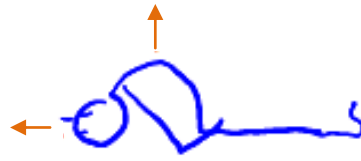


MATSYĀSANA “postura del pez”



1. PRESENTACIÓN

Nombre

Matsyāsana = “postura del pez” (*matsya* = pez, *āsana* = postura)

En la mitología hindú, *Matsya* es el nombre de un avatar reencarnado del dios *Viṣṇu*, representado en forma de pez.

Descripción

Se trata de una de las posturas clásicas del hatha-yoga. Desde la gravedad tumbada boca arriba, destaca una amplia extensión de la columna cervical, al mantenerse la espalda elevada del suelo, con el apoyo de la pelvis, la cabeza y opcionalmente los codos:

- **Piernas:** extendidas y juntas. (Tradicionalmente se colocan cruzadas en padmāsana “postura del loto”. Pero esta forma imposible para muchos practicantes).
- **Tronco:** Espalda elevada del suelo, con una extensión de columna vertebral.
- **Cabeza:** Corona apoyada al suelo, con amplia extensión de columna cervical (barbilla hacia arriba y mirada hacia atrás).
- **Brazos:** Hay diversas posiciones. La más común es con los codos apoyados al suelo y las manos sobre los muslos, a los lados de estos, o bien bajo las nalgas.

Beneficios

- **Extensión cervical:** La repercusión más evidente es sobre la columna cervical, ofreciéndole una inusual amplitud de extensión. Se estira el músculo esternocleidomastoideo, largo del cuello y largo de la cabeza. El intenso estiramiento del cuello se relaciona con la regularización de las glándulas tiroideas y paratiroides.
- **Apertura torácica:** La columna torácica rectifica su cifosis, compensando la común postura “cerrada” y favoreciendo la postura erecta. El tórax expandido abre los espacios intercostales, ampliando la capacidad inspiradora.
- **Fortaleza:** El músculo erector de la columna, situado a lo largo de la misma, y el cuadrado lumbar son los principales responsables de mantener la espalda arqueada. El trapecio inferior lleva los hombros hacia atrás. El deltoides posterior hace presionar los brazos contra el suelo.

Precauciones y contraindicaciones

- Problemas cervicales: Matsyāsana puede resultar incómoda o incluso perjudicial para muchos practicantes. Junto a la amplia extensión vertebral se le suma un considerable esfuerzo de los músculos cervicales y una compresión intervertebral. Por lo tanto, no es recomendable en caso de sufrir problemas cervicales.
- Presión craneal contra el suelo: El apoyo de la cabeza puede resultar doloroso. En tal caso, es importante utilizar un material blando para suavizar el contacto.
- Circulación sanguínea: La amplia extensión cervical dificulta el flujo sanguíneo hacia la cabeza, por lo que puede provocar sensación de malestar o incluso mareo.
- Por todo ello, será muy importante contemplar las diversas formas de autorregulación, soportes de ayuda y variantes de la postura (descritos más adelante) para adaptar correcta y progresivamente la postura a cada individuo.

2. REALIZACIÓN

Preparación (Secuencia de calentamiento y progresión)

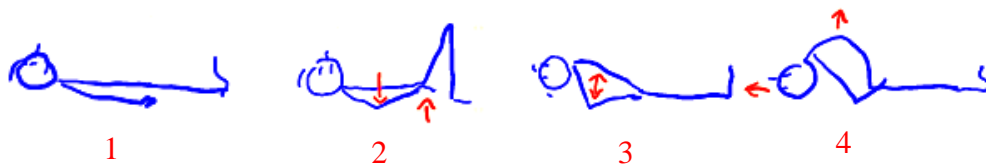
Tratándose de un ejercicio comprometido para la zona cervical, conviene preparar bien la zona del cuello para evitar riesgos.

1. Movilizar la columna vertebral: Podemos empezar ejerciendo movimientos suaves de tronco en todas direcciones, especialmente en extensión. Por ejemplo, desde marjaryāsana “la postura del gato” en su fase dinámica de flexión–extensión.
2. Movilizar el cuello: Conviene ejercicios específicos para las cervicales. Podemos movilizarlas libremente, de pie, sentados o tumbados.
3. Progresión en la extensión de columna vertebral: Ustrāsana “la postura del camello”. Llevado a cabo de forma suave y dinámica, es un ejercicio que permite progresar en la extensión cervical que requerirá matsyāsana.
4. Cataspādapitha “trono de cuatro patas”: Activa el tono muscular de los músculos erectores de la columna y permite experimentar con la máxima extensión cervical, dejando caer la cabeza colgada hacia atrás.
5. Variante de matsyāsana sin extensión cervical: Tumbado boca arriba, presiona la cabeza contra el suelo y tensa toda la musculatura erectora de la columna hasta el punto en que la espalda se eleve levemente del suelo. Luego, puedes realizar el mismo gesto con diversos grados de extensión cervical de forma progresiva.



Toma de postura

1. Inicio desde savāsana “postura del cadáver”: Tumbado boca arriba con las piernas extendidas y los brazos tendidos al lado del tronco.
2. Brazos: (De las diversas posibilidades de situar los brazos, mostramos la que ofrece un mayor control de la postura, “manos bajo las nalgas”). Previamente, flexiona las piernas para elevar la pelvis y colocar las manos justo abajo, con las palmas contra el suelo y los codos un poco abiertos. Luego, apoya la pelvis sobre las manos y termina extendiendo de nuevo las piernas.
3. Inspirando, con un firme apoyo de los codos contra el suelo, impulsa el pecho hacia arriba, elevando la espalda. Luego, deja colgar la cabeza lentamente hacia atrás.
4. Espirando, apoya la corona contra el suelo, con la mirada dirigida hacia atrás, alcanzando matsyāsana “la postura del pez”.



Detalles posturales

- Piernas: Rodillas bien extendidas. Piernas juntas. Pies relajados (sin forzar la flexión ni extensión plantar).
- Cabeza: Barbilla dirigida hacia arriba. Mirada hacia atrás. El cuello empuja contra el suelo.
- Tronco: Pecho hacia arriba. Presiona con los codos contra el suelo para ayudar a arquear el tronco. La cabeza se acerca a la pelvis.
- Brazos: Por lo general se mantienen activos: Los codos cargan con una parte del peso del tronco. Aunque también hay la variante en la que los brazos se mantienen relajados.
- Mandíbula: cerrada, para estirar el frente del cuello.

A partir de un sólido apoyo postural repartido entre la pelvis, la cabeza y los codos, procura el justo esfuerzo corporal para mantener la postura.

Respiración

La postura permite una respiración lenta y profunda, enfatizando en la amplitud inspiradora, gracias a la amplia apertura torácica.

Actitud mental

- “Abrir el pecho”. Este gesto aporta apertura de corazón.
- “El mundo al revés”. La cabeza acomodada hacia atrás permite observar el espacio del revés.

Deshacer la postura

1. Desde matsyāsana, realiza el mismo recorrido de la toma de postura, pero en sentido inverso:
2. Inspirando, los codos presionan contra el suelo para liberar la carga de la cabeza.
3. Espirando, endereza el cuello y descende la espalda hasta reposar sobre el suelo.
4. Extiende los brazos a los lados del tronco: savāsana.



Compensación

1. Flexión cervical: Tras salir de matsyāsana, lo primero que apetece es compensar la intensa extensión cervical con un suave gesto opuesto. Simplemente, con las manos podemos tirar de la cabeza hacia enfrente.
2. Setubandhāsana “postura del puente” es otra forma sencilla de compensar la extensión cervical.
3. Torsiones suaves de tronco, para realinear el raquis, como jatharaparivartanāsana “la torsión de abdomen”.
4. Flexión suave de tronco, para relajar la tensión de la espalda, como apanāsana “postura de la hoja plegada”.



3. PROGRESIÓN A LARGO PLAZO

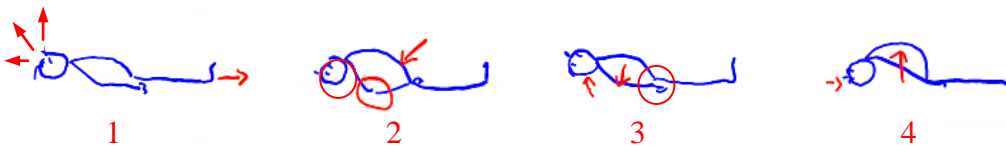
Convendrá tener en cuenta los ejercicios preparatorios (descritos anteriormente) y las formas de autorregulación y variantes (descritos más adelante).

1. Progresión en el grado de extensión cervical: Podemos realizar matsyāsana con una leve extensión cervical. Con el tiempo nos iremos encontrando más cómodos en niveles más altos de curvatura del cuello. En todo caso, al principio podría sustituirse matsyāsana por otras posturas menos exigentes que vayan preparando la columna cervical.
2. Presión craneal: Lo mismo ocurre con la presión que recibe el cráneo contra el suelo. Con la práctica irá siendo cada vez más cómoda.
3. Progresión en el arco de espalda. La columna cervical no es la única zona que se extiende. Con el tiempo procuraremos aumentar la altura del arco de la espalda. Para ello nos servirá la práctica de posturas que flexibilicen ampliamente el raquis, como bhujangāsana “postura de la cobra”, o dhanurāsana “postura del arco”.


Autorregulación

1. Grado de extensión cervical: La colocación de la cabeza resulta fácilmente adaptable para regular el grado de dificultad, aumentándola en la medida en que se incrementa la extensión cervical.
2. Apoyo de brazos: Presionando los brazos contra el suelo se regula la carga que recibe la cabeza, pudiendo llegar a liberarla de toda presión (cabeza colgada en el aire) o por el contrario, trasladando toda la carga sobre la cabeza (brazos relajados).

Los codos también pueden alejarse entre sí para rebajar la elevación del tronco, o bien acercarse entre sí para aumentarla.
3. Manos bajo las nalgas: De este modo los brazos pueden hacer palanca para elevar el tronco. Una vez alcanzada la postura, cabría la opción de seguir con las manos bajo las nalgas o bien apartarlas a los lados del tronco.
4. Altura del tronco: Más allá del grado de extensión cervical, está el nivel de elevación de la espalda. Ello depende de la distancia entre la cabeza y la pelvis: Cuanto más se acerque la cabeza a la pelvis, más se avanzará en la dificultad de arquear el tronco.



Material de soporte

1. Material blando bajo la cabeza: Es recomendable amortiguar el apoyo de la cabeza sobre el suelo con una esterilla blanda, una manta doblada o un cojín fino. 
2. Alza bajo el tórax: Apoyar la espalda sobre un cojín grueso o bloque permite relajar la musculatura paravertebral y rebajar la presión de la cabeza contra el suelo. Resulta interesante la combinación de un cojín alto bajo el tórax para incrementar el grado de extensión torácica, con un cojín más delgado bajo la cabeza para regular el grado de extensión cervical.

Variantes de la postura

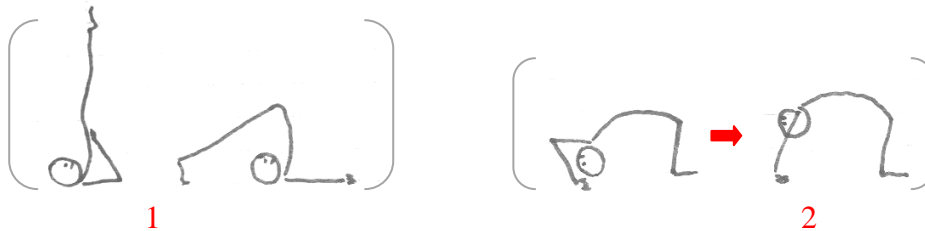
1. Brazos: Matsyāsana puede realizarse con múltiples gestos de brazos. Los más comunes son: Brazos extendidos a los lados del tronco, codos al suelo y manos sobre los muslos, manos bajo las nalgas, brazos abiertos, brazos atrás, palmas juntas frente al pecho, etc..
2. Piernas: También pueden colocarse de diversas formas. Las más comunes son con el gesto de *suptavirāsana* “postura del héroe boca arriba” o *padmāsana* “postura del loto”.
3. Cabeza colgada: Con un buen soporte de codos, la cabeza puede mantenerse colgada sin contactar en el suelo. De este modo se evita la compresión de la cabeza y el cuello contra el suelo. Por contra, esta forma conlleva una amplísima y comprometida extensión cervical.
4. Pelvis elevada: Matsyāsana con apoyo de pies y cabeza, manteniendo las rodillas flexionadas (o más exigentemente con rodillas extendidas). En esta variante los brazos suelen llevarse tras la cabeza. Por su parecido, este gesto también podría considerarse una variante de *setubandhāsana* “postura del puente”.

5. Uttānapadāsana “postura del estiramiento de las piernas”: Esta es una peculiar variante en la que los brazos y piernas se mantienen extendidos y elevados oblicuamente al frente. Este gesto de piernas resulta agotador. Pero tiene la ventaja de que aminora la carga sobre la cabeza.



4. COMBINACIÓN CON OTRAS POSTURAS

1. Sarvangāsana “postura sobre los hombros” o halāsana “postura del arado”. Algunas escuelas tradicionales añaden tras estas posturas matsyāsana como contrapostura en cuanto al gesto cervical.
2. Urdhavadhanurāsana “postura del arco cara arriba”: La variante de matsyāsana con pelvis elevada puede servir como paso previo para alcanzar dicha postura.



5. PREPARACIÓN PARA OTRAS POSTURAS

1. Matsyāsana prepara posturas con extensiones cervicales completas como catuspādapitha “trono de cuatro patas”, purvottānāsana “postura de estiramiento anterior” o ustrāsana “postura del camello”.
2. También prepara posturas con gran carga sobre la cabeza, como kapālāsana “postura sobre el cráneo” o sirsāsana “postura sobre la cabeza”.

