

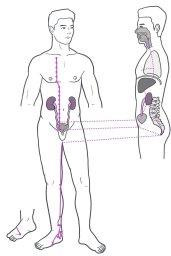
LOS MERIDIANOS EN YIN YOGA

Una Guía de Referencia

Los meridianos son senderos por los que se propaga la energía vital, una red de comunicación por la que se transmiten señales sutiles indispensables para el buen funcionamiento de la totalidad de nuestro ser.

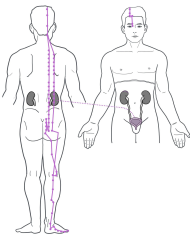
Esta guía te permite consultar de forma fácil sus recorridos, así como las articulaciones, movimientos clave y zonas miofasciales relevantes en asanas de Yin yoga para cada meridiano. También te ayuda a identificar rápidamente cómo se conectan con los elementos, las estaciones, las emociones, las seis puertas sensoriales y los chakras, ofreciéndote una visión completa para enriquecer tus clases o tu práctica personal.

MERIDIANO DEL RIÑÓN



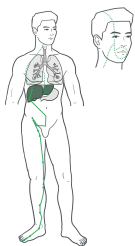
RECORRIDO: Cuadrante interno de la pierna (del centro hacia atrás)
GRUPO ARTICULAR: Cintura pélvica
MOVIMIENTO: Rotación externa, flexión
ZONA MIOFASCIAL: Aductores
ASANAS: Cucullas, Dragones, Cuadrado, Libélula
HORARIO: 17-19 h
ELEMENTO: Agua
ESTACIÓN: Invierno
EMOCIONES: Miedo-sabiduría
PUERTA SENSORIAL: Oído (sentido del oído)
CHAKRA: Muladhara, Svadhisthana

MERIDIANO DE LA VEJIGA



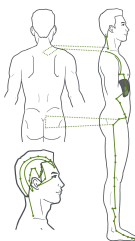
RECORRIDO: Dorso a ambos lados de la columna, cuadrante posterior de la pierna
GRUPO ARTICULAR: Columna
MOVIMIENTO: Flexión
ZONA MIOFASCIAL: Erector de la columna, fascia toracolumbar, isquiotibiales, glúteos
ASANAS: Mariposa en flexión, Oruga, Colgado, Caracol
HORARIO: 15-17 h
ELEMENTO: Agua
ESTACIÓN: Invierno
EMOCIONES: Miedo-sabiduría
PUERTA SENSORIAL: Oído (sentido del oído)
CHAKRA: Muladhara, Svadhisthana, Ajna, Sahasrara

MERIDIANO DEL HÍGADO



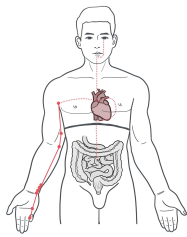
RECORRIDO: Cuadrante interno de la pierna (más en el centro)
GRUPO ARTICULAR: Cintura pélvica
MOVIMIENTO: Rotación externa, flexión
ZONA MIOFASCIAL: Aductores
ASANAS: Cisne, Mariposa, Ciervo, Rana
HORARIO: 1-3 h
ELEMENTO: Madera
ESTACIÓN: Primavera
EMOCIONES: Ira-bondad
PUERTA SENSORIAL: Ojos (sentido de la vista)
CHAKRA: Manipura (y en menor grado, Muladhara y Svadhisthana)

MERIDIANO DE LA VESÍCULA BILIAR



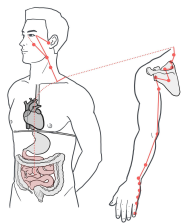
RECORRIDO: Costados del cuerpo, cuadrante externo de la pierna
GRUPO ARTICULAR: Columna
MOVIMIENTO: Flexión lateral
ZONA MIOFASCIAL: Oblicuos abdominales (internos y externos)
ASANAS: Bananasana, Sirena, Raíces torcidas, Lazo en flexión lateral
HORARIO: 23-1 h
ELEMENTO: Madera
ESTACIÓN: Primavera
EMOCIONES: Ira-bondad
PUERTA SENSORIAL: Ojos (sentido de la vista)
CHAKRA: Manipura

MERIDIANO DEL CORAZÓN



RECORRIDO: Parte interna del brazo
GRUPO ARTICULAR: Cintura escapular
MOVIMIENTO: Flexión, extensión, abducción
ZONA MIOFASCIAL: Bíceps, deltoides (anterior), pectoral mayor, manguito rotador
ASANAS: Anahatasana, Alas abiertas, Estiramiento de muñeca, Torsión supina
HORARIO: 11-13 h
ELEMENTO: Fuego
ESTACIÓN: Verano
EMOCIONES: Excitabilidad-alegría interna
PUERTA SENSORIAL: Lengua (comunicación)
CHAKRA: Anahata

MERIDIANO DEL INTESTINO DELGADO



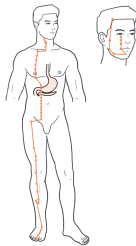
RECORRIDO: Parte externa del brazo
GRUPO ARTICULAR: Cintura escapular
MOVIMIENTO: Flexión, aducción
ZONA MIOFASCIAL: Dorsal ancho, deltoides (medio y posterior), manguito rotador, trapecio
ASANAS: Panda rodante, Alas cerradas, Brazos de águila, Cisne en torsión
HORARIO: 13-15 h
ELEMENTO: Fuego
ESTACIÓN: Verano
EMOCIONES: Excitabilidad-alegría interna
PUERTA SENSORIAL: Lengua (comunicación)
CHAKRA: Manipura, Anahata, Ajna, Sahasrara (y en menor grado, Muladhara y Svadhisthana)

MERIDIANO DEL BAZO



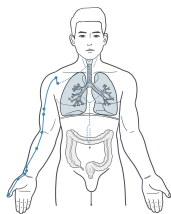
RECORRIDO: Cuadrante interno de la pierna (del centro hacia delante)
GRUPO ARTICULAR: Cintura pélvica
MOVIMIENTO: Rotación externa, flexión
ZONA MIOFASCIAL: Aductores
ASANAS: Bebé feliz, Figura del 4, Renacuajo, Mariposa supina
HORARIO: 9-11 h
ELEMENTO: Tierra
ESTACIÓN: Verano tardío
EMOCIONES: Preocupación-ecuanimidad
PUERTA SENSORIAL: Boca (sentido del gusto)
CHAKRA: Manipura

MERIDIANO DEL ESTÓMAGO



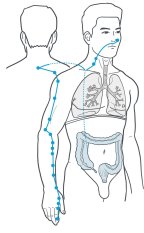
RECORRIDO: Cuadrante anterior de la pierna
GRUPO ARTICULAR: Cintura pélvica, columna
MOVIMIENTO: Rotación interna, extensión
ZONA MIOFASCIAL: Flexores de la cadera, cuádriceps
ASANAS: Sillín, Estiramiento de tobillos, Puente con piernas estiradas, Seiza
HORARIO: 7-9 h
ELEMENTO: Tierra
ESTACIÓN: Verano tardío
EMOCIONES: Preocupación-ecuanimidad
PUERTA SENSORIAL: Boca (sentido del gusto)
CHAKRA: Manipura

MERIDIANO DEL PULMÓN



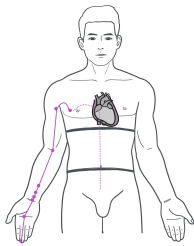
RECORRIDO: Parte interna del brazo
GRUPO ARTICULAR: Cintura escapular
MOVIMIENTO: Flexión, extensión, abducción
ZONA MIOFASCIAL: Bíceps, deltoides (anterior), pectoral mayor, manguito rotador
ASANAS: Libélula en flexión lateral, Cola del gato, Graceful Bow, Namaskara reverso
HORARIO: 3-5 h
ELEMENTO: Metal
ESTACIÓN: Otoño
EMOCIONES: Tristeza-apreciación de la belleza
PUERTA SENSORIAL: Nariz (sentido del olfato)
CHAKRA: Vishuddha

MERIDIANO DEL INTESTINO GRUESO



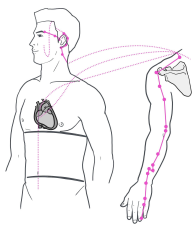
RECORRIDO: Parte externa del brazo
GRUPO ARTICULAR: Cintura escapular
MOVIMIENTO: Flexión, aducción
ZONA MIOFASCIAL: Dorsal ancho, deltoides (medio y posterior), manguito rotador, trapecio
ASANAS: Pingüino, Oruga abrazando piernas, Esfinge con alas cerradas, Balasana en torsión
HORARIO: 5-7 h
ELEMENTO: Metal
ESTACIÓN: Otoño
EMOCIONES: Tristeza-apreciación de la belleza
PUERTA SENSORIAL: Nariz (sentido del olfato)
CHAKRA: Manipura, Vishuddha

MERIDIANO DEL PERICARDIO



RECORRIDO: Parte interna del brazo
GRUPO ARTICULAR: Cintura escapular
MOVIMIENTO: Flexión, extensión, abducción
ZONA MIOFASCIAL: Bíceps, deltoides (anterior), pectoral mayor, manguito rotador
ASANAS: Esfinge, Foca y todas las del Corazón y Pulmón
HORARIO: 19-21 h
ELEMENTO: Fuego
ESTACIÓN: Verano
EMOCIONES: Excitabilidad-alegría interna
ÓRGANO: Las tres capas fasciales que protegen al Corazón
CHAKRA: Anahata, Vishuddha

MERIDIANO DEL TRIPLE CALENTADOR



RECORRIDO: Parte posterior del brazo
GRUPO ARTICULAR: Cintura escapular
MOVIMIENTO: Flexión, aducción
ZONA MIOFASCIAL: Dorsal ancho, deltoides (medio y posterior), manguito rotador, trapecio
ASANAS: Todas las de los dos Intestinos
HORARIO: 21-23 h
ELEMENTO: Fuego
ESTACIÓN: Verano
EMOCIONES: Excitabilidad-alegría interna
ÓRGANO: El intersticio o tres bolsas fasciales que delimitan pecho, abdomen y pelvis
CHAKRA: Muladhara, Svadhisthana



Haz clic aquí para ver



LOS MERIDIANOS EN YIN YOGA: UNA GUÍA DE REFERENCIA

RECORRIDO: Aunque los meridianos tienen un claro inicio y un final, sus recorridos son complejos. Pueden ir de lo interno a lo externo y al revés, de un órgano a otro, bifurcarse o trifurcarse, dar vueltas alrededor de un área... Aquí se mencionan sus trayectos más superficiales, aquellos sobre los que podemos incidir con nuestros asanas de Yin yoga.

GRUPO ARTICULAR: La mayoría de los asanas implican múltiples planos de movimiento y articulaciones. Aquí se menciona el grupo articular principal que posibilita la postura, aunque no sea el único.

MOVIMIENTO: Conocer los planos de movimiento nos equipa con un útil mapa para entender los asanas de Yin yoga. Aquí se incluyen los principales movimientos del grupo articular antes mencionado.

ZONA MIOFASCIAL: Cada postura somete varias zonas miofasciales a un estrés positivo y moderado. Aquí se menciona la correspondiente al recorrido del meridiano. Al mejorar el estado de los tejidos fasciales, se favorecería el flujo de energía en el canal que recorre esta zona.

ASANAS: Algunos ejemplos de asanas que inciden mediante tensión o compresión sobre la ruta de cada meridiano. Normalmente, una postura incide sobre más de un meridiano, al igual que implica más de una articulación y un plano de movimiento.

HORARIO: Según la MTC, la energía vital circula por los meridianos en ciclos de 24 horas, activando cada órgano durante dos horas para optimizar sus funciones y favorecer la depuración, nutrición y reparación del organismo.

ELEMENTO: Los cinco elementos son cualidades energéticas fundamentales que, al nutrirse y controlarse entre sí en leyes bien identificadas, conforman y equilibran el universo.

ESTACIÓN: Las estaciones son distintas fases de un ciclo natural que refleja la transformación dinámica de los cinco elementos, tanto en la naturaleza como en el ser humano.

EMOCIONES: Cada elemento tiene una forma de moverse que genera un par de emociones. Al igual que la energía, las emociones han de poder fluir libremente para ser partícipes de nuestro desarrollo y nuestra felicidad.

PUERTA SENSORIAL: Las seis puertas sensoriales nos conectan con el mundo exterior y reflejan el estado energético de los meridianos y sus órganos correspondientes.

CHAKRA: Según el trabajo del Dr. Hiroshi Motoyama, cada uno de los siete chakras influye sobre uno o varios meridianos y controla su flujo de energía.

MERIDIANOS MARAVILLOSOS: Más allá de estos 12 meridianos que están conectados a órganos internos, existen ocho meridianos maravillosos o vasos extraordinarios no asociados a órganos. El Vaso Concepción y el Vaso Gobernador son dos de ellos.

También conocidos como Mar de Yin y Mar de Yang, ambos actúan como reservorios de energía vital.

El Vaso Concepción asciende por la línea media anterior del cuerpo y su principal función es absorber o liberar *chi* según las necesidades de los seis meridianos yin (Riñón, Hígado, Corazón, Bazo, Pulmón y Pericardio).

El Vaso Gobernador asciende por la línea media posterior del cuerpo y su principal función es absorber o liberar *chi* según las necesidades de los seis meridianos yang (Vejiga, Vesícula Biliar, Intestino Delgado, Estómago, Intestino Grueso y Triple Calentador).