

# FORMACION EN YIN YOGA-2026

## Sala de Yoga Tierra




### MERIDIANO DE RIÑÓN.

Emoción: Miedo (en desequilibrio) → Confianza y voluntad (en equilibrio).

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

<https://tuinasimo.com/es/meridianos-puntos-acupuntura/meridiano-rinon/>



**EL MERIDIANO DEL RIÑÓN EN DETALLE**

#### Recorrido del meridiano del riñón

El meridiano del riñón comienza en la planta del pie con el punto de acupuntura **Rñ 01** que se encuentra entre las bolas grande y pequeña del pie. Desde ahí recorre la planta del pie hasta el arco interno del pie y luego hasta el... [Leer más >](#)

#### Trastornos del meridiano renal

- Problemas de espalda, rodillas o piernas
- Baja energía y ansiedad
- Envejecimiento prematuro
- Inseguridad y dudas
- poca confianza en sí mismo

#### Puntos clave del meridiano

- Rodilla
- Volver
- Sacro (articulación sacroilíaca)

#### Armonía en el meridiano del riñón

- Buena vitalidad y fuerza de voluntad
- Autoconfianza
- Valiente y lleno de confianza en sus propias capacidades
- Disfrutar de momentos de paz y tranquilidad

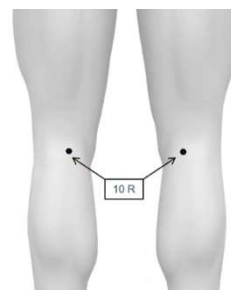
EN LA MTC, SE ASIGNAN PROPIEDADES A LOS 5 ELEMENTOS Y TAMBIÉN A LOS MERIDIANOS Y ÓRGANOS.



**R1**



**R3**



**R10**

Entre tendones semitendinoso  
y semimembranoso

# FORMACION EN YIN YOGA-2026

## Sala de Yoga Tierra



### Cara interna de la pierna:



El cuadrado



Yoga mudra

### Cara interna del muslo:



La libélula relajada



El niño con rodillas separadas

### Psoas:



El dragón



El héroe

## Posturas relacionados con el meridiano

El meridiano de riñón no coincide con una vía miofascial a y es uno de los mas difíciles de entender:

- El **trabajo principal** serian posturas de **apertura de piernas cómoda** donde el sacro esta muy relajado y si puede ser priorizar la respiración hacia los riñones (cuadrado, yoga mudra, libélula suave, etc)
- Todas las **posturas de vejiga pueden hacerse de riñón** si llevas la respiración a riñones
- Y posturas como el dragón o un héroe con apoyos (para que sea cómodo) **donde se estira el psoas**, también se consideran de riñón

# FORMACION EN YIN YOGA-2026

## Sala de Yoga Tierra

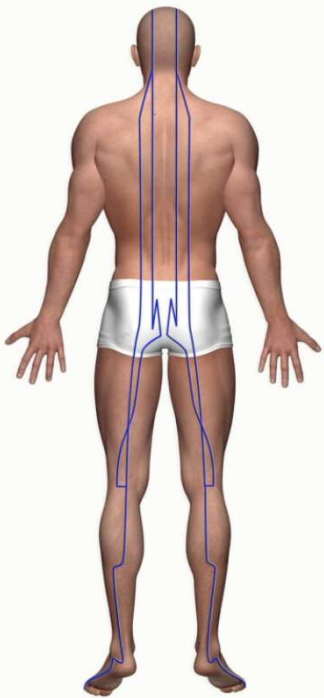


### MERIDIANO DE VEJIGA.

Emoción. Estrés y retención emocional (desequilibrio) → Adaptación y liberación (equilibrio).

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

<https://tuinasimo.com/es/meridianos-puntos-acupuntura/meridiano-vejiga/>



**EL MERIDIANO DE LA VEJIGA EN DETALLE**

**Recorrido del meridiano de vejiga**

El meridiano de la vejiga se origina en el ángulo interno del ojo y continúa hasta el interior de la ceja, donde el punto de acupuntura ●Vj 02 mentiras. Continúa desde allí a través de la frente hasta el cuero cabelludo. Aquí el meridiano corre ahora 1,5 cun fuera de la línea central via... [Leer más >](#)

**Alteraciones en el meridiano de vejiga**

- Problemas de vejiga
- Relajarse es difícil
- Problemas de espalda
- Sensación frecuente de sobrecarga

**Puntos clave del meridiano**

- Cabeza
- Cuello

**Armonía en el meridiano de vejiga**

- Alta tolerancia al estrés, buena resistencia
- Espalda fuerte
- Buena resistencia
- Sistema nervioso equilibrado

ITC, SE ASIGNAN PROPIEDADES A LOS 5 ELEMENTOS Y TAMBIÉN A LOS MERIDIANOS Y ÓRGANOS.

### Musculos relacionados con el meridiano

Particularmente este meridiano es equivalente a la **cadena miofascial posterior superficial**. 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, así aunque hay algunas mas específicas para alguna parte, todas estiran todos los demás músculos del meridiano

### Planta del pie.



Estiramiento plantas de los pies

# FORMACION EN YIN YOGA-2026

## Sala de Yoga Tierra



### Pierna



Utthanasana

### Pelvis



La pinza

### Espalda



El arado

### Cuello y craneo:



El conejo