



MARICHYASANA III

N° 42

MARICHI: sabio de la mitología hindú; "este giro" / ASANA: postura*Los brazos rodean el tronco y la pierna doblada, girando el cuerpo.*

COMO SE HACE?

- Sentarse en Dandasana. Doblar la rodilla derecha hacia arriba; apretar el pie contra el perineo. Sujetar la rodilla para estirar el tronco hacia arriba. Mantener firme la pierna izquierda.
- Girar hacia la derecha. Doblar el codo izquierdo frente a la rodilla derecha, manteniendo vertical el antebrazo. Echar hacia atrás el brazo derecho.
- Apretar uno contra otro el brazo izquierdo y la rodilla derecha, adelantando el costado izquierdo.
- Apretar contra el suelo las yemas de los dedos de la mano derecha para girar hacia atrás el costado derecho.
- Mantener la postura respirando acompasadamente o continuar hasta la postura final.
- Acercar más el tronco a la pierna derecha y colocar la rodilla derecha bajo la axila izquierda. Girar más las caderas.
- Mover la cadera izquierda hacia la pierna doblada, apartando a la vez la cadera derecha.
- Extender hacia abajo el brazo izquierdo, y girarlo hacia el interior con la palma mirando hacia atrás.
- Girar el brazo por la espalda rodeando la espinilla derecha. Pasar el brazo derecho por detrás de la espalda. Doblar el codo y agarrar con fuerza la mano izquierda.
- La parte de la espalda rodeada por los brazos debe quedar cóncava.
- Apretar con fuerza las manos para aumentar el giro del tronco.
- Extender la parte delantera del cuerpo desde el pubis hasta el cuello.
- Echar hacia atrás los hombros y apretar los omóplatos.
- Girar la cabeza mirando por encima del hombro izquierdo. Mantener la postura respirando normalmente.
- Soltar las manos y mirar al frente. Estirar la pierna derecha.
- Repetir del otro lado.



Postura Base

BENEFICIOS EMOCIONALES

Podemos sumar lo dicho en Marichyasana I, solo que acá la presión de la pierna elevada es aún más intensa lo que favorece aún más en todos los beneficios a nivel emocional, de soltar toxinas, además de activar el canal energético que pasa por la columna y la disminución del estrés.

Relaja la mente: al concentrarnos en la respiración y el masaje abdominal, es excelente para ayudar a liberar todo lo que nos limita (creencias, falta de voluntad, etc).

Precauciones: no realizar esta postura si el practicante está con diarrea. Evitar si tiene dolores de cabeza, insomnio, o si se siente muy cansado. No practicar durante la menstruación.

BENEFICIOS FISICOS

Ayuda a masajear el hígado, bazo, los riñones e intestinos, mejorando su funcionamiento.

Ayuda a reducir la grasa abdominal.

Alivia el dolor de espalda y el lumbago.

Los músculos abdominales oblicuos abrazan el tronco, y se fortalecen y flexibilizan (dependiendo si son agonistas o antagonistas), especialmente si tomamos conciencia de que el lado del brazo que va hacia atrás debe empujar desde el lateral para contener, ayudando al fortalecimiento de ese lado del cuerpo.

Ayuda en el caso de escoliosis (debemos quedarnos en la postura en el lado que más necesitamos, según cada caso en particular).



VARIANTES

EN PARED

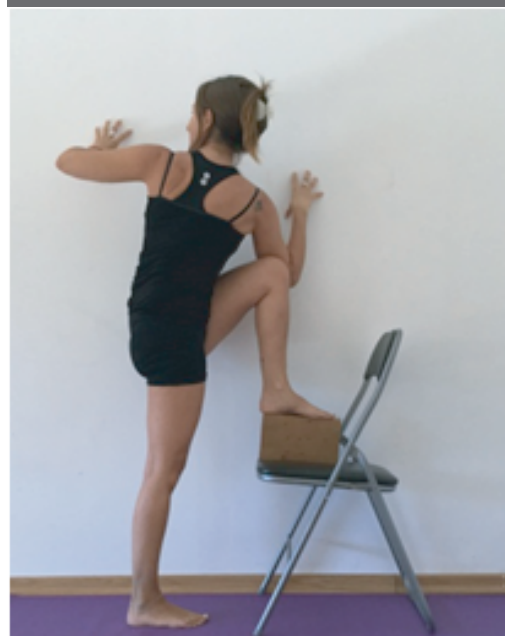
La ayuda de la pared colabora con la torsión para mantener la espalda extendida y la mejor torsión. El empuje de las manos en forma de cuenco es muy bueno para bajar los hombros que generalmente se sube uno más que otro, nos servimos de la pared y de las manos para ver el paralelismo en los hombros, codos, y manos.



En pared

CON SILLA

Si bien en la foto lo estamos haciendo en diagonal, también es una opción mantener la línea de la pierna con el tronco. Lo posibilitador de esta postura es que, al mantener el peso en una pierna, la conciencia de la cadera compactada, es mucho más contundente que cuando lo hacemos sentados en el piso. La instrucción principal en esta variante es sujetar el muslo de la pierna apoyada y bajar la cadera de la pierna flexionada, (cabe aclarar que la rodilla elevada debe ir más alta que la cadera). Sin dejar que la rodilla se vaya a la pared, mantener el costado de la pierna elevada, ajustada. Con respecto los miembros superiores las mismas sugerencias y beneficios de cuando lo hacemos en pared.



Con silla

