

FORMACION YIN YOGA-2025

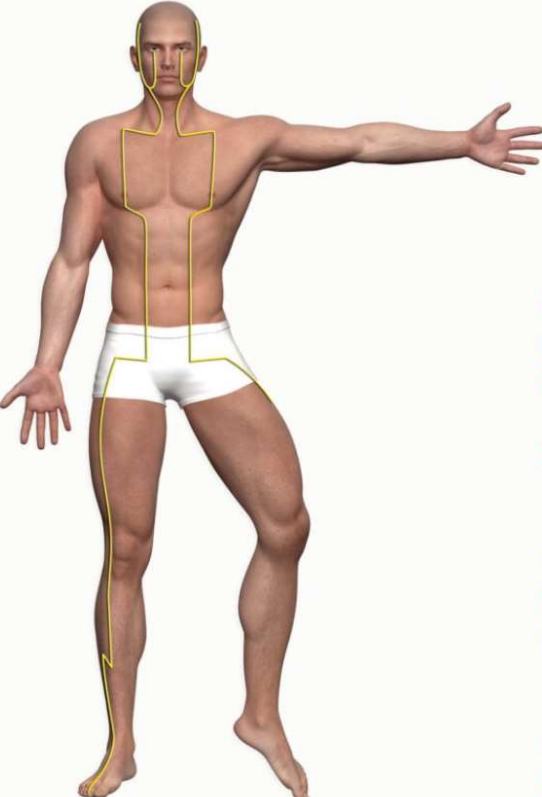
Sala de Yoga Tierra



MERIDIANO DE ESTOMAGO

Emoción: Frustración, falta de concentración (en desequilibrio) → Aceptación, comprensión (en equilibrio).

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



EL MERIDIANO DEL ESTÓMAGO EN DETALLE

Recorrido del meridiano del estómago

El meridiano del estómago comienza en Ma 01, situado justo debajo de la pupila del ojo, y desciende por la comisura de los labios hasta la articulación temporomandibular. Aquí, una rama asciende hasta la zona del "retroceso de cabello"... [Leer más >](#)

Trastornos en el meridiano del estómago

- Problemas estomacales como acidez, hinchazón o gastritis
- Poca resistencia
- Tensión en la articulación temporomandibular, posiblemente rechinar de dientes.
- Poca apetito

Puntos clave del meridiano

- Piernas
- Parte superior del abdomen (plexo solar)
- Zona mandibular

Armonía en el meridiano del estómago

- Digestión fuerte
- Claro Capacidad de reflexión y comprensión
- Piernas fuertes
- Buena concentración y resistencia

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

Posturas relacionados con el meridiano

*Este meridiano es equivalente a la "línea anterior superficial". 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 el trabajo principal se enfocara en estiramiento del **cuádriceps** y el **recto abdominal***

Empeines



Vajrasana

FORMACION YIN YOGA-2025

Sala de Yoga Tierra



Cuadriceps



El héroe (ekapada supta virasana)

Recto adominal



La esfinge

El sello

Toda la via anterior



Tumbadas con taco en el sacro

El pez

FORMACION YIN YOGA-2025


Sala de Yoga Tierra



MERIDIANO DE BAZO

Preocupación excesiva, obsesión (desequilibrio) → Estabilidad, claridad (equilibrio).

<https://www.meine-tcm.com/es/meridiano-bazo-pancreas/>



EL MERIDIANO BAZO-PÁNCREAS EN DETALLE

Recorrido del meridiano bazo-páncreas

El meridiano del bazo comienza en el ángulo del pliegue ungueal interno del dedo gordo con el bazo 01. Desde aquí, el meridiano recorre ahora el interior del pie a lo largo del arco del pie hasta **BP 04**. A partir de ahí... [Leer más >](#)

Trastornos del meridiano bazo-páncreas

- Tejido conjuntivo débil y tendencia al edema
- Cansancio después de comer
- Tendencia al sobrepeso o a la diabetes
- Tendencia a rumiar y preocuparse
- Falta de concentración o "niebla" mental

Puntos clave del meridiano

- Vientre
- Interior del tobillo

Armonía en el meridiano bazo-páncreas

- Tejidos fuertes y cuerpo bien nutrido
- Sensación de centrado y estabilidad
- Vitalidad y empuje
- Pensamiento claro y confianza básica
- Aceptación y autoaceptación

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

Posturas relacionados con el meridiano

El meridiano de bazo **no coincide con una vía miofascial**, así es algo más difícil de entender:

El trabajo **más preciso** sería el estiramiento de la **línea frontera entre aductores y cuádriceps (vasto medial)**, pero no ha demasiadas posturas que trabajen esta línea concreta

Así que se complementa con el trabajo de estiramiento de las **caras internas de las piernas** acompañadas de **respiración abdominal**. Este gesto de la respiración abdominal **hace esas posturas "más de bazo"**

FORMACION YIN YOGA-2025

Sala de Yoga Tierra



Estiramiento de caras internas



La rana



La rana



La mariposa en flexion



Libélula

Linea entre vasto interno (cuadroiceps) y aductores

