

Ūrdhva Mukha Śvānāsana

Postura del Perro Boca Arriba

El manual biomecánico y paso a paso para la elevación, extensión y apertura torácica.



Etimología y Significado

Ūrdhva Mukha Śvānāsana

Ūrdhva –
Hacia arriba,
elevado o
ascendente.

Mukha –
Rostro, cara
o boca.

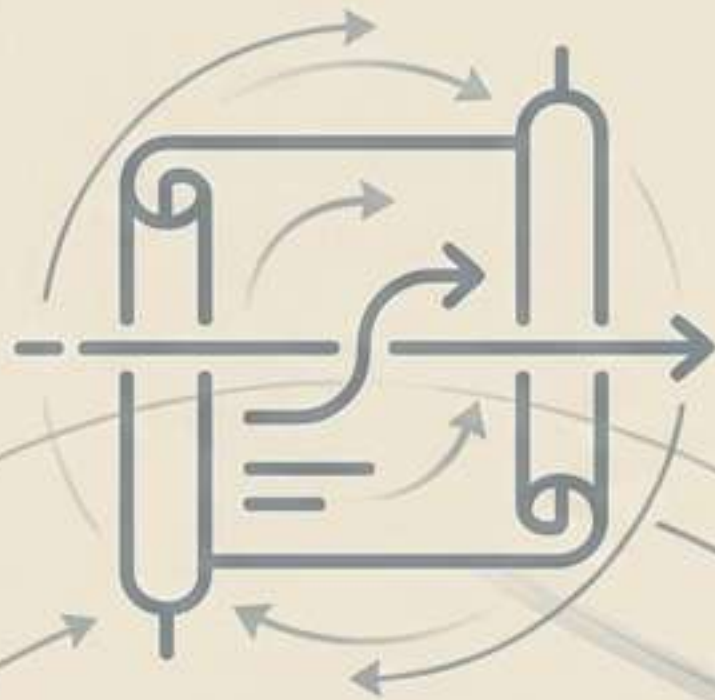
Śvāna –
Perro.

Āsana –
Postura.



El significado completo es: postura del perro con el rostro hacia arriba. Una forma que evoca el gesto natural de un perro estirándose al levantar el pecho, extendiendo la columna y abriendo la parte anterior del cuerpo.

Contexto Histórico y Simbolismo



Contexto Histórico

Postura fundamental del yoga postural moderno (Vinyasa, Ashtanga, Iyengar). No aparece en textos medievales como Haṭha Yoga Pradīpikā, pero es esencial en métodos dinámicos. En Ashtanga Vinyasa, une Chaturaṅga Daṇḍāsana con Adho Mukha Śvānāsana.



Simbolismo

Expresa expansión, vitalidad, apertura del corazón y dirección ascendente de la energía. Al elevar el pecho y la mirada, transmite una profunda cualidad de presencia, confianza y despertar corporal.

Tipo de Posición y Biomecánica

Clasificación

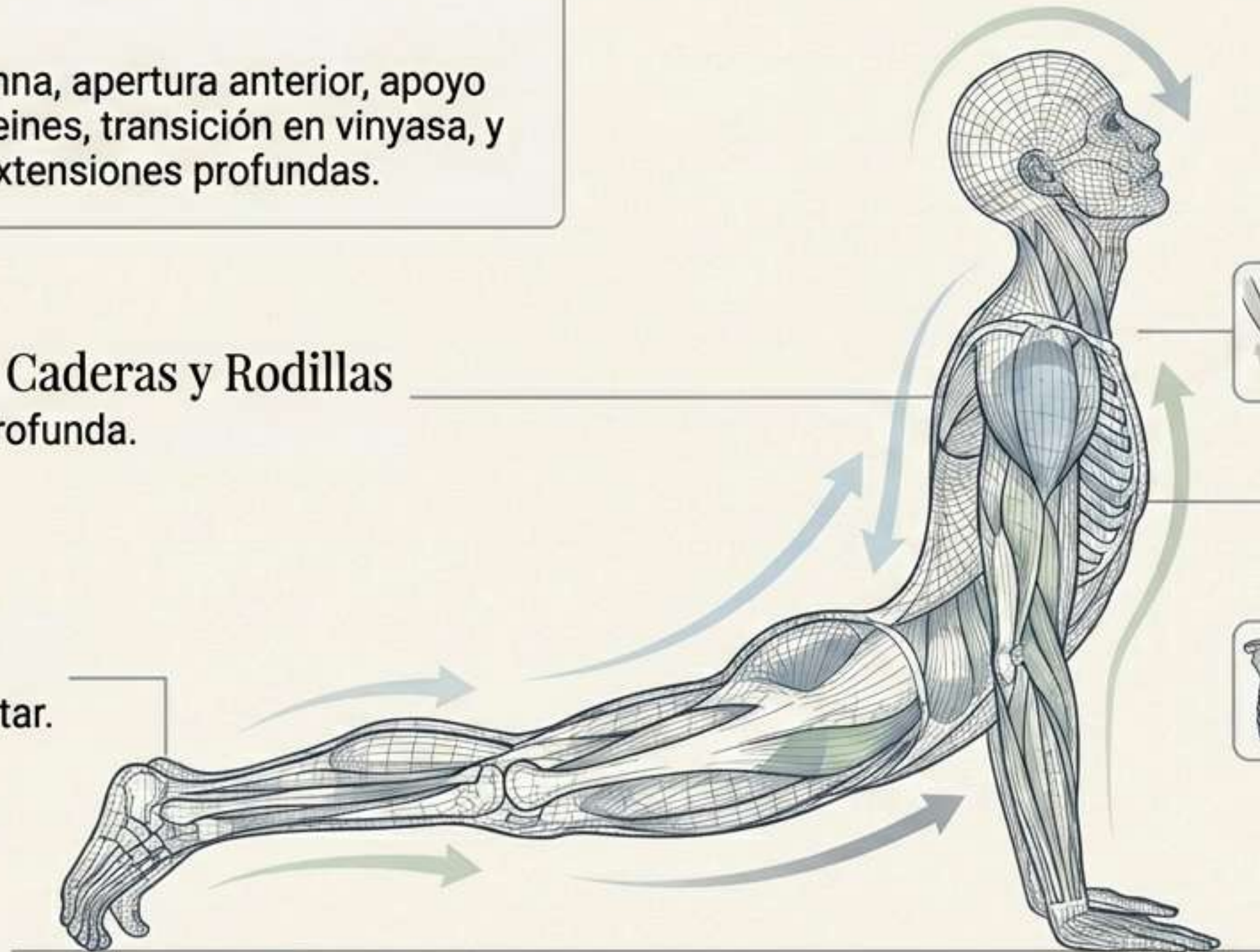
Extensión de columna, apertura anterior, apoyo sobre manos/empeines, transición en vinyasa, y preparación para extensiones profundas.



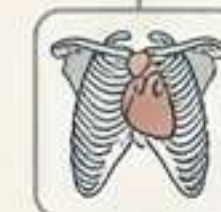
Columna, Caderas y Rodillas
Extensión profunda.



Tobillos
Flexión plantar.

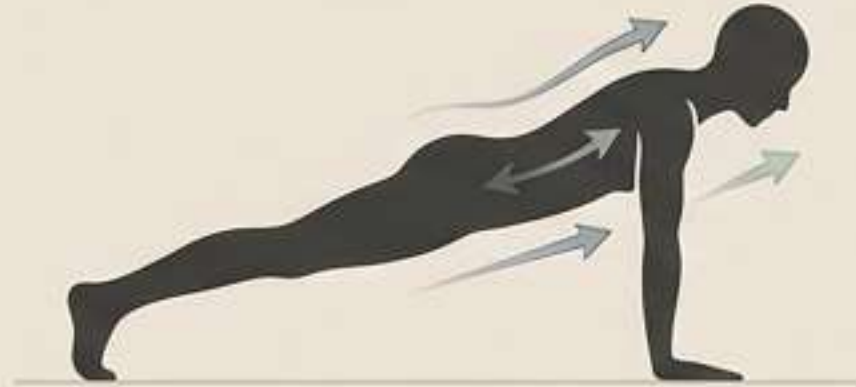


Codos y Hombros
Extensión y rotación externa.



Tórax
Apertura del pecho y estabilización escapular.

Punto de Inicio y Transición



Step 1
Chaturaṅga Daṇḍāsana



Step 2
Deslizamiento hacia adelante



Step 3
Ūrdhva Mukha Śvānāsana

Simetría y Variante Clásica

Postura totalmente simétrica. Según el Haṭha Yoga, puede iniciar desde el suelo en posición prona o desde Bhujāṅgāsana.

Transición Dinámica

En Vinyasa/Ashtanga, inicia desde Chaturaṅga Daṇḍāsana durante la inhalación. El cuerpo se desliza hacia delante, presionando empeines y extendiendo brazos.

Perspectiva Ayurveda



Estimula prāṇa vāyu y udāna vāyu (expansión y claridad). Precaución: Si hay tensión lumbar o sobreesfuerzo, puede agravar vāta.

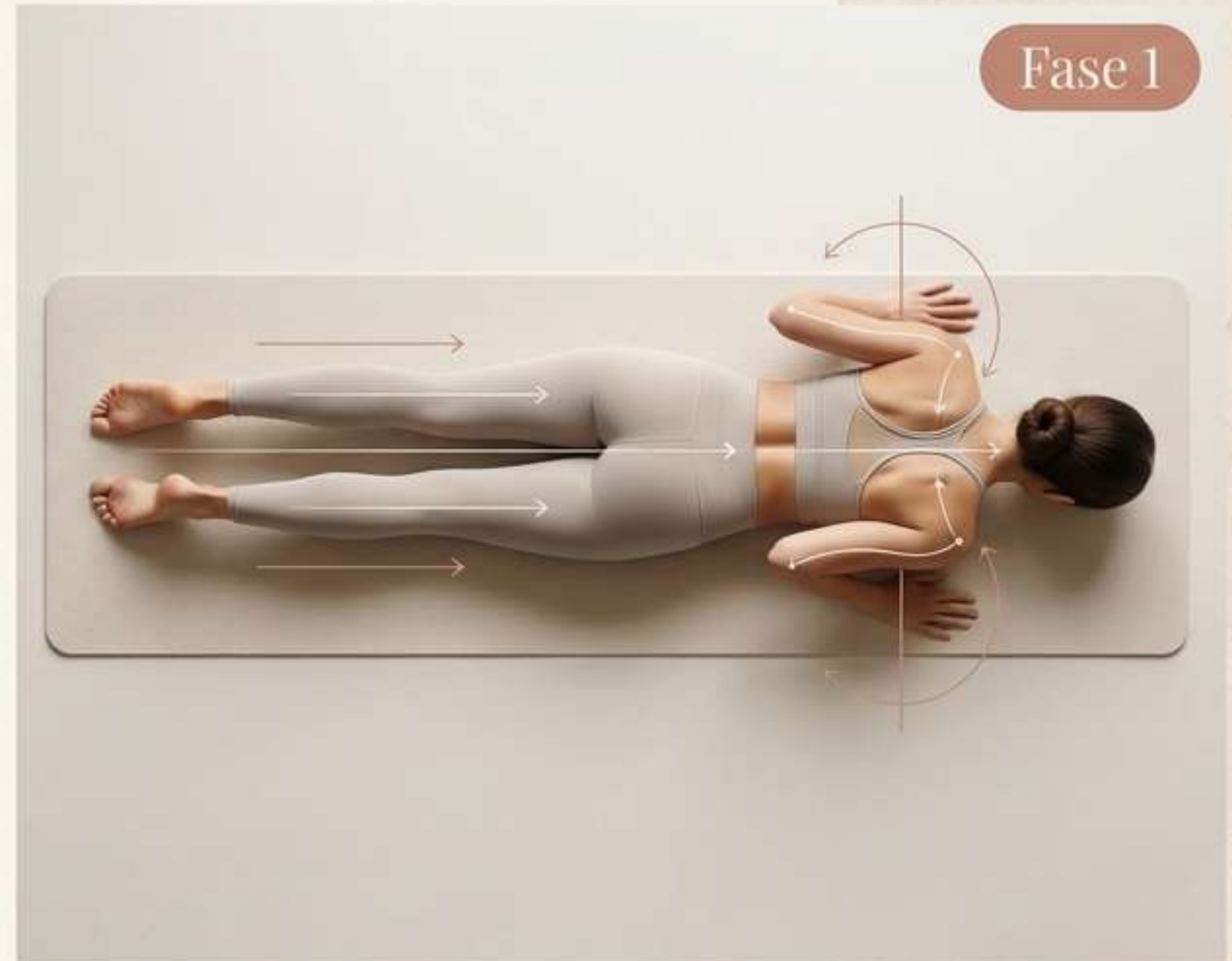


Asanas Paso a Paso – Fase 1: Preparación en el Suelo

Paso 1: Acuéstate boca abajo sobre la esterilla, con las piernas extendidas hacia atrás. Coloca los empeines apoyados en el suelo.

Paso 2: Los pies deben estar separados aproximadamente al ancho de las caderas.

Paso 3: Coloca las manos a los lados del pecho, debajo o ligeramente detrás de los hombros.



Asanas Paso a Paso – Fase 2: Enraizamiento y Activación



Paso 4: Abre bien los dedos de las manos y reparte el peso entre la base del pulgar, índice, meñique y las yemas.

Paso 5: Activa las piernas presionando los empeines contra el suelo.

Paso 6: Lleva los muslos hacia dentro de forma suave, evitando que los pies se abran hacia los lados.

Paso 7: Activa suavemente los glúteos (sin apretar en exceso) y alarga el cóccix hacia los talones para proteger la zona lumbar.

Asanas Paso a Paso – Fase 3: La Elevación

Fase 3

Paso 8: En una inhalación, presiona firmemente las manos y los empeines contra el suelo.

Paso 9: Eleva el pecho proyectándolo hacia delante y hacia arriba.

Paso 10: Extiende los brazos progresivamente. Es crucial no bloquear los codos de forma agresiva o rígida.



Asanas Paso a Paso – Fase 4: La Postura Completa

Paso 11: Eleva los muslos del suelo. En la postura final, solo las manos y los empeines quedan en contacto firme con el suelo.

Paso 13: Amplía las clavículas y abre el pecho, asegurándote de no colapsar la zona lumbar.

Paso 12: Lleva los hombros hacia atrás y hacia abajo, rotándolos lejos de las orejas.

Paso 14: Mantén la mirada al frente o ligeramente hacia arriba, dependiendo de tu comodidad cervical.



Asanas Paso a Paso – Fase 5: Permanencia y Salida



Fase 5

Paso 15: Mantén una respiración nasal, amplia y estable durante la postura.

Paso 16: Sostén de 3 a 5 respiraciones si eres principiante, o de 5 a 10 respiraciones en una práctica intermedia.

Paso 17: Para salir, exhala y vuelve suavemente al suelo, o eleva la pelvis hacia atrás para transicionar directamente a Adho Mukha Śvānāsana.

Mapa de Alineación: Tren Superior

Manos

Firmes y activas. No descargues el peso solo en las muñecas; presiona la base del índice y pulgar.

Codos

Apuntan hacia atrás o ligeramente hacia dentro (no a los lados). Sin bloqueos rígidos.

Hombros

Lejos de las orejas. El cuello no debe desaparecer entre ellos.



Escápulas

Estabilizadas sobre la parrilla costal para abrir el pecho sin colapso lumbar.

Pecho

Proyectado hacia delante y arriba. La acción es elevar el esternón, no tirar la cabeza atrás.

Mapa de Alineación: Columna y Tren Inferior

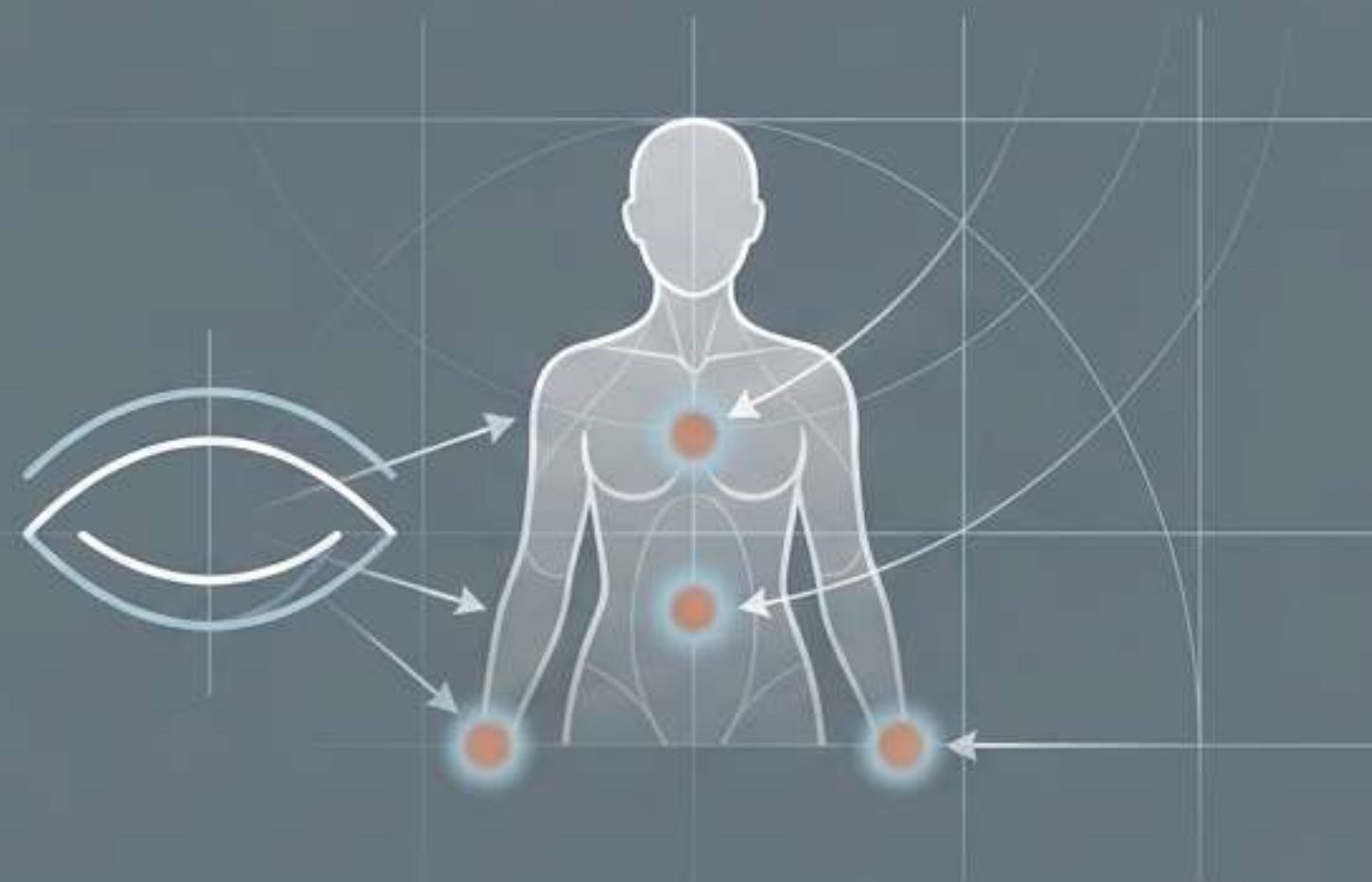


Drishti (El Foco Visual e Interno)



Con Ojos Abiertos

La mirada se dirige al frente, ligeramente hacia arriba, o hacia el entrecejo (tercer ojo) en Ashtanga Yoga, siempre que la garganta y nuca no sufran compresión.



Con Ojos Cerrados

Dirige la atención interna a tres puntos clave:

- El esternón elevándose.
- Los empeines presionando firmemente el suelo.
- El abdomen sosteniendo activamente la zona lumbar.

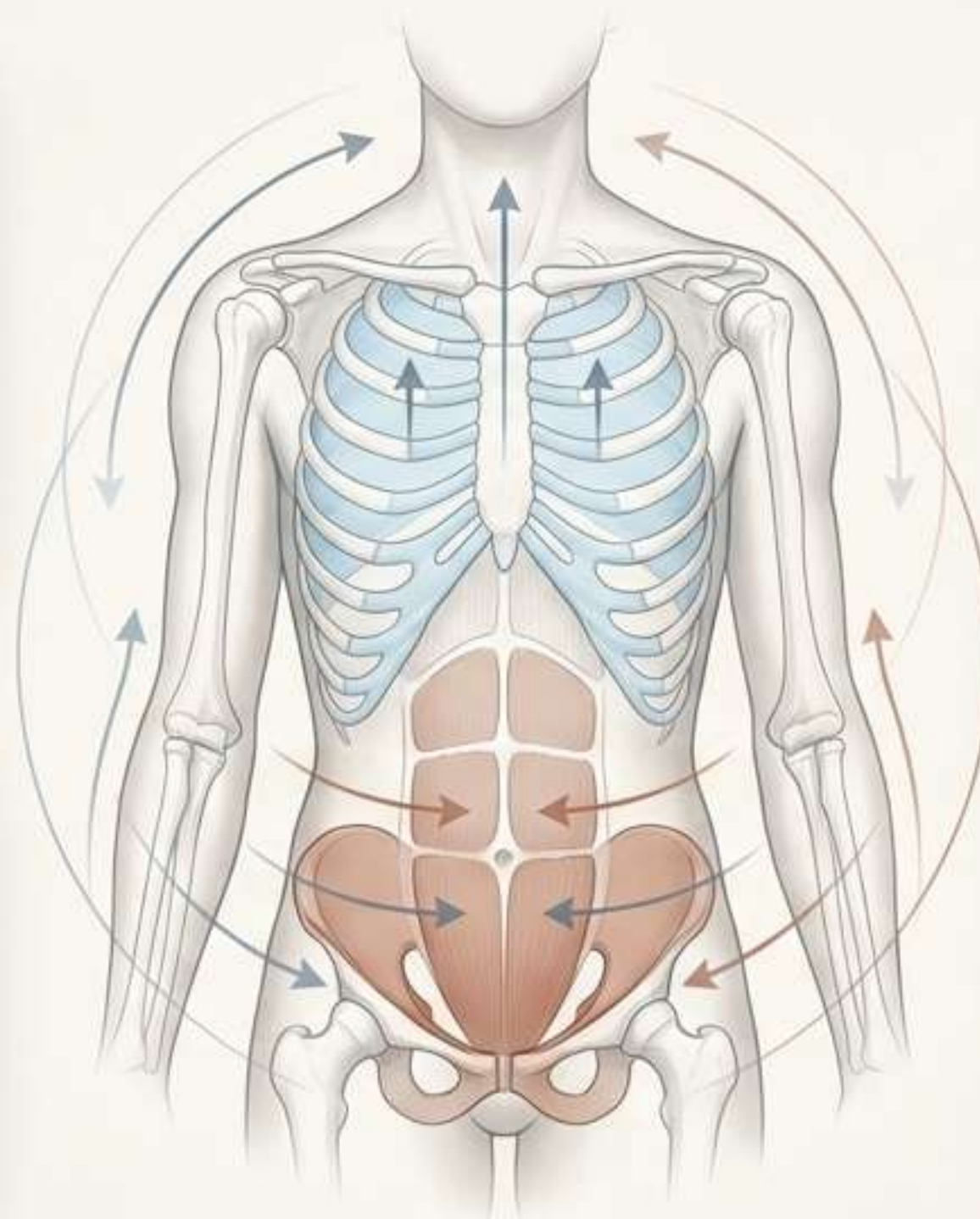
Tipo de Respiración en la Postura

1 Mecánica General

Respiración nasal, amplia y sin apneas. Uso de respiración intercostal (favorece apertura del pecho) con apoyo abdominal suave (protege lumbares).

2 Enfoque Hatha Yoga

Respiración lenta y expansiva. La inhalación eleva el esternón; la exhalación estabiliza pelvis y lumbares.



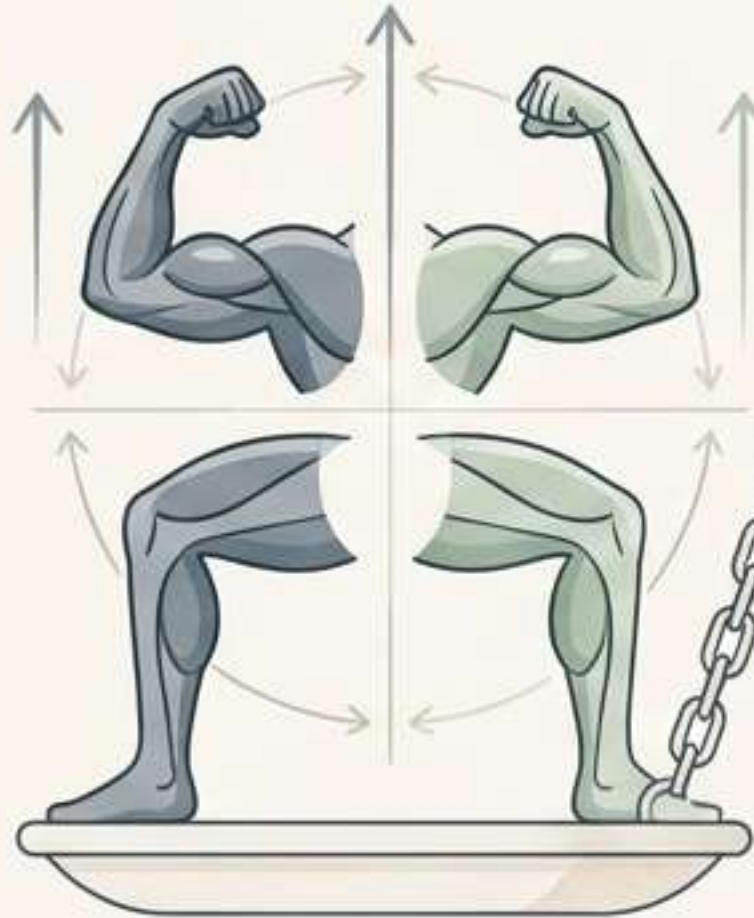
3 Enfoque Ashtanga Yoga

Uso de respiración Ujjāyī suave. Se entra con la inhalación. Se aplican Mūla Bandha y Uḍḍiyāna Bandha sutilmente para proteger el centro y evitar concentración de extensión en lumbares.

Retos Biomecánicos de la Postura

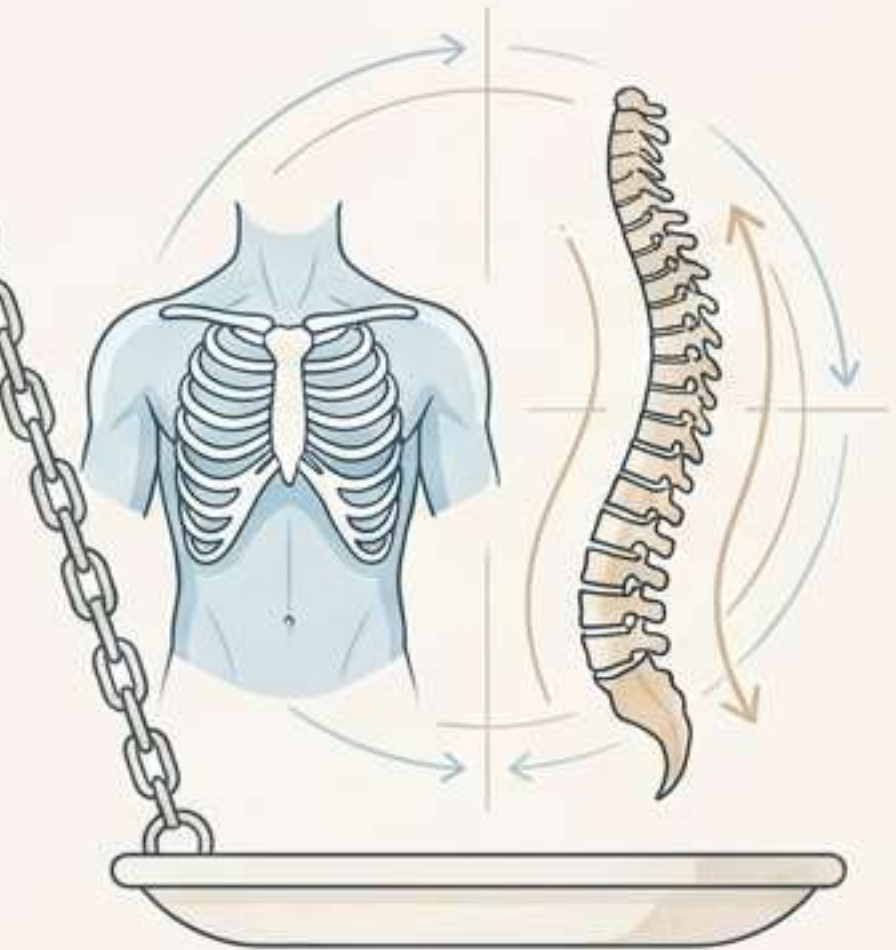
Fuerza Requerida

Exige potencia en tríceps, muñecas y hombros.
Requiere fuerza en piernas y glúteos para mantener los muslos en el aire.



Flexibilidad Requerida

Demanda elongación del psoas, recto femoral y abdomen frontal.



El Gran Reto Central

Distribuir la extensión por toda la columna (extensión torácica) evitando que el movimiento colapse en las lumbares o el cuello por rigidez. Requiere coordinación para mantener el abdomen activo mientras el pecho se expande.

Beneficios Anatómicos y Psicológicos

Beneficios Físicos



Fortalece brazos, muñecas, hombros, espalda, glúteos y piernas.



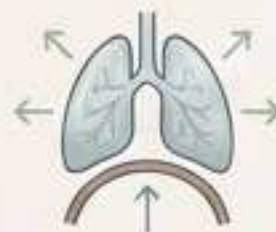
Abre el pecho y estira toda la cadena anterior (abdomen, flexores de cadera).



Mejora la movilidad de la columna (extensión torácica).

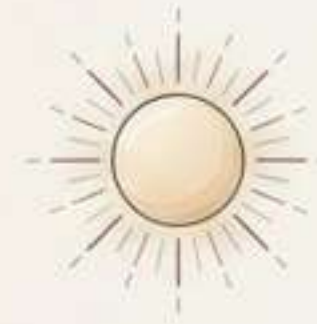


Contrarresta la postura encorvada (sedestación prolongada).



Favorece la expansión respiratoria movilizándolo el diafragma.

Beneficios Psicológicos y Energéticos



Estimula la energía y combate la fatiga leve.



Genera apertura emocional y sensación de vitalidad.



Desarrolla confianza y corrige la tendencia al cierre postural.

Contraindicaciones Médicas



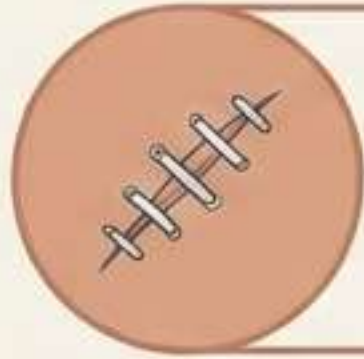
Columna

Evitar si hay dolor lumbar agudo, hernia discal sintomática o espondilolistesis (sin supervisión).



Articulaciones

No realizar con lesiones agudas en muñecas, codos, hombros o cuello. Evitar en túnel carpiano severo sin adaptar.



Post-quirúrgico

Contraindicado tras cirugías recientes de columna, cadera, rodillas o muñecas.



Condiciones Específicas

Modificar en embarazo avanzado. No sostener intensamente en casos de hiperlordosis lumbar o dolor sacroilíaco. Detener si genera mareo o presión en la cabeza.

Indicaciones Terapéuticas y de Práctica



Desarrollo de Fuerza: Alumnos que necesitan tonificar brazos, hombros y cadena posterior.



Corrección Postural: Excelente para contrarrestar posturas cifóticas leves (espalda redondeada) y mejorar la movilidad anterior.



Preparación: Fundamental como base para extensiones profundas (Uṣṭrāsana, Dhanurāsana).



Fluidez: Ideal para integrar en secuencias de Vinyasa para desarrollar coordinación y respiración.



Apertura Emocional: Recomendable para quienes necesitan trabajar bloqueos energéticos, confianza y expansión torácica.

Precauciones y Errores Comunes



NO colapses la zona lumbar (distribuye a la zona torácica).



NO empujes la cabeza hacia atrás (eleva primero el esternón).



NO dejes que los hombros suban a las orejas.



NO abras los pies excesivamente ni bloques los codos con rigidez.



NO fuerces la versión completa si hay dolor (vuelve a Cobra baja).



Bhujangāsana (Cobra) - Muslos apoyados.

La Diferencia Clave:

No confundas Bhujangāsana con Ūrdhva Mukha Śvānāsana. En el Perro Boca Arriba, los muslos se elevan completamente del suelo.



Ūrdhva Mukha Śvānāsana - Muslos elevados.



Consejos para Principiantes y Cómo Profundizar



Principiantes

- Comienza con Bhujangāsana baja o Sphinx Pose (antebrazos).
- Mantén muslos apoyados si falta fuerza o duele la lumbar.
- Usa bloques bajo las manos para facilitar la apertura torácica.
- Mirada al frente, permanencias cortas (2-3 resp). Descansa en Balāsana.



Profundizar

- Profundiza desde la inhalación, no desde empujar con brazos.
- Siente la columna como un arco amplio, no un pliegue lumbar.
- Presiona más los empeines para elevar muslos y equilibrar glúteos.
- Expande clavículas y costillas laterales manteniendo abdomen bajo activo.

Catálogo de Variantes y Adaptaciones (Parte 1)



1. Cobra baja

Variante preparatoria, pubis en suelo, brazos flexionados. Ideal para sensibilidad lumbar.



2. Con bloques bajo manos

Reduce exigencia en muñecas y facilita que el pecho avance sin colapsar la espalda baja.



3. Con muslos apoyados

Transición para reducir carga lumbar y servir de puente hacia la postura completa.