

FORMACION EN YIN YOGA-2025


Sala de Yoga Tierra



MERIDIANO DE CORAZON/PERICARDIO

Emoción: Ansiedad, tristeza (en desequilibrio) → Alegría, entusiasmo (en equilibrio).

<https://www.meine-tcm.com/es/meridiano-de-corazon/>



EL MERIDIANO CARDÍACO EN DETALLE

Recorrido del meridiano del corazón

El meridiano del corazón comienza en la axila con el punto He 01 y discurre desde allí por la cara interna de la parte superior del brazo hasta la cara interna del codo. Allí se encuentra el punto **Co 03** al final del pliegue que se produce al doblar el codo... [Leer más >](#)

Alteraciones del meridiano cardíaco

- Poca alegría de vivir y entusiasmo
- Emocionalmente reservado o retraído
- Tendencia a problemas de sueño
- Tendencia a dolencias cardiovasculares

Puntos clave del meridiano

- Axila
- Brazo interior
- Manos

Armonía en el meridiano del corazón

- Extrovertida y cordial
- Carisma
- Mente clara y centrada
- Buena capacidad de comprensión

EN LA MTC, SE ASIGNAN PROPIEDADES A LOS 5 ELEMENTOS Y TAMBIÉN A LOS MERIDIANOS Y ÓRGANOS.

Flexores largos de los dedos



Estiramiento de flexores de rodillas

Triceps y redondo mayor



Cara de vaca con cinta

FORMACION EN YIN YOGA-2025

Sala de Yoga Tierra



Apertura de pecho



Anahatasana



El pez con apoyos



El ala abierta



El puente sobre apoyo

Posturas relacionados con el meridiano

Particularmente este meridiano es equivalente a la “línea superficial anterior del brazo”. Al ser una cadena miofascial donde las fuerzas se transmiten de un extremo a otros, cualquier postura que estire una parte estirara a las demás, aunque hay algunas mas específicas para alguna de las partes

Concretamente en la posturas para meridiano de corazón intentaremos cuando sea posible que los brazos estén en rotación interna

FORMACION EN YIN YOGA-2025


Sala de Yoga Tierra



MERIDIANO DE INTESTINO DELGADO

Emoción: Confusión, inseguridad (en desequilibrio) → Claridad, discernimiento (equilibrio).

<https://www.meine-tcm.com/es/meridiano-de-intestino-delgado/>



EL MERIDIANO DEL INTESTINO DELGADO EN DETALLE

Recorrido del meridiano del intestino delgado

El meridiano del intestino delgado comienza en el dedo meñique, en el ángulo del pliegue ungueal externo, y desde allí recorre el borde de la mano hasta **ID 03** que se encuentra en la articulación de la base del dedo meñique. Ahora va... [Leer más >](#)

Trastornos en el meridiano del intestino delgado

- Problemas digestivos
- Dificultad para saber qué es importante y qué no lo es en la vida.
- Dificultad para establecer prioridades
- Alergias e intolerancias alimentarias

Puntos clave del meridiano

- Vientre
- Omóplato
- Borde de la mano

Armonía en el meridiano del intestino delgado

- Buen poder digestivo
- Mente aguda y clara
- Saber cuáles son sus prioridades

ITC: SE ASIGNAN PROPIEDADES A LOS 5 ELEMENTOS Y TAMBIÉN

Posturas relacionadas con el meridiano

Particularmente este meridiano es equivalente a la “línea profunda posterior del brazo”. Al ser una cadena miofascial donde las fuerzas se transmiten de un extremo a otros, cualquier postura que estire una parte estirará a las demás, aunque hay algunas más específicas para alguna de las partes

FORMACION EN YIN YOGA-2025

Sala de Yoga Tierra



Garudasana de diferentes maneras



Alas plegadas



El niño



Enhebrar la aguja



Cara de vaca con cinta