Piñcha Mayūrāsana

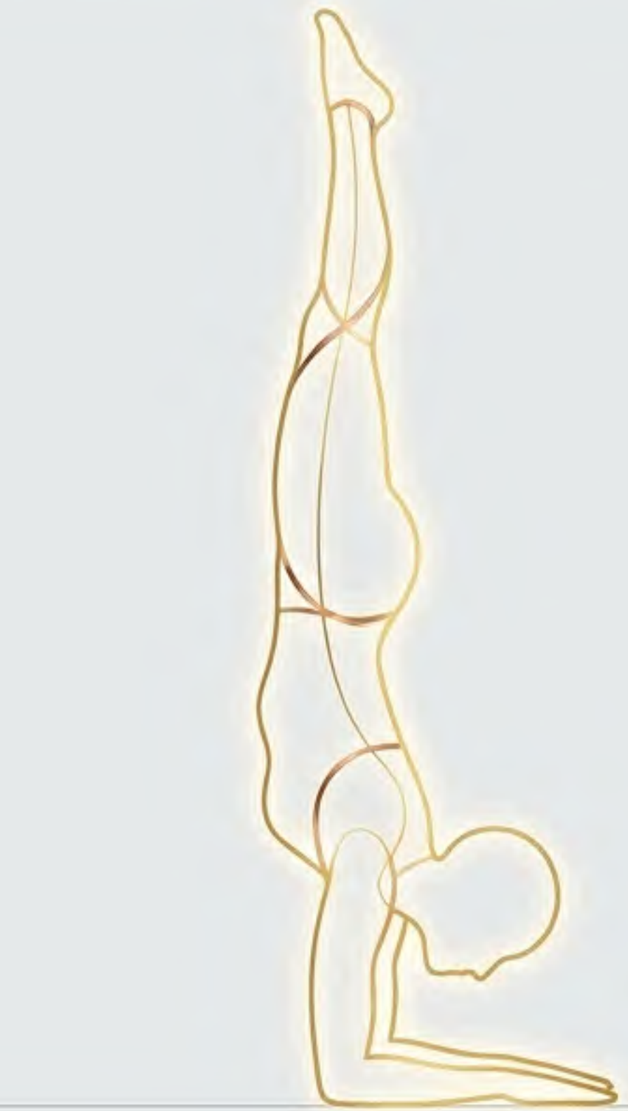
पिञ्छ मयूरासन

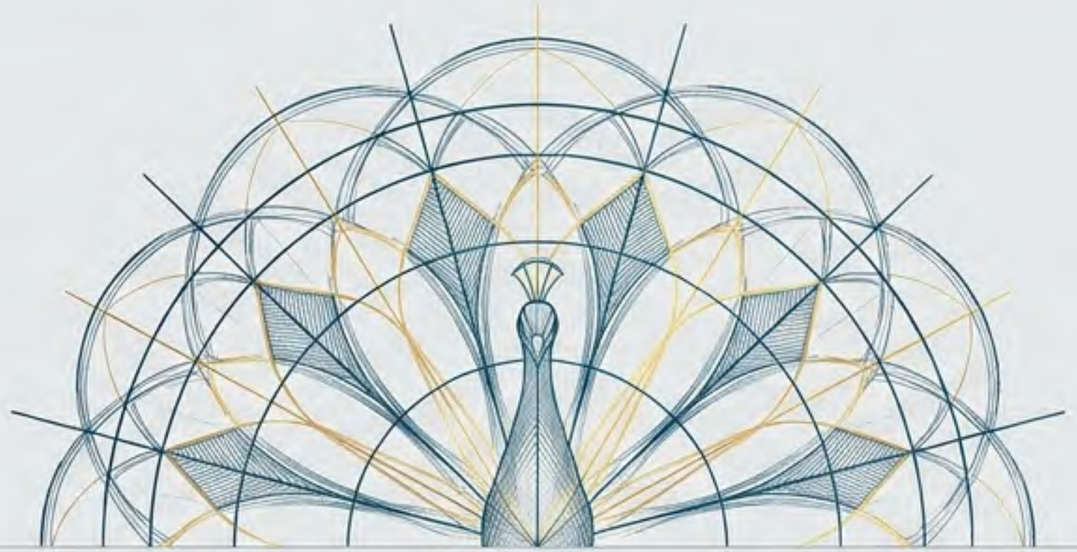
Nombre en sánscrito: Piñcha Mayūrāsana (Forma simplificada habitual: Pincha Mayurasana).

Nombre como se escribe **en español:** Postura de la Pluma del Pavo Real. También se conoce como Equilibrio sobre los antebrazos o Parada de antebrazos.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Significado del nombre





Piñcha: pluma, plumaje o plumas de la cola.

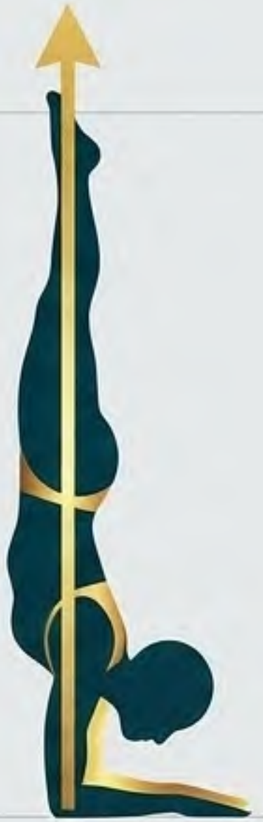
Mayūra: pavo real.

Āsana: postura, asiento o posición estable.

El nombre alude al cuerpo invertido y elevado, semejante al pavo real cuando levanta y despliega el plumaje de la cola al iniciar su danza.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Contexto histórico



El Pavo Real

Larga presencia simbólica en la cultura india e iconografía religiosa.

Evolución y Diferenciación

Mayūrāsana pertenece a un estrato antiguo (postura horizontal).

Piñcha Mayūrāsana es una elaboración reciente (inversión vertical), formulada en el yoga postural moderno del s. XX (difundida por B.K.S. Iyengar en *Light on Yoga*).

Símbolo contemporáneo

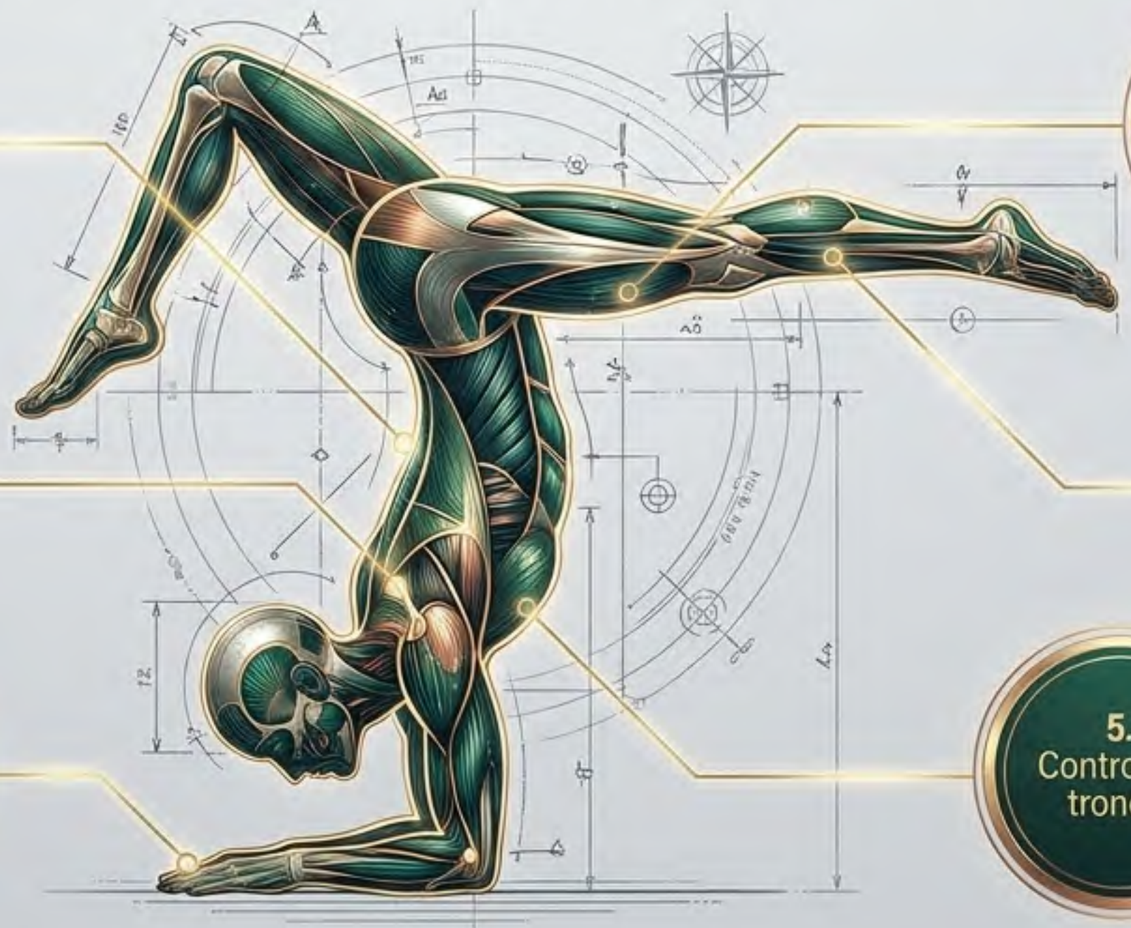
Exige simultáneamente firmeza en la base y ligereza en el eje.

Representa el principio yóguico de *sthira-sukham* (estabilidad sin rigidez).

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Tipo de posición

Postura invertida de equilibrio y apoyo sobre los antebrazos.
(Clasificación en anatomía funcional: apoyo invertido avanzado de brazos).



1. Inversión.
2. Apoyo bilateral de antebrazos.
3. Flexión elevada de hombros.
5. Control del tronco.
6. Extensión de caderas y rodillas.
7. Equilibrio vestibular y propioceptivo.

Hacia dónde inicia

"No convertir una convención moderna en una regla tradicional."

Según el Haṭha Yoga clásico

No existe prescripción textual universal (derecha o izquierda). La postura es del repertorio moderno.

Según Ayurveda

Sin regla clásica específica. Asociar derecha (piṅgalā/sūrya) e izquierda (iḍā/candra) es lenguaje energético del Haṭha/Tantra, no biomecánica ayurvédica.

En la enseñanza práctica

Comenzar con pierna derecha elevada y pie izquierdo de impulso (por uniformidad docente). Repetir invirtiendo las piernas. Razón principal: Simetría neuromuscular, no obligación doctrinal.

Asanas paso a paso / Preparación

1

1. Calienta hombros, cintura escapular, muñecas y columna torácica.

2

2. Asanas clave: Adho Mukha Śvānāsana, Dolphin/Ardha Piñcha Mayūrāsana, Gomukhāsana de brazos, Garuḍāsana de brazos, Chaturanga Daṇḍāsana y Adho Mukha Vṛkṣāsana.

3

3. Para aprender, coloca el extremo corto del mat próximo a una pared.

4

4. Desde cuatro apoyos, baja los antebrazos al suelo.

5

5. Coloca los codos aproximadamente al ancho de los hombros.

6

6. Antebrazos paralelos y palmas activas. (Principiantes: usar cinta sobre brazos y bloque entre manos para no separar separar codos, coincidiendo con manuales anatómicos).

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Asanas paso a paso / Entrada

7. Presiona firmemente desde codos/antebrazos a manos.

8. Abre dedos, activa base de índice y pulgar.

9. Separa escápulas funcionalmente, empuja el suelo (no hundir tórax).

10. Eleva rodillas (posición Delfin).

11. Camina pies hacia codos, pelvis progresivamente sobre hombros.

12. Mantén una pierna firme y arriba.

12. Mantén una pierna firme y la estirada arriba.

13. Flexiona ligeramente la rodilla del pie en el suelo.

14. Impulso pequeño y controlado del pie inferior presionando el mat.

15. Eleva la pelvis antes de intentar elevar excesivamente las piernas.

17. En pared: permite contacto suave de talones inicialmente.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Asanas paso a paso / Construcción de la postura

18. Presiona continuamente antebrazos/manos al suelo.

19. Hombros hacia arriba (alejándolos del piso).

20. Codos bajo hombros.

21. Activa manguito rotador.

22. Integra costillas inferiores (no proyectar).

23. Alarga el sacro hacia talones.

28. Talones/metatarsos arriba (Tāḍāsana invertida).

27. Extiende completamente rodillas.

26. Activa aductores de muslos.

25. Junta las piernas.

24. Activa abdomen profundo/suelo pélvico.

29. LÍNEA MAESTRA: Codos → hombros → pelvis → rodillas → tobillos.

30. TIEMPO: 3 a 5 respiraciones inicialmente.

Asanas paso a paso / *Salida*

31. Mantén una pierna elevada mientras desciendes lentamente la otra.

32. Apoya suavemente el primer pie.

33. Desciende la segunda pierna sin dejar caer peso sobre hombros/cuello.

34. Lleva las rodillas al suelo.

35. Descansa brevemente en Bālāsana (o posición neutra).

Nota Biomecánica: El peso debe distribuirse por antebrazos y palmas, no concentrarse en codos ni c

Alineación

Tren Superior	
Antebrazos y codos	Evitar separación lateral. Base ancha reduce eficiencia mecánica y favorece el colapso del tórax.
Hombros	Requiere flexión glenohumeral, rotación externa de húmero, rotación superior de escápula, estabilización. Actores: serrato anterior, infraespinoso, redondo menor, deltoides y tríceps.
Escápulas	Relación dinámica de protracción, rotación superior y elevación. No juntar pasivamente.
Columna torácica	Adecuada extensión/movilidad disminuye la necesidad de hiperextensión lumbar o cervical.

Continuación de Alineación

Región lumbar	Evitar forma de banana. Costillas organizadas, abdomen activo, pelvis neutra, glúteos activos sin rigidez.
Pelvis	Sobre hombros y codos. Si queda atrás = esfuerzo extremo para no caer.
Piernas	Aductores activos, línea media organizada, rodillas completamente extendidas.
Cabeza	No soporta peso. Nuca larga, evitar compresión cervical.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Drishti

Ojos abiertos

- Mirada al suelo, ligeramente por delante de las manos o entre ellas.
- Foco fijo para control vestibular.
- (Permitida ligera extensión cervical sin colapsar nuca en algunas escuelas).

Ojos cerrados

- Nivel: Solo avanzado/consolidado. Elimina referencias, eleva la dificultad.
- Foco interno hacia: Presión de antebrazos, eje central, respiración costal, pelvis sobre hombros.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Tipo de respiración en la postura ¿Intercostal, abdominal o ambas? Según Haṭha Yoga Según Ashtanga Yoga

¿Intercostal o abdominal?

Combinada, predominio intercostal.
Abdomen estabiliza.
Requiere estabilidad de hombro/movilidad torácica para no bloquear el espacio respiratorio.

Según Haṭha Yoga	Según Ashtanga Yoga
Nasal, silenciosa, profunda (no forzada), regular, sin apnea involuntaria. "No transformar en una lucha".	Respiración Ujjāyī suave. Mūla Bandha (ligera acción) + Uḍḍīyāna Bandha funcional. Inhalación = longitud axial; Exhalación = integrar costillas/abdomen.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Beneficios / Físicos

- Fortalece: Cintura escapular, deltoides, tríceps, musculatura profunda del tronco, extensores de columna.

- Mejora: Estabilidad del manguito rotador, conciencia de posición escapular, control lumbo-pélvico, movilidad funcional de hombros.

- Desarrolla: Serrato anterior (considerablemente), oblicuos, transverso abdominal, aductores, equilibrio, propiocepción.

- Entrena: Tolerancia progresiva a soportar peso con miembros superiores.

Beneficios / Psicológicos

- Concentración.
- Tolerancia progresiva a la incertidumbre del equilibrio.
- Atención sostenida.

- Autocontrol.
- Confianza motora.
- Conciencia corporal.

Nota: No debe presentarse como tratamiento específico para depresión, ansiedad u otras patologías psicológicas.

Clinical Alert

Contraindicaciones

Lista de exclusión médica (Evitar sin autorización ante):

- Lesión aguda/luxación de hombro o manguito rotador, dolor de codos.
- Patología cervical sintomática o cirugía reciente.
- Hipertensión arterial no controlada, enfermedad cardiovascular descompensada.
- Glaucoma, patologías o cirugías de retina.
- Vértigo importante, trastornos vestibulares, cefalea por inversiones.

La Menstruación

Tradición (escuelas Iyengar) vs. Evidencia médica.

Aparece tradicionalmente, pero no constituye por sí misma una contraindicación médica universal para invertir.

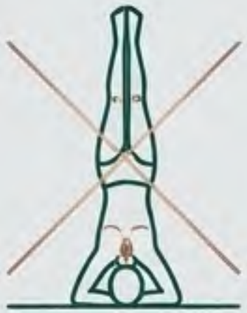
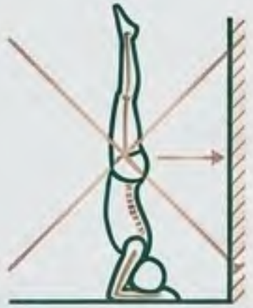
Indicaciones

Incorporar progresivamente para:

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Precauciones

Regla de Oro: Una progresión sólida debe permitir entrar y salir con control, no solo lograr la inversión.

1. Compensar falta de movilidad de hombros arqueando exageradamente la lumbar.	2. Lanzar las dos piernas violentamente al subir.	3. Dejar que los codos se abran o hundir el pecho.
4. Permitir que todo el peso vaya hacia los codos.	 5. Dejar caer la cabeza o contener involuntariamente la respiración.	 6. Practicar lejos de una pared antes de dominar la salida.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Retos de la postura

1	**Flexión de hombro:** Rango para línea vertical sin compensación lumbar.
2	**Rotación externa del húmero:** Esencial para estabilizar la articulación glenohumeral.
3	**Control escapular:** Serrato anterior integra activamente escápulas sobre la caja torácica.
4	**Equilibrio del centro de masa:** Pelvis desplazada sobre la reducida base de antebrazos.
5	**Control lumbo-pélvico:** Evitar la constante trampa de la hiperextensión lumbar.
6	**Control vestibular:** Modifica radicalmente las referencias habituales del sistema visual y vestibular.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Consejos para Principiantes / Cómo Profundizar la Posición

- Practica primero Delfín (aprende a caminar sin colapsar hombros).

- Usa la pared al inicio.

- Es preferible un impulso pequeño y técnico que intentar saltar.

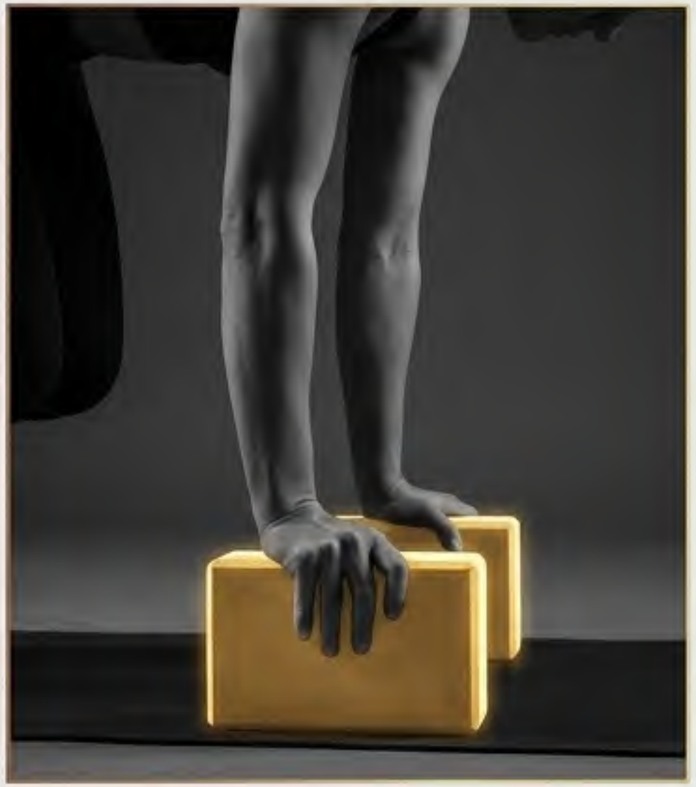
Nota Técnica: El equilibrio se corrige mediante micro-movimientos desde dedos/antebrazos/hombros, no con grandes correcciones desde las piernas.

1. Separa un talón unos centímetros de la pared.
2. Vuelve a apoyarlo.
3. Alterna de pierna.
4. Separa ambos talones durante 1 o 2 segundos.
5. Aumenta duración progresivamente.

Variante 1 — Piñcha Mayūrāsana con cinta

Cinta por encima de los codos, ancho de hombros.

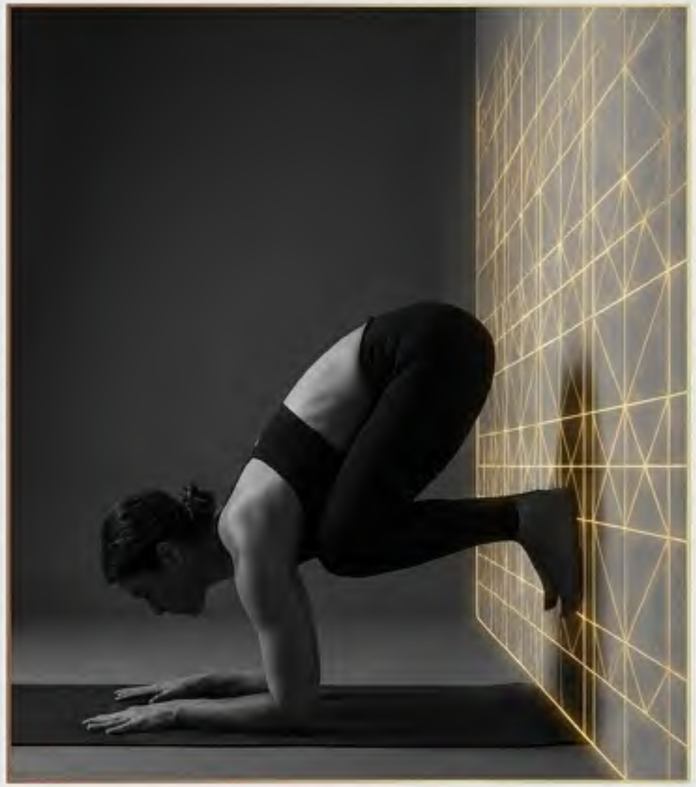
Objetivo: Evitar que los codos se abran y enseñar la dirección correcta de fuerza.



Variante 2 — Con bloque entre las manos

Bloque horizontal, presionar bordes (combinable con cinta).

Objetivo: Mantener antebrazos paralelos, facilitar rotación externa y crear base organizada.



Variante 3 — Piñcha Mayūrāsana en la pared

Antebrazos cerca de pared, apoyar talones, separar alternadamente.

Objetivo: Aprender la línea vertical sin resolver simultáneamente toda la demanda del equilibrio (método anatómico y contemporár