

Matsyāṣana

Matsiasana
o Postura
del Pez



GUÍA TÉCNICA Y ANATÓMICA INTEGRAL



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE



Significado del Nombre

- *Matsya* = “Pez”
- *Āsana* = “Postura”, “asiento” o “posición estable”.

Matsyāsana se traduce como Postura del Pez. El nombre se relaciona con la forma arqueada del cuerpo, la apertura del pecho y la expansión del tronco, simulando un cuerpo que flota o se abre sobre el agua.



Contexto Histórico y Simbolismo

- **Tradicición:** Pertenece al *Haṭha Yoga* clásico. Tradicionalmente vinculada a *Padmāsana* (loto) recostado hacia atrás.
- **Mitología:** Inspirada en Matsya, manifestación de Viṣṇu.
- **Simbolismo:** Representa adaptación, fluidez, supervivencia y la capacidad de moverse en el océano de la existencia. Físicamente, se expresa en la apertura torácica y la amplitud del corazón.

Anatomía de la Expansión

Clasificación Geométrica

- Postura supina de extensión / retroflexión (boca arriba).
- Apertura del pecho y extensión torácica.
- Apertura de garganta.
- Postura compensatoria (ideal tras flexiones cervicales o invertidas).



Simetría y Entrada

- Postura simétrica (se entra desde decúbito supino).
- Principiantes: Iniciar con piernas extendidas o rodillas flexionadas.
- Clásica: Desde Padmāsana (Loto).



Perspectivas Terapéuticas

- Haṭha Yoga: Priorizar la elevación del pecho antes que la caída de la cabeza. No comprimir el  cuello.
- Ayurveda (Activa): Moviliza la pesadez de Kapha en el pecho.
- Ayurveda (Restaurativa): Con soportes para calmar Vāta, rigidez dorsal o fatiga.



Construcción de la Postura (Paso a Paso)



1

1. Acuéstate boca arriba sobre la esterilla. Piernas extendidas y juntas (o rodillas flexionadas si hay molestia lumbar). Brazos al lado del cuerpo.

2

2. Desliza las manos debajo de los glúteos (palmas hacia el suelo). Antebrazos cerca del cuerpo.

3

3. Acerca suavemente los codos entre sí (organiza los hombros y prepara la apertura torácica).

4

4. Presiona firmemente los antebrazos, codos y manos contra el suelo.

5

5. Inhala y eleva el pecho, llevando el esternón proyectado hacia arriba.



Sostenimiento, Salida y Compensación

6. Mantén la elevación torácica y deja que la cabeza vaya hacia atrás con control. Apoya suavemente la coronilla sin descargar peso sobre el cuello. (El peso queda en codos, antebrazos, pelvis y espalda alta).

8. Mantén la garganta abierta sin colapsar la nuca. Respira lento y profundo expandiendo costillas (3 a 8 respiraciones para principiantes).

10. Baja lentamente la espalda al suelo y descansa boca arriba.



7. Activa suavemente las piernas (muslos descendiendo, rodillas extendidas).

9. Para salir, presiona codos contra el suelo, eleva primero la cabeza y acerca el mentón al pecho.

11. Compensación: Abraza las rodillas hacia el pecho (Apānāsana) para neutralizar la columna.

Arquitectura Física: Puntos de Alineación

Pecho y Cabeza: El pecho sube ANTES de que la cabeza baje para evitar compresión cervical.

Cuello: Debe sentirse largo. La cabeza toca el suelo, pero NO soporta el peso de la postura.

Codos y Escápulas: Codos cerca del tronco estabilizan hombros. Las escápulas se acercan suavemente y descienden.



Abdomen: Contenido, no rígido. Evita que la postura se concentre solo en la zona lumbar.

Pelvis: Pesada y estable. No exagerar la curva lumbar; distribuir la extensión en la columna torácica.

Piernas Activas: Muslos descienden, rodillas se alargan, pies se proyectan hacia delante.

Dr̥ṣṭi: La Mirada Interna y Externa



- Hacia la punta de la nariz (Nāsāgra Dr̥ṣṭi en Ashtanga/dinámico).
- Hacia el entrecejo.
- Hacia atrás (dependiendo de la comodidad cervical).



Enfoque introspectivo en 3 zonas:

1. El centro del pecho.
2. La garganta.
3. La expansión de la respiración intercostal.



El Propósito: La observación interna verifica si hay una apertura real o si se produce tensión compensatoria en cuello, mandíbula o lumbares.



Fisiología de la Respiración

Mecánica Respiratoria: Nasal, lenta, profunda y expansiva. La exhalación debe ser lenta para evitar tensión en cuello y mandíbula.

Según Haṭha Yoga:
Respiración larga, uniforme, estable y silenciosa. Sostener sin apnea y sin rigidez en la garganta ni tensión facial.

Intercostal vs. Abdominal:

- Predominante: Intercostal y torácica (expansión de costillas).
- Complementaria: Abdominal suave para estabilidad. No empujar en exceso para no presionar lumbares.

Según Ashtanga Yoga:
Respiración Ujjāyī suave. Activación sutil de Mūla Bandha y Uḍḍiyāna Bandha para estabilizar el centro y proteger la zona lumbar.



Impacto Positivo y Terapéutico

Beneficios



- Apertura del pecho y mejora de movilidad torácica.



- Fortalece músculos extensores de la espalda. Estira cuello, pecho, intercostales, abdominales y hombros.



- Compensa posturas encorvadas o de cierre de pecho.



- Psicológico: Fomenta apertura emocional, vitalidad, confianza y claridad mental.

Indicaciones

- Alumnos que necesitan expansión torácica intercostal o con tendencia a redondear hombros o cabeza adelantada.

- Preparación para retroflexiones más profundas.

- En formato restaurativo: para rigidez dorsal, fatiga o respiración superficial.

Límites y Restricciones



Evitar o modificar en caso de:






- Lesiones/hernias cervicales, dolor de cuello.
- Cirugía reciente (columna, abdomen, cuello, hombros).
- Mareos, vértigo, migraña activa.
- Presión arterial o hipertiroidismo no controlados.
- Dolor lumbar agudo o lesiones importantes en hombros.
- Dolor en costillas o dificultad respiratoria.
- Embarazo avanzado (en versiones intensas sin soporte).

Señales de Salida Inmediata

No practicar o salir inmediatamente si aparece: Hormigueo, adormecimiento, dolor punzante, presión en la cabeza, sensación de ahogo o tensión intensa en la nuca.



Seguridad en la Práctica: Normas de Oro

	Cabeza y Cuello: No cargar peso sobre la cabeza ni dejarla caer bruscamente. Si hay tensión, usar soporte (manta/bloque).
	Mandíbula y Rostro: No abrir la boca por tensión; mantener la mandíbula completamente relajada.
	Columna Vertebral: No forzar la zona lumbar (la extensión se distribuye en la zona torácica).
	Rodillas / Piernas: No realizar la variante Padmāsana si hay molestias articulares en rodilla, tobillo o cadera.
	Transiciones: Tras posturas invertidas (Sarvāṅgāsana, Halāsana), entrar progresivamente. Si la respiración se corta, salir de la postura.

Superando la Postura (Retos Técnicos)



- **Conciencia del Apoyo:** Comprender que el peso recae en antebrazos, codos y escápulas, NO en la cabeza.

- **Movilidad y Estabilidad:** Exige apertura de pectorales, alta movilidad dorsal y estabilidad de hombros.

- **Evitar Compensaciones:** Impedir que la zona lumbar asuma el esfuerzo por falta de movilidad torácica.

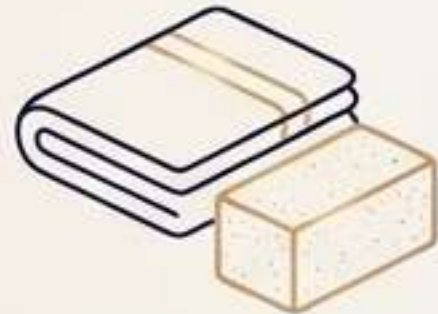
- **Distribución de la Extensión:** El reto principal es curvar la columna torácica sin colapsar la cervical.

- **Control Respiratorio:** Si la respiración se vuelve corta o agitada, la postura pierde su cualidad terapéutica.

Adaptaciones Iniciales (Para Principiantes)

Modificación Base:

Practica primero con rodillas flexionadas y plantas de los pies apoyadas para reducir la tensión lumbar.



Uso de Soportes:
Manta fina bajo la cabeza (si hay tensión cervical).

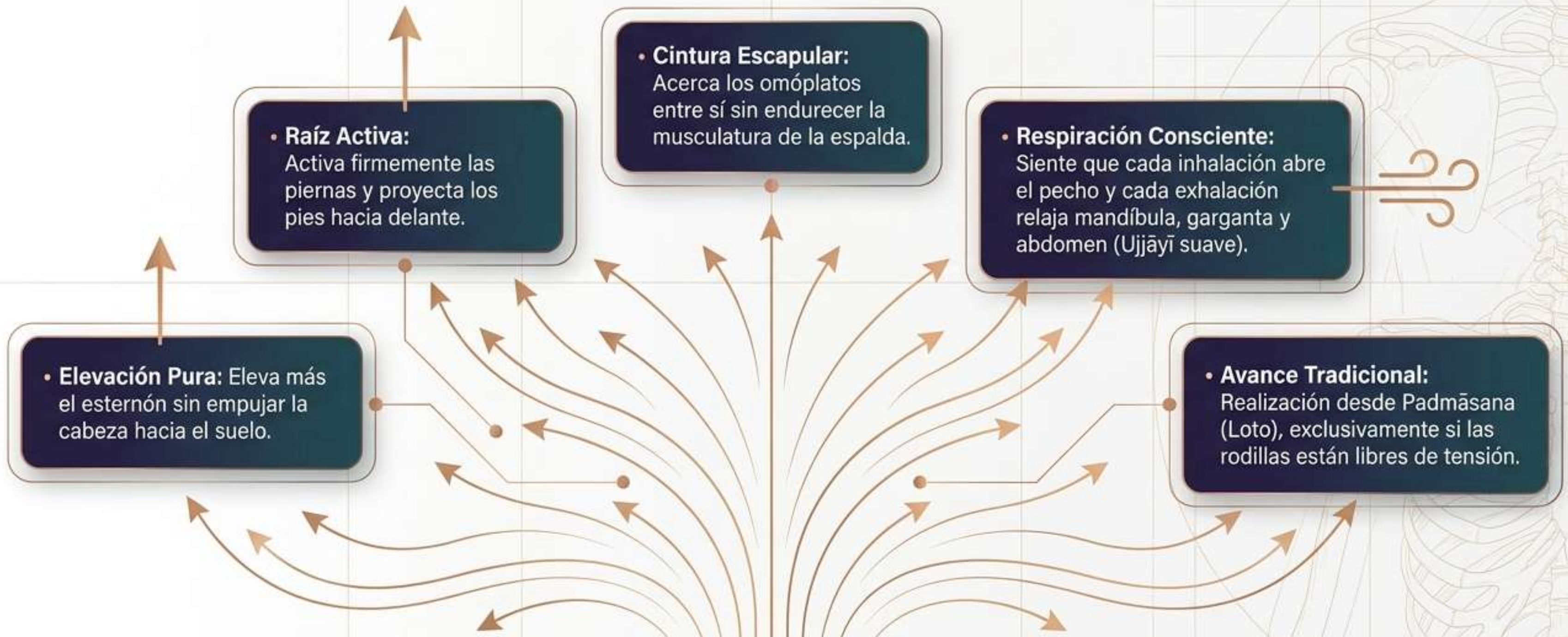
Bloque bajo las escápulas (NUNCA bajo las lumbares).

Seguridad Física:
Mantén los codos cerca del cuerpo para proteger hombros y cuello.

Enfoque y Tiempo:
Mantén poco tiempo la postura. Busca respiración estable antes que profundidad.

La acción mental clave: “Subo el pecho, alargo la garganta, descanso la cabeza”.

Evolución de la Práctica



Espectro de Posibilidades: 6 Variantes

1. Rodillas flexionadas:

La más accesible. Pies apoyados; disminuye carga lumbar y ayuda a organizar el cuello.



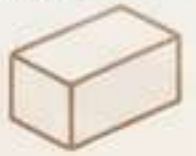
2. Restaurativa (con Bolster):

Bolster bajo columna dorsal. Pasiva, abre pecho y hombros sin exigir fuerza.



3. Con Bloque:

Bajo la espalda alta (base de escápulas). Enseña apertura torácica sin cargar cervical.



4. Con Cinta:

Alrededor de los brazos sobre los codos. Mantiene estabilidad en hombros y dirige la elevación.



5. En Padmāsana (Loto):

Variante tradicional avanzada. Exige absoluta comodidad articular en miembros inferiores.



6. Brazos y piernas elevados:

Intensa. Extremidades en el aire; exige máximo control abdominal y estabilidad. No para principiantes.

