

# FORMACION EN YIN YOGA-2026

## Sala de Yoga Tierra



### 1-Introduccion a las vias miofasciales

Las vías miofasciales, también llamadas **Anatomy Trains** (según Thomas Myers), son como caminos de tejido conectivo, llamado **fascia**, que recorren todo el cuerpo conectando diferentes músculos entre sí.

En lugar de pensar en los músculos como partes separadas que funcionan de forma independiente, este enfoque los entiende como **cadena funcionales de músculos** que trabajan juntas para permitir el movimiento y transmitir la fuerza a través del cuerpo.

Cuando estiramos una vía miofascial, la tensión no se queda solo en un músculo concreto, sino que **se transmite a lo largo de toda la línea fascial**. Podemos imaginarlo como una **cuerda elástica**: si tiramos de ella desde un extremo, desde el centro o desde el otro extremo, la tensión se distribuye por toda la cuerda y el sistema se adapta para mantener el equilibrio.

Sin embargo, la intensidad de la tensión **es mayor cerca del punto donde aplicamos la fuerza** y va disminuyendo a medida que nos alejamos de ese punto.

Según Myers, existen **5 vías miofasciales principales en el cuerpo y 4 vías en los brazos**.

Además de su función física en el movimiento y la postura, algunas interpretaciones proponen que estas vías también pueden relacionarse con **aspectos psicológicos o formas de interacción con el entorno**. De forma muy simplificada, se pueden entender así:

- **Vía anterior:** relacionada con la acción y con cómo nos proyectamos hacia el mundo.
- **Vía posterior:** asociada a la introspección y al sostén interno.
- **Vía media (línea profunda):** relacionada con el centro del ser y la estabilidad.
- **Vía lateral:** conecta lo interno con lo externo y participa en el equilibrio lateral del cuerpo.
- **Vía espiral:** está relacionada con la adaptación, los cambios de dirección y la coordinación del movimiento.

Menciono estas vías porque, de las nueve descritas, **siete pueden relacionarse de manera bastante clara con meridianos de la medicina tradicional china**. Esta correspondencia puede ayudarnos a entender mejor **qué meridianos se estimulan o trabajan al realizar determinadas asanas**.

# FORMACION EN YIN YOGA-2026

## Sala de Yoga Tierra



### 2-Como se trabaja un meridiano

En **Hatha Yoga** y **Yin Yoga**, el trabajo con los meridianos suele experimentarse principalmente de **dos maneras**:

#### 1. Estirándolo

Cuando estiramos un meridiano, es como si **abriéramos el cauce de un río**. Al hacerlo, facilitamos que el **Qi (la energía)** pueda circular con más libertad a lo largo del canal energético.

Esto puede ayudar a liberar estancamientos, reducir tensiones acumuladas y “despertar” zonas del cuerpo que estaban poco activas o bloqueadas.

Este tipo de trabajo es el **más sencillo y accesible**, ya que no requiere un conocimiento profundo de la medicina tradicional china.

#### 2. Presionándolo

Otra forma de trabajar un meridiano es mediante la **presión** sobre ciertas zonas del cuerpo. Cuando comprimimos un área, estamos estimulando **puntos específicos del meridiano**. Estos puntos tienen funciones concretas: liberar bloqueos, dispersar exceso de energía, tonificar cuando hay debilidad o ayudar a armonizar el flujo del Qi.

En la práctica de yoga, este trabajo suele hacerse **de forma indirecta**, utilizando posturas que presionan **puntos maestros o puntos generales** del cuerpo, pero el trabajo principal es el otro, el de estirar

### 3- Las parejas de meridiano

En la medicina china, los meridianos suelen organizarse en **parejas**. Cada pareja forma parte de un mismo sistema energético, pero con dos aspectos complementarios: **uno Yin y otro Yang**. De esta forma se equilibran **dos funciones complementarias del cuerpo**, que además suelen estar relacionadas con **determinadas emociones y procesos energéticos**.

Podemos imaginarlo como **dos habitaciones conectadas por una puerta abierta**. Si abres la ventana en una de las habitaciones, el aire empieza a moverse también en la otra, porque ambas están conectadas. Sin embargo, **la habitación donde abriste la ventana recibe el efecto principal**, mientras que la otra se ve influenciada de manera secundaria.