidos hacia el techo y luego hacia atrás, alejando bien las manos de los hombros. La intención es buscar la extensión y tracción, y no tanto llegar con las manos al piso y que entonces se pierda la intención de crecer.

Salir rolando hacia un costado con las rodillas flexionadas.