

Postura de la Media Torsión Ardha Matsyendrasana

Ardha: Mitad Mats: Manos Asana: Postura



Alineación: Empezando en Dandasana, dobla las rodillas, pasa la pierna izquierda por debajo de la derecha. Apoya el exterior del pie izquierdo a la derecha del muslo contrario, tocando con el talón. Coloca el pie derecho a la izquierda de la rodilla de la pierna contraria. La tibia alineada con la columna vertebral; es decir, el talón, la rodilla y la columna están alineados. Inspira, alarga la columna, mete la tripa y gira a la derecha. Toca la parte de fuera de la pierna derecha con el brazo izquierdo. Gira el hombro hacia dentro para que sea más fácil agarrar el pie. Levanta el otro brazo, el derecho, bien estirado y dóblalo al llevarlo por detrás de la espalda. Intenta apoyarlo sobre el muslo izquierdo y mantener ahí. Gira la cabeza para mirar hacia atrás (atrás es la dirección contraria a la que señala el pie derecho). No fuerces la posición, si todavía no llegas a mirar hacia atrás, no pasa nada. Permanece unas 5 respiraciones. Cuando acabe, inspire para alargar y expira mientras vuelve a mirar hacia delante. Al vaciar los pulmones, deshaga la torsión. Repite la postura hacia el otro lado.

Beneficios: Flexibiliza la columna vertebral y aporta movilidad y agilidad. Cada vértebra se gira en ambas direcciones. Los estiramientos laterales propios de la torsión son ideales para aliviar el lumbago y para reducir o eliminar la escoliosis de manera progresiva. Ganas flexibilidad en la cadera, las rodillas, los tobillos y los hombros. Girar el torso es una de las acciones más potentes que se pueden llevar a cabo para transformar el estado de salud de los órganos internos, las glándulas, el sistema circulatorio, la musculatura y el tejido conjuntivo. Cuando se gira a fondo, se exprime y escurre el órgano o parte concreta del cuerpo como si fuera una esponja empapada. Tras finalizar la torsión, esa parte del cuerpo recibe un baño de sangre fresca rica en oxígeno que hace desaparecer las toxinas y las tensiones.

Modificaciones/Factores de riesgo: 1) Vigila que la espalda no se arquee en exceso. Mantén la columna en posición neutra. Cuando levantes la barbilla no tenses el cuello. Diferentes variaciones de brazos puede disminuir la intensidad. 2) Si los hombros y/o cuello están lesionados mantén la cabeza centrada.