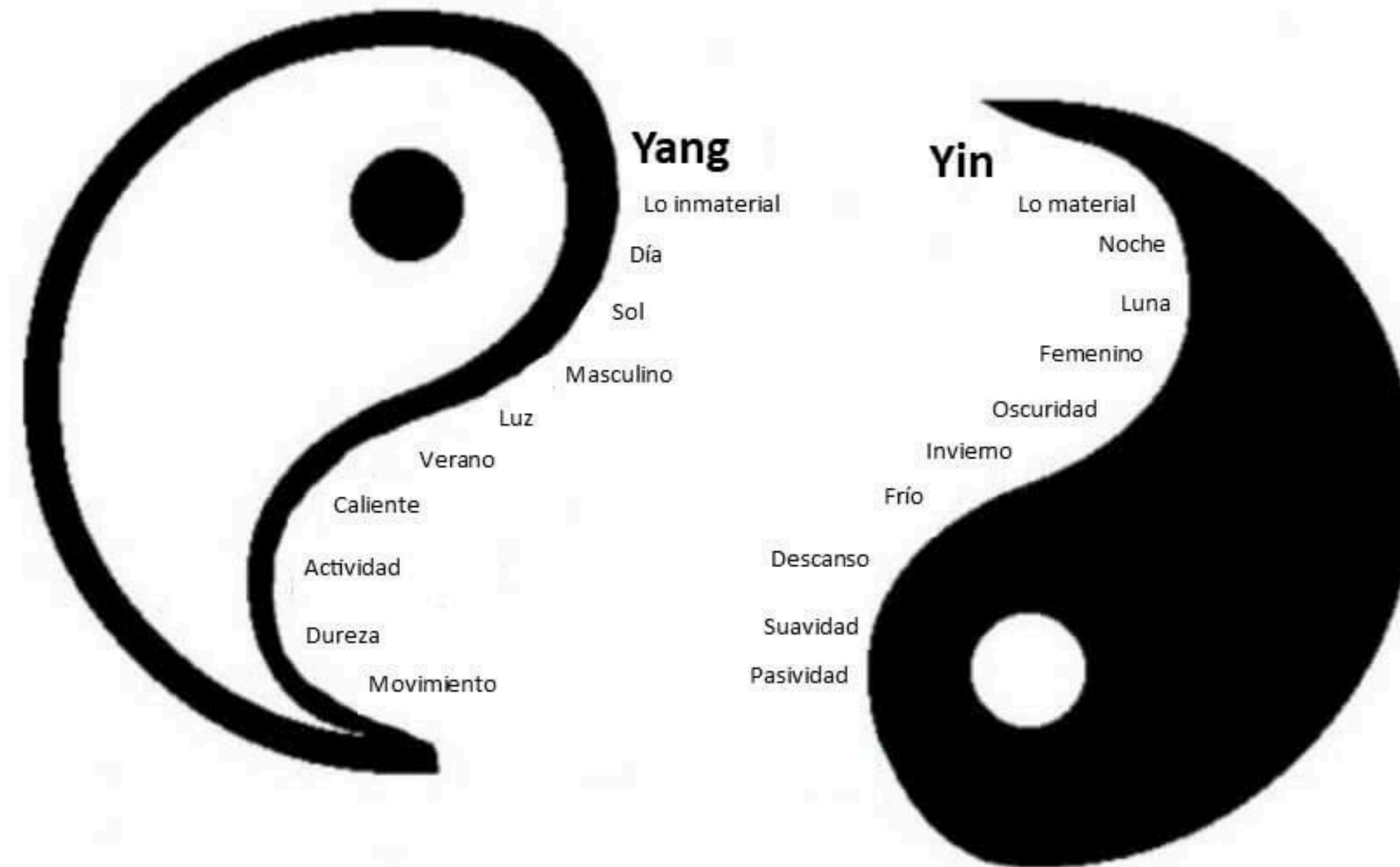


Integración Fascia y MTC

BUSQUEDA DEL EQUILIBRIO...





Práctica Yang

- Orientada al movimiento
- Generación de calor
- Fuerza y flexibilidad
- Contracción muscular
- Saltos y explosividad
- **Estimulo ritmico y repetitivo**

Predomina el
estimulo sobre
los tejidos Yang

Músculos y el
movimiento de la
sangre



Práctica Yin

- Orientada a la lentitud y quietud
- Práctica en frío
- De naturaleza meditativa
- Relajación muscular, para acceder a tejidos profundos
- **Estrés suave a moderado, por largos periodos de tiempo**

Predomina el estímulo sobre los tejidos Yin

- Huesos
- Fascia
- Tendones
- Cápsulas articulares y ligamentos
- Cartílagos

Tipos de tejidos - Basado en la propiedad elástica

YANG

- Músculos
- Sangre (MTC: Yin)
- Piel

Más **elásticos** y distensibles.

Ej: Banda elástica

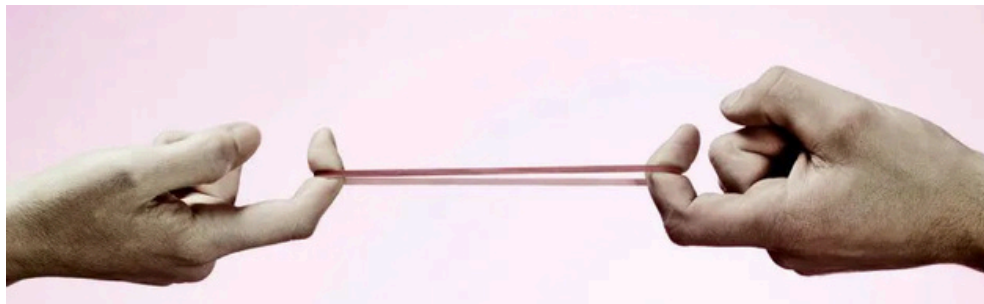
YIN

- Ligamentos
- Tendones
- Huesos
- Fascia

Duros, poco elásticos, menos distensibles.

Ej: Bolsa Plástico

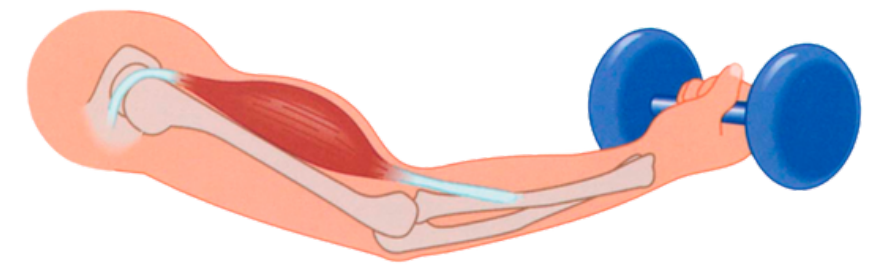
TIPOS DE ESTRÉS EN LOS TEJIDOS



Tensión



Compresión



Contracción (Yang)

ÁREA MARCADA

REGIÓN ESPECÍFICA FÍSICA DEL
CUERPO ESTIMULADA A
TRAVÉS DEL **ESTRÉS**.

Energéticamente:

Con la permanencia, el estrés genera un "dique de energía".

Al desarmar la postura ésta energía Chi/Prana se libera fluyendo con más fuerza.

TENSIÓN



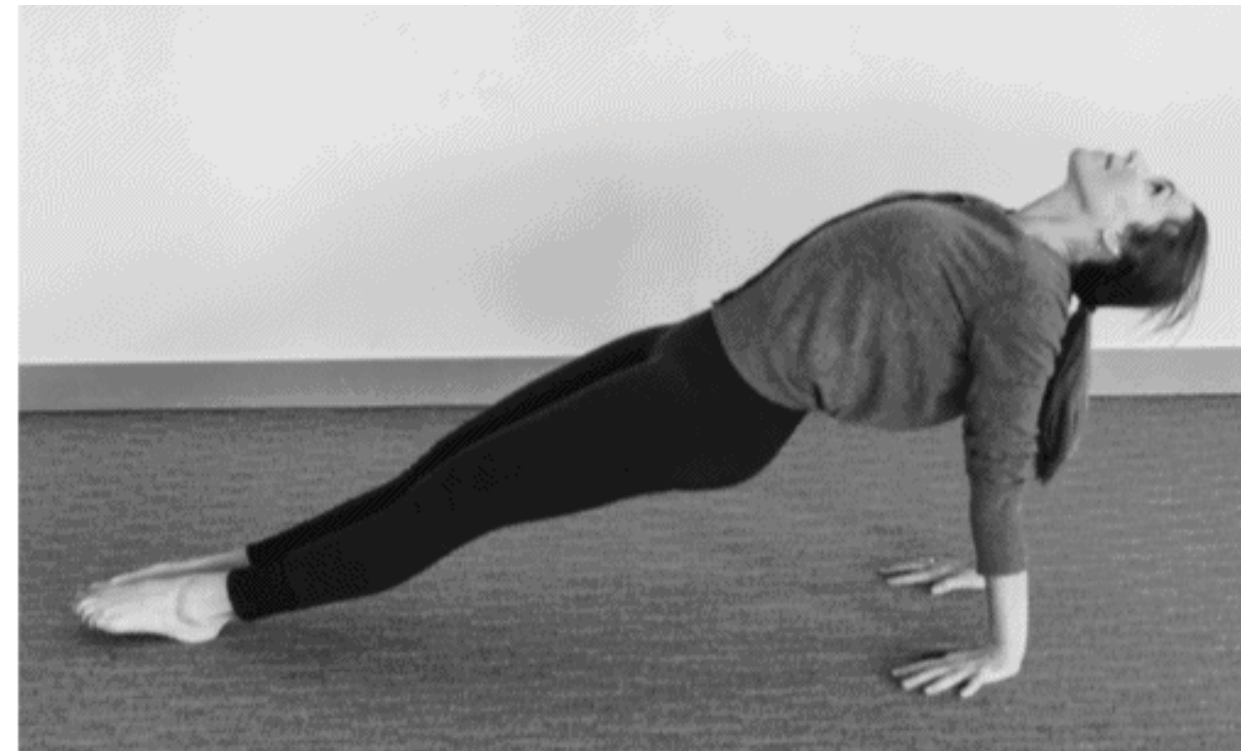
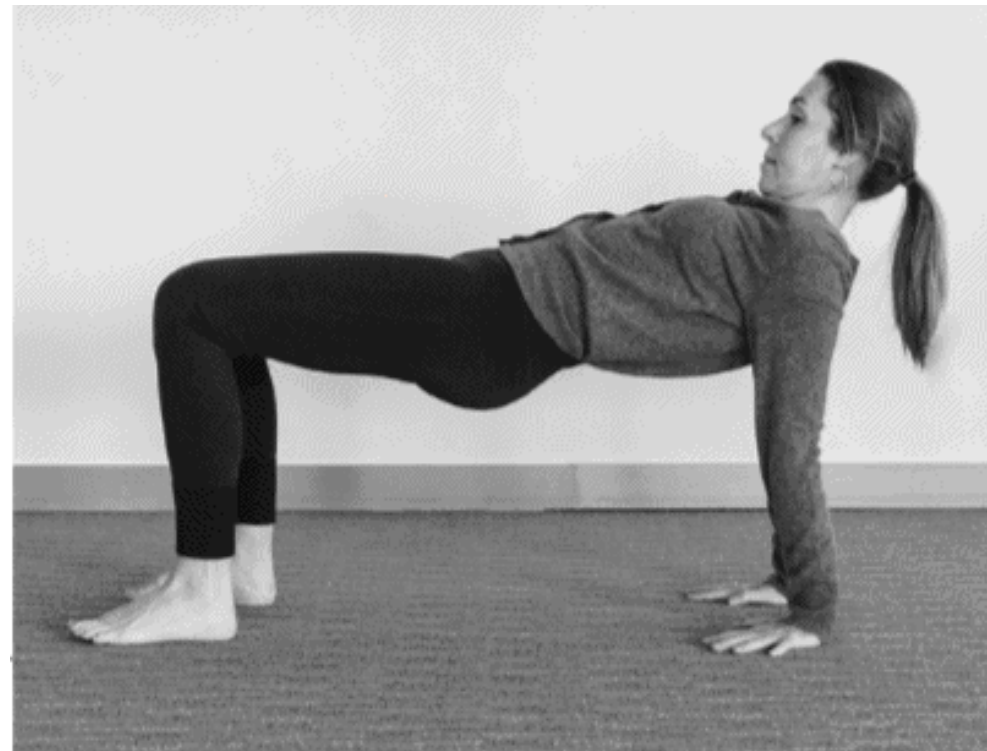
- La tensión detiene el movimiento
- Se siente del lado opuesto del movimiento/silueta como un “estiramiento”.
- Puede ir cambiando con el tiempo y las circunstancias

COMPRESIÓN

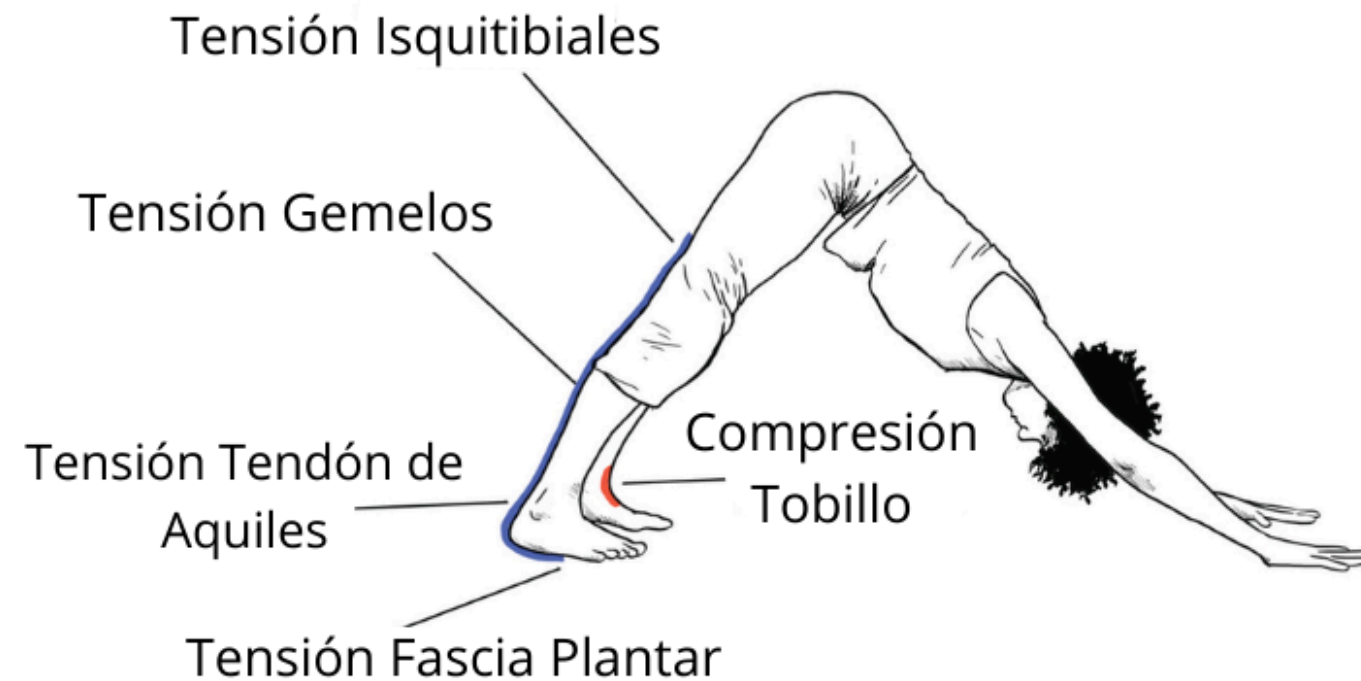
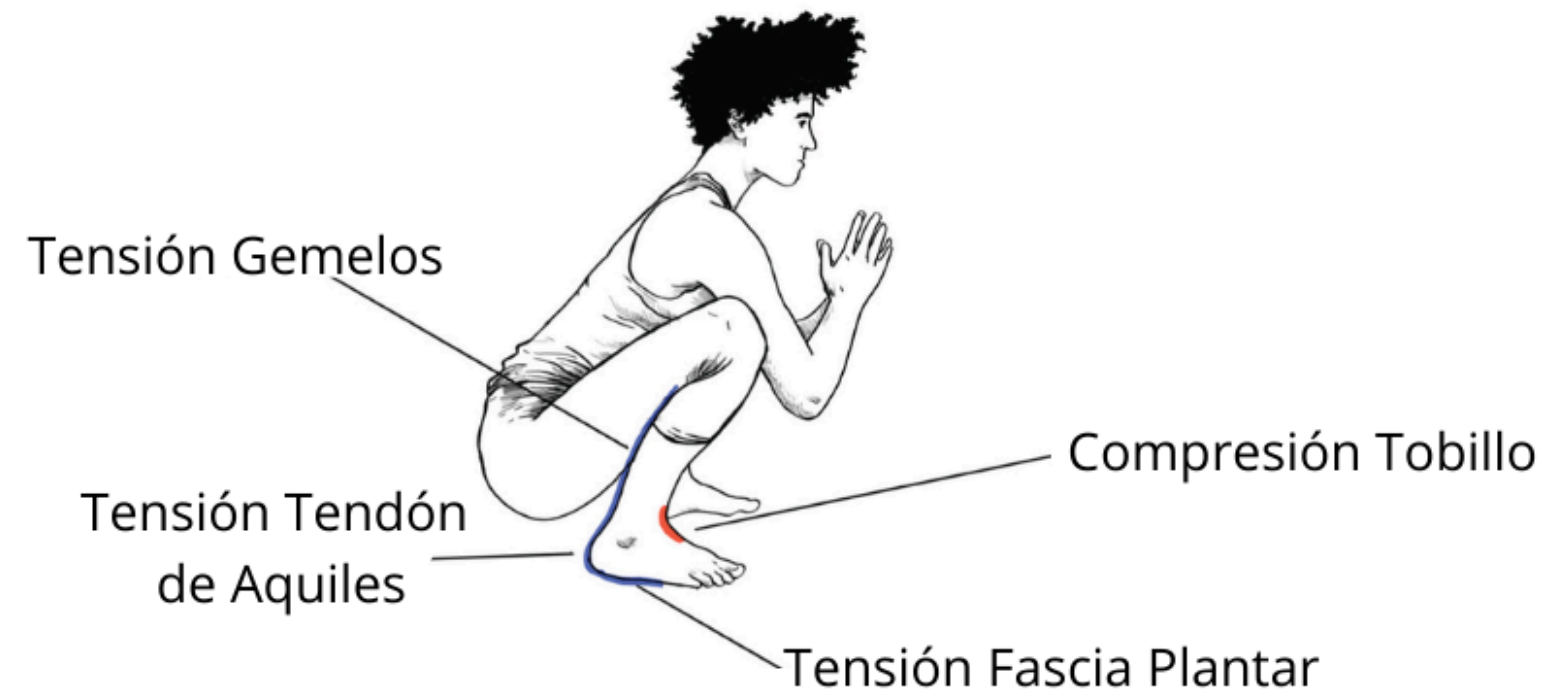


- El movimiento/ forma es detenido porque 2 partes del cuerpo entran en contacto.
- Se siente en dirección al movimiento/ forma.

CONTRACCIÓN



- Se produce ante la activación muscular
- Acerca los huesos/ articulaciones entre sí
- Da estabilidad a las articulaciones



Malasana (Yang)/Cucullas-Squat (Yin)

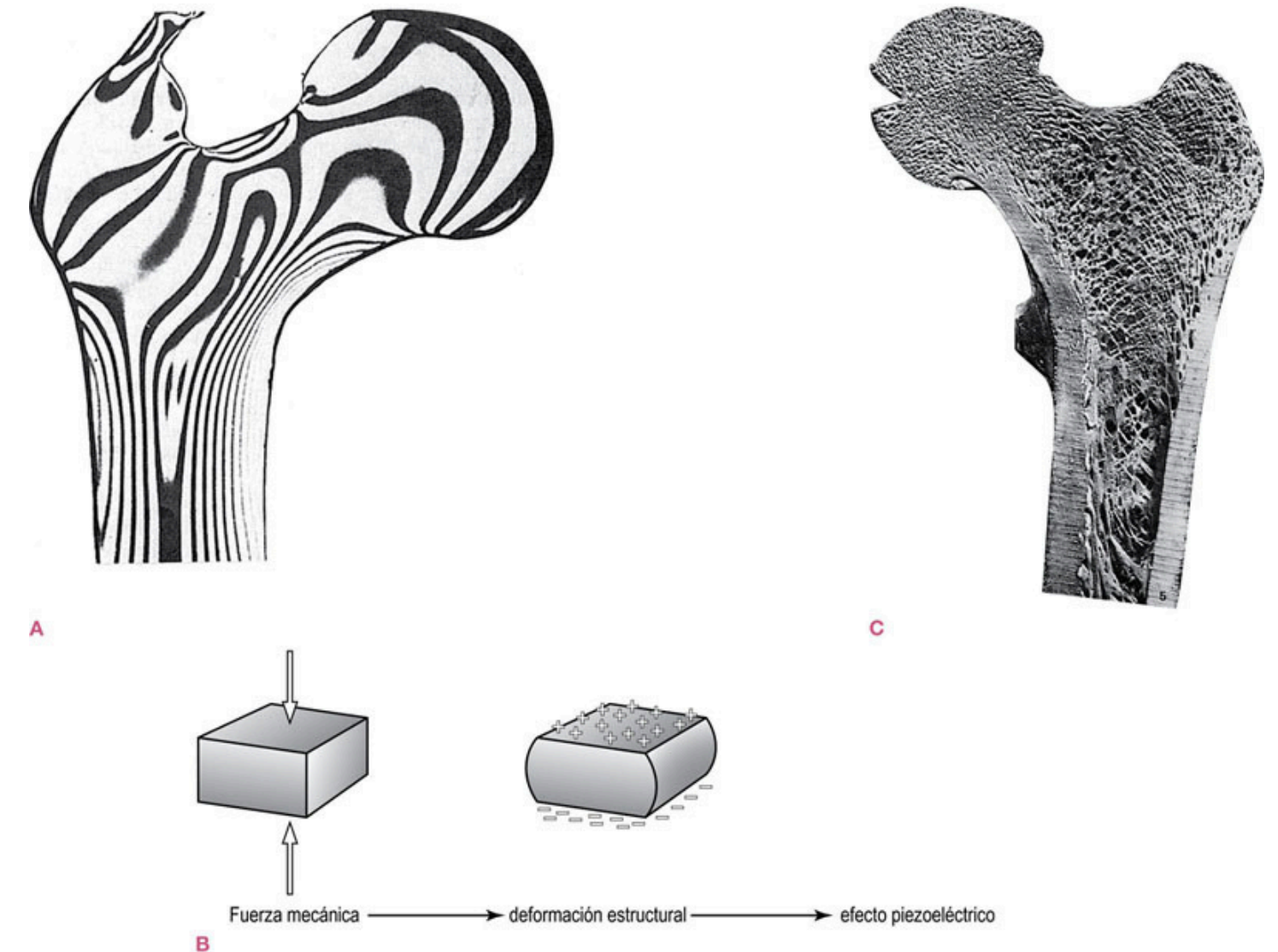
- Caderas : flexión y abducción.
- Rodillas: flexión.
- Tobillo: flexión dorsal.

Áreas Marcadas:

- Compresión caderas/Ingles.
- Compresión rodillas.
- Compresión parte anterior del tobillo
- Tensión Gemelos, tendón de Aquiles y fascia plantar.

PIEZOELECTRICIDAD> Remodelación

- Propiedad de un material o tejido de generar campos eléctricos cuando son sometidos a fuerzas de presión y tracción.
- Estas corrientes eléctricas activan el metabolismo de los fibroblastos.
- Aumenta, disminuye o modifica los componentes intercelulares y por ende las propiedades de la matriz.



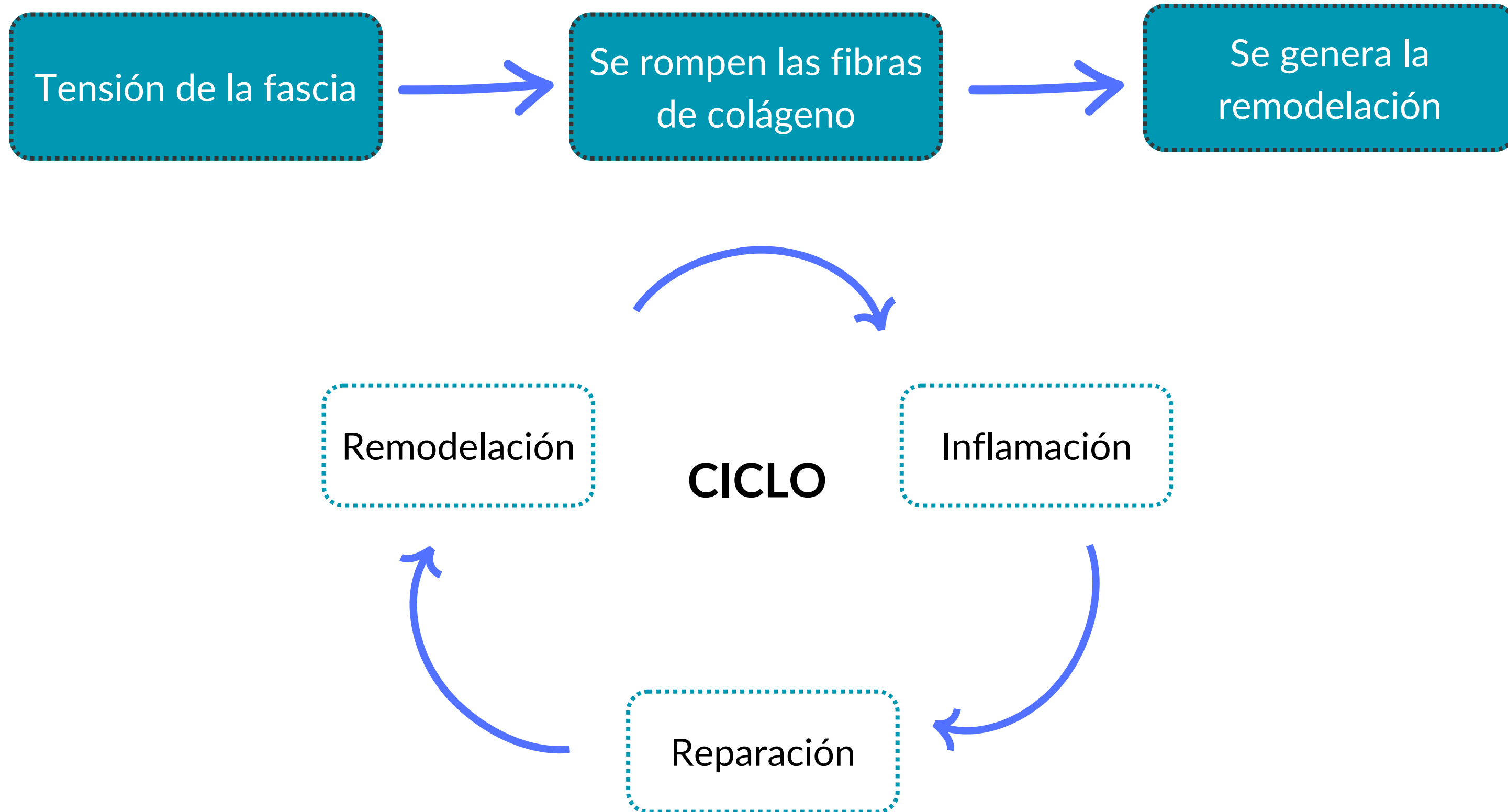
COMPORTAMIENTO DE LA FASCIA

Viscoelasticidad



- La fascia tiene propiedades **viscosas y elásticas**.
- Una fuerza constante de estiramiento (tensión) genera la **fluencia o deformación viscosa del tejido (“creep”)**.
- Una deformación seguida de una recuperación **lenta** hacia la forma original se la llama: **Histéresis**.
- Este fenómeno en yoga se da en los periodos de descanso y de integración. En especial si hubo estiramientos prolongados.

FASCIA Y LA PRÁCTICA DE YOGA EN EL CUERPO FÍSICO



EN RESUMEN...

PRÁCTICA YOGA ASANAS

REORDENA LAS FIBRAS;
REDUCIENDO LA RIGIDEZ Y
AUMENTANDO LA
FLEXIBILIDAD.

FAVORECE EL **PROCESO
DE DESHIDRATACION-
HIDRATACIÓN** DE LA
FASCIA

ESTIMULA LOS
FIBROBLASTOS

- Regeneran de colágeno
- Producen ácido hialurónico

“El propósito de las asanas de Yoga es equilibrar el flujo del Chi en los canales fasciales (en el cuerpo), a través del estrés y la relajación de los segmentos esqueléticos y los grupos miofasciales”

Paul Grilley

Hipotesis Piezoeléctrica/Mecanotransducción (Langevin)

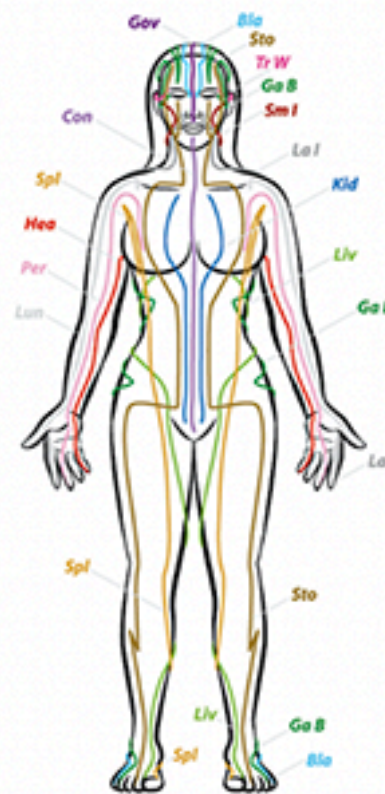
Tensión Fascial
(estiramientos
prolongados) -
Acupresión - Acupuntura



Señales celulares (Químicas/
Mecánicas/eléctricas)

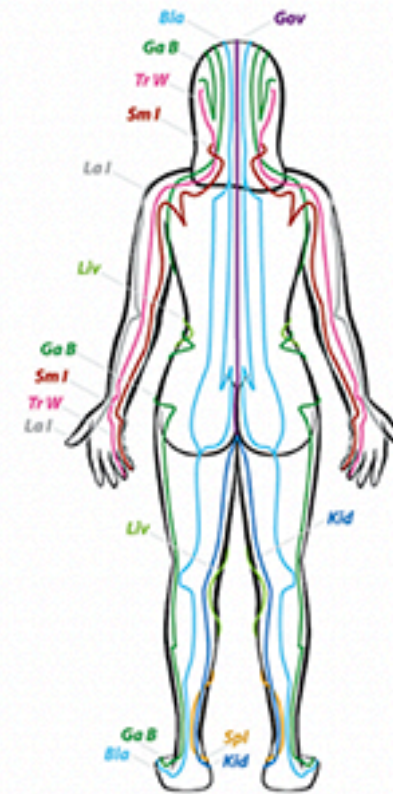


- Proteínas antiinflamatorias
- Reparación de tejidos
- Restablece el flujo de Chi/Prana

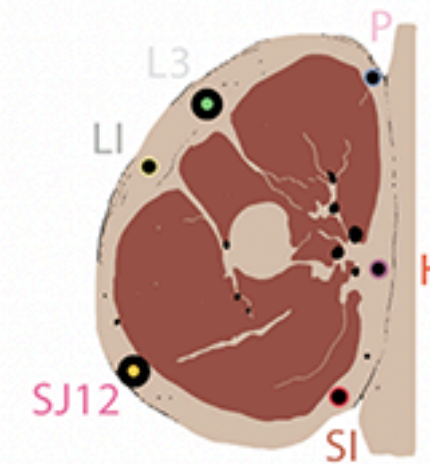


a) Anterior view

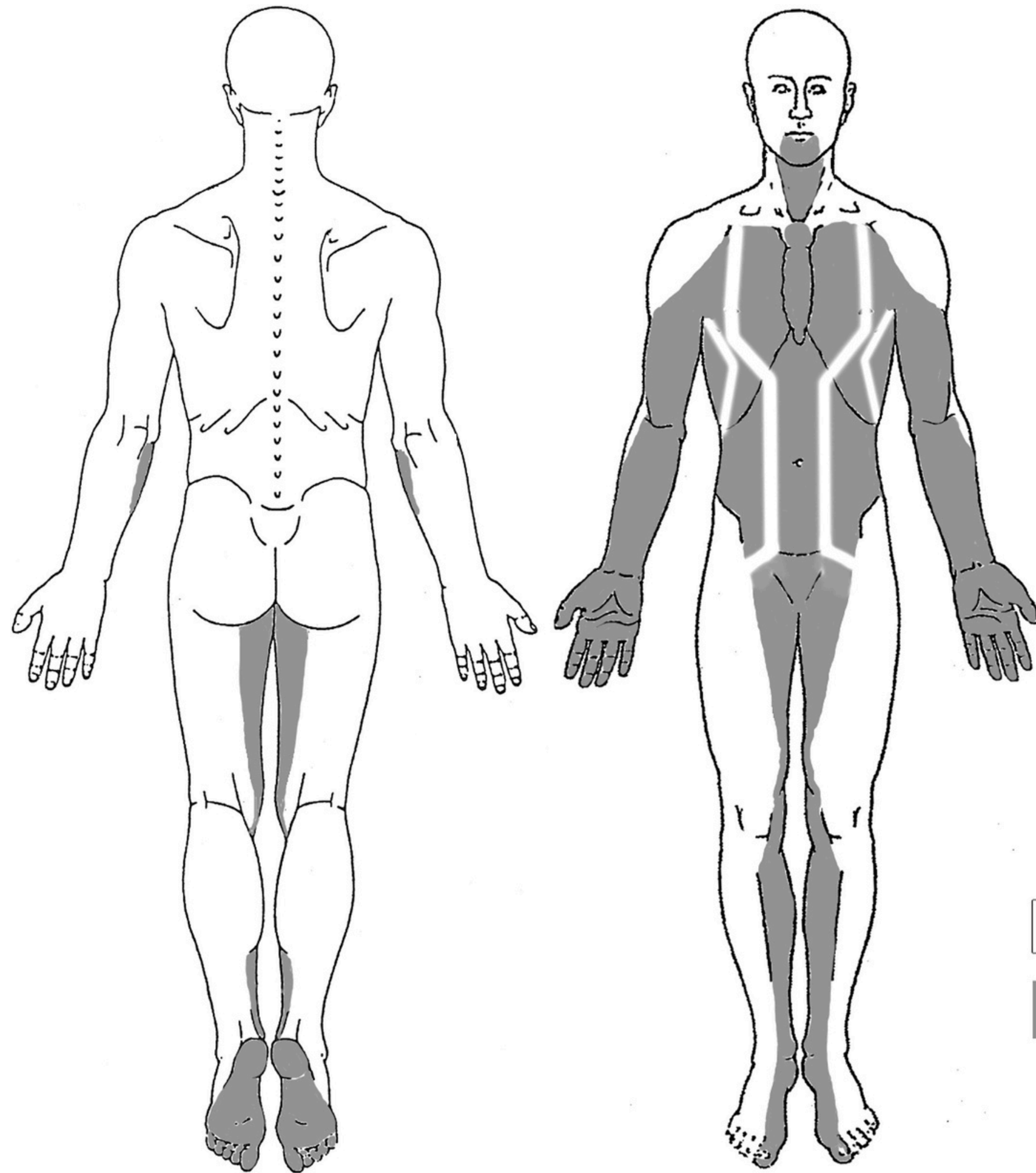
Two centerline meridians
Conception vessel
Governing vessel
Twelve principal meridians
Stomach meridian
Spleen meridian
Small intestine meridian
Heart meridian
Bladder meridian
Kidney meridian
Pericardium meridian
San jiao
Gall bladder meridian
Liver meridian
Lung meridian
Large intestine meridian





b) Posterior view



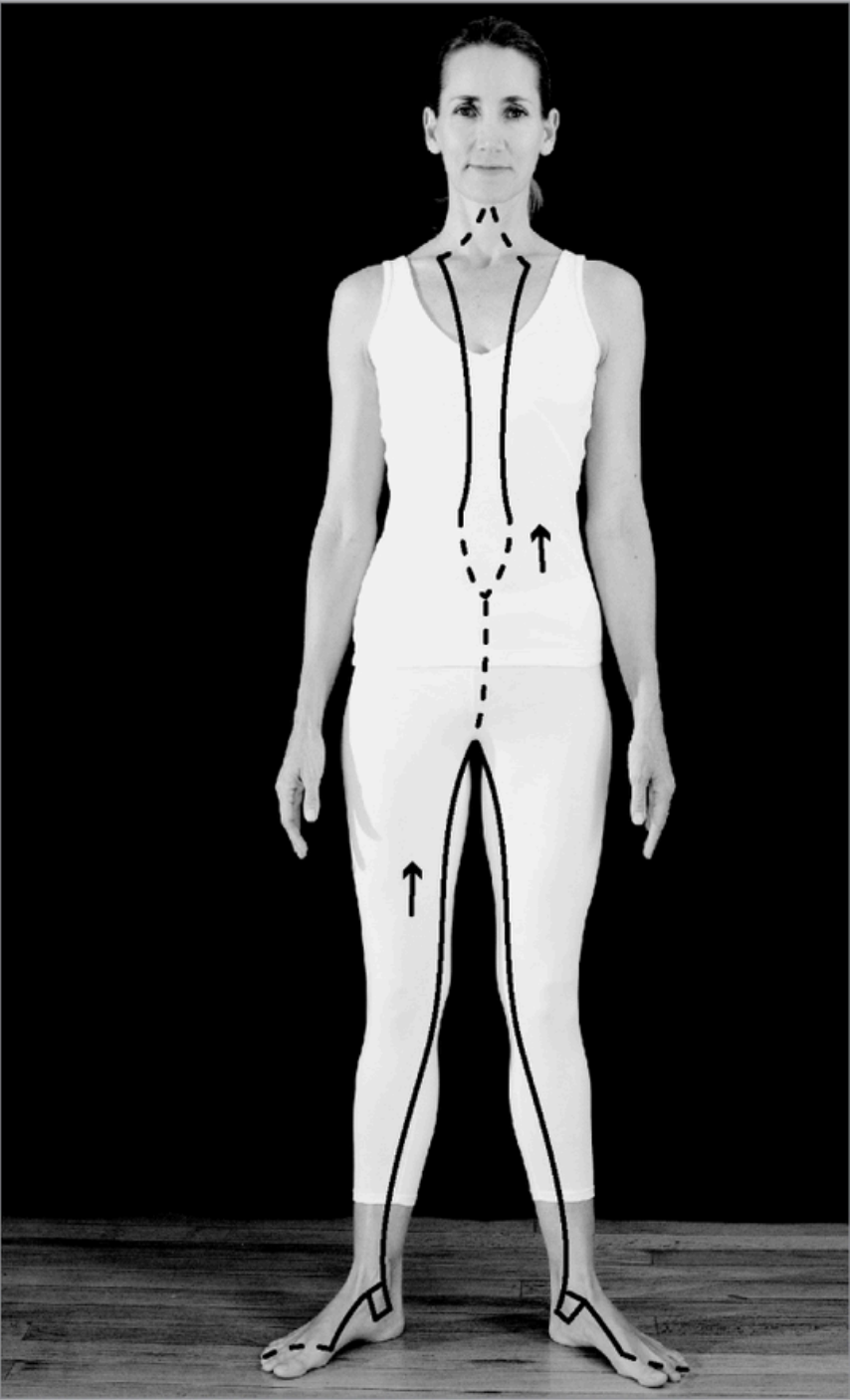
c) Cross section through upper arm



 *Yang surface*
 *Yin surface*

ELEMENTO AGUA

Riñón (Yin)



43. Stirrup Pose—Kidney meridian shown



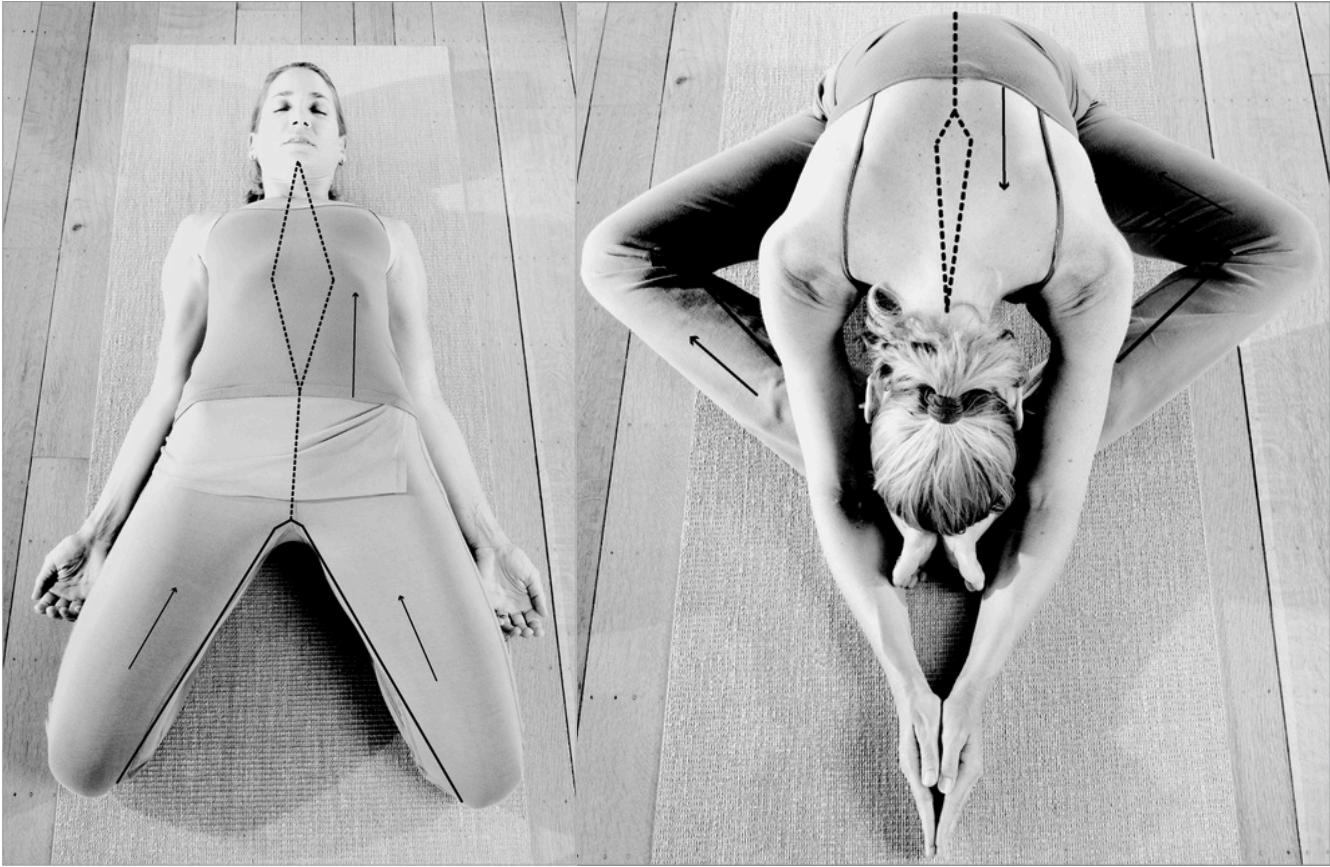
7.44. Stirrup Pose, Variation 1



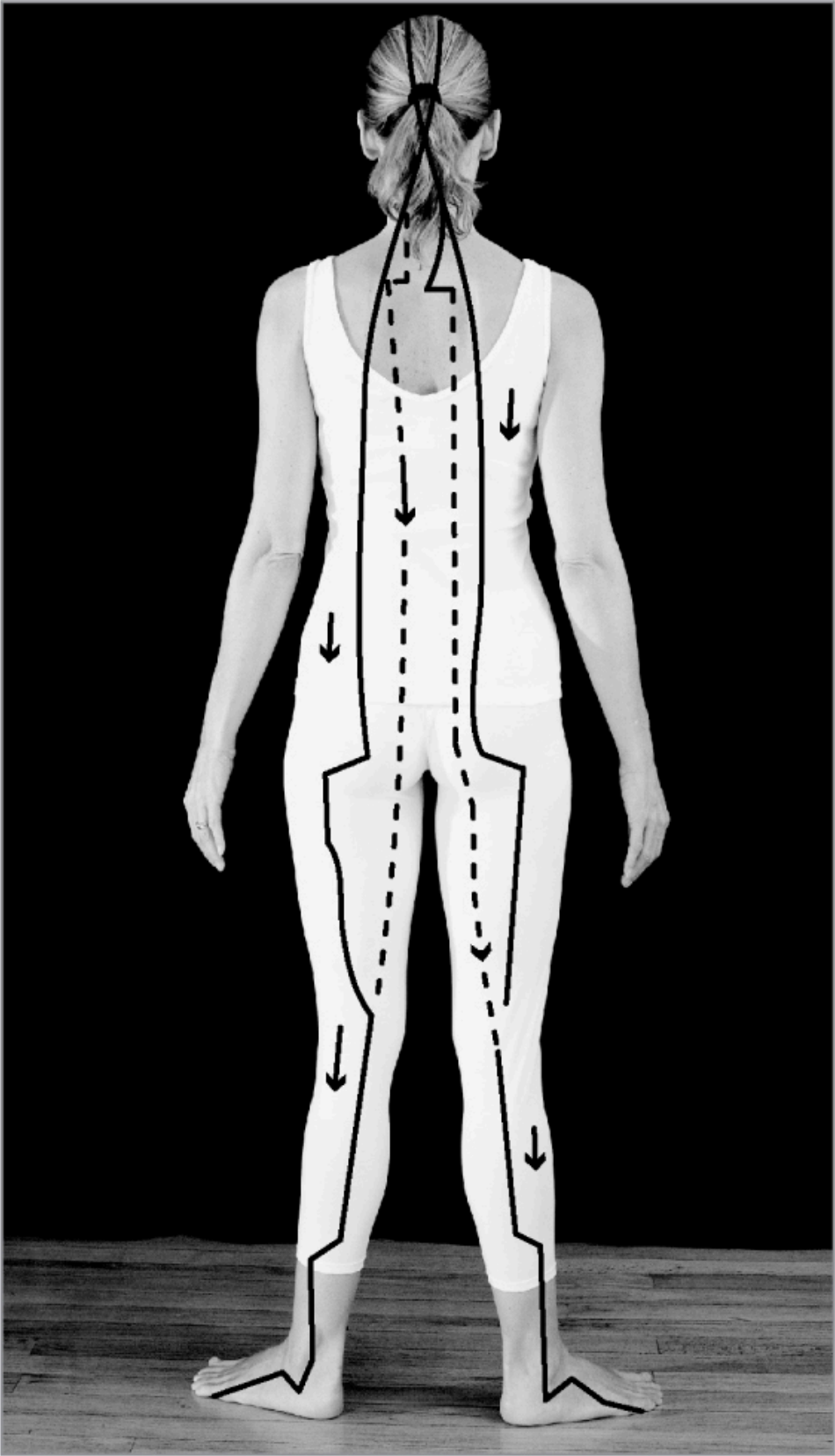
45. Stirrup Pose, Variation 2



7.46. Knees-into-the-Chest Pose



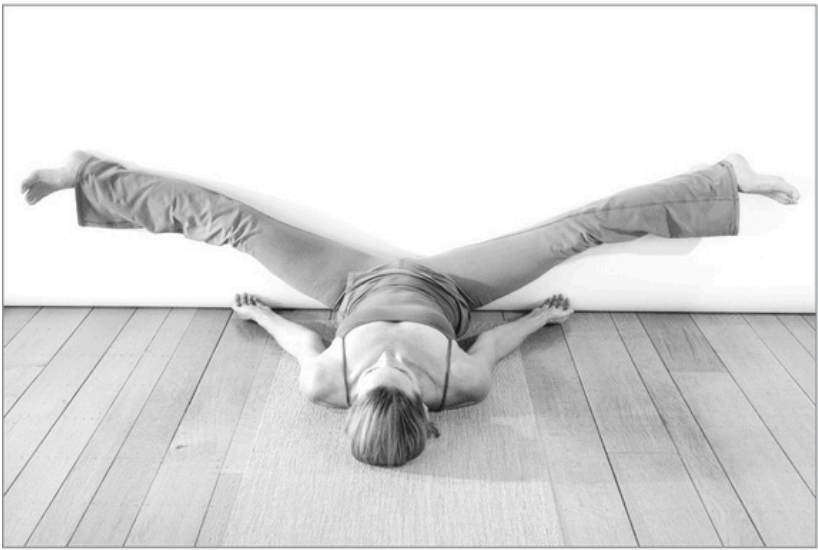
Vejiga (Yang)



7.30. Dragonfly Pose—Kidney meridian shown



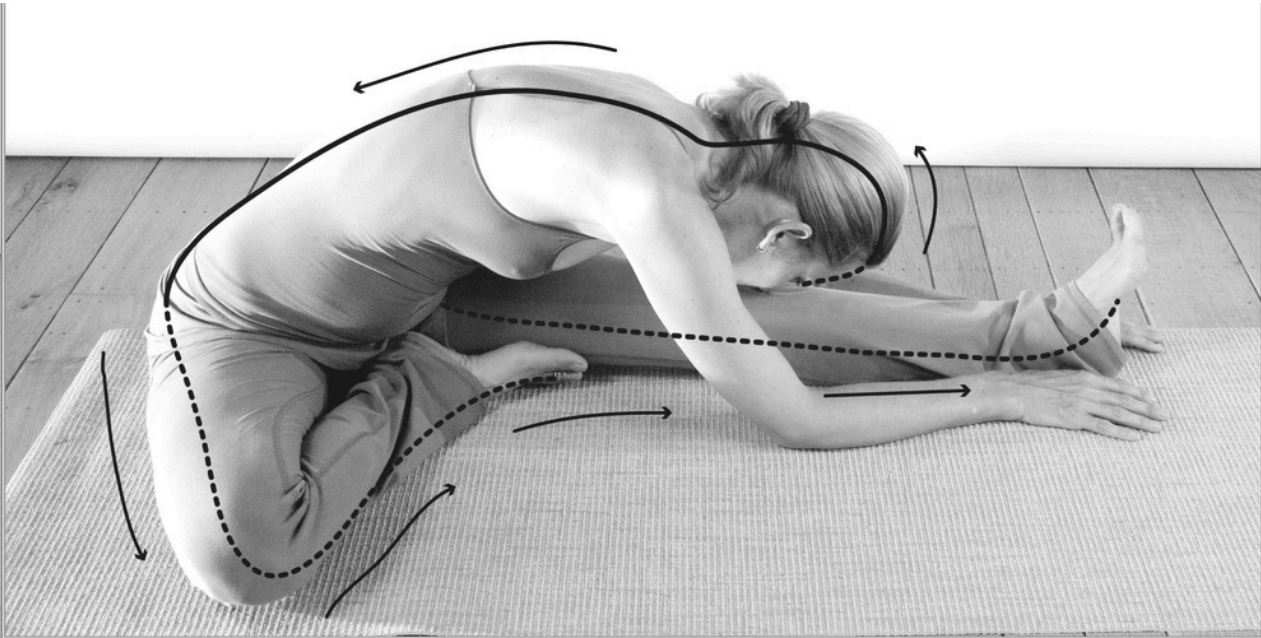
7.31. Dragonfly Pose, Variation 1



7.32. Dragonfly Pose, Variation 2

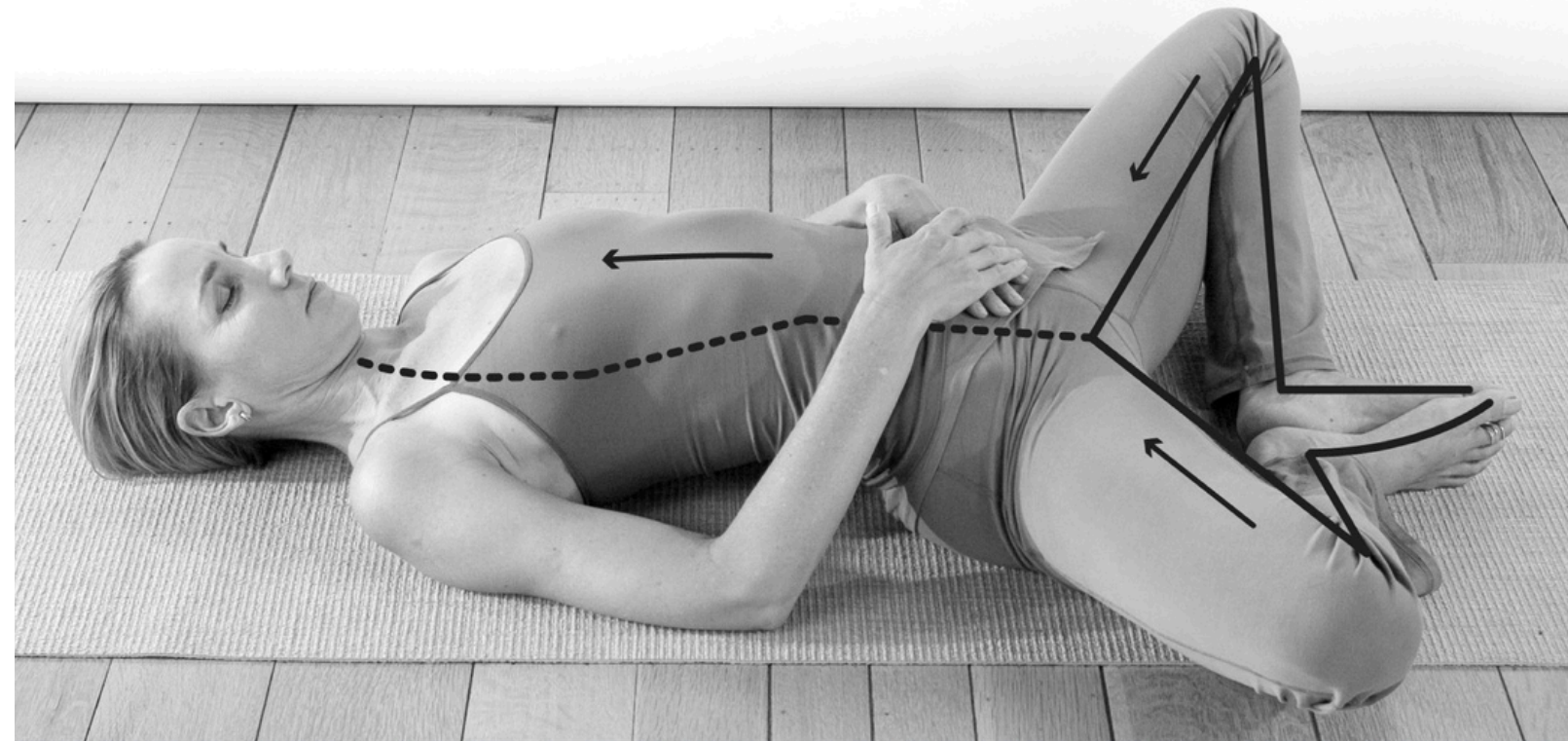
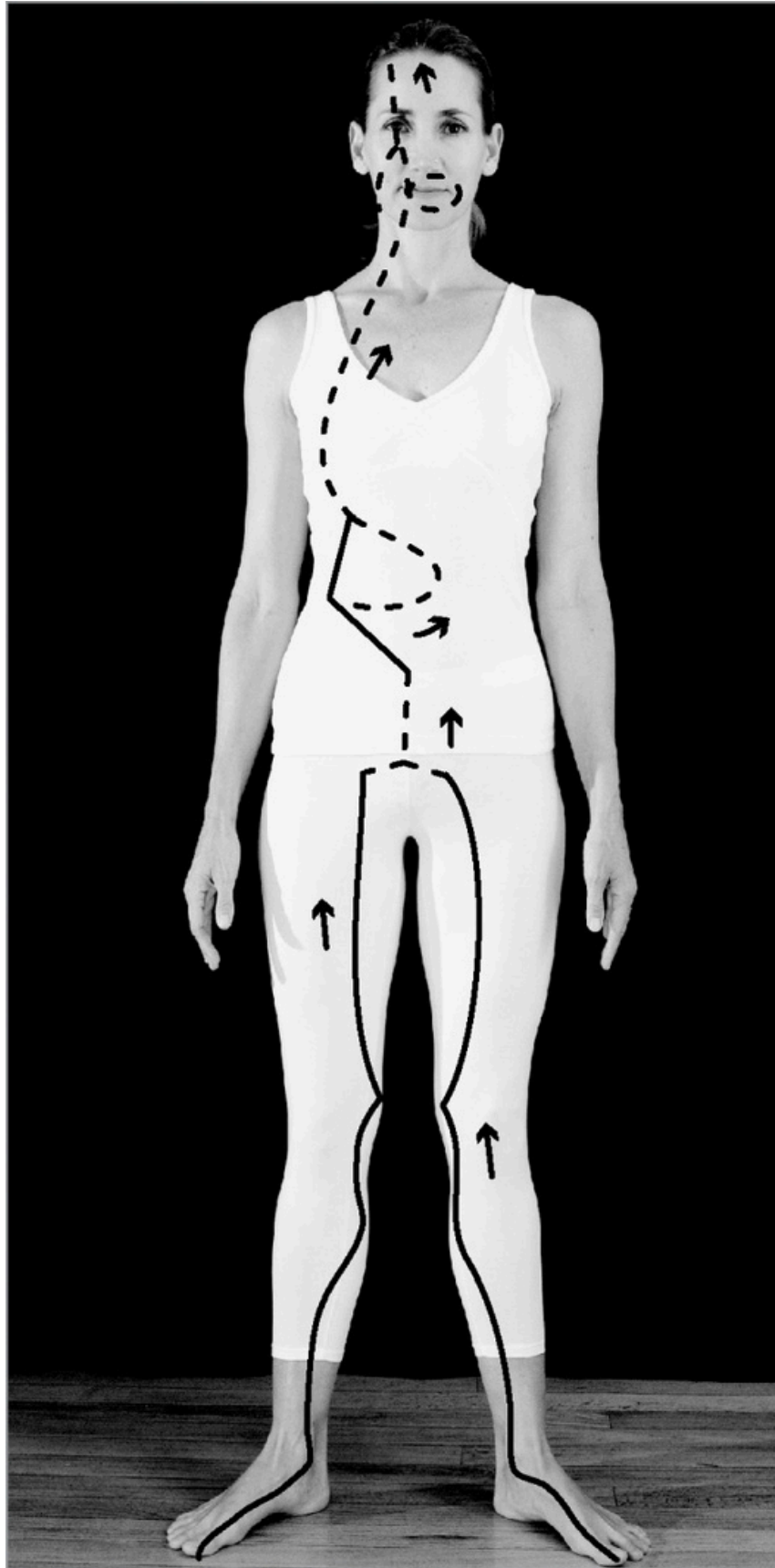


7.33. Dragonfly Pose, Variation 3

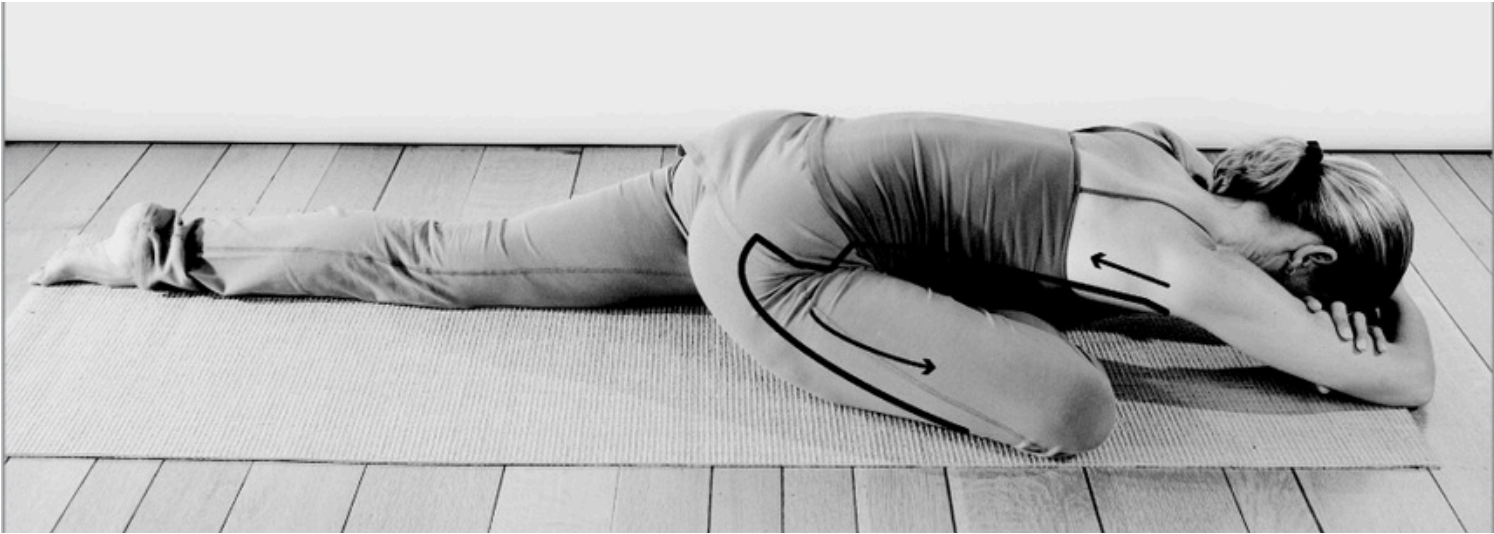
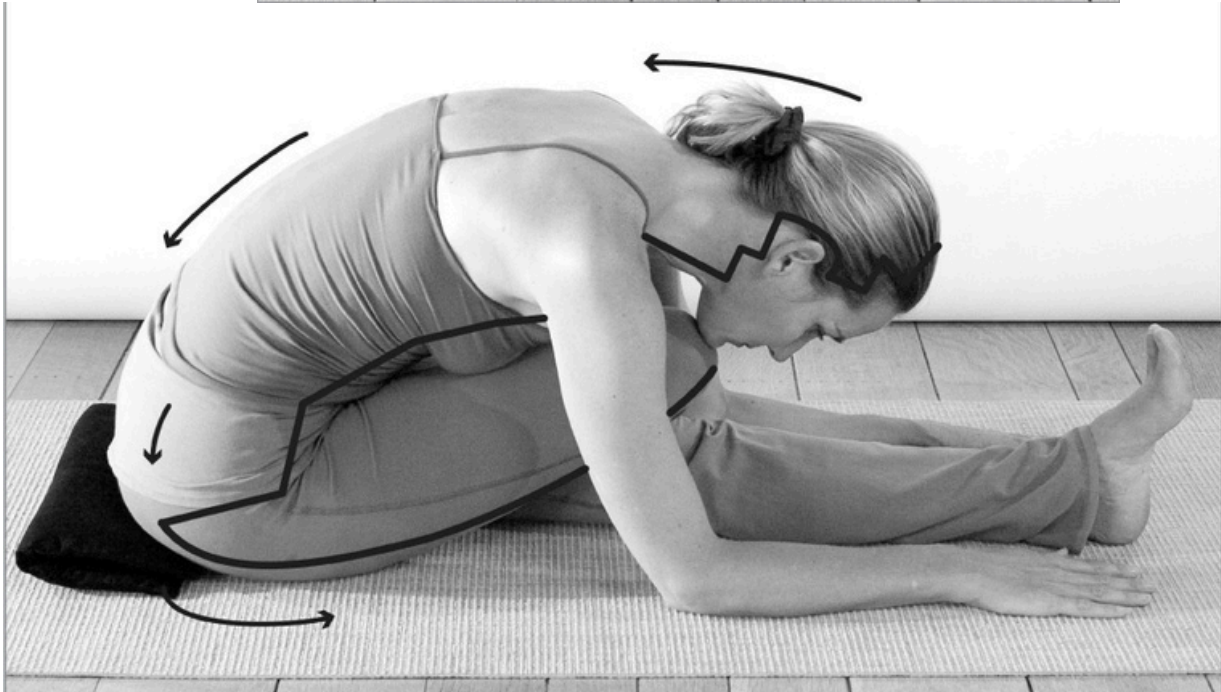
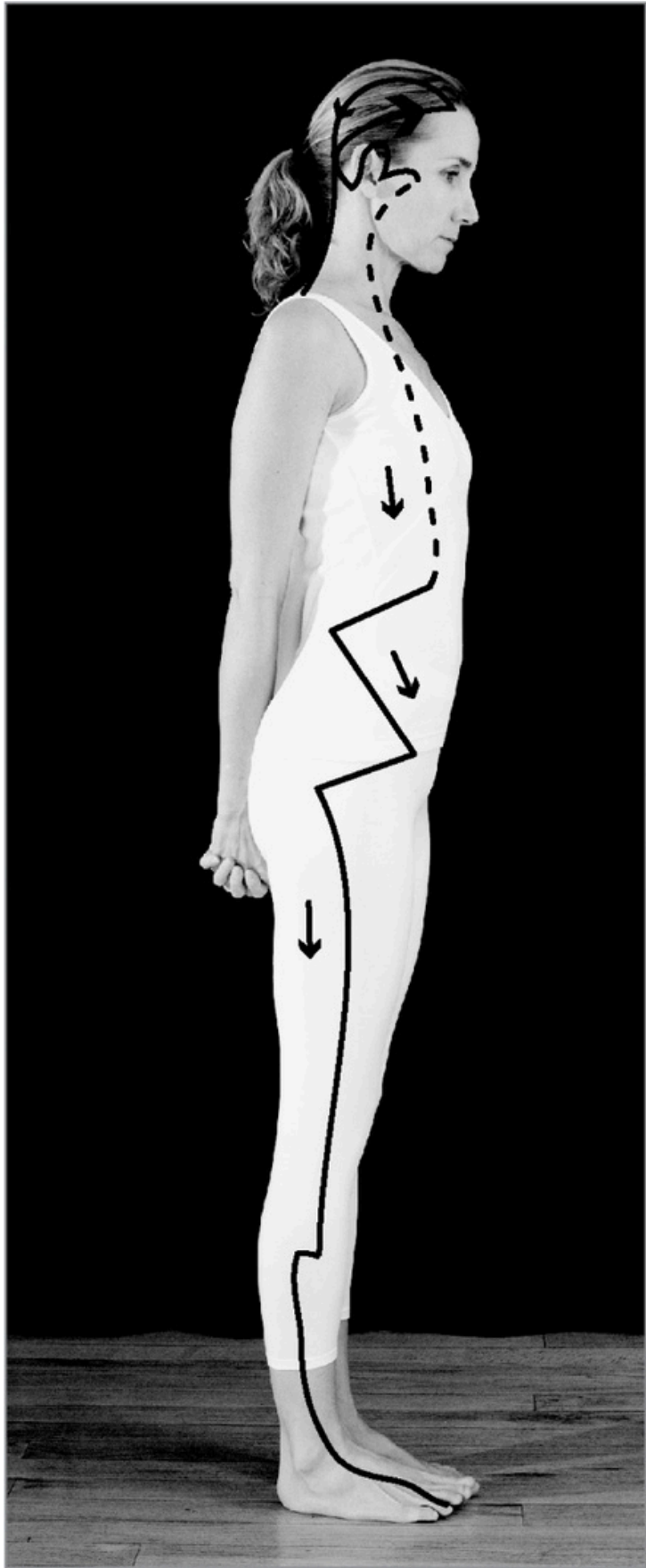


ELEMENTO MADERA

Higado (Yin)

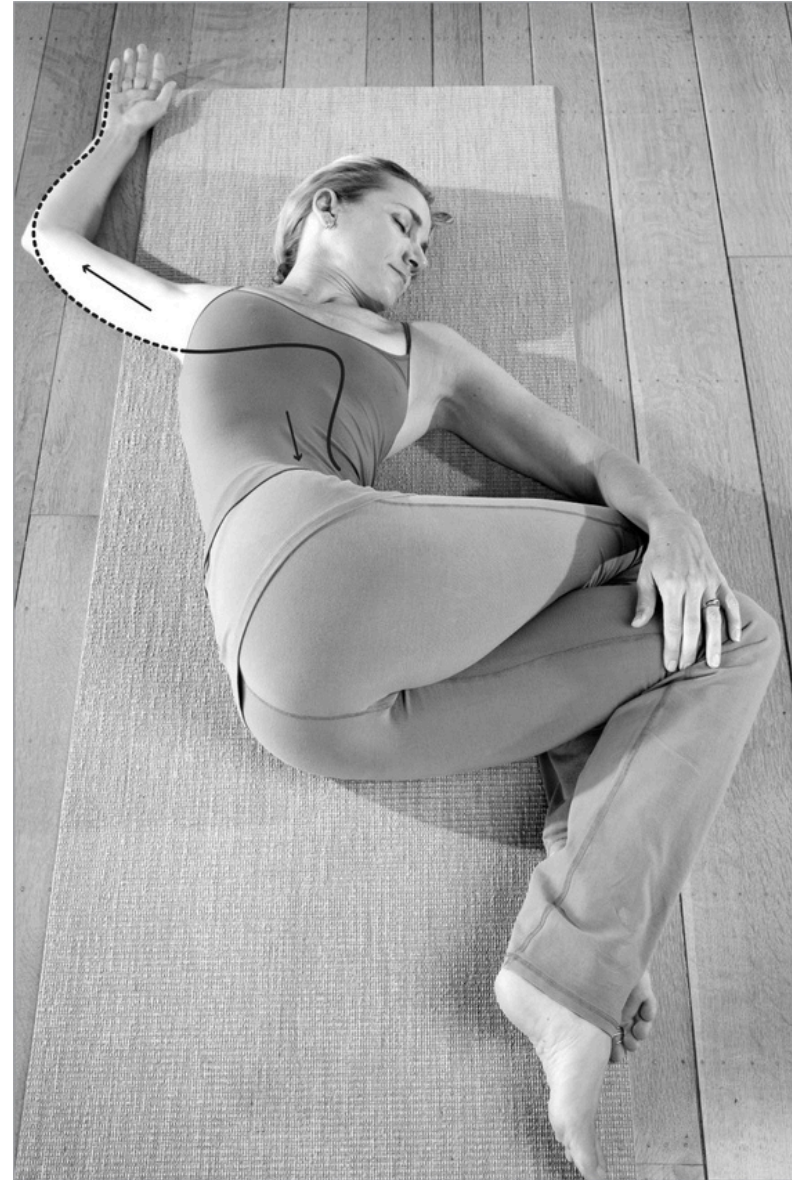


Vesícula Biliar (Yang)

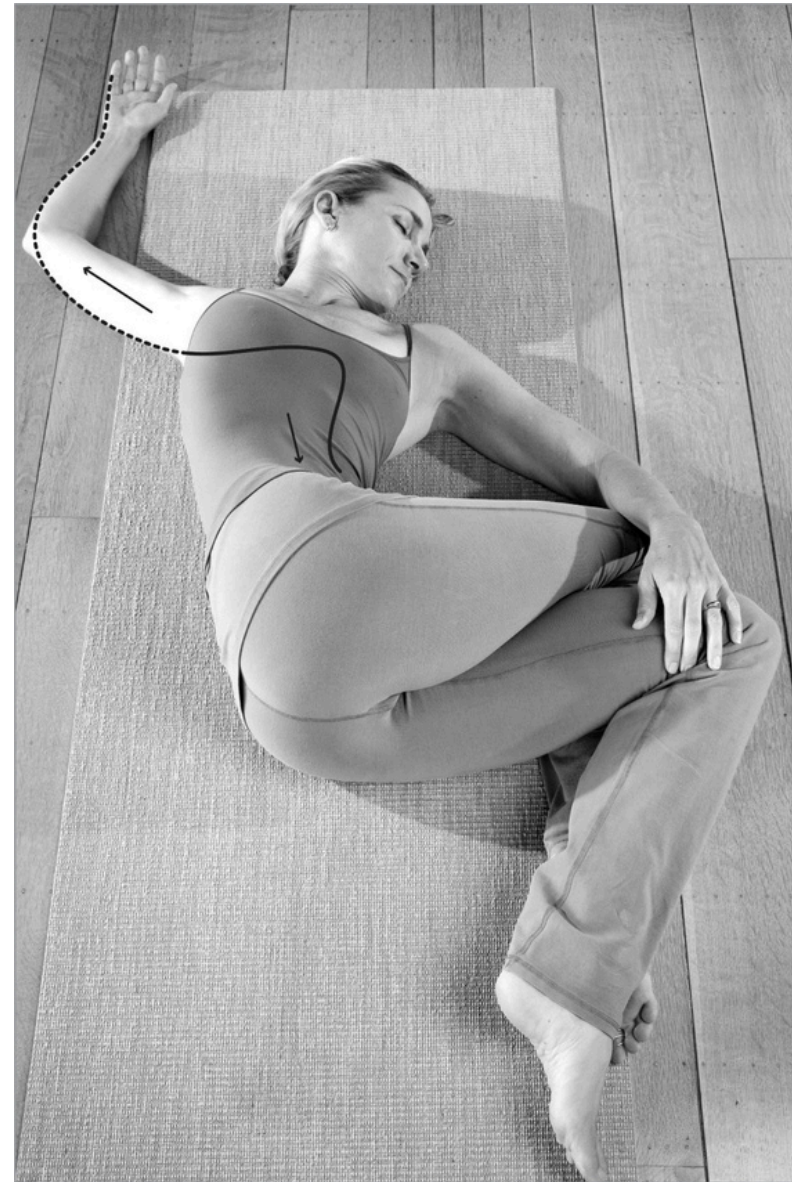
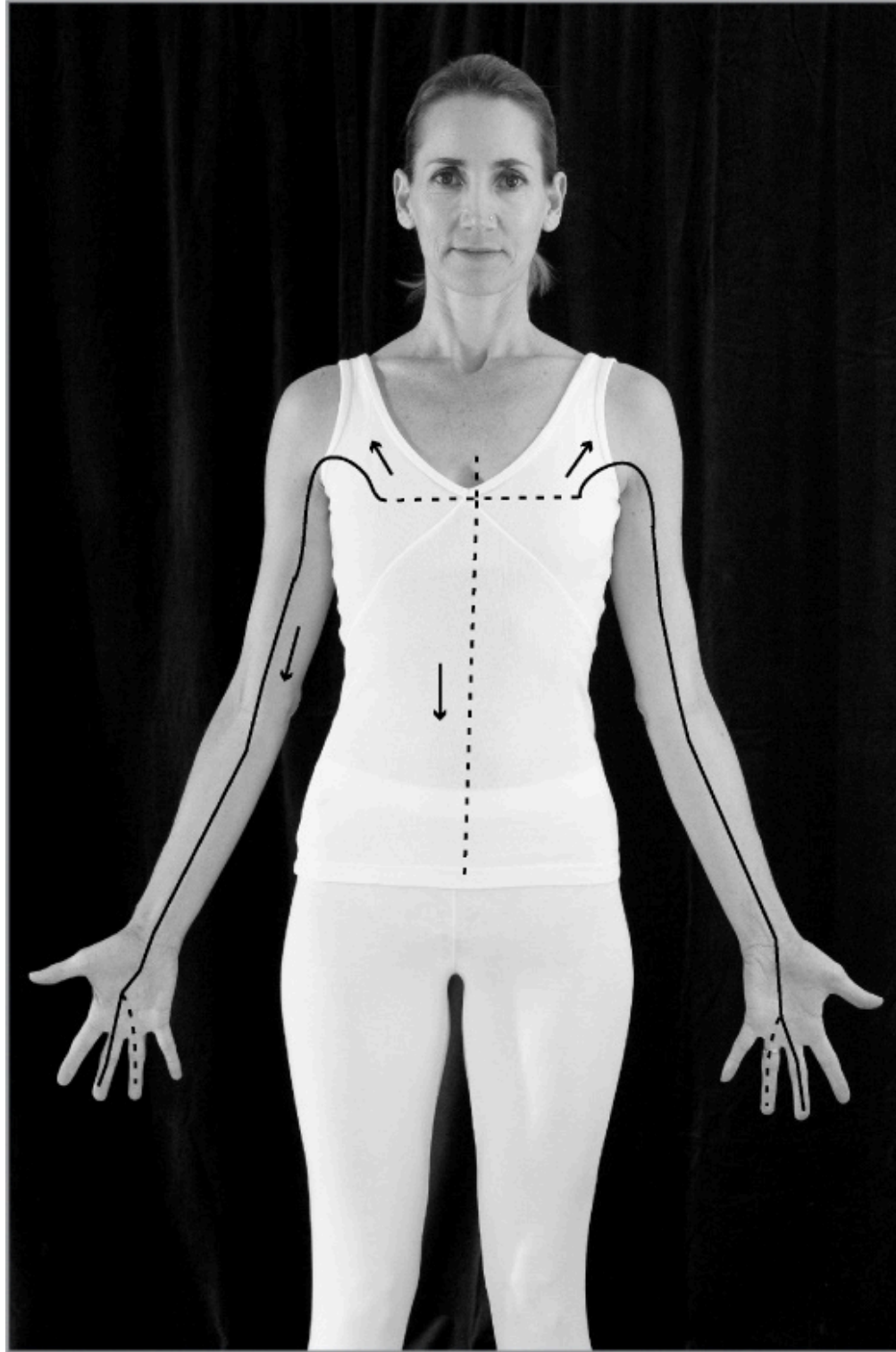


ELEMENTO FUEGO

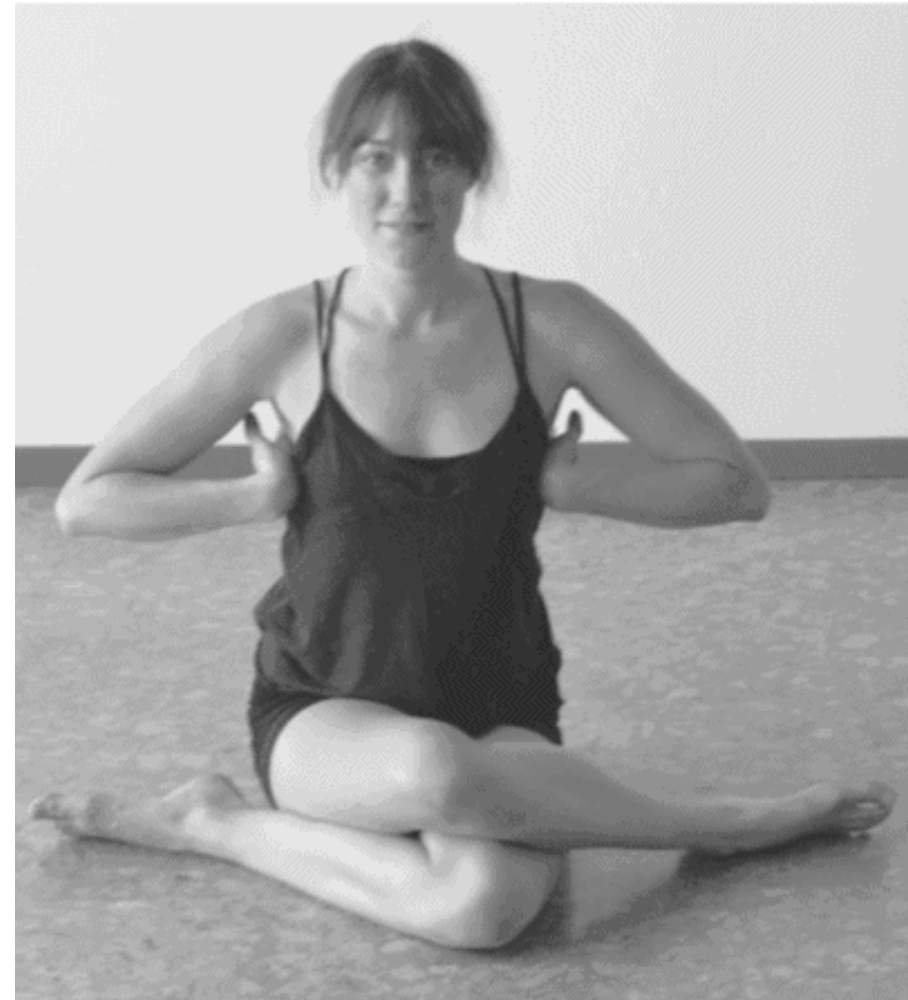
Corazón (Yin)



Pericardio (Yin)



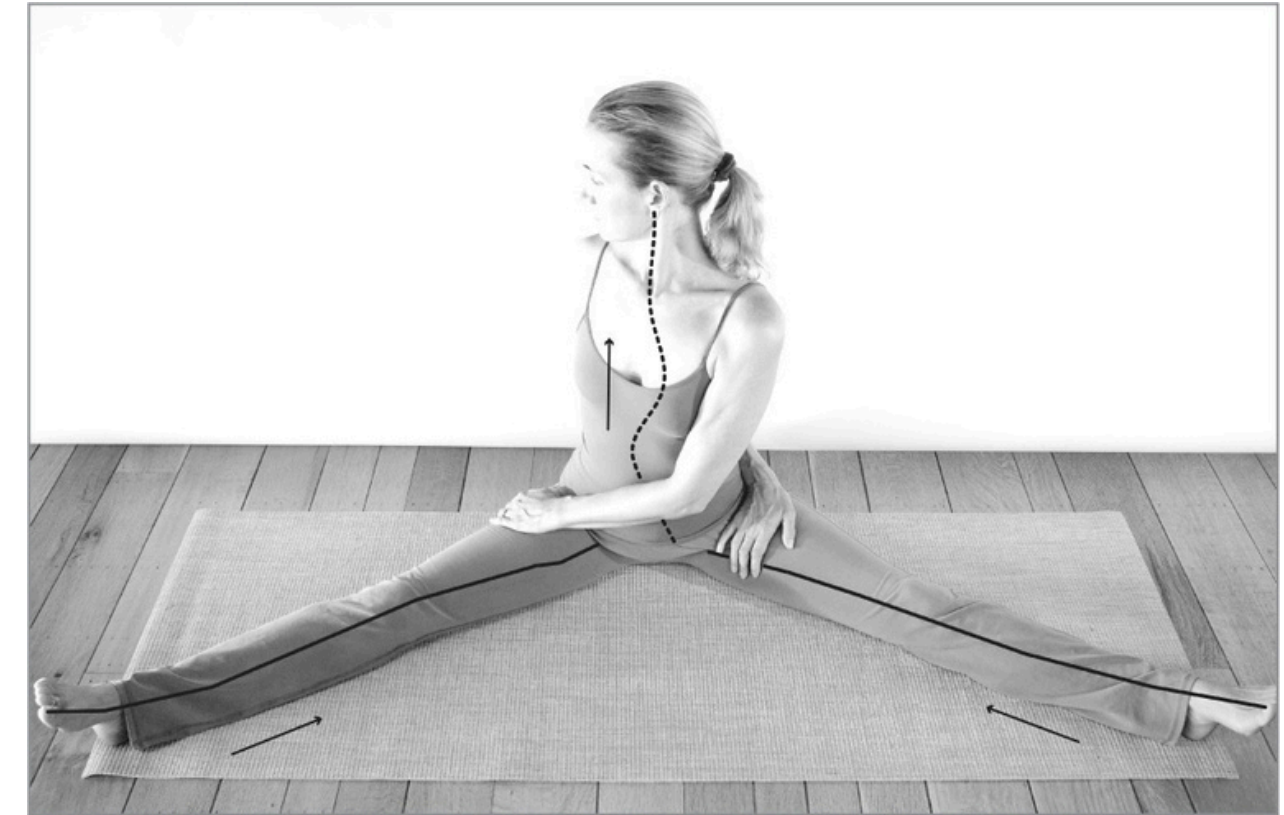
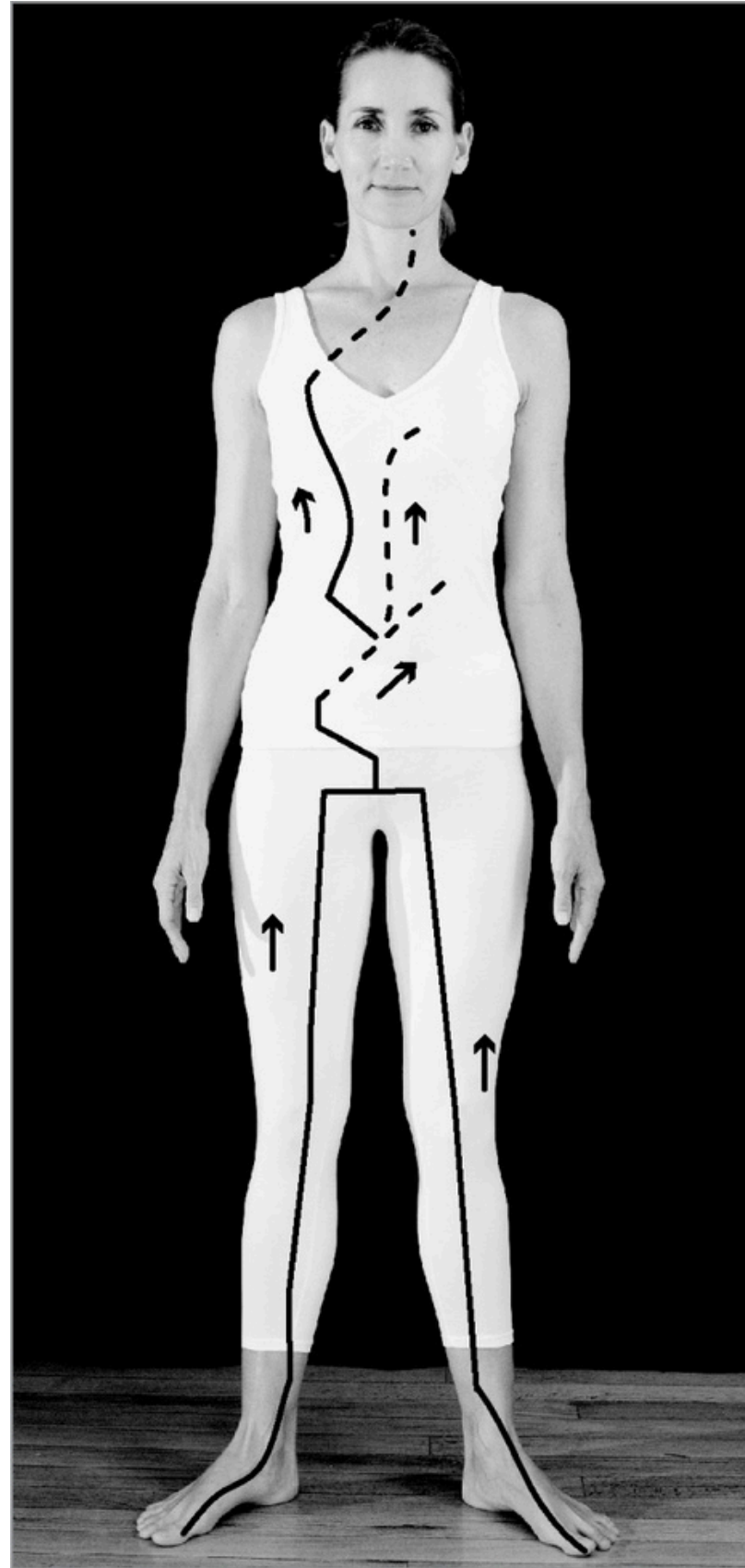
Intestino Delgado (Yang)



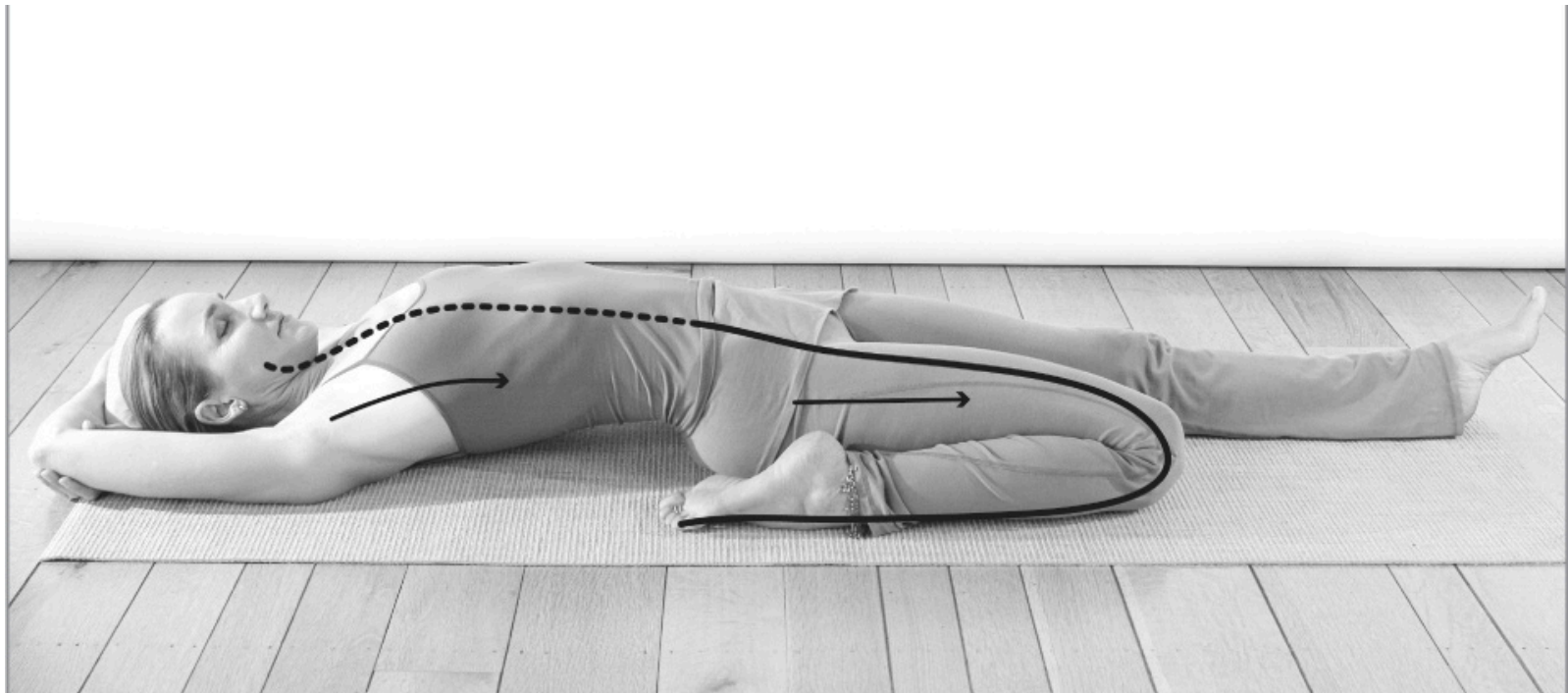
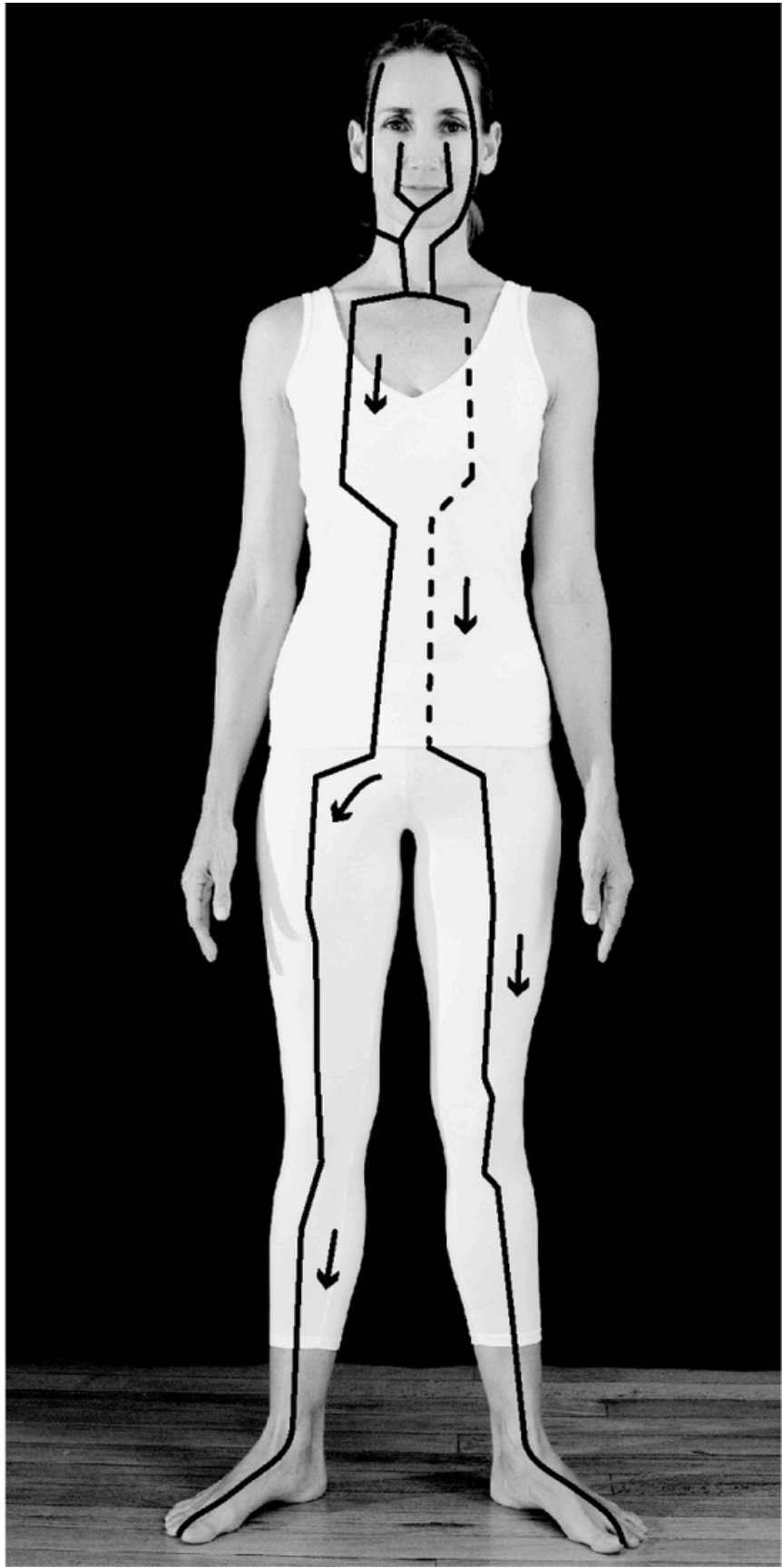
Triple calentador (Yang)



Bazo (Yin)

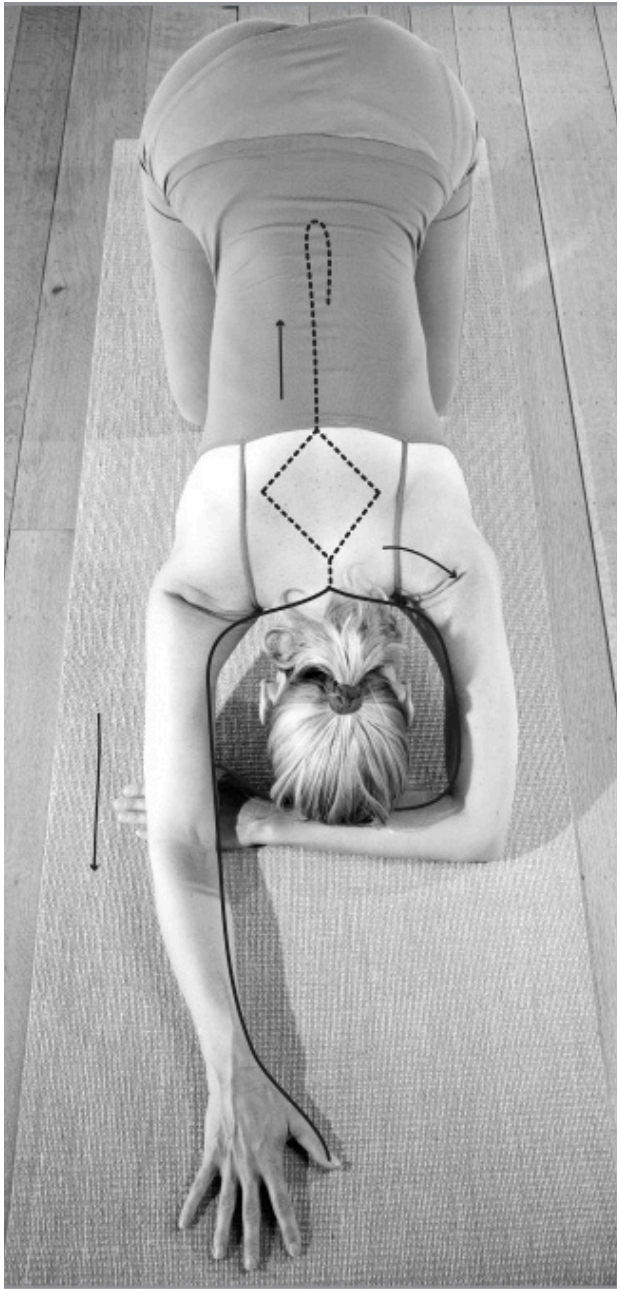


Estómago (Yang)



ELEMENTO METAL

Pulmón (Yin)



Intestino Grueso (Yang)

