

FORMACION EN YIN YOGA-2025


Sala de Yoga Tierra



MERIDIANO DE HIGADO

Emoción: Ira, resentimiento (en desequilibrio) → Paciencia, amabilidad (en equilibrio).

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



EL MERIDIANO HEPÁTICO EN DETALLE

Recorrido del meridiano Hígado

El meridiano del hígado comienza en la parte exterior del dedo gordo del pie. A continuación, discurre entre el 1º y el 2º hueso metatarsiano por el dorso del pie hasta el interior de la tibia. Después... [Leer más >](#)

Trastornos del meridiano Hígado

- Tono muscular generalmente elevado y articulaciones rígidas
- Tendencia a la impaciencia y temperamento colérico
- Poca flexibilidad y adaptabilidad
- Poco empuje y asertividad
- Molestias como dolores de cabeza, migrañas o problemas oculares

Puntos clave del meridiano

- Arco costal inferior (diafragma)
- Cabeza de lado
- Zona del cuello
- Zona de la cadera

Armonía en el meridiano Hígado

Estiramiento de aductores



“El lagarto”



Upavishta Konasana

FORMACION EN YIN YOGA-2025

Sala de Yoga Tierra



Aductores y lateral del cuerpo



Baddha Konasana (La mariposa)



Ciervo con inclinacion lateral

Estiramiento de la cara interna en cierre



Torsion tumbado piernas enlazadas



“El lazo”

Posturas relacionados con el meridiano

El meridiano de hígado no coincide con una vía miofascial, así tiene cierta dificultad de comprender a nivel global, pero sus zonas de trabajo principal están claras

- **El trabajo principal** serian posturas de **apertura de piernas expansiva con sensación de estiramiento en aductores**
- **Las posturas de vejiga pueden trabajar el hígado enfocándose en la apertura en las costillas**

FORMACION EN YIN YOGA-2025

Sala de Yoga Tierra



MERIDIANO DE VESICULA

Emoción. Indecisión, frustración (desequilibrio) → Capacidad de decisión, adaptabilidad (equilibrio).

<https://www.meine-tcm.com/es/meridiano-de-la-vesicula-biliar/>



EL MERIDIANO DE LA VESÍCULA BILIAR EN DETALLE

Recorrido del meridiano de la vesícula biliar

El meridiano de la vesícula biliar comienza 0,5 cun al lado del raballo del ojo con el punto de acupuntura Gb 01. El meridiano continúa en dirección a la oreja, cruzando el hueso cigomático. Ahora corre... [Leer más](#) >

Alteraciones en el meridiano de la vesícula biliar

- No puedes decidirte
- Problemas con la digestión de las grasas
- Tensión en la zona de los hombros y el cuello
- Sensación de sobrecarga

Puntos clave del meridiano

- Cabeza de lado
- Cuello
- Caderas
- Hombros
- Empeine

Armonía en el meridiano de la vesícula biliar

- Resiliencia física y mental
- Decisivo y decidido

Glúteos y Caderas externas



El lazo en inclinación



La paloma

FORMACION EN YIN YOGA-2025

Sala de Yoga Tierra



Espalda Baja y Lumbosacra



El plátano



El plátano vertical

Posturas relacionadas con el meridiano

*Particularmente este meridiano es equivalente a la **cadena miofascial lateral**. 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*