

# Adho Mukha Śvānāsana

Anatomía, Biomecánica y Arquitectura  
de la Postura del Perro Boca Abajo



# Nomenclatura y Significado

## Nombre en sánscrito

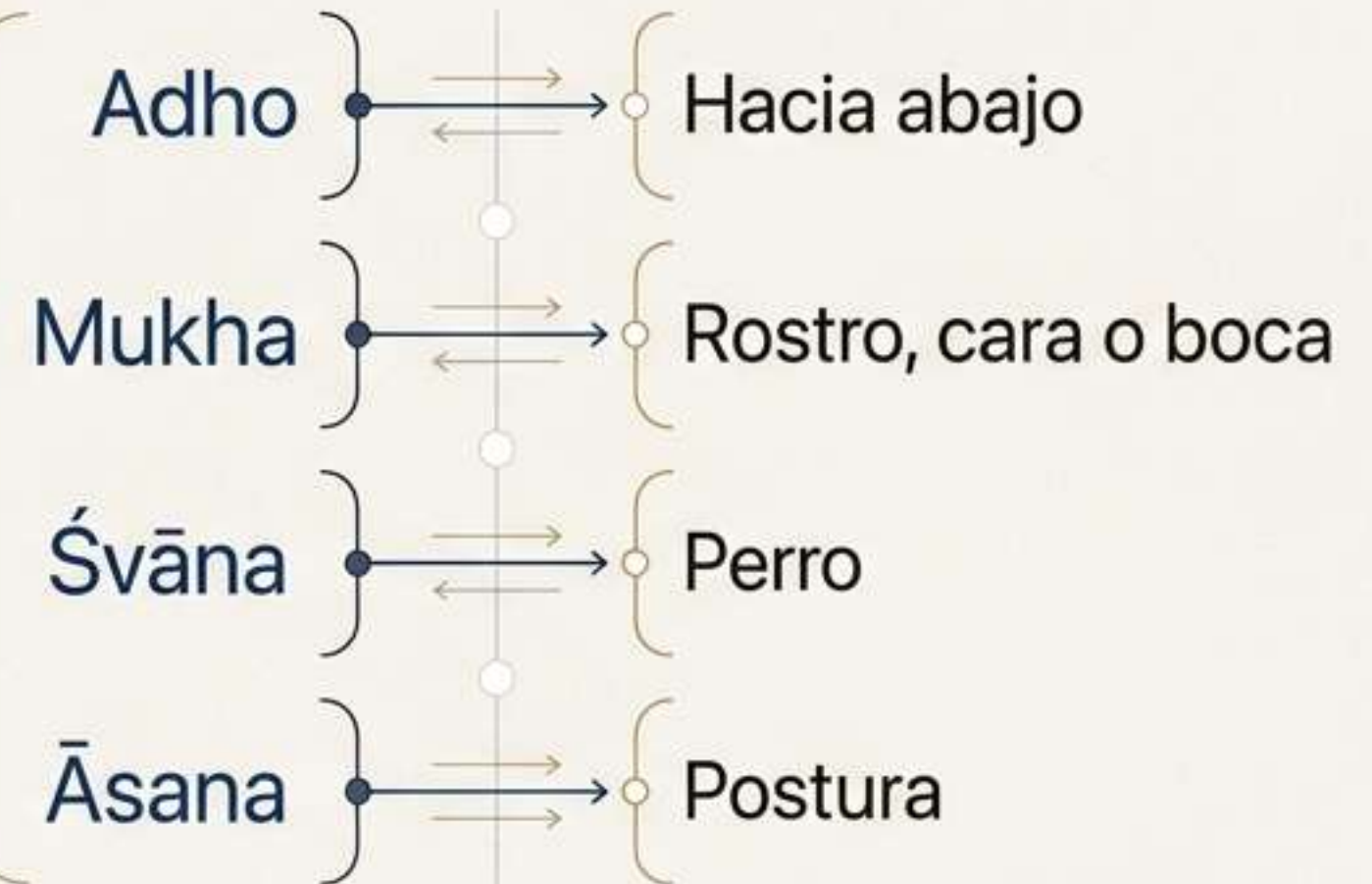
### Adho Mukha Śvānāsana

(También: Adho Mukha Svanasana, Adho Mukha Svanāsana o Adho Mukha Shvanasana).

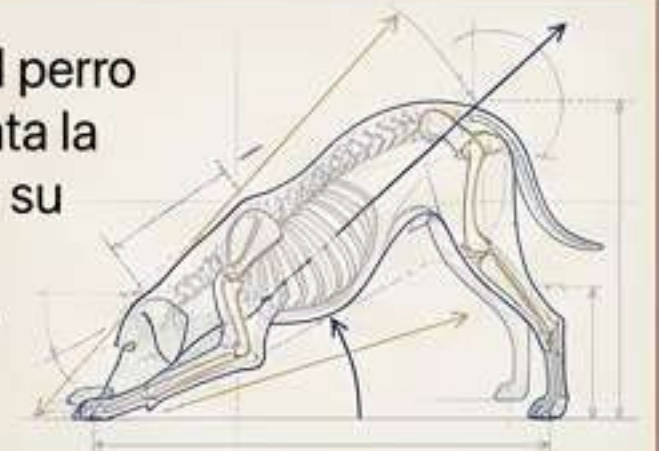
## Nombre en español

### Adho Mukha Svanāsana.

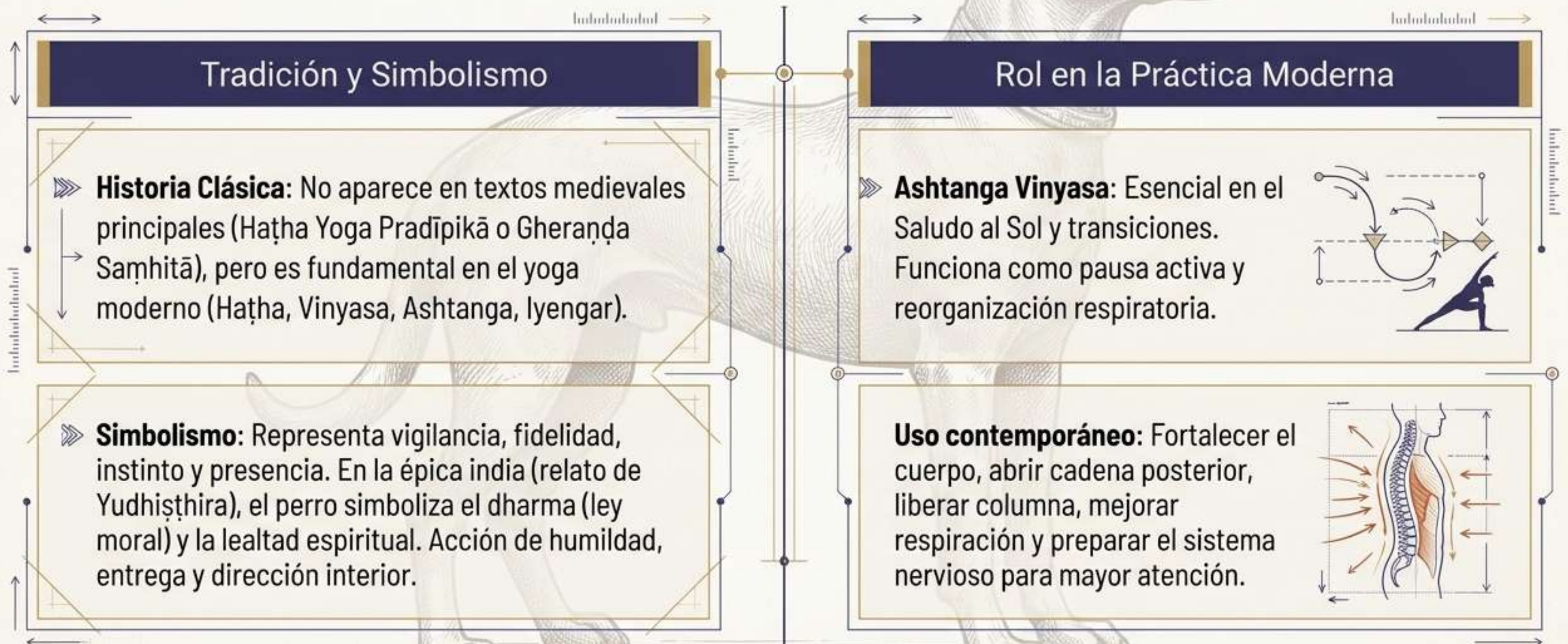
(Postura del perro boca abajo, perro mirando hacia abajo o perro cabeza abajo).



**Significado completo:** "Postura del perro con el rostro hacia abajo". Representa la acción natural de un perro al estirar su cuerpo hacia adelante, apoyando patas delanteras, elevando pelvis y alargando la columna.



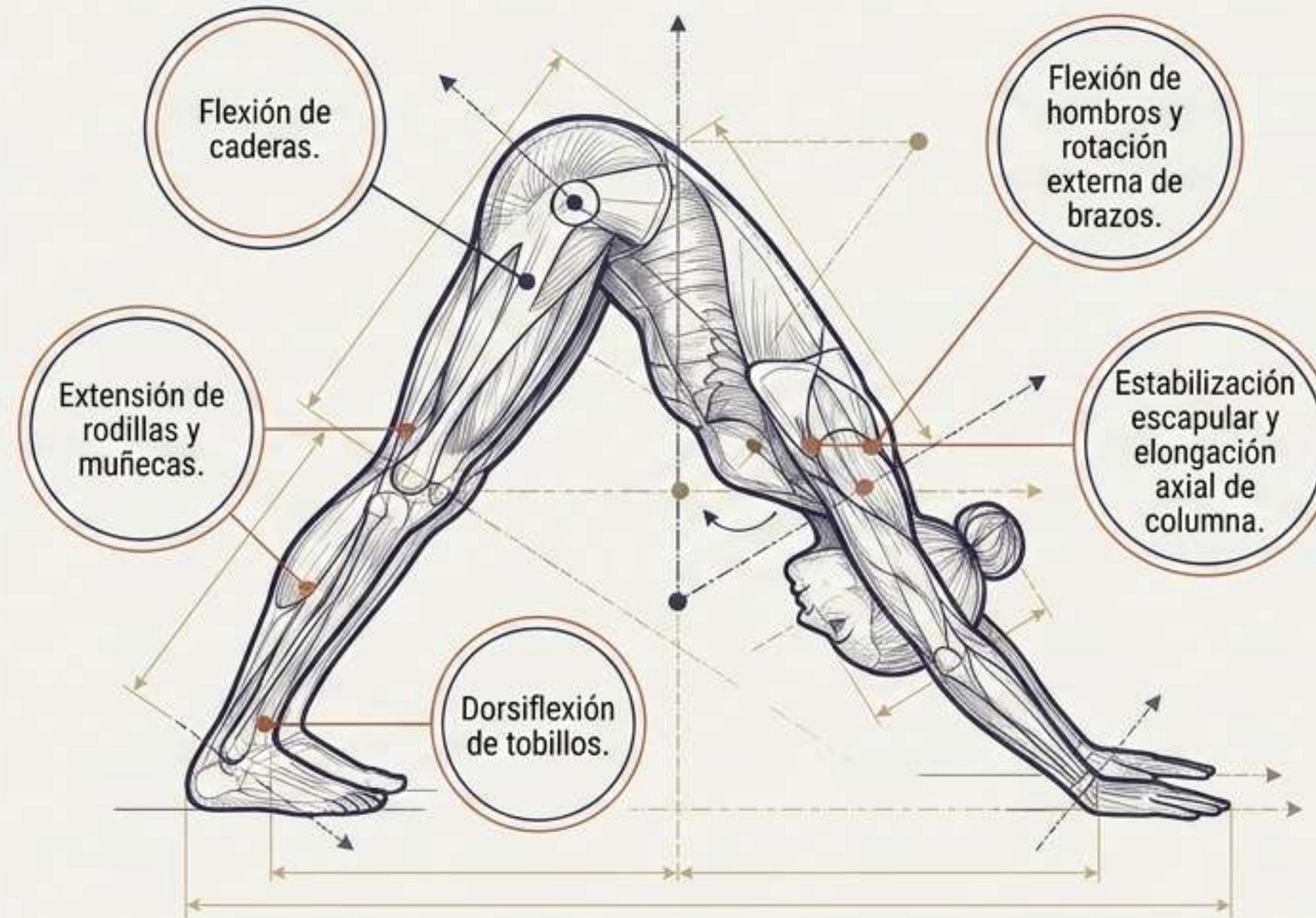
# Contexto histórico



# Tipo de posición

## Clasificación Principal

- ↑ Semi-invertida y de apoyo de brazos.
- ↻ Simétrica con extensión axial.
- ↔ Estiramiento global posterior.



## Clasificación Funcional

- ↔ Transición / Descanso activo / Fortalecimiento superior / Preparación para inversiones / Elongación (columna, isquiotibiales, gemelos, fascia).

# Hacia donde inicia

## Regla de Simetría:

Postura simétrica; no inicia hacia derecha ni izquierda, sin pierna directriz ni torsión.



### Haṭha Yoga

Desde cuatro apoyos, Balāsana, Uttānāsana o Saludo al Sol.

## Adho Mukha Śvānāsana



### Vinyasa / Ashtanga

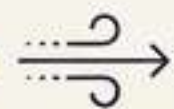
Tras Urdhva Mukha Śvānāsana, elevando pelvis en exhalación.

## Lógica Respiratoria y Ayurveda



### Respiración

Entrar con la exhalación (favorece estabilidad abdominal, reduce tensión y conecta con apāna vāyu, la energía descendente).



Dirección de apāna vāyu de reducem apāna vāyu.



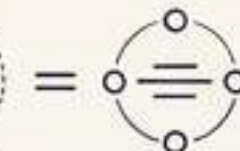
Abdominal engagement



### Ayurveda

Equilibra el eje corporal y disminuye dispersión de vāta (con respiración lenta). Calma agitación mental.

**Precaución:** El exceso de tensión o rigidez puede aumentar vāta.



Calming vāta points.



**Precaución:** El exceso de tensión o rigidez puede aumentar vāta.



## Asanas paso a paso (Parte 1: Preparación)

1.

Comienza en cuatro apoyos, con las rodillas debajo de las caderas y las manos ligeramente por delante de los hombros.

2.

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

3.

Mantén las manos al ancho de los hombros y los pies al ancho de las caderas.

4.

Apoya los dedos de los pies en el suelo.

5.

Activa suavemente el abdomen, sin endurecerlo de forma excesiva.

A



B





6.

En una exhalación, eleva las rodillas del suelo y lleva la pelvis hacia arriba y hacia atrás.



7.

Al principio conserva las rodillas flexionadas. Esto permite alargar la columna sin que los isquiotibiales tiren de la pelvis.



8.

Empuja el suelo con las manos como si quisieras alejar el pecho de las muñecas.



9.

Lleva los isquiones hacia arriba y hacia atrás. La intención principal es alargar la columna, no apoyar los talones.

10.

Mantén la cabeza entre los brazos, con el cuello relajado y la nuca larga.

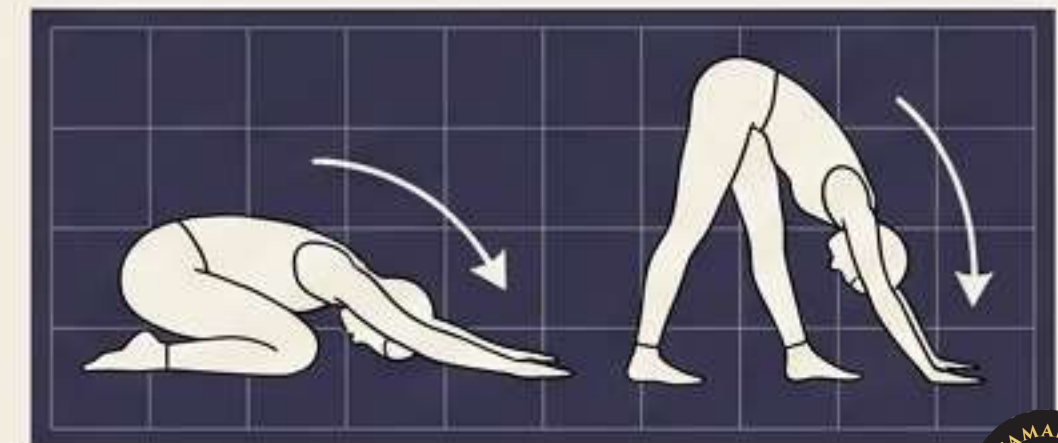
11.

Dirige el pecho suavemente hacia los muslos, pero sin hundir los hombros ni colapsar la zona dorsal.



# Asanas paso a paso (Parte 3: Profundización y Salida)

12. Desde la pelvis, comienza a extender las piernas progresivamente. Si al estirar las rodillas se redondea la espalda, vuelve a flexionarlas.
13. Lleva los talones en dirección al suelo, sin forzarlos. Pueden quedar elevados.
14. Activa los muslos elevando las rótulas suavemente, pero evita bloquear las rodillas.
15. Mantén los hombros lejos de las orejas. Siente amplitud entre cuello, escápulas y brazos.
16. Respira de forma nasal, profunda y estable. (Permanece de 5-10 respiraciones principiantes; 30 seg - 3 min intermedios/avanzados).
17. Para salir, flexiona las rodillas y vuelve a cuatro apoyos, a Balāsana o camina hacia Uttānāsana, según la secuencia.



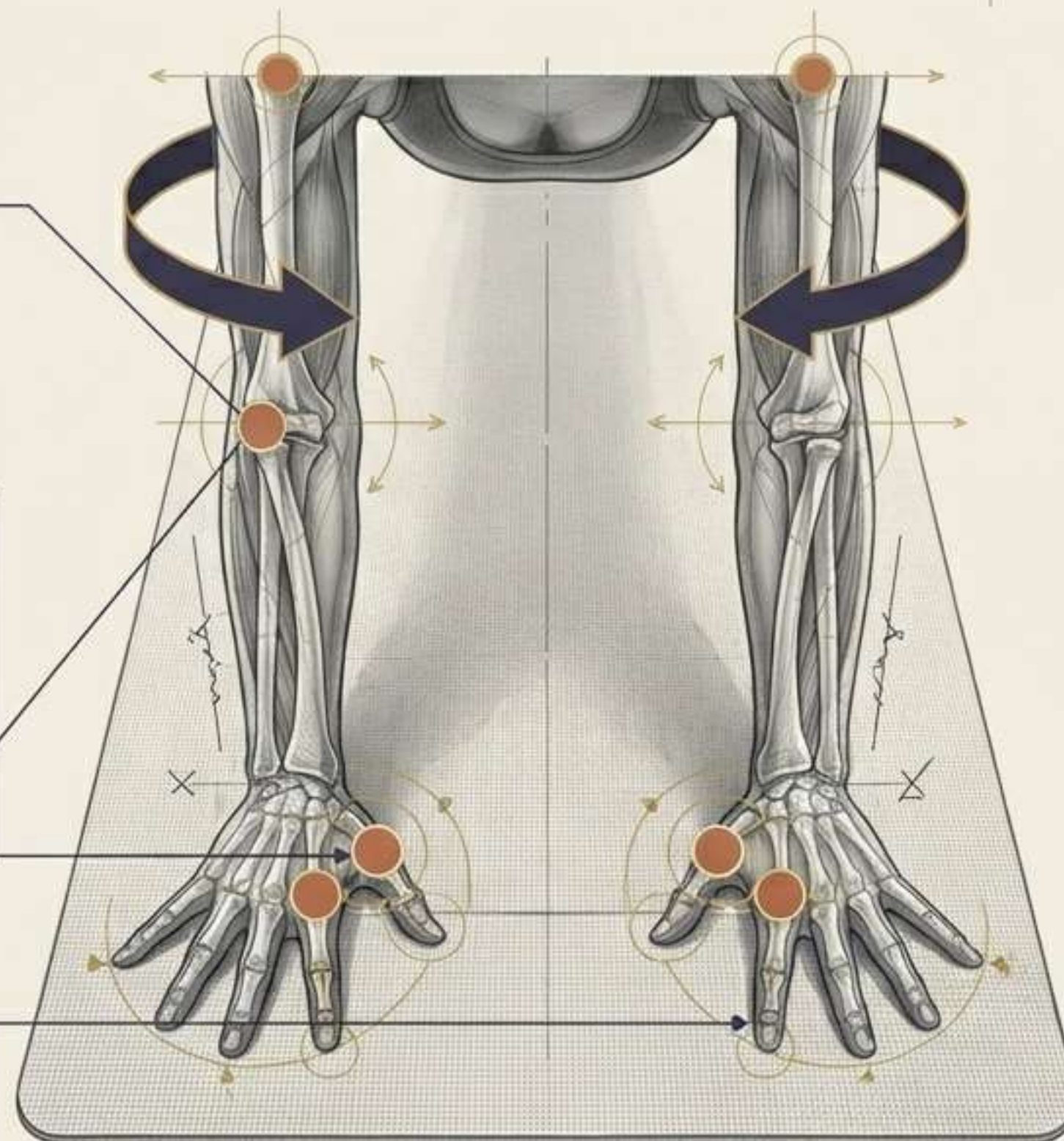
# Alineación (Base y Brazos)

**Manos activas:** No dejes que el peso caiga solo sobre la muñeca externa. Presiona la base del índice y del pulgar para proteger la articulación.

**Dedos como raíces:** Las yemas se abren y ayudan a estabilizar, disminuyendo la presión en las muñecas.

**Codos firmes:** No deben colapsar. Mantén una microflexión si hay hiperextensión y activa tríceps suavemente.

**Rotación de brazos:** Los brazos rotan externamente desde los hombros; antebrazos y manos permanecen firmes en el suelo.

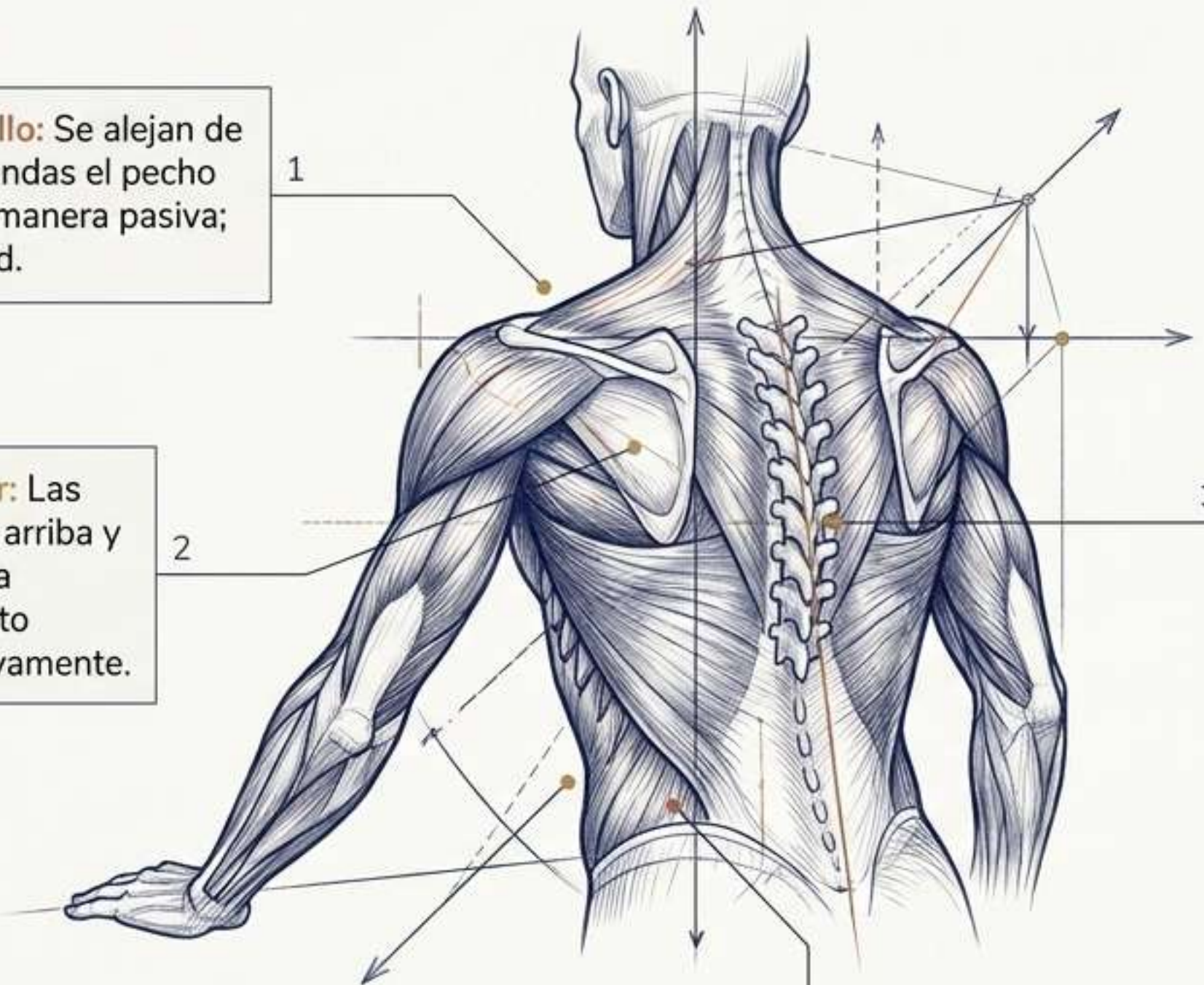


# Alineación (Cintura Escapular y Espalda)



**Hombros y Cuello:** Se alejan de las orejas. No hundas el pecho hacia el piso de manera pasiva; busca estabilidad.

**Estabilidad Escapular:** Las escápulas rotan hacia arriba y se estabilizan contra la parrilla costal. El serrato anterior participa activamente.

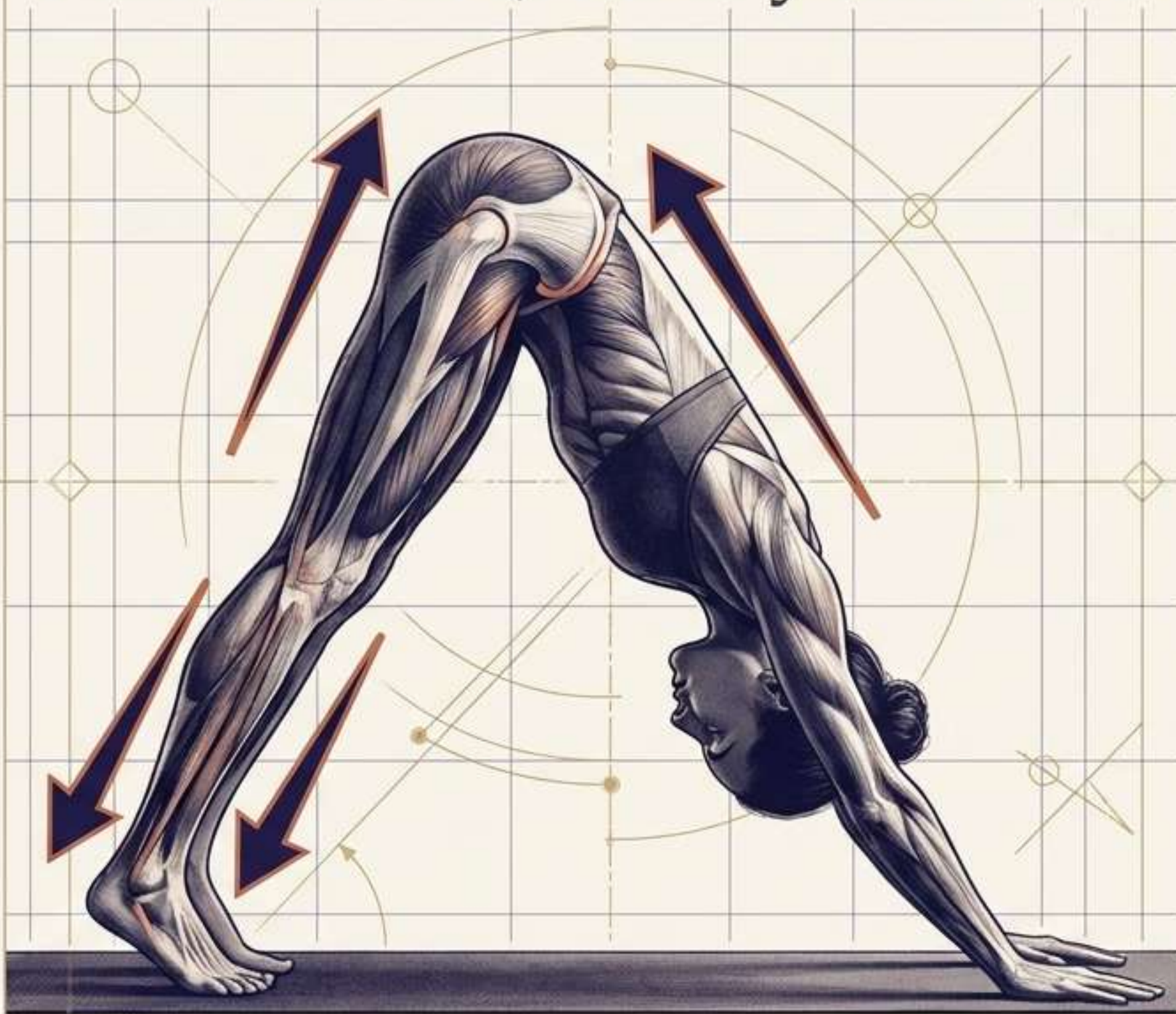


**Prioridad Axial:** La columna debe sentirse larga. Prioriza crear extensión axial desde las manos hasta los isquiones.

**Soporte del Core:** El abdomen sostiene la postura de forma activa sin bloquear la respiración.



# Alineación (Pelvis y Miembros Inferiores)



**Cúspide Pélvica:** La pelvis asciende y se dirige hacia atrás. Los isquiones apuntan directamente hacia el techo.

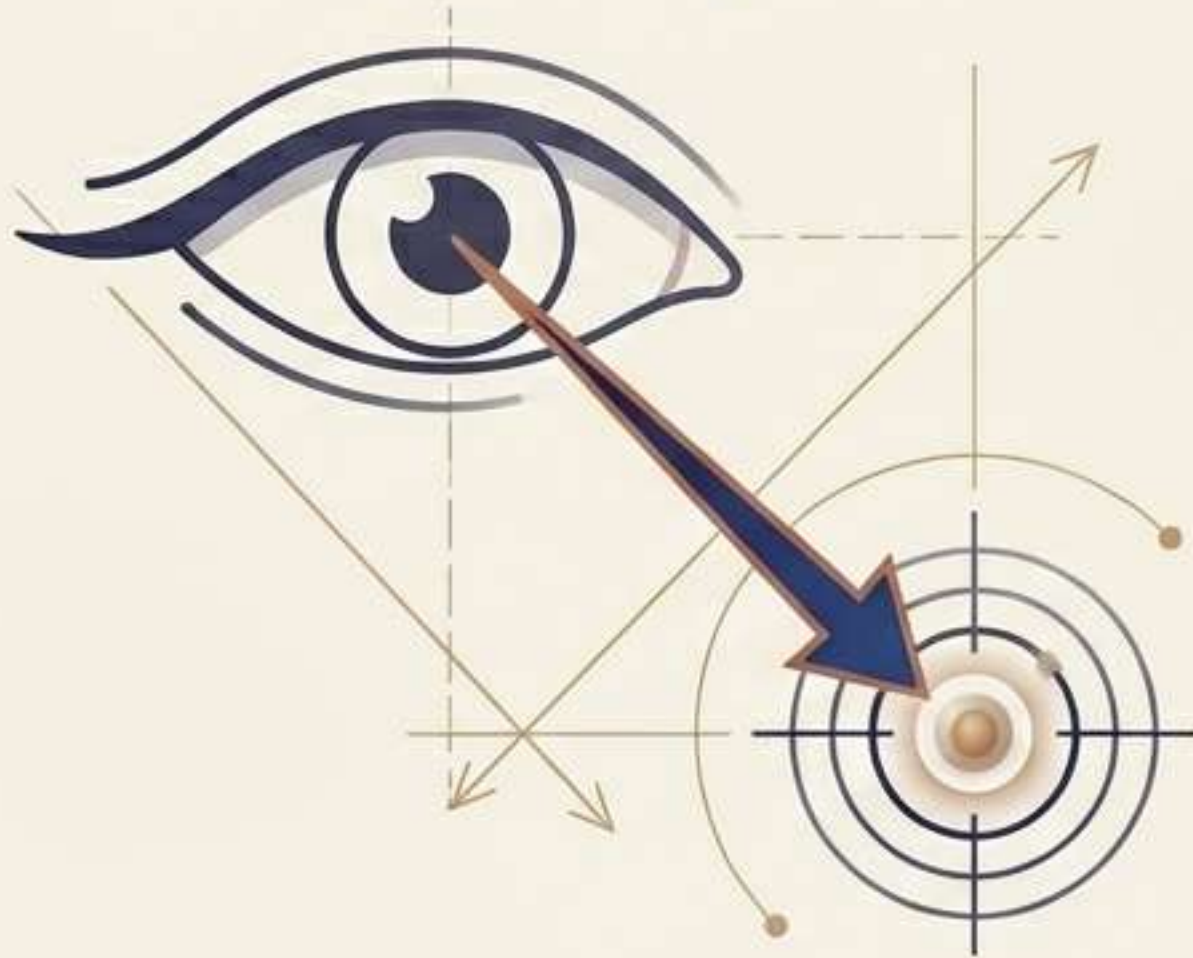
**Flexibilidad de Rodillas:** Pueden permanecer flexionadas si hay rigidez posterior. Forzar piernas rectas puede redondear la espalda y tensar la zona lumbar.

**Descenso de Talones:** Bajan en dirección al suelo, pero no es obligatorio que lo toquen.

**Alineación de Pies:** Al ancho de las caderas, con los bordes externos lo más paralelos posible.

# Drishti (Enfoque Visual e Interno)

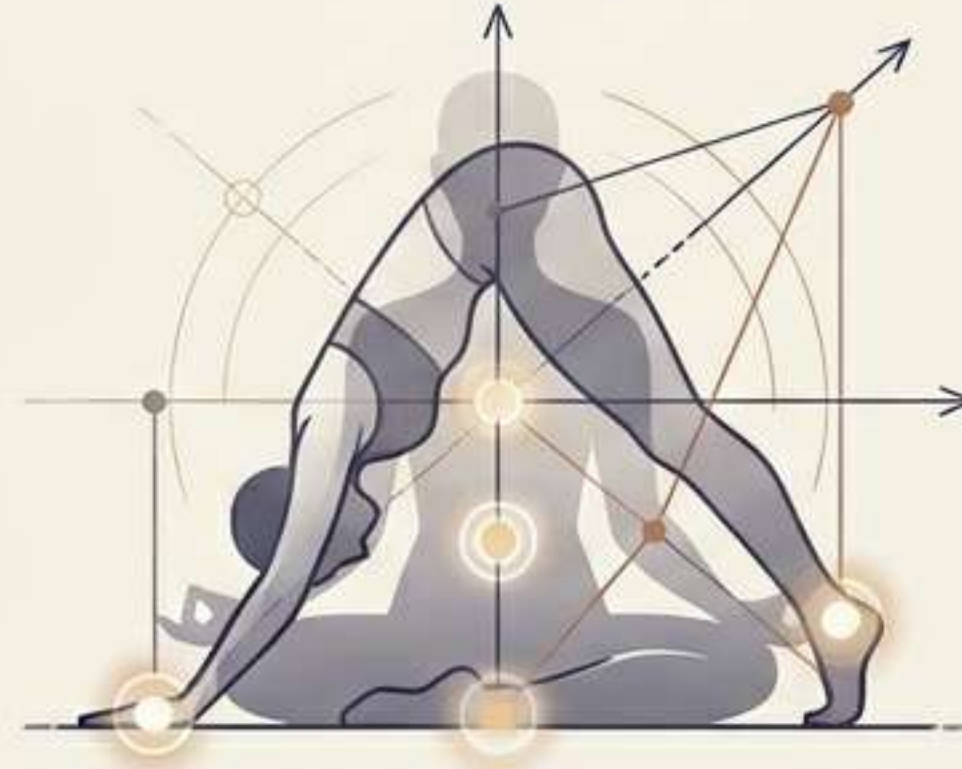
## Panel Izquierdo: Ojos Abiertos



La mirada se dirige hacia el ombligo, hacia los muslos o hacia un punto entre los pies.

**Ashtanga Yoga:** Utiliza tradicionalmente Nābhi Cakra Dṛṣṭi (mirada focalizada hacia el ombligo).

## Panel Derecho: Ojos Cerrados



Lleva la atención **interna** a tres puntos clave:

1. Las manos enraizadas.
2. La columna alargándose.
3. Los talones descendiendo.

**Objetivo:** La mirada introspectiva ayuda a sentir estabilidad, conexión con la respiración y dirección interna.

# Tipo de respiración en la postura



- **Mecánica Base:** Respiración nasal, estable, silenciosa o suavemente audible, sin apnea ni tensión facial.
- **Patrón Intercostal-Abdominal:** El abdomen permanece activo (para sostener la columna) sin bloquear el diafragma. La expansión de costillas laterales mantiene amplitud sin perder estabilidad.

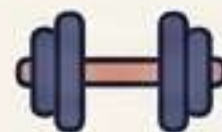
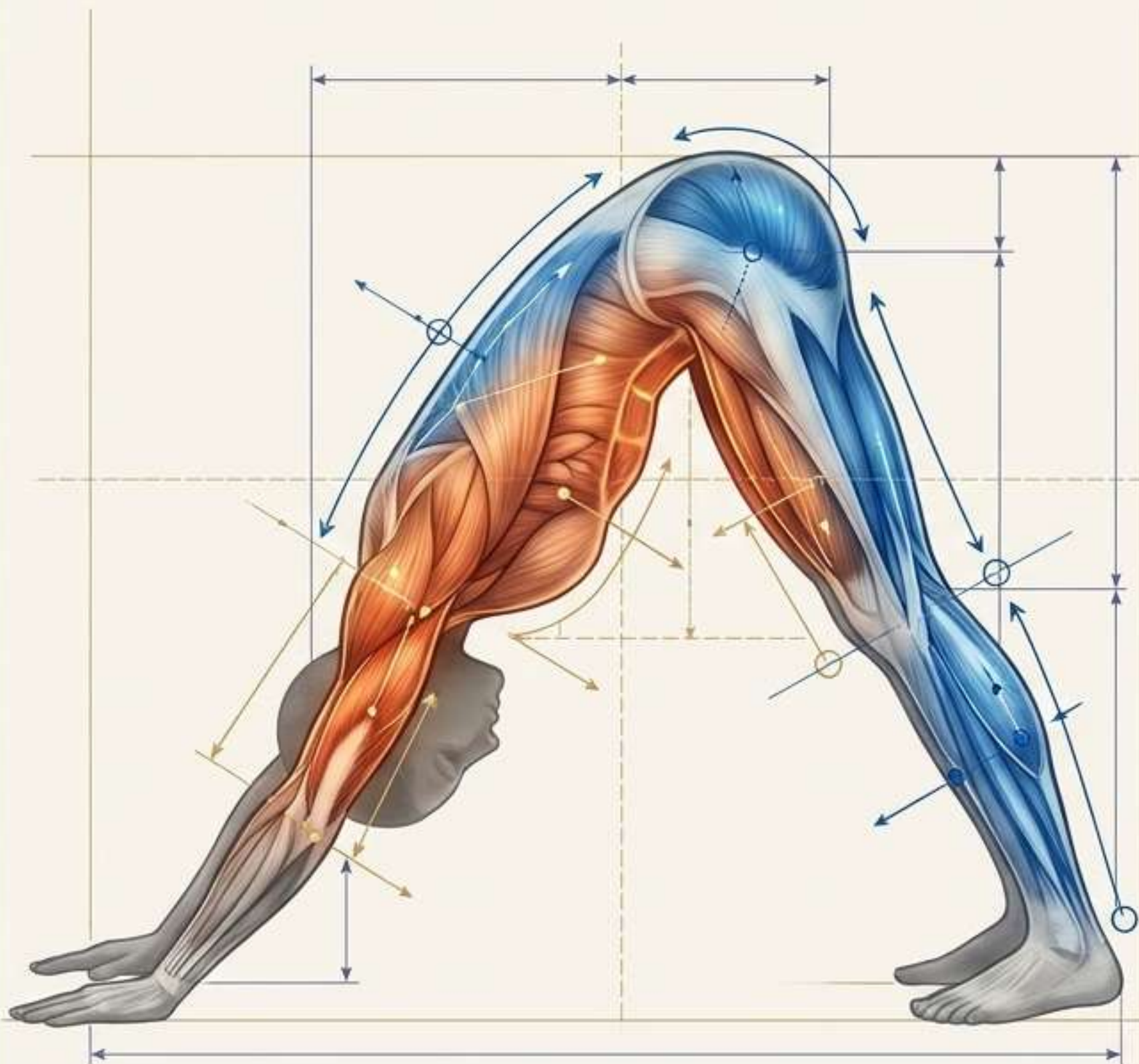
## Según Haṭha Yoga

Profunda, regular y consciente. Enfatiza la exhalación para soltar tensión en hombros, cuello, espalda y piernas. Genera calma y elongación.

## Según Ashtanga Yoga

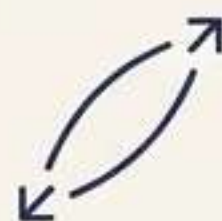
Respiración Ujjāyī suave, apoyada por Mūla Bandha y Uḍḍīyāna Bandha sutiles. Sostiene el ritmo del vinyasa, genera calor, estabiliza el eje corporal y ancla la concentración.

# Beneficios (Físicos y Biomecánicos)



## Fuerza Corporal:

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



## Estiramiento Profundo:

Apertura total de la cadena posterior: planta de los pies, tendón de Aquiles, gemelos, sóleos, isquiotibiales, glúteos, fascia dorsal, espalda y hombros.



## Movilidad y Descompresión:

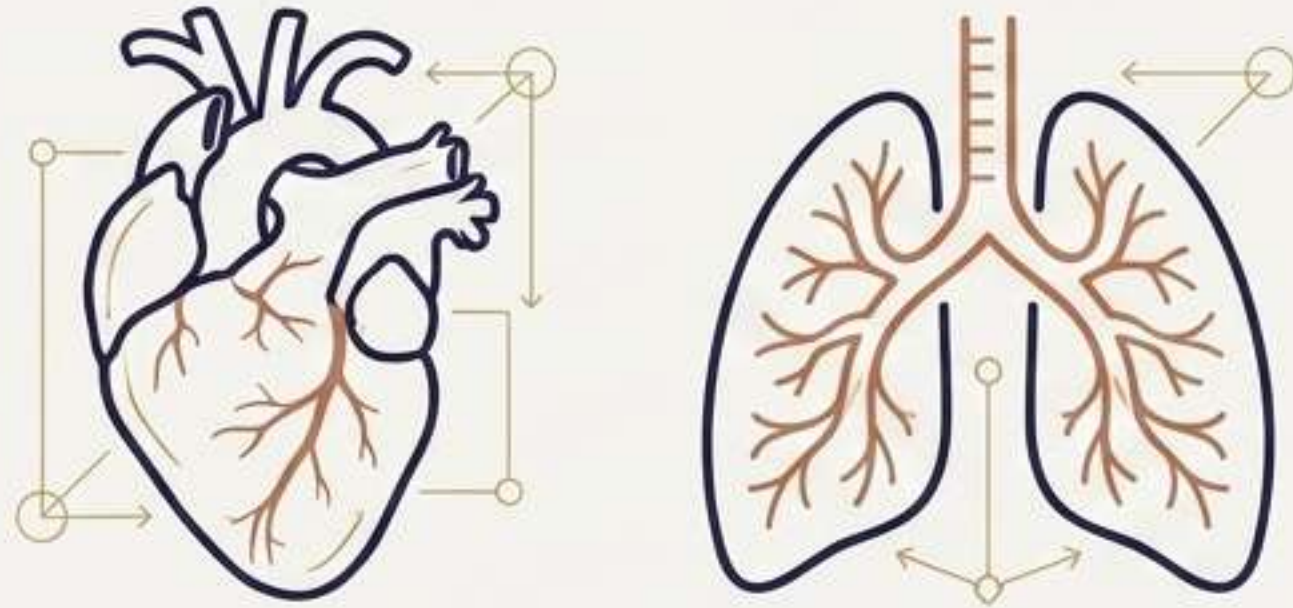
Descomprime la columna con buena alineación; mejora movilidad de hombros, caderas y tobillos.



## Estabilidad Escapular:

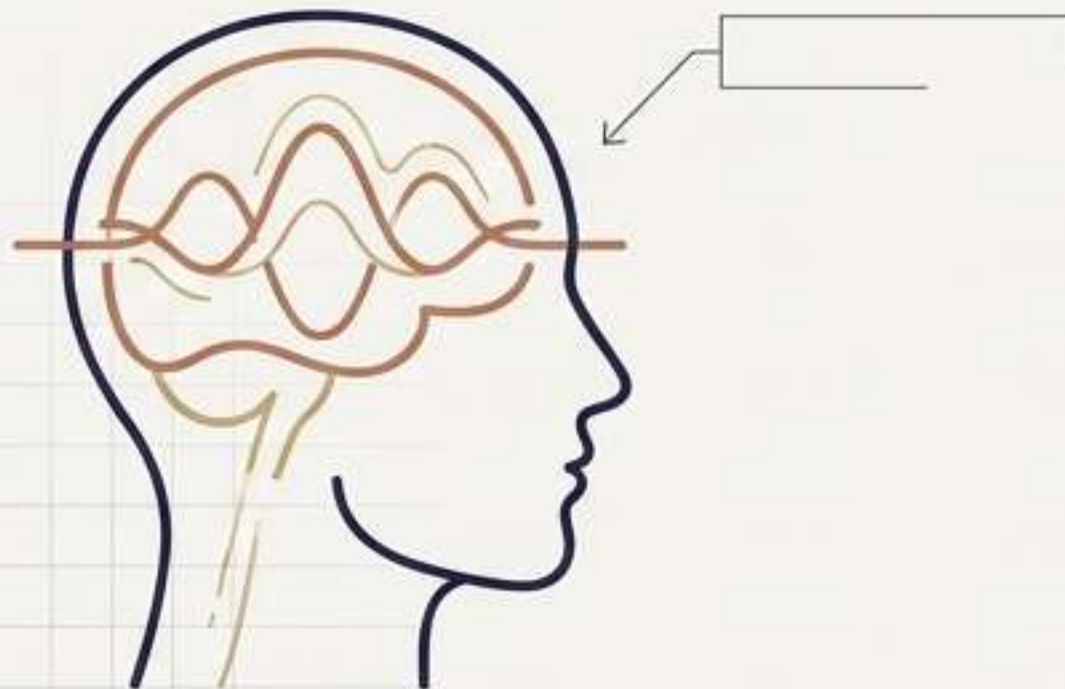
Fortalece la cintura escapular preparando el cuerpo para inversiones (Adho Mukha Vr̥kṣāsana, Śīrṣāsana, Sarvāṅgāsana).

# Beneficios (Sistémicos y Mentales)



## Sistema Circulatorio y Respiratorio

- ◆ Favorece la circulación de retorno al ser una postura semi-invertida.
- ◆ Libera restricciones alrededor de la caja torácica, diafragma y cintura escapular, permitiendo una respiración más amplia.
- ◆ Reduce la fatiga si se integra como descanso activo.



## Sistema Nervioso y Psicología

- ◆ Desarrolla concentración, estabilidad, paciencia y resistencia para sostener esfuerzo sin rigidez.
- ◆ Calma la mente (combinada con respiración lenta y mirada estable).
- ◆ Libera tensión en espalda alta, hombros y cuello (si se hace sin colapso).
- ◆ Mejora la conciencia postural y la distribución del peso cuerpo-mente.

# Contraindicaciones

## ⚠ Sistémicas y Oculares

- Evitar/modificar en hipertensión arterial no controlada.
- Evitar en glaucoma, presión ocular elevada, desprendimiento de retina o problemas oculares severos.



## ⚠ Neurológicas y Digestivas

- Evitar durante cefaleas intensas, migrañas fuertes o vértigo.
- Modificar en hernia hiatal sintomática o reflujo severo.



## ⚠ Articulares y Lesiones Agudas

- Evitar con dolor agudo en muñecas, hombros, codos, cuello, espalda baja, rodillas o tobillos.
- No recomendado en síndrome de túnel carpiano severo sin adaptación.
- No realizar de forma intensa con lesión reciente de hombro, cirugía de muñeca, inestabilidad escapular o dolor cervical agudo.



## ⚠ Gestación

- Adaptar/evitar en embarazo avanzado si genera presión abdominal, mareo o incomodidad respiratoria.



# Indicaciones y Usos Recomendados



## Público Objetivo

Personas que necesitan fortalecer brazos, hombros y piernas.  
Alumnos con rigidez de espalda posterior, isquiotibiales y gemelos (usando adaptaciones).

## Entornos de Práctica

Útil en Vinyasa, Hatha, Iyengar, Yoga Terapéutico y práctica física general.

## Aplicación Técnica

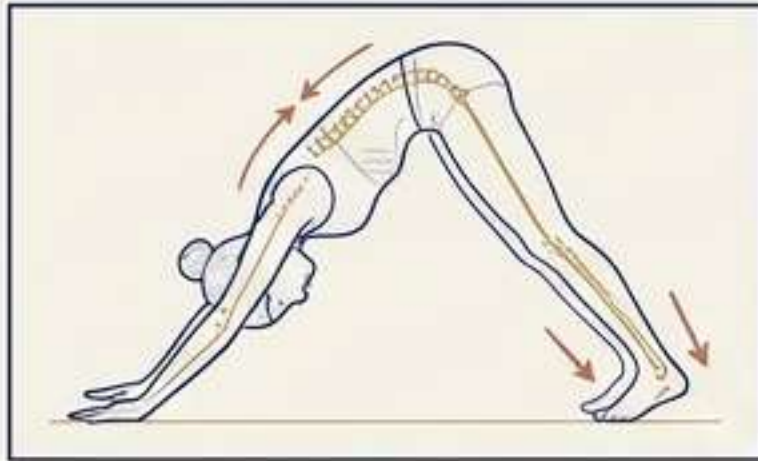
Mejorar conciencia postural, alineación de columna, estabilidad escapular y fuerza del core.  
Preparación excelente para inversiones y equilibrios de brazos.

## Regulación de Energía

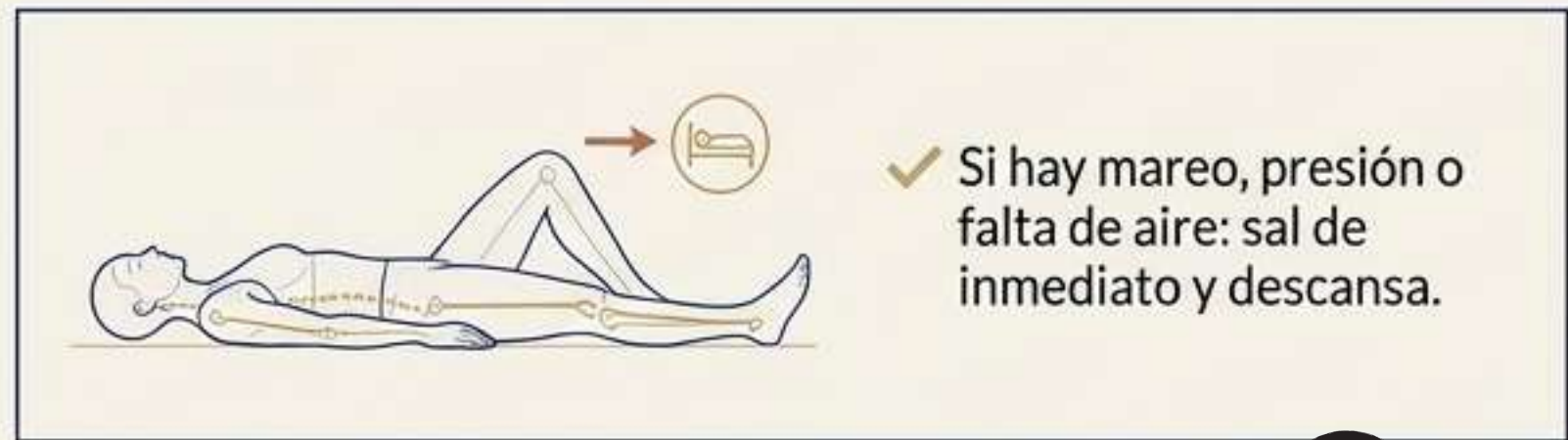
Ideal para trabajar la respiración consciente en postura activa.  
Sirve como reorganización en fatiga leve o tensión corporal, siempre que no exija exceso de esfuerzo.

# Precauciones

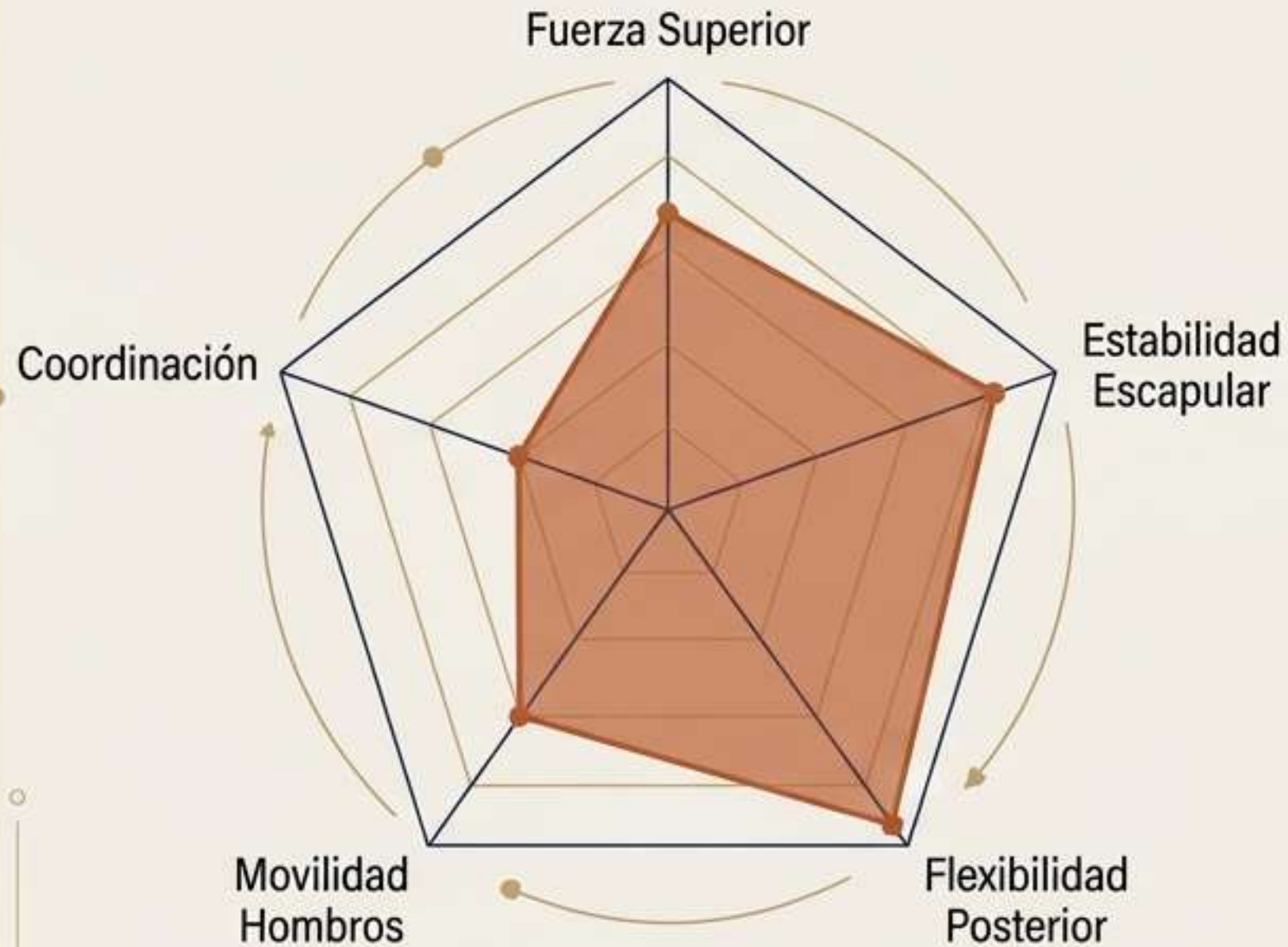
## ✗ Errores a Evitar



## ✓ Acciones Preventivas



# Retos Biomecánicos de la Postura



## 1 Demandas Físicas

- **Fuerza:** Manos, muñecas, antebrazos, tríceps, hombros y cintura escapular.
- **Estabilidad:** Serrato anterior, manguito rotador y músculos escapulares.
- **Flexibilidad:** Isquiotibiales, gemelos, sóleos, fascia plantar, glúteos y espalda.
- **Movilidad:** Hombros abiertos para alargar la columna sin compensar lumbares.

## 2 El Reto Mental y Físico

- **Coordinación** entre empuje de manos, elevación de pelvis y descenso de talones.
- **Desafío Principal:** No sacrificar la columna por querer estirar las piernas.
- Mantener la respiración amplia con el abdomen activo, logrando un equilibrio activo, no agresivo.

# Evolución: Consejos para Principiantes y Cómo Profundizar

## Para Principiantes

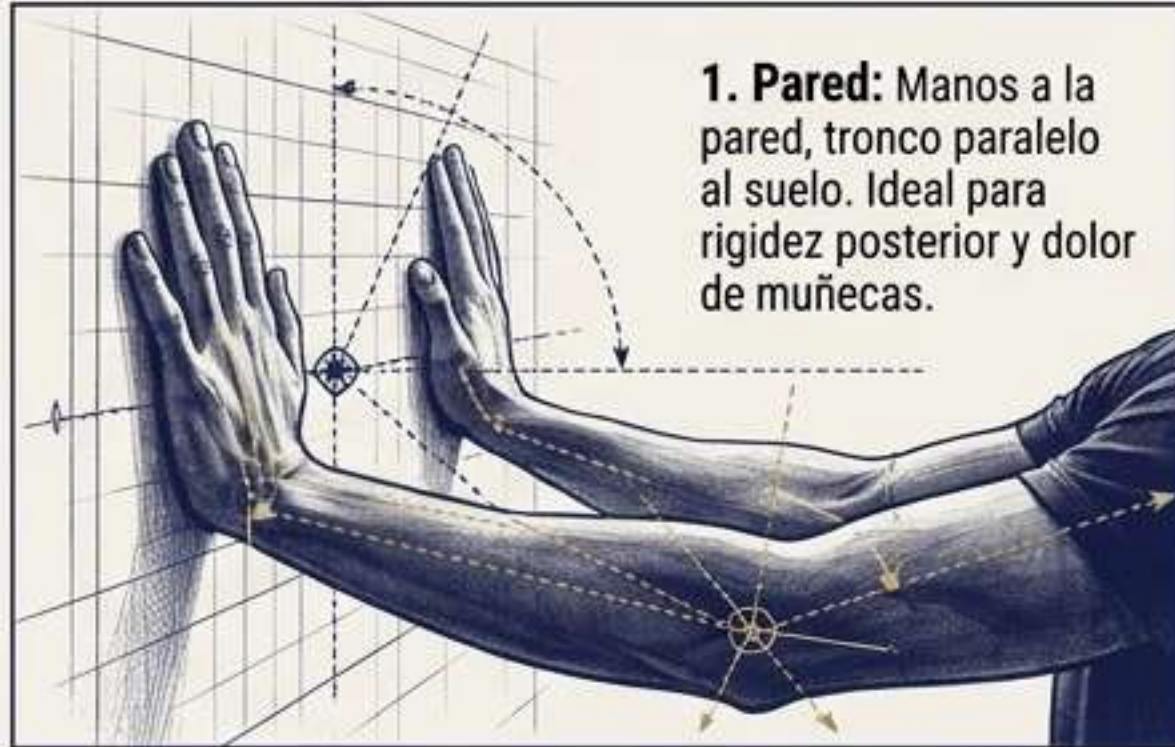
- Flexiona rodillas para alargar la columna. Olvida los talones.
- Usa bloques en manos para reducir carga; o practica contra la pared.
- Separa más los pies para mayor estabilidad. Mantén cabeza relajada.
- Haz permanencias cortas (3-5 respiraciones); entra y sal lento. Descansa en Balāsana.

## Cómo Profundizar

- Activa cuádriceps para liberar progresivamente isquiotibiales.
- Empuja base del índice para estabilizar manos.
- Eleva isquiones más que bajar talones. Muslos atrás, ingles arriba.
- Aplica Uḍḍīyāna Bandha sutil para proteger zona lumbar.
- Alarga en dos direcciones (manos adelante, pelvis atrás) desde la respiración, no desde la fuerza bruta.



# Variantes, Soportes y Modificaciones



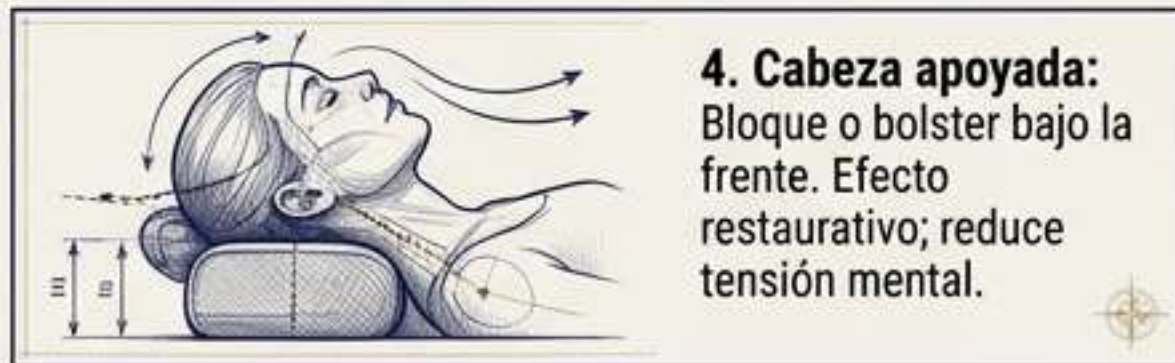
**1. Pared:** Manos a la pared, tronco paralelo al suelo. Ideal para rigidez posterior y dolor de muñecas.



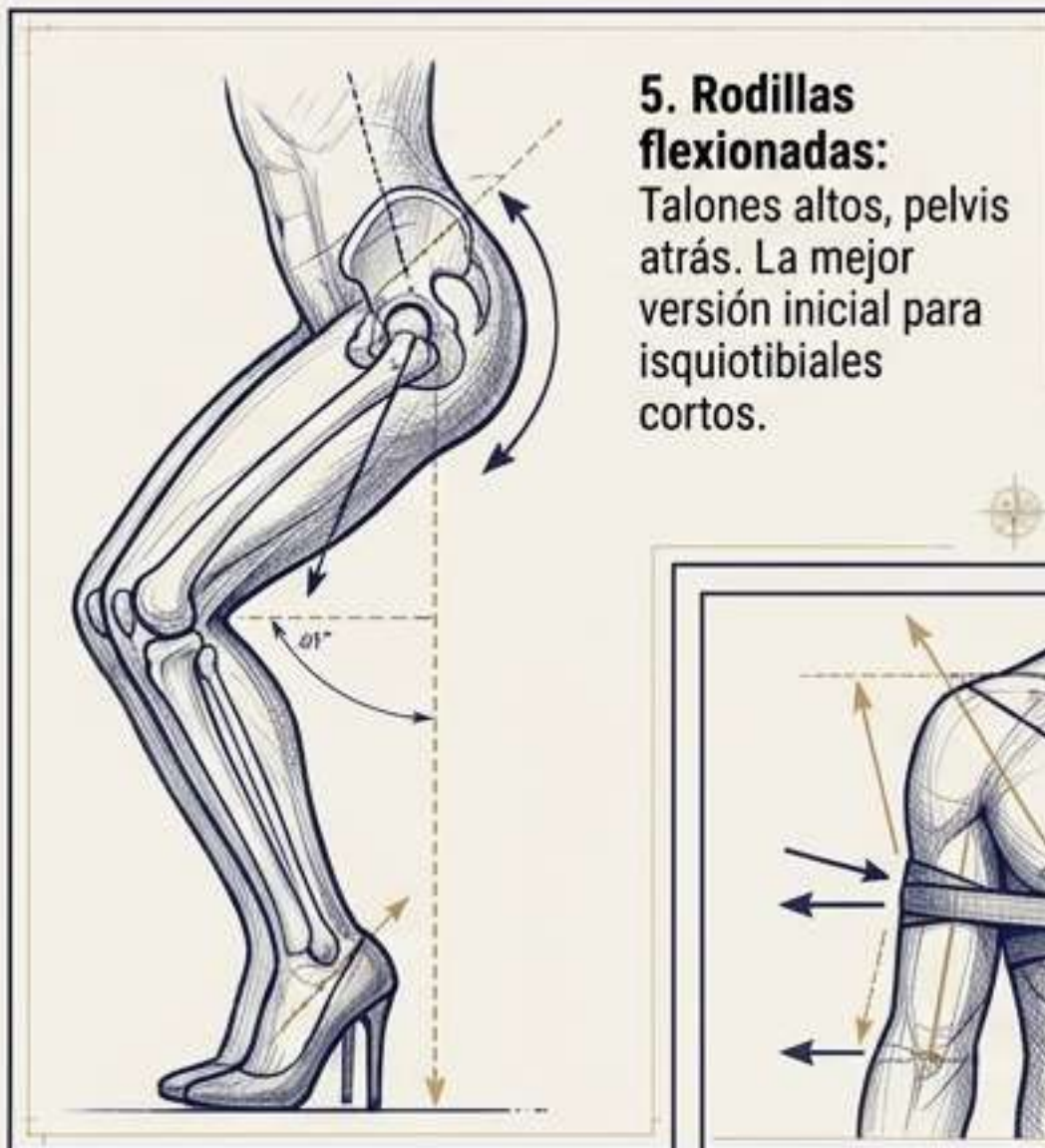
**2. Silla:** Manos al asiento. Reduce carga en hombros; excelente para yoga terapéutico y adultos mayores.



**3. Bloques:** Bajo cada mano. Eleva el suelo, facilita llevar peso a piernas y ayuda a hombros rígidos.



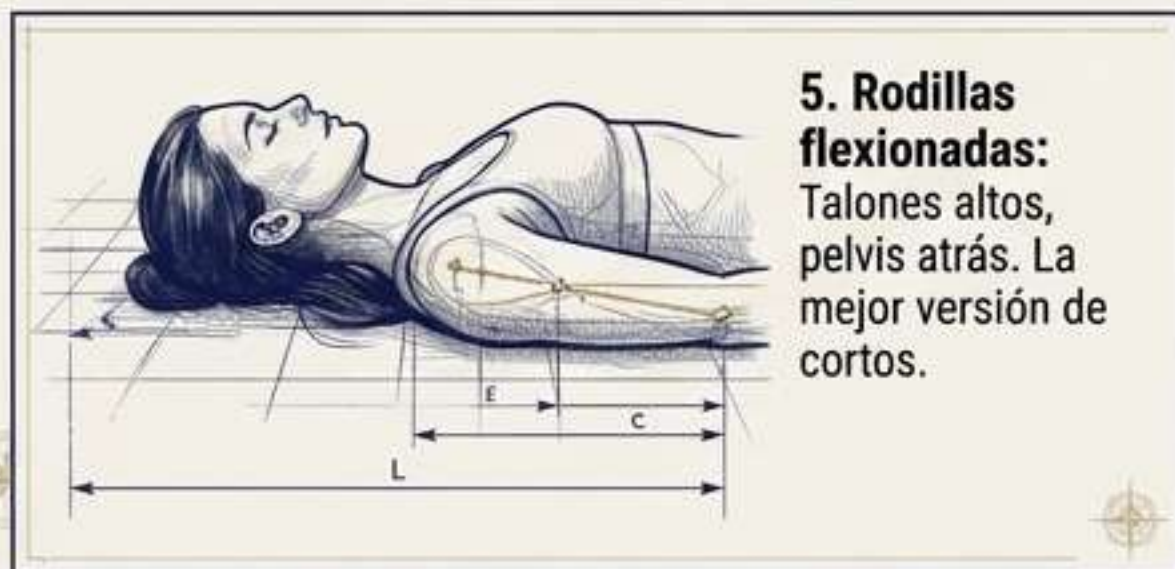
**4. Cabeza apoyada:** Bloque o bolster bajo la frente. Efecto restaurativo; reduce tensión mental.



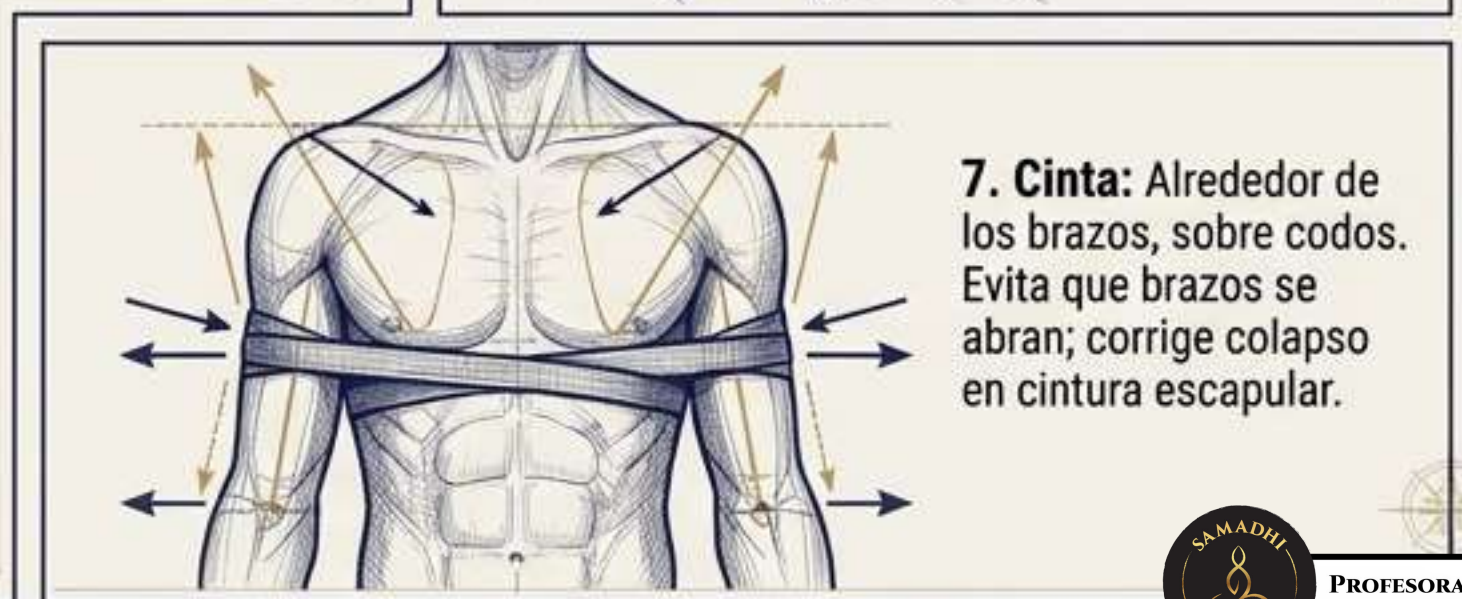
**5. Rodillas flexionadas:** Talones altos, pelvis atrás. La mejor versión inicial para isquiotibiales cortos.



**6. Talones a la pared:** Presionan el zócalo. Da dirección espacial, activa gemelos sin perder estabilidad.



**5. Rodillas flexionadas:** Talones altos, pelvis atrás. La mejor versión de cortos.



**7. Cinta:** Alrededor de los brazos, sobre codos. Evita que brazos se abran; corrige colapso en cintura escapular.