

El Pez Matsyasana

Matsya: Pez Asana: Postura



Alineación: Desde la posición sentada, coloca las manos bajo los glúteos con las palmas hacia abajo. Inclínate hacia atrás hasta que los antebrazos entren en contacto con el suelo. Mete los codos y antebrazos hacia adentro, acerca los omóplatos el uno al otro. En la inspiración, eleva el corazón y arquea la espalda, baja la cabeza hacia detrás y deslízate hasta que la coronilla toque el suelo. Mueve los hombros y sepáralos de las orejas y tira del corazón hacia el cielo. Los pies de punta y activa los muslos. Respira profundamente cinco veces, y a la quinta inspiración, levanta la cabeza, mete la barbilla y, lentamente, suelta los brazos y baja suavemente todo el cuerpo al suelo.

Beneficios: Es una postura fantástica y un potente regenerador que suelta los músculos de la parte alta de la espalda, abriendo la garganta y el pecho, y toda la cara frontal del torso, equilibrando el cuerpo. Ayuda a redirigir el flujo sanguíneo a la tiroides y la paratiroides. Refresca y abre los tejidos de los pulmones.

Modificaciones/Factores de riesgo: Si sientes dolor en el cuello, trabaja sin que la cabeza toque el suelo y con la barbilla contra el pecho.

Elemento espiritual: Se puede hablar desde el corazón a partir de una atención firme a la intuición en el momento. Desde este espacio interior, brota la receptividad y se crea un ambiente propicio para la introspección. Cuando nos enfadamos, perdemos el foco y lo que decimos ya no fluye con elegancia desde lo más hondo de nuestro ser. El pez abre y estimula la garganta y la zona del corazón, el centro energético de la expresión y la intuición. Quizá hay un momento de inspiración o repentinamente tomemos conciencia de alguna verdad que nunca hayamos dicho ni a los demás ni a nosotros mismos. Presta una meticulosa atención a lo que surja.

Bandha: Uddīyana-bandha, mūla-bandha **Drsti:** La pared de atrás