

FORMACION EN YIN YOGA-2025

Sala de Yoga Tierra



MERIDIANO DE PULMON

Emoción: Tristeza, melancolía (en desequilibrio) → Aceptación, contentamiento (en equilibrio).

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

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



EL MERIDIANO PULMONAR EN DETALLE

Recorrido del Meridiano Pulmón

El meridiano pulmonar comienza en el primer espacio intercostal, debajo de la clavícula. El punto de acupuntura se encuentra aquí **● Pu 01** 6 cun fuera de la línea central. El meridiano corre ahora hacia arriba hasta la clavícula y por debajo hasta el hombro y, por tanto, en dirección... [Leer más](#)

Alteraciones del Meridiano Pulmón

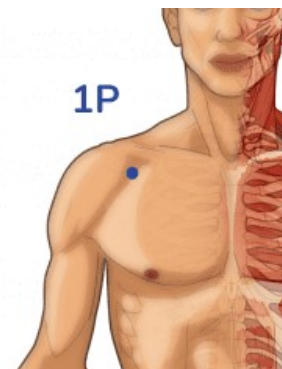
- Poca vitalidad y empuje
- Sistema inmunitario débil e infecciones frecuentes
- El contacto sincero con otras personas es difícil
- Estado de ánimo depresivo

Puntos clave del meridiano

- Pecho
- Hombros
- Muñeca y pulgar

Armonía en el Meridiano Pulmón

- Vitalidad e inmunidad
- Un sentido de sus propios límites



FORMACION EN YIN YOGA-2025

Sala de Yoga Tierra



Brazos



Apertura de manos

Hombros



Ala abierta

Pecho



Anahatasana



La esfinge

Posturas relacionados con el meridiano

Particularmente este meridiano es equivalente a la “línea profunda anterior 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

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

FORMACION EN YIN YOGA-2025

Sala de Yoga Tierra



MERIDIANO DE INTESTINO GRUESO

Emoción. Apego (desequilibrio) → Desapego (equilibrio).

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

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



EL MERIDIANO DEL INTESTINO GRUESO EN DETALLE

Recorrido del meridiano del Intestino Grueso

Desde el ángulo del pliegue ungueal en el lado del pulgar, el meridiano del intestino grueso comienza con **DI 01** y va desde allí a lo largo del dedo índice hasta el segundo hueso metacarpiano para **IG 04**. Este punto de acupuntura se...
[Leer más >](#)

Trastornos en el meridiano del intestino grueso

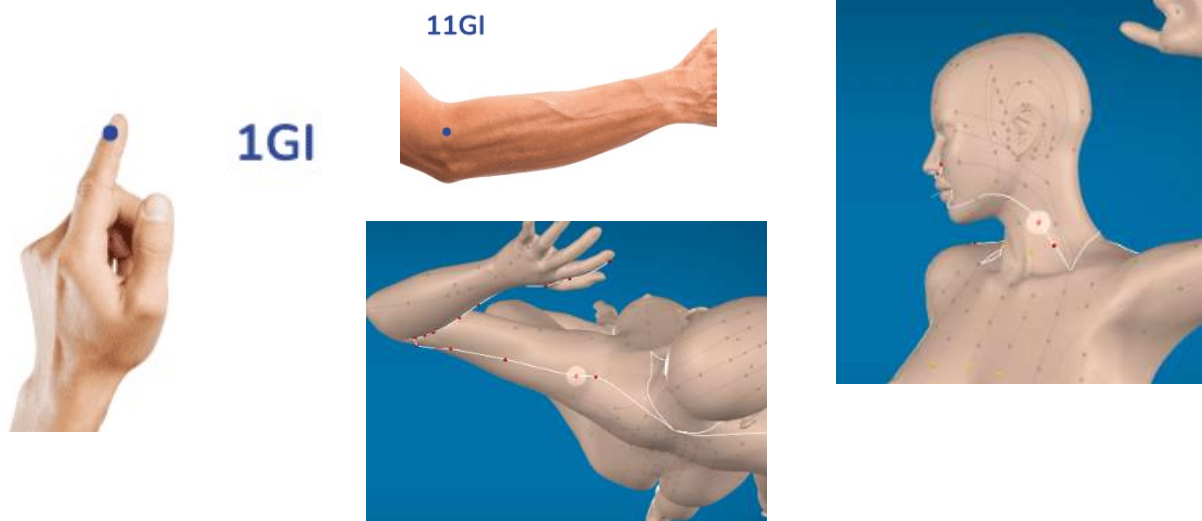
- Tendencia a la flatulencia, estreñimiento o diarrea
- Dejar atrás el pasado es difícil
- Propenso a problemas nasales y sinusales
- Fácil de manipular
- Muchos sentimientos de culpa

Puntos clave del meridiano

- Nariz
- Codo
- Dedo índice y muñeca

Armonía en el meridiano del intestino grueso

- Buen poder digestivo
- Sistema inmunitario fuerte



FORMACION EN YIN YOGA-2025

Sala de Yoga Tierra



Hombros



Postura del ala cerrada



El aguila

Trapecios



Enhebrar la aguja



Postura del niño

Posturas relacionadas con el meridiano

Particularmente este meridiano es equivalente a la “línea superficial 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