Integración MTC y Fascia

NIKETAN
Thai - Yoga

NIKETAN
Thai - Yoga

“Si tu mente está vacía, siempre esta dispuesta a todo, está abierta a todo. En la mente del principiante hay muchas posibilidades, pero en la mente del experto hay pocas”

Shunryu Suzuki

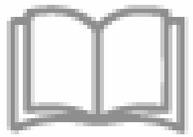
Medicina Tradicional China - M.T.C



Modelo médico holístico desde hace más de **5000 años.**



Originalmente de transmisión **oral.**



Huangdi Nei Jing - Manual de medicina China **más antiguo** (+ de 2500 años de antigüedad)



Medicina Energética

- Parte de la aparición de un síntoma que se la considera como un elemento y parte de un conjunto de sistemas.
- Se enfoca en tratar el origen del síntoma.
- Da comprensión de los equilibros / desequilibros de la energía en la anatomía y fisiología.
- Mantener la salud y prevenir enfermedades

NIKETAN
Thai - Yoga

Microcosmos | Macrocosmos



Observa al Ser Humano en su ecosistema:
Estaciones se corresponden al ser humano

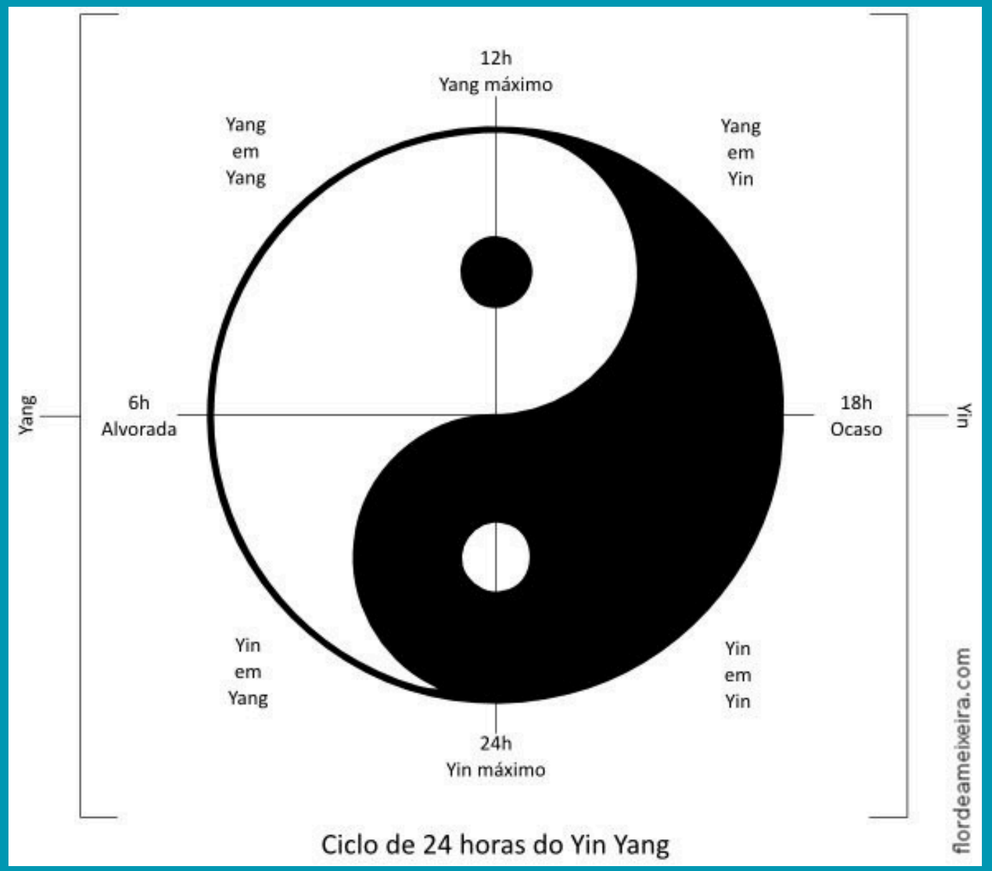
Observa síntomas de desbalanceo:

- Entorno externo
- Cuerpo Interno
- Vision holistica

NIKETAN
Thai - Yoga

La antigua China observo que todo contiene atributos de Yin y Yang.

Es un concepto de relativos, opuestos y complementarios.



Ciclo de 24 horas do Yin Yang

NIKETAN
Thai - Yoga

El Qi

“La energía vital del cuerpo (qi) circula a través de canales (meridianos) que tienen ramificaciones conectado a nuestros órganos corporales y dirige sus funciones.”

- Fuente de todo movimiento (hablar, caminar, pensar, desarrollo, crecimiento, nacer, envejecer)
- Protege el organismo
- Gobierna la contención de fluidos y tejidos de órganos del cuerpo
- La fuerza que impulsa la sangre a través de las arterias y venas
- Integra las funciones del cuerpo

NIKETAN
Thai - Yoga


¿La Fuerza?

El Qi se presenta de dos modos:

- **Prenatal o Innata 'cielo anterior':**

  Es el Qi esencial prenatal heredada de nuestros padres

- **Posnatal o Adquirida 'cielo posterior':**

Es la fuente básica de energía como la respiración y meditación, la alimentación, provienen del Cielo y de la Tierra. Permiten la formación de los elementos constitutivos del cuerpo y a la vida manifestarse.

Qi

La energía adquirida se puede dividir:

- **Qing Qi**, la energía del aire es una toma directa con nuestro entorno y la más vital.
- **Gu Qi**, la energía de los alimentos. Es necesario que nuestros alimentos estén energéticamente cargados.
- La energía emocional. **Cada emoción impacta de forma directa en la circulación de la sangre y de la energía.**
- Energía solar.

Causas de desequilibrio

Las causas externas, pueden darse por 6 factores externos que desajustan el yin y yang del organismo, originando disfunciones energéticas.

1. calor
2. fuego
3. frío
4. humedad
5. viento
6. sequedad.

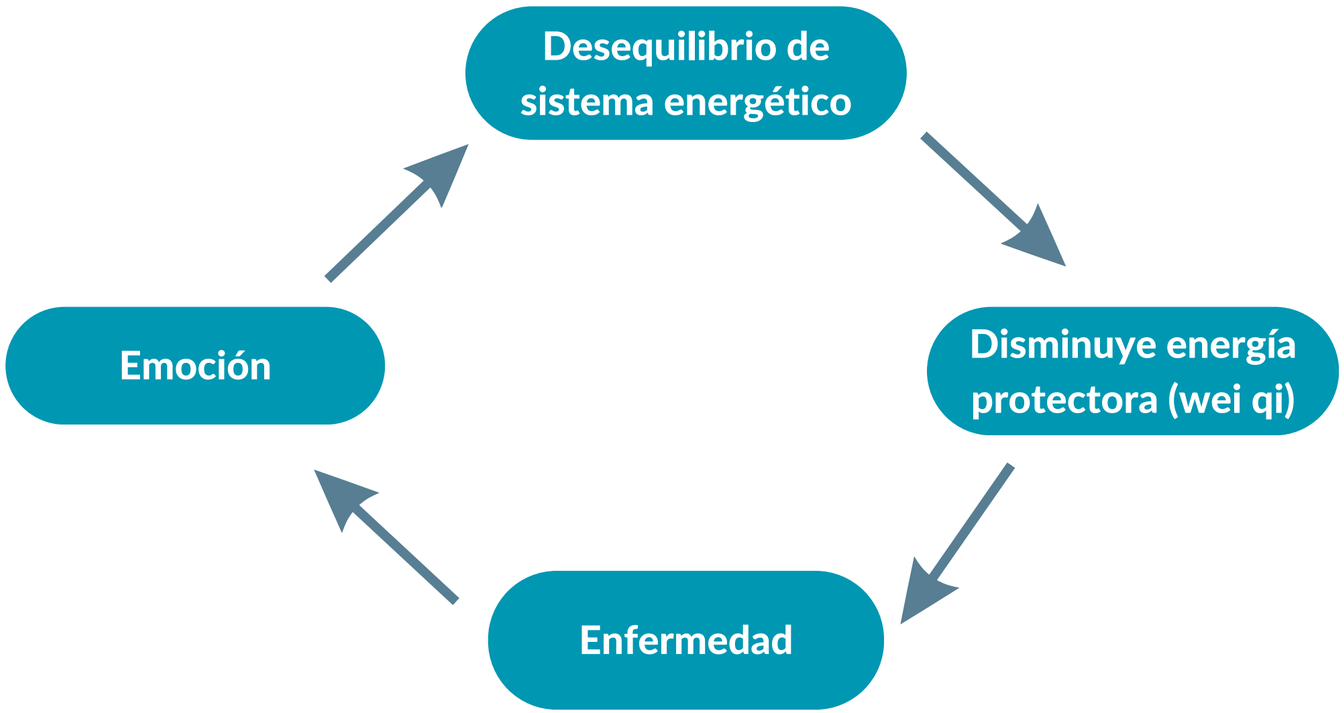
NIKETAN
Thai - Yoga

Las causas internas, pueden darse por el desequilibrio de las emociones primordiales asociadas a los 5 órganos vitales.

- Duelo
- Tristeza
- Pensamiento
- Preocupación
- Alegría
- Euforia
- Miedo
- Ira

1. Pulmón
2. Bazo - Páncreas
3. Corazón
4. Hígado
5. Riñón

Emociones y Medicina Tradicional China



El estrés emocional en el cuerpo afecta el flujo y la dirección del Qi

Sistema de órganos
Zang Fu

Sistema funcional y complejo que manifiesta el Qi y las sustancias fundamentales en el plano material, fisiológico y mental/emocional.

Zang / YIN	Fu / YANG
Hígado	Vesícula Biliar
Bazo	Estómago
Riñon	Vejiga
Pulmón	Intestino Grueso
Corazón	Intestino Delgado
Pericardio	Triple calentador

NIKETAN
Thai - Yoga

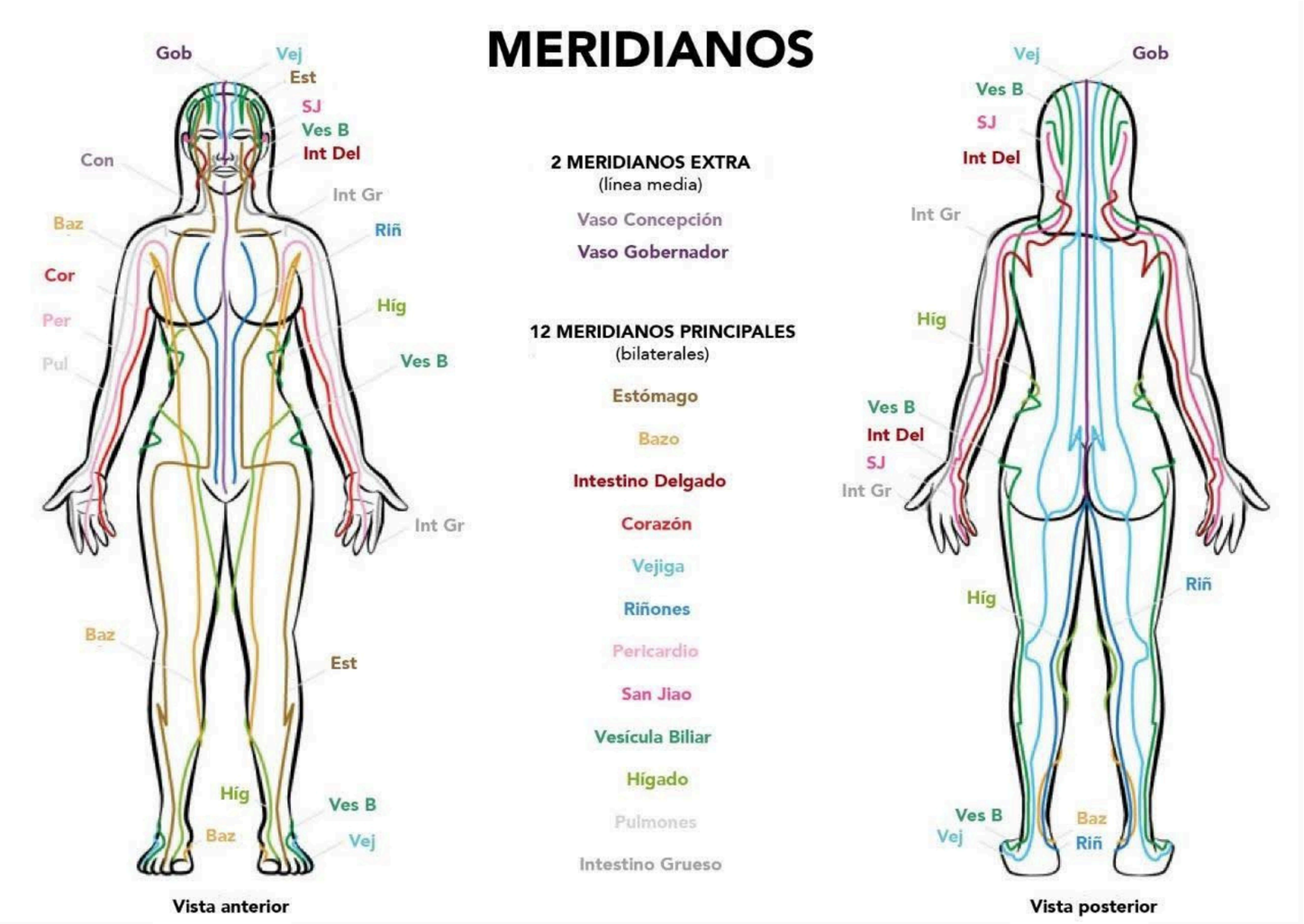
"La cultura oriental interpreta el cuerpo y la mente como una sola unidad psicofísica. Por lo tanto, los órganos se comprenden como una esfera funcional fisica-emocional-mental."



NIKETAN
Thai - Yoga

Teoría de los meridianos

Jing Luo



NIKETAN
Thai - Yoga

Meridianos

- Canales energéticos por donde circula la energía.
- Parte del cuerpo sutil.
- Ponen en contacto la superficie del cuerpo con los órganos internos.
- Permiten la transmisión de información, impulsos y estímulos varios entre todas las partes del organismo.
- Aseguran la regulación de excesos e insuficiencias, permitiendo el mantenimiento del equilibrio energético del organismo.

NIKETAN
Thai - Yoga

12 Meridianos principales

12 bilaterales / 12 órganos / 6 yin y 6 yang

Trabajan en pares de opuestos:

- Hígado (yin) conectado a Vesícula Biliar (yang)
- Bazo - Páncreas (yin) conectado a Estómago (yang)
- Riñón (yin) conectado a Vejiga (yang)
- Pulmón (yin) conectado a Intestino Grueso (yang)
- Corazón (yin) conectado a Intestino Delgado (yang)
- Pericardio (yin) conectado a Triple Calentador (yang)

2 Extraordinarios

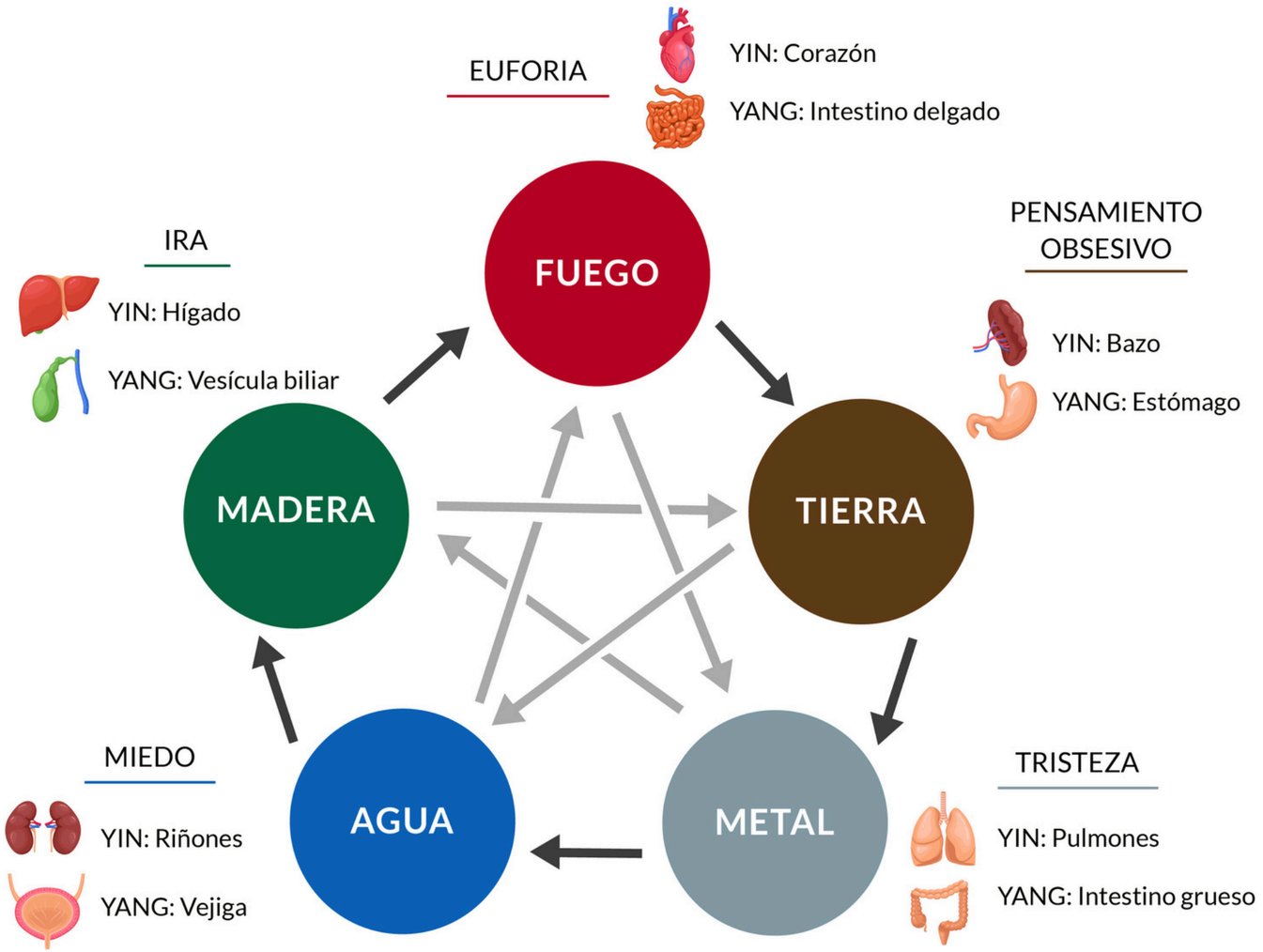
- Vaso Gobernador
- Vaso Concepción

NIKETAN
Thai - Yoga

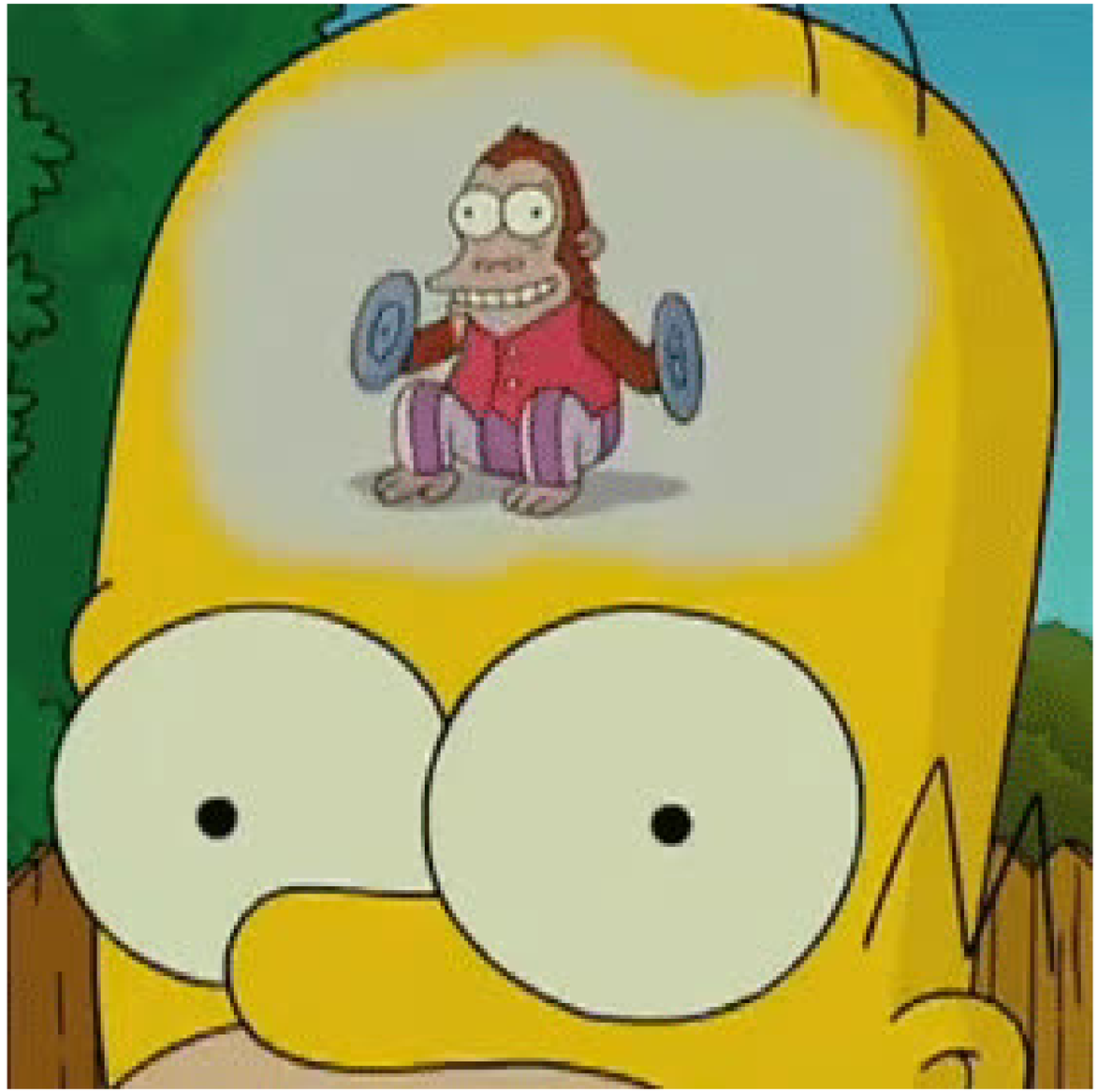
Teoría de los 5 elementos

- La teoría de los cinco elementos apareció durante el período 770–476 a. C.
- Se generalizó principalmente en la medicina china, filosofía, feng shui, adivinación y artes marciales.
- Los **5 elementos** no representan literalmente elementos materiales, sino que simbolizan relaciones entre funciones y procesos cíclicos, también conocidos como **5 movimientos** que se vinculan entre sí dinámicamente.
- **Sistema de correspondencias y patrones** que subyacen acontecimientos y cosas en interacción dinámica.

Teoría de los 5 elementos (fases o movimientos)



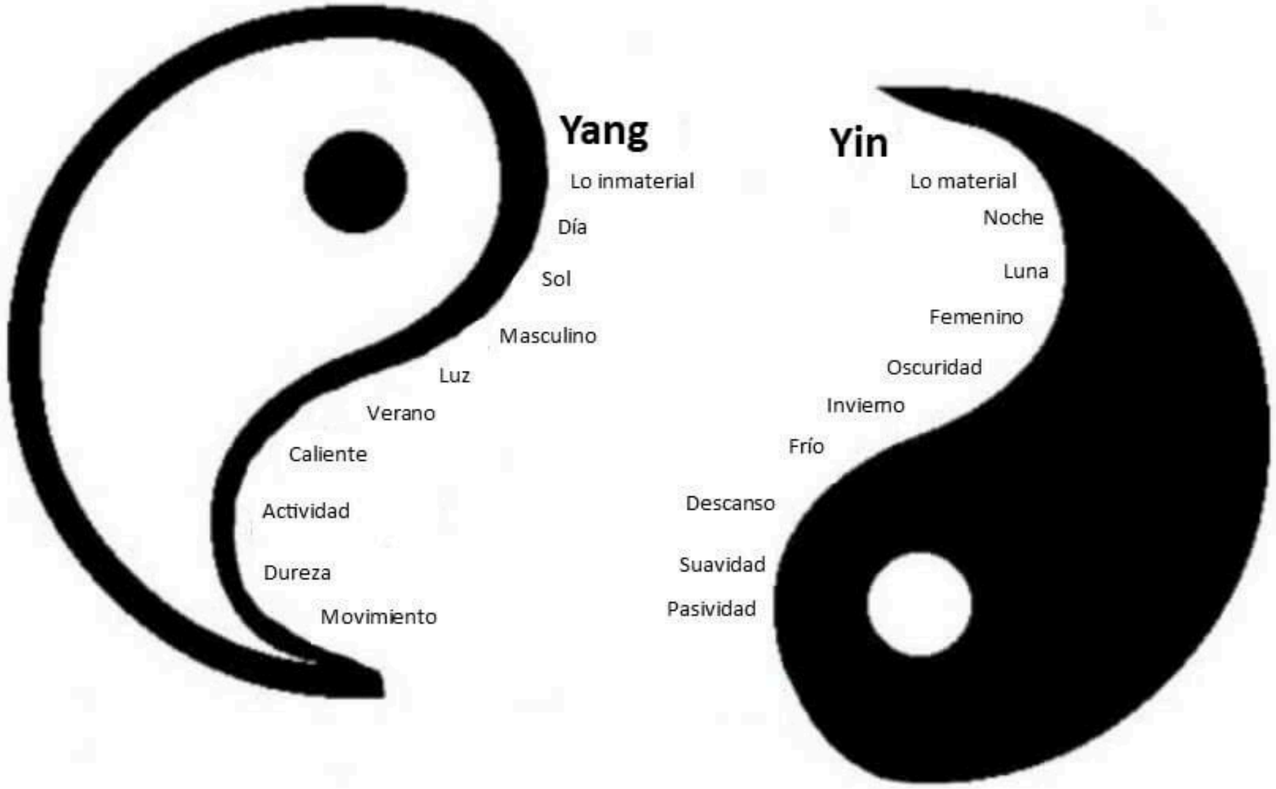
NIKETAN
Thai - Yoga



Una pausa...

NIKETAN
Thai - Yoga

BUSQUEDA DEL EQUILIBRIO...



NIKETAN
Thai - Yoga



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

NIKETAN
Thai - Yoga



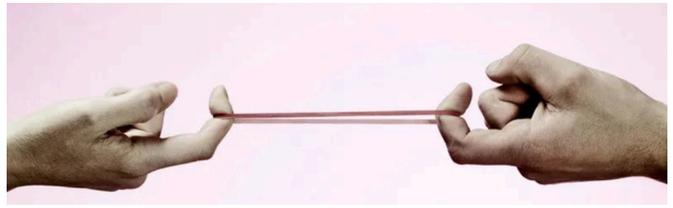
Práctica Yin

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

Predomina el estimulo sobre los tejidos Yin

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

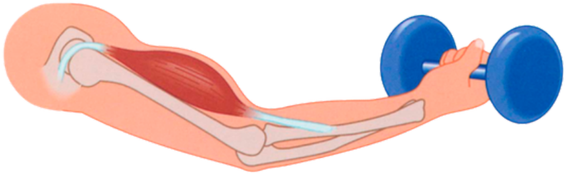
TIPOS DE ESTRÉS EN LOS TEJIDOS



Tensión



Compresión



Contracción (Yang)

ÁREA “OBJETIVO”

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



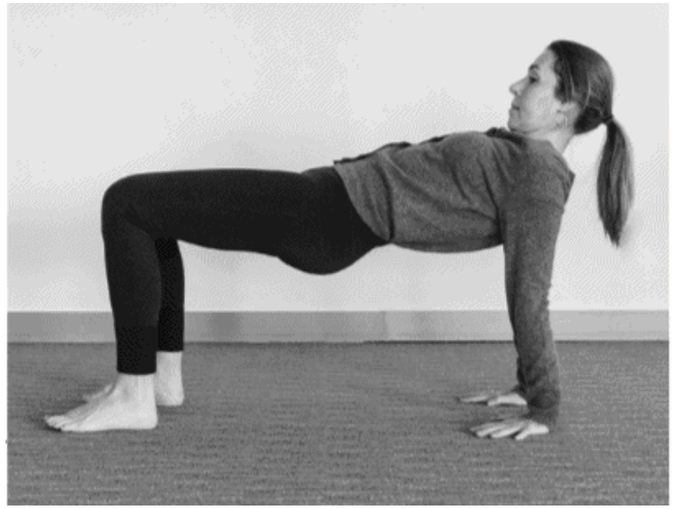
- La tensión detiene el movimiento
- Se siente del lado opuesto del movimiento/silueta como un “estiramiento”.
- Puede ir cambiando con el tiempo y las circunstancias

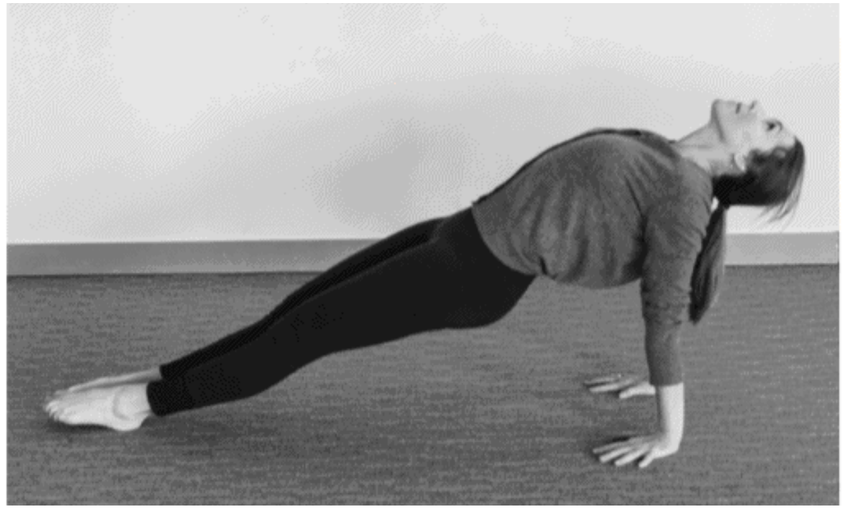
COMPRESIÓN



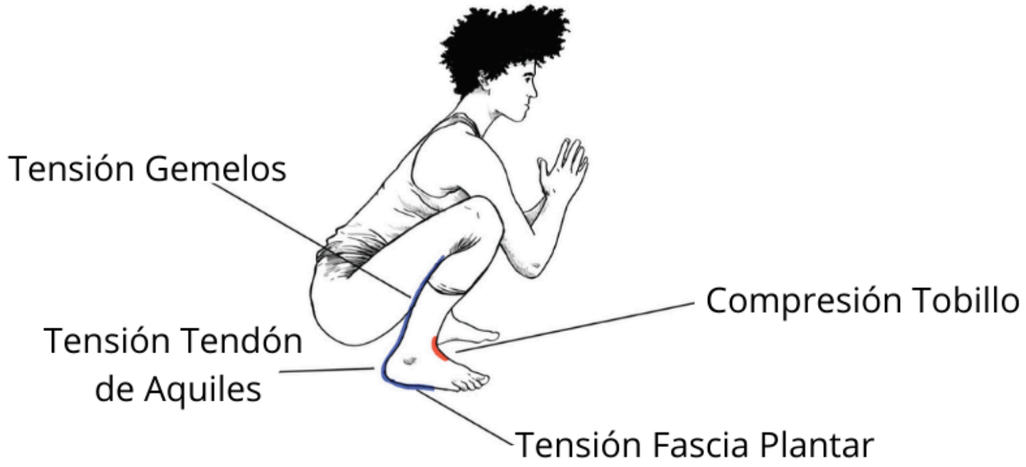
- El movimiento/ forma es detenido porque 2 partes del cuerpo entran en contacto.
- Se siente en dirección al movimiento/ forma.

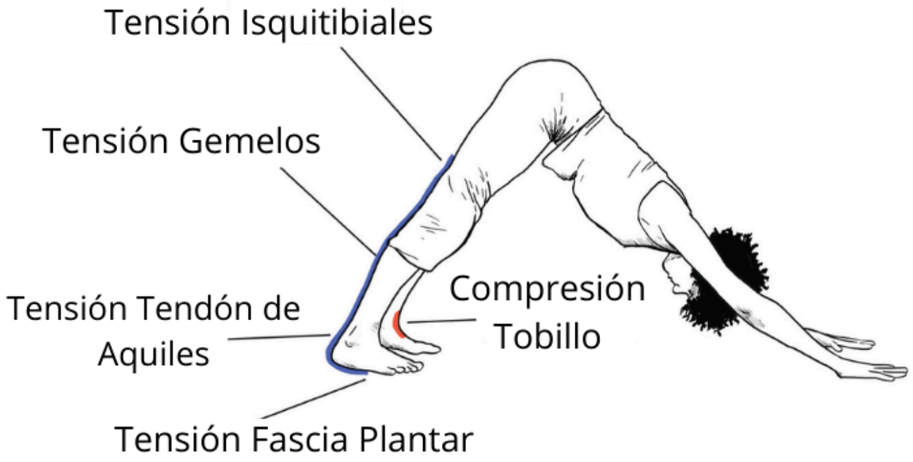
CONTRACCIÓN





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





Malasana (Yang)/Cuclillas-Squat (Yin)

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

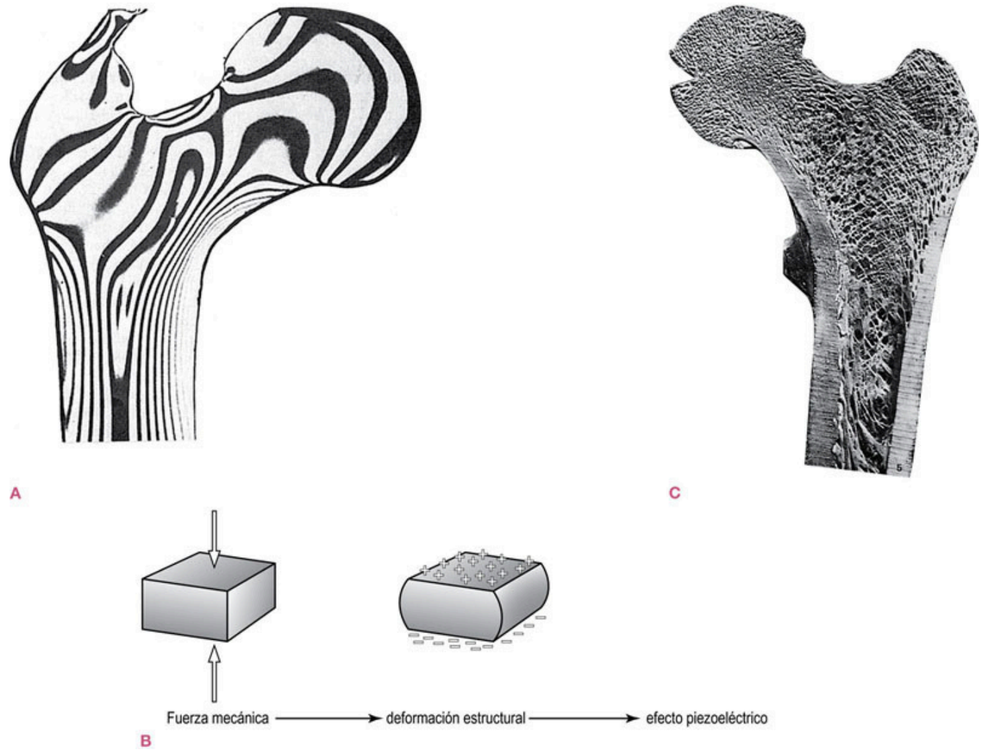
Áreas Marcadas:

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

NIKETAN
Thai - Yoga

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.

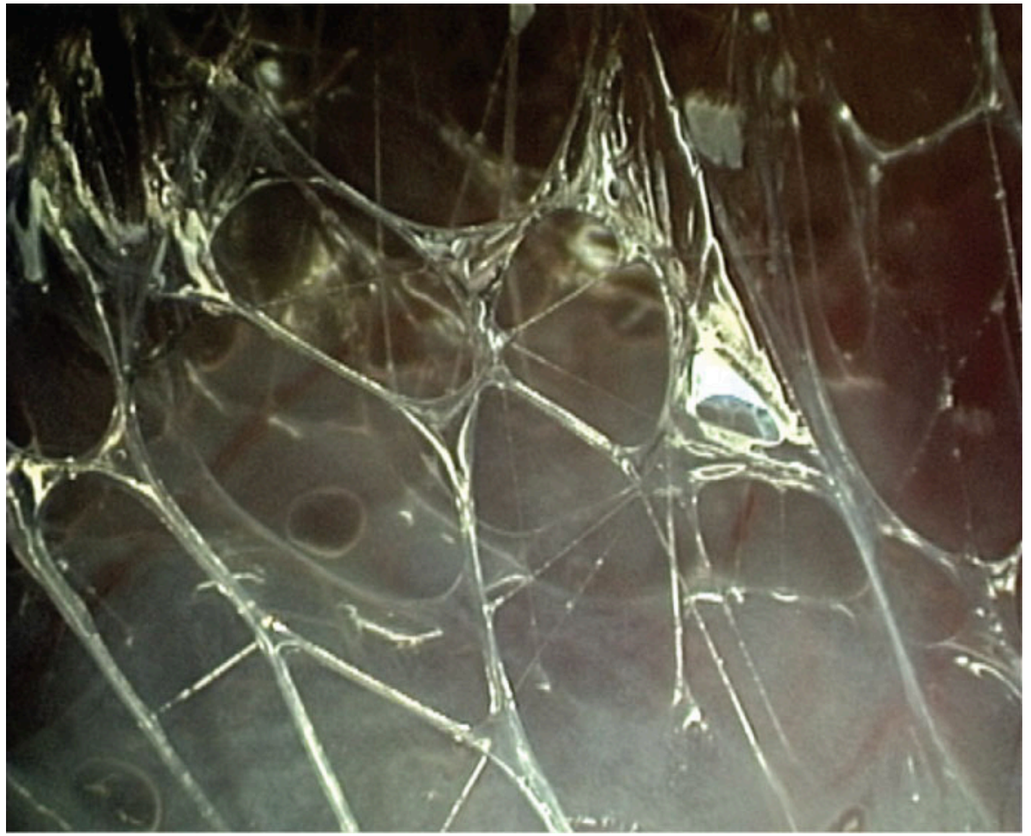


NIKETAN
Thai - Yoga

LA FASCIA ES PIEZOELÉCTRICA

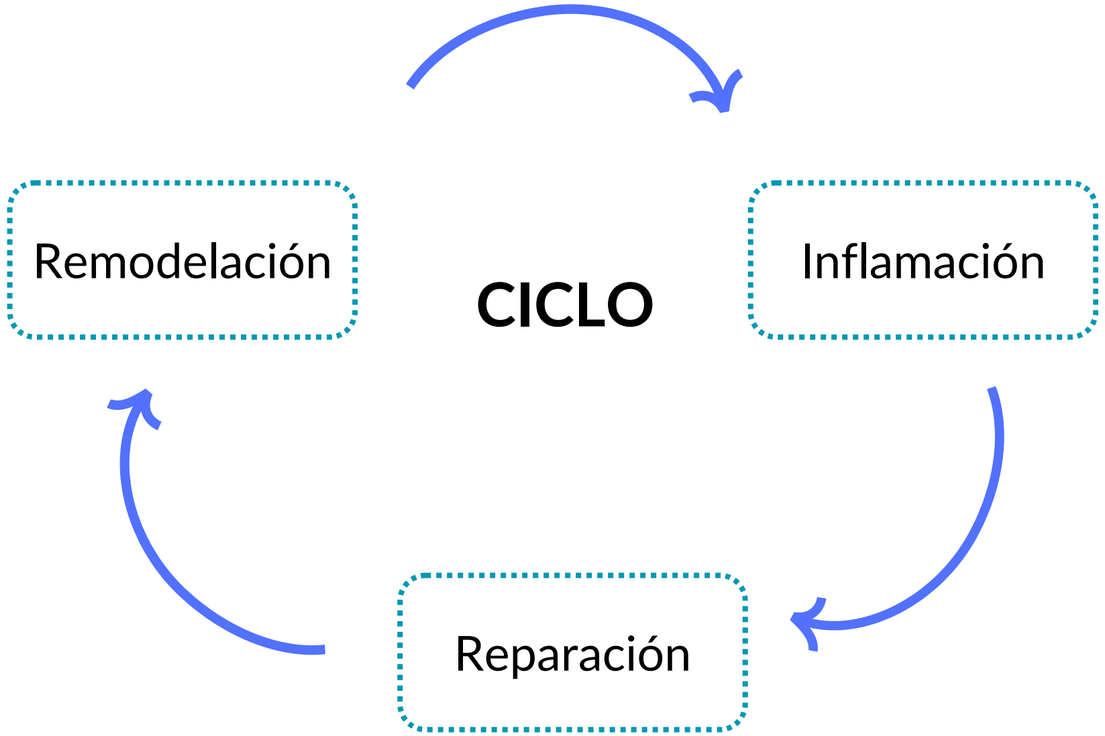
- El colágeno tiene propiedades que crean corrientes eléctricas

- La sustancia fundamental rica en agua favorece la transmisión de las corrientes.



FASCIA Y LA PRÁCTICA DE YOGA EN EL CUERPO FÍSICO

Tensión de la fascia → Se rompen las fibras de colágeno → Se genera la remodelación



EN RESUMEN...

NIKETAN
Thai - Yoga

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

NIKETAN
Thai - Yoga

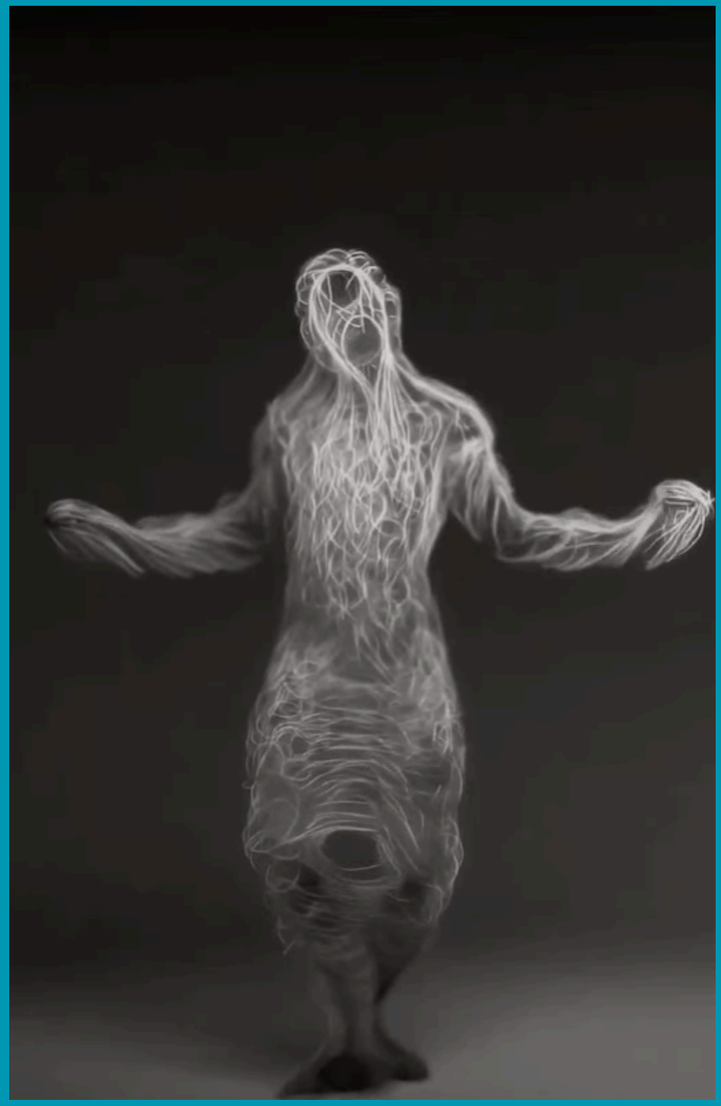
“El propósito de las asanas de Yoga es equilibrar el flujo del Chi en los canales fasciales (en el cuerpo), a través del estrés y la relajación de los segmentos esqueléticos y los grupos miofasciales”

Paul Grilley

NIKETAN
Thai - Yoga

“La medicina occidental moderna aún no comprende el sistema de meridianos. Esto se debe a que los meridianos se encuentran en una fase rica en agua dentro del tejido conectivo (fascia). Cuando una persona muere, esta capa se seca. Dado que los meridianos no tienen paredes como los vasos sanguíneos, no pueden ser detectados por las técnicas médicas actuales. En realidad, sin embargo, estos canales ricos en agua atraviesan todo el cuerpo”.

Motoyama (2003).

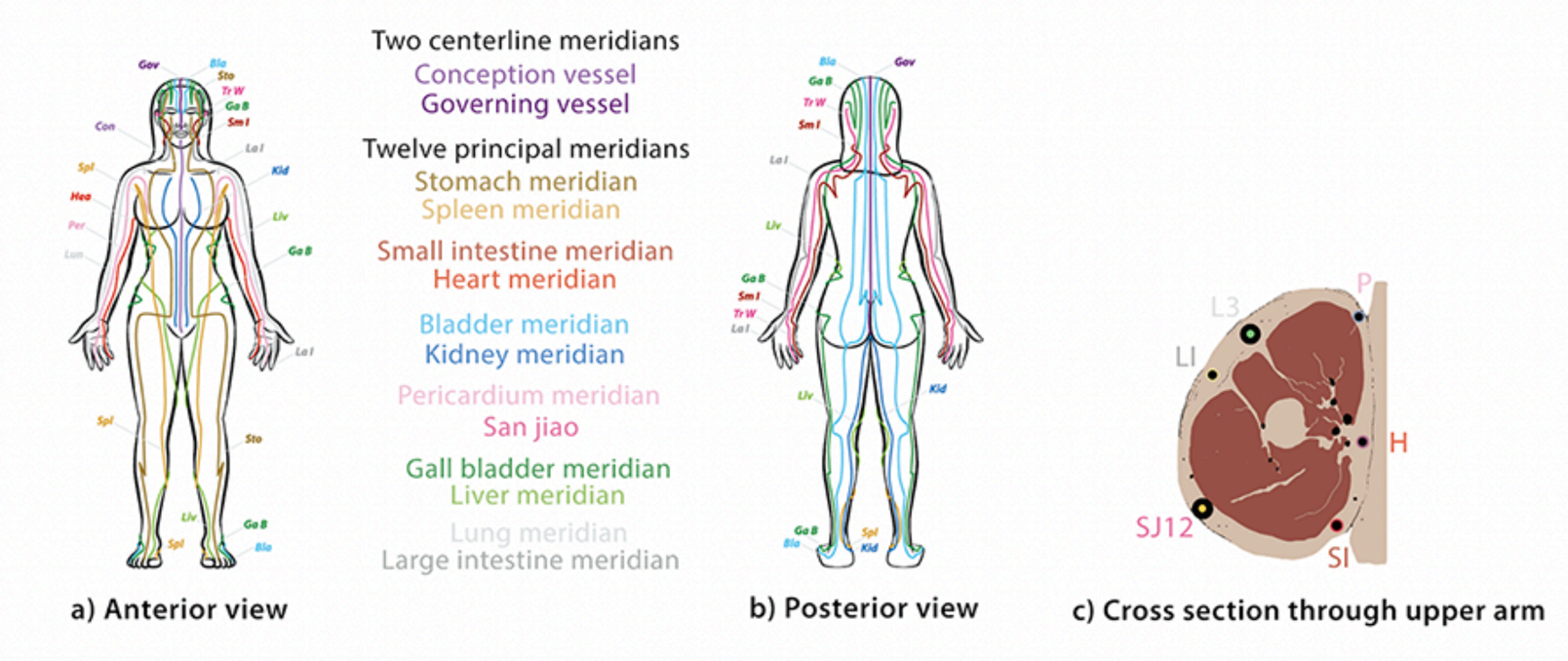


Hipotesis Piezoeléctrica/Mecanotransducción (Langevin)

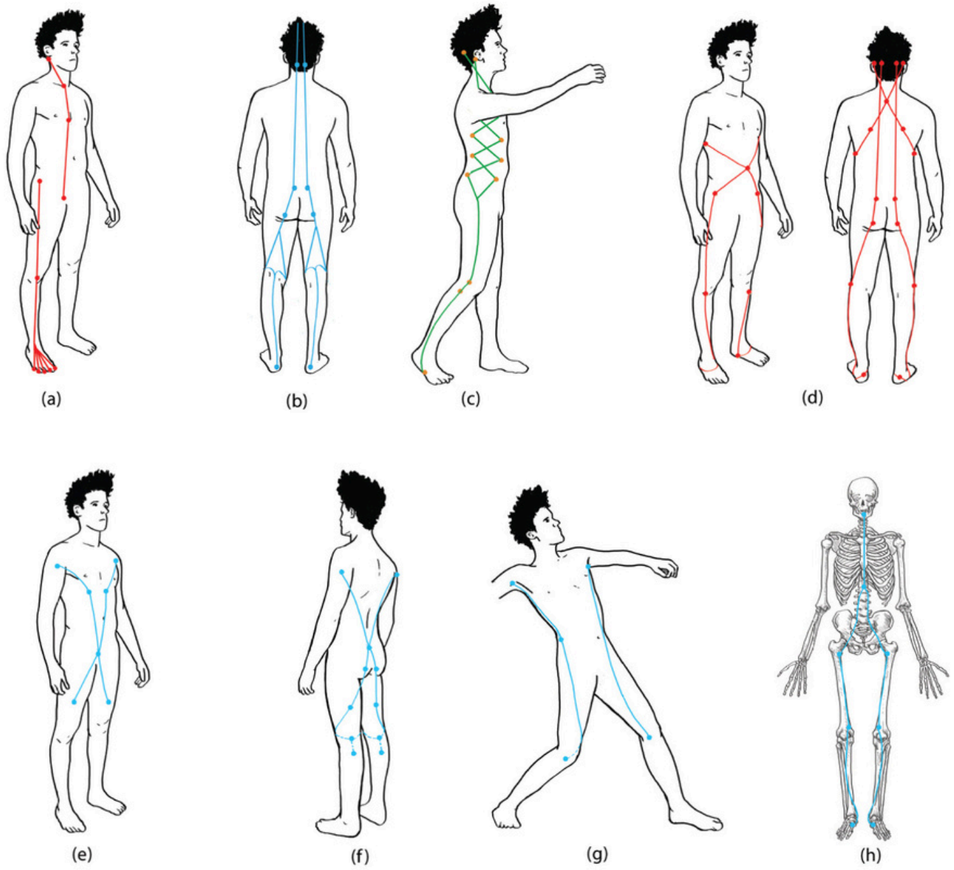
Tensión Fascial (estiramientos prolongados) - Acupresión - Acupuntura

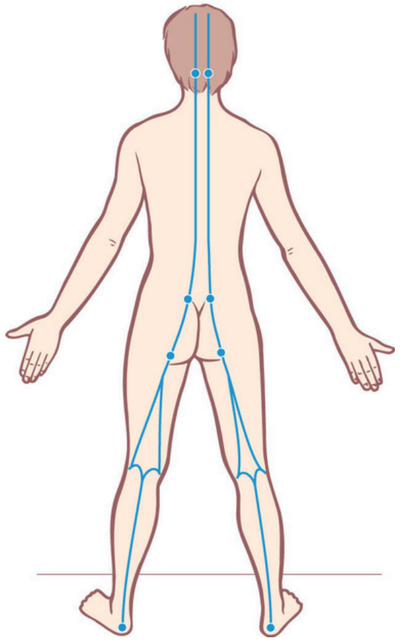
Señales celulares (Químicas/ Mecánicas/eléctricas)

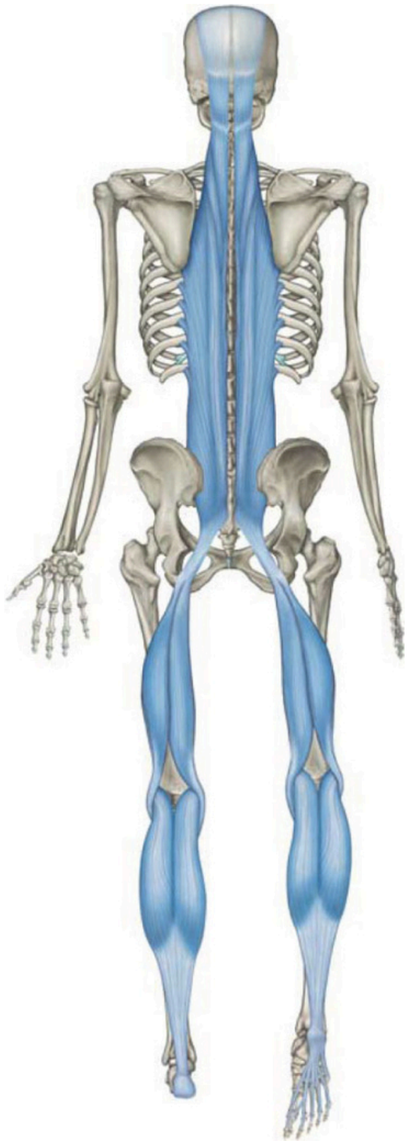
- Proteínas antiinflamatorias
- Células madre
- Reparación de tejidos
- Restablece el flujo de Chi/Prana

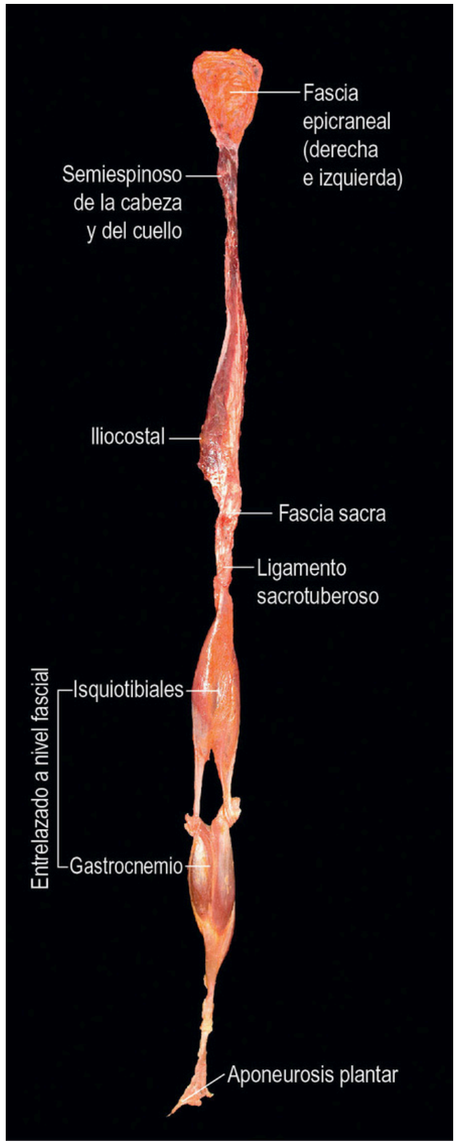


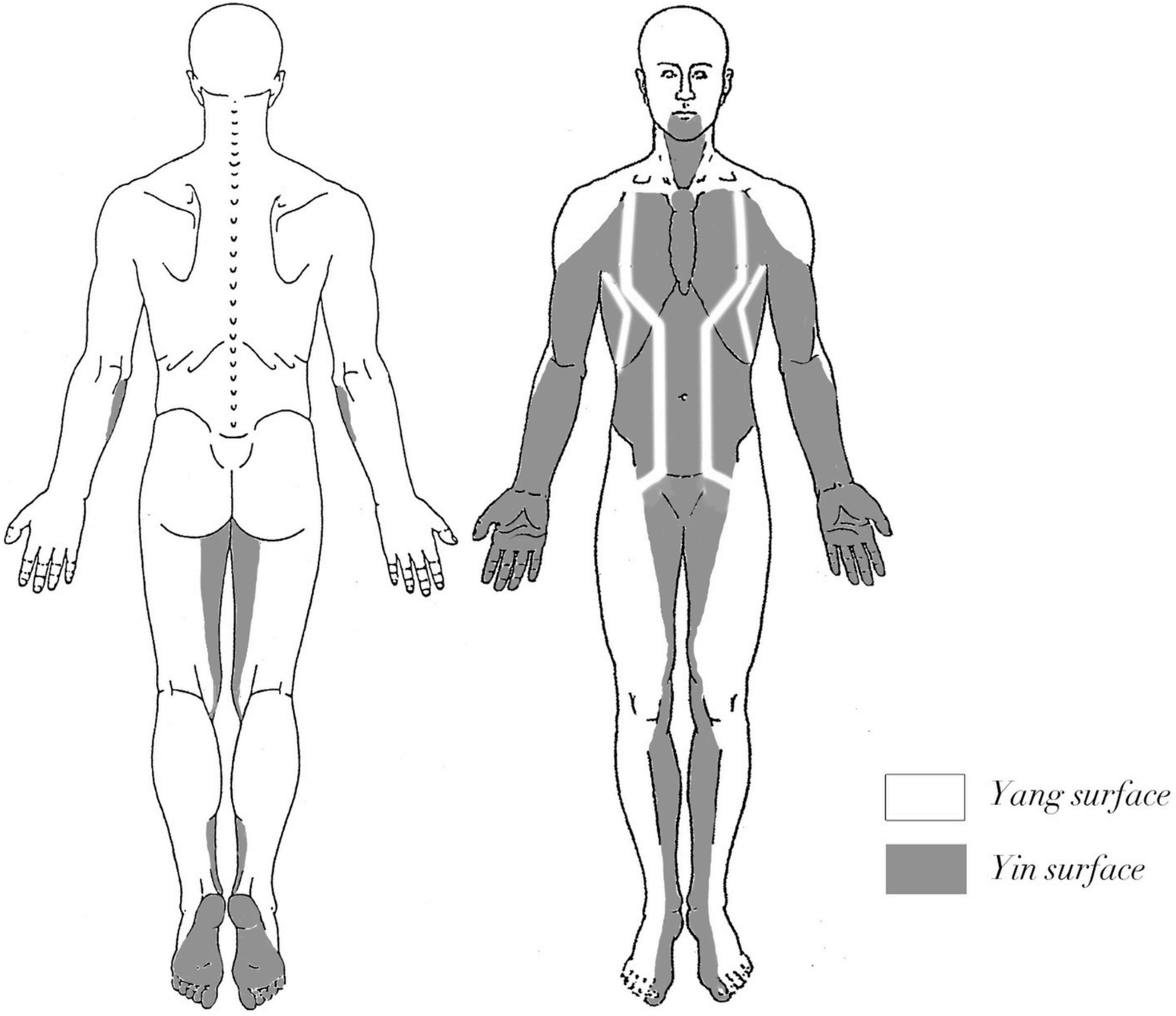
UNA MIRADA INTEGRATIVA: CANALES/MERIDIANOS MIOFASCIALES



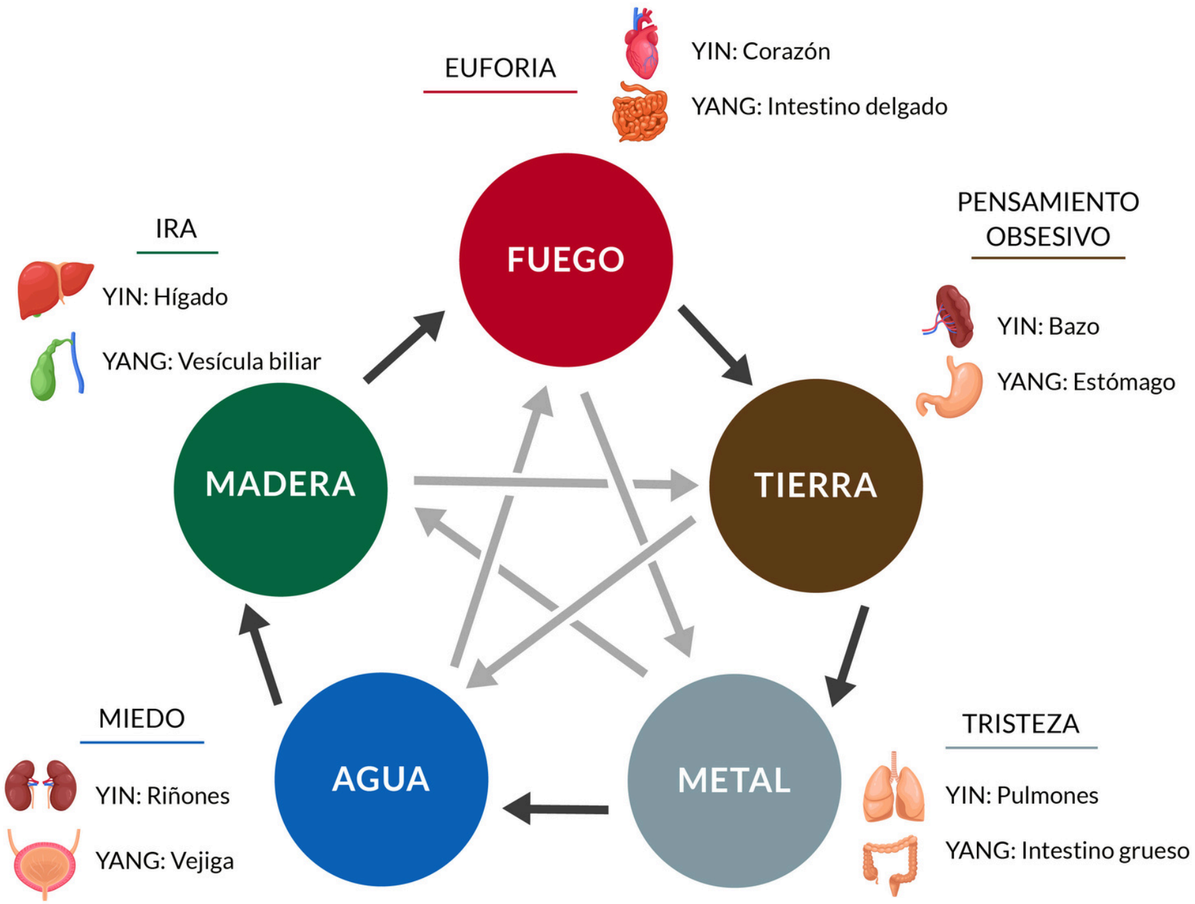







Yang surface
Yin surface

Elemento Agua



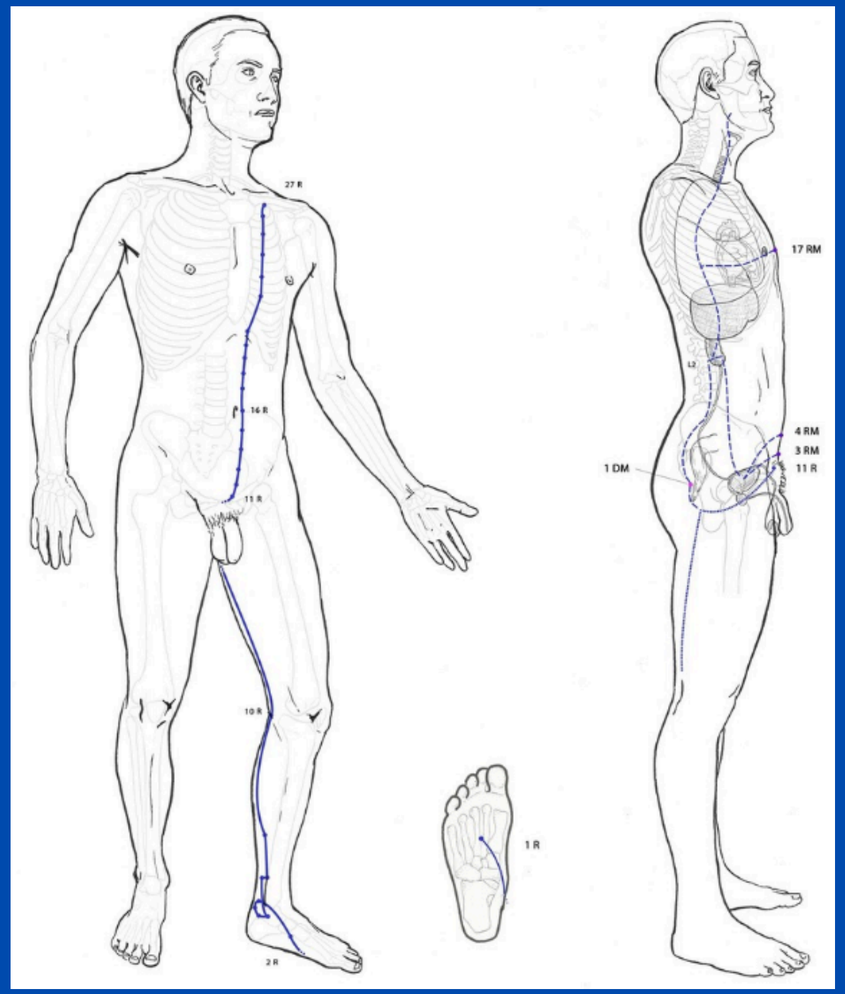
NIKETAN
Thai - Yoga

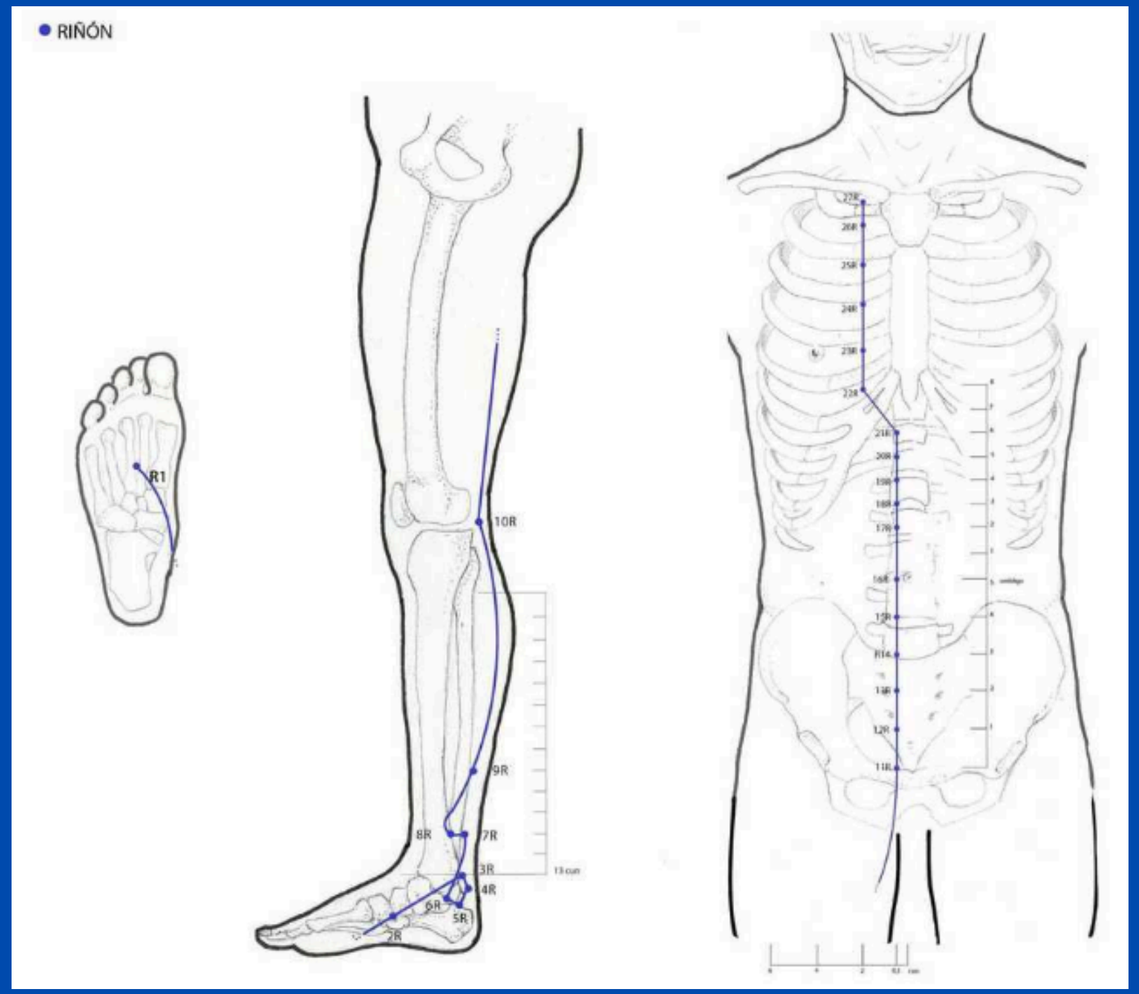


AGUA

ÓRGANO / VISCERA	RIÑON/VEJIGA
ESTACIÓN	INVIERNO
CLIMA PERJUDICIAL	FRIO
ABERTURA	OREJA
FUNCIÓN	GLÁNDULAS SUPRARRENALES, LOS HUESOS, LA MÉDULA, DIENTES, LAS SECRECIONES Y FUNCIONES SEXUALES.
SENTIDOS	OIDO
ESPÍRITU	ZHI-VOLUNTAD
EMOCIÓN	MIEDO/PANICO

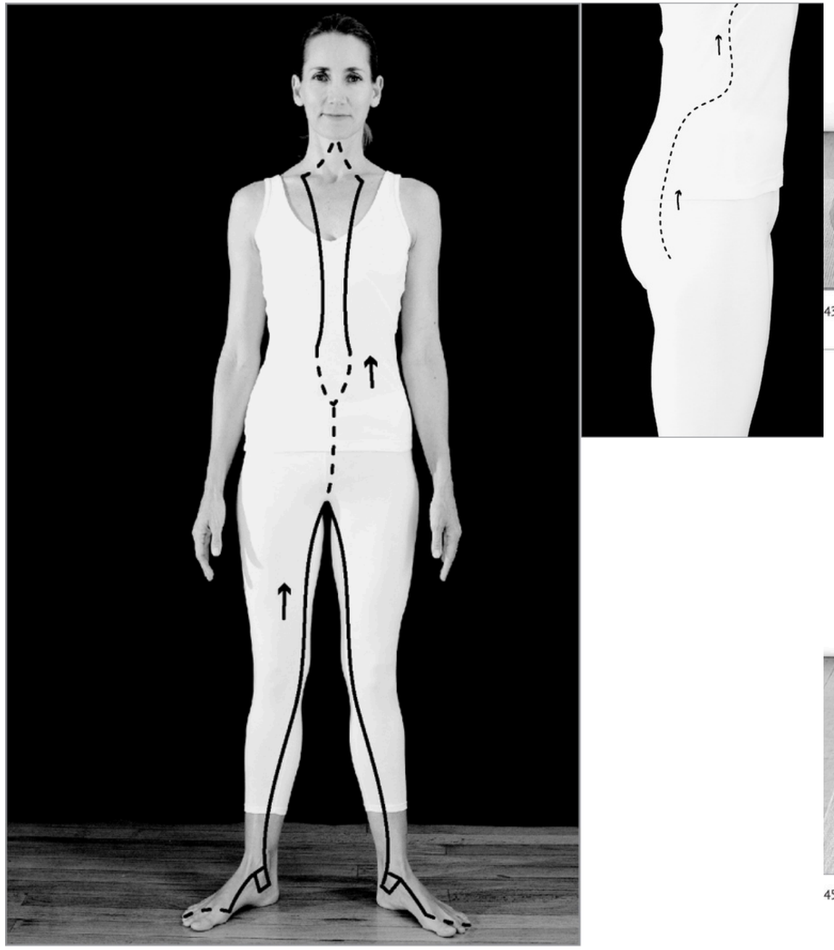
Meridiano de Riñón





NIKETAN
Thai - Yoga

Riñón (Yin)

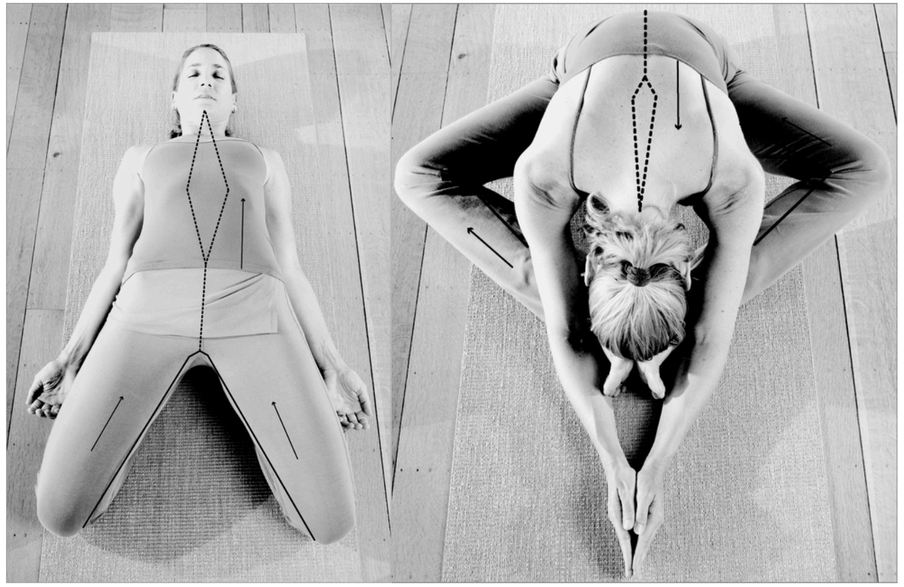




43. Stirrup Pose—Kidney meridian shown

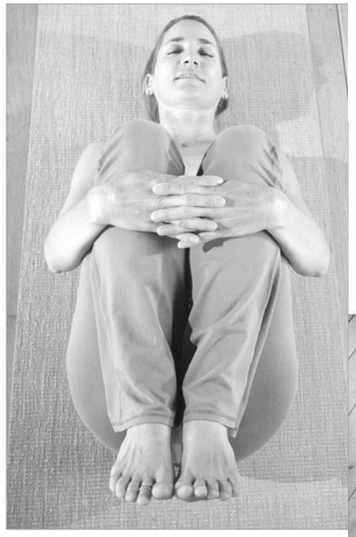


7.44. Stirrup Pose, Variation 1

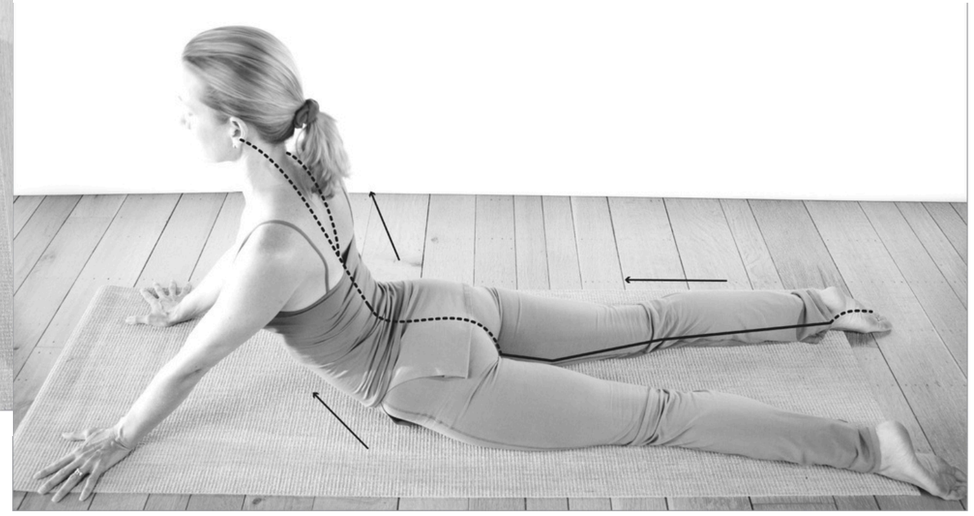




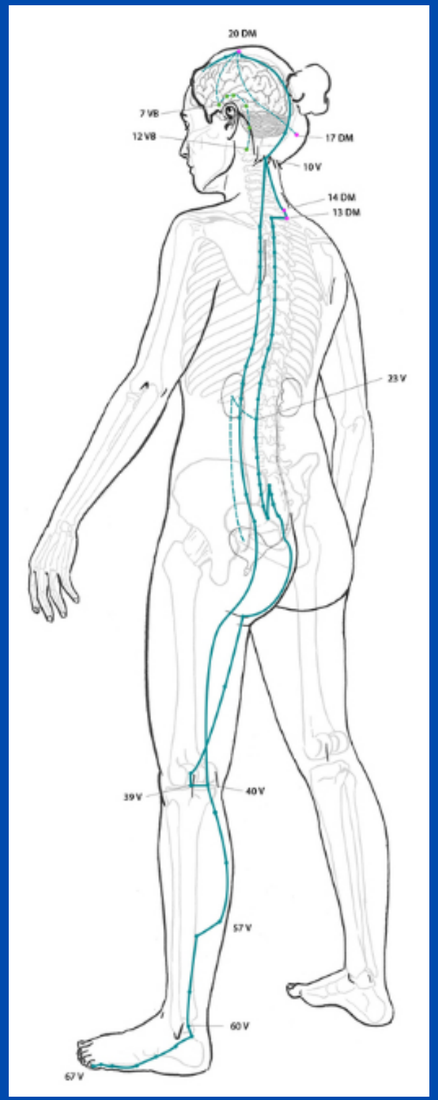
45. Stirrup Pose, Variation 2

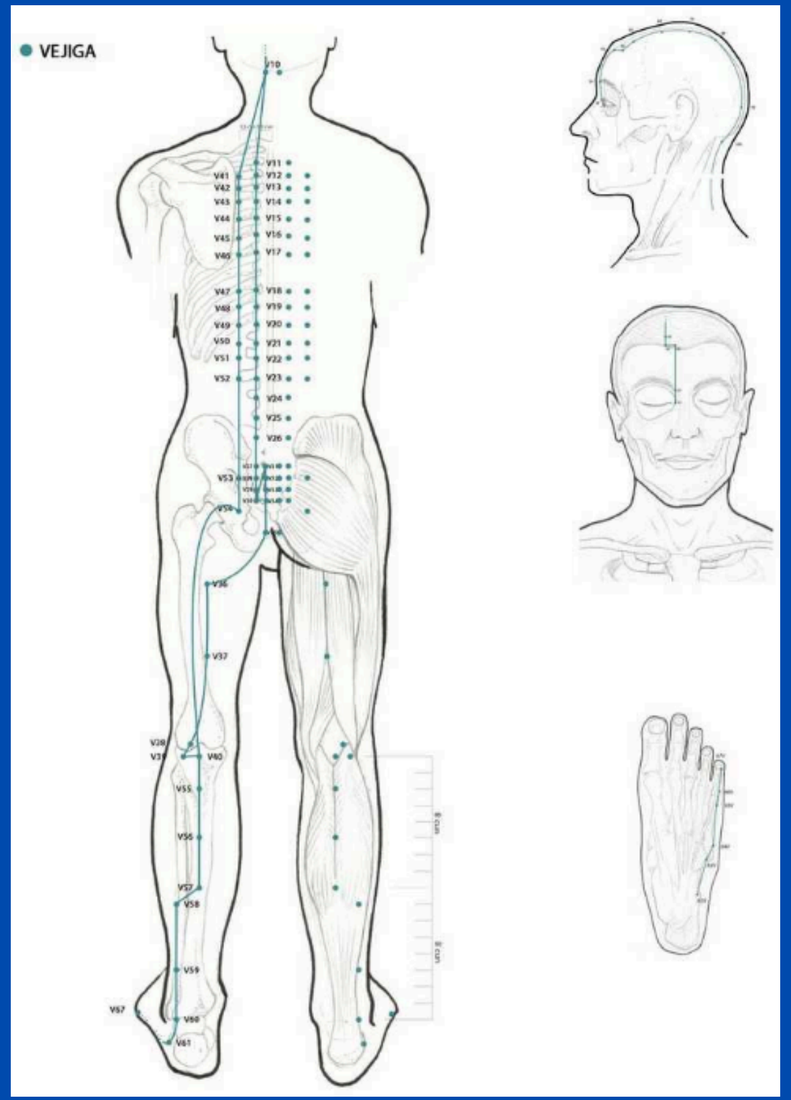


7.46. Knees-into-the-Chest Pose



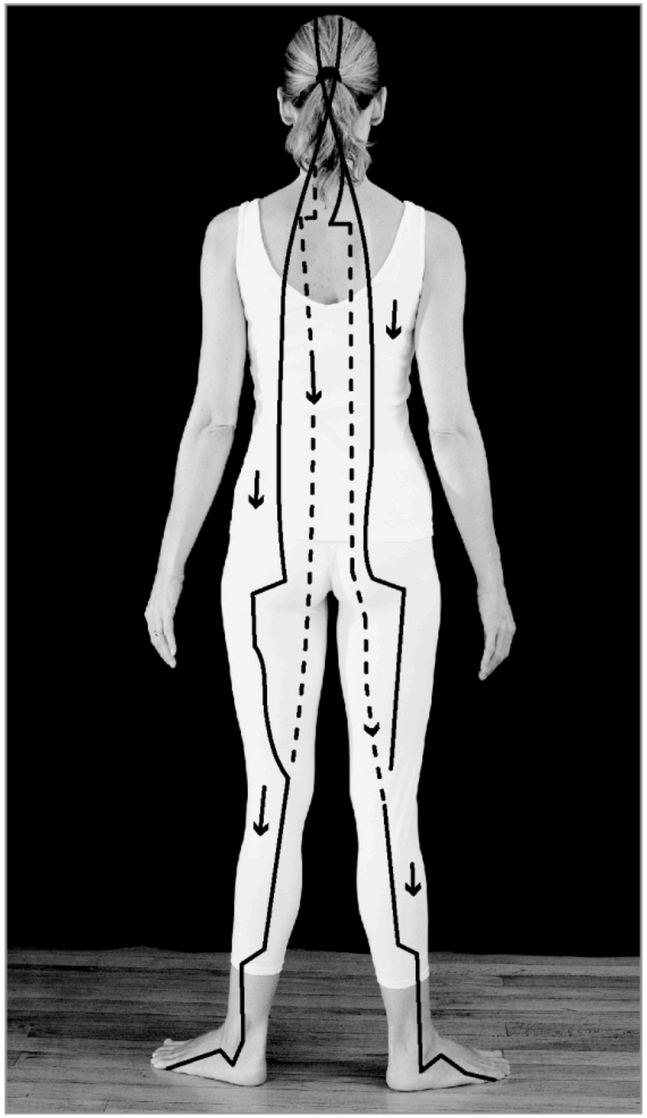
Meridiano de Vejiga

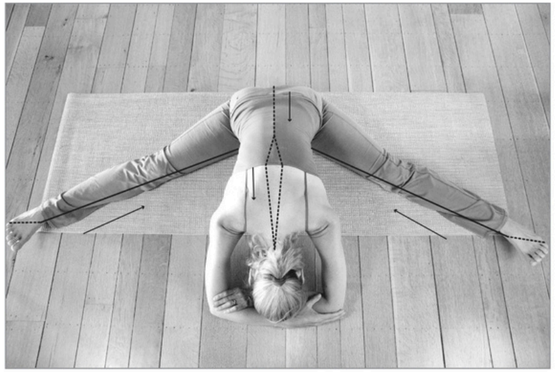




NIKETAN
Thai - Yoga

Vejiga (Yang)

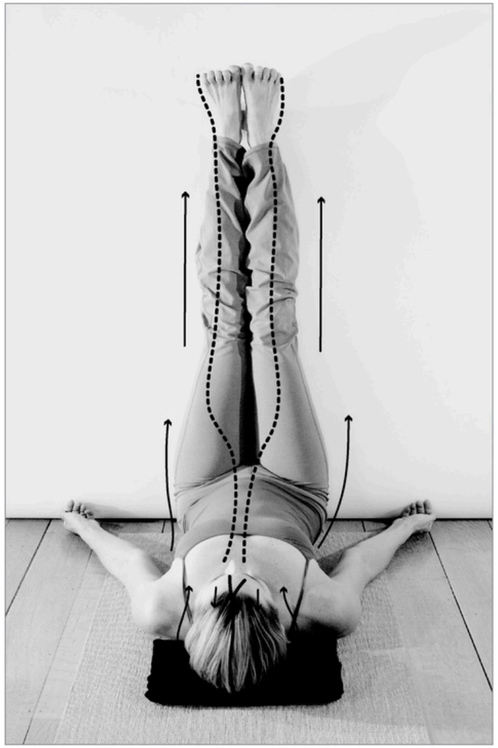


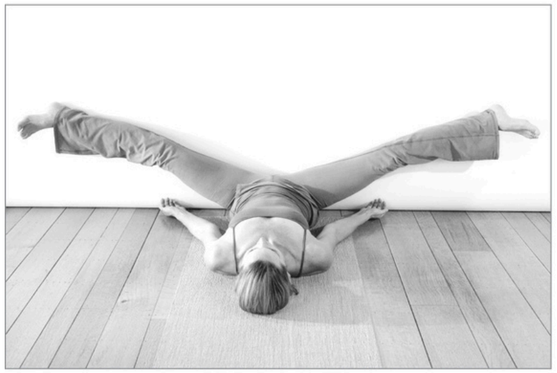


7.30. Dragonfly Pose—Kidney meridian shown

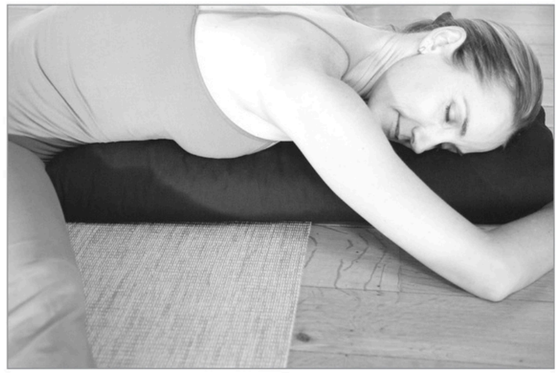


7.31. Dragonfly Pose, Variation 1



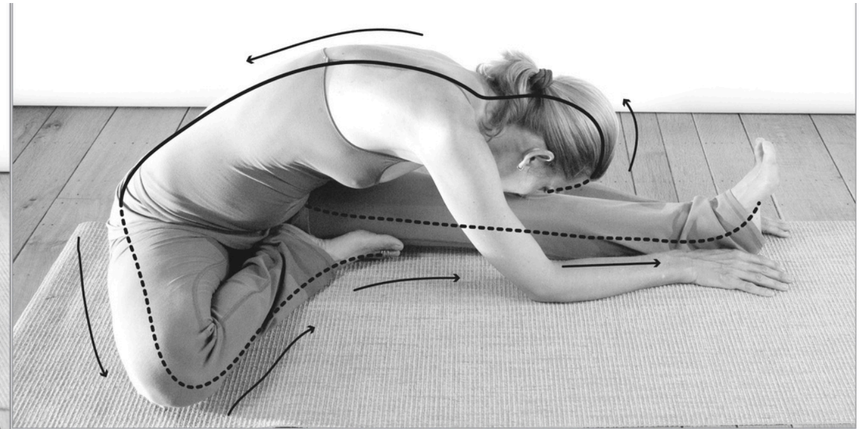


7.32. Dragonfly Pose, Variation 2

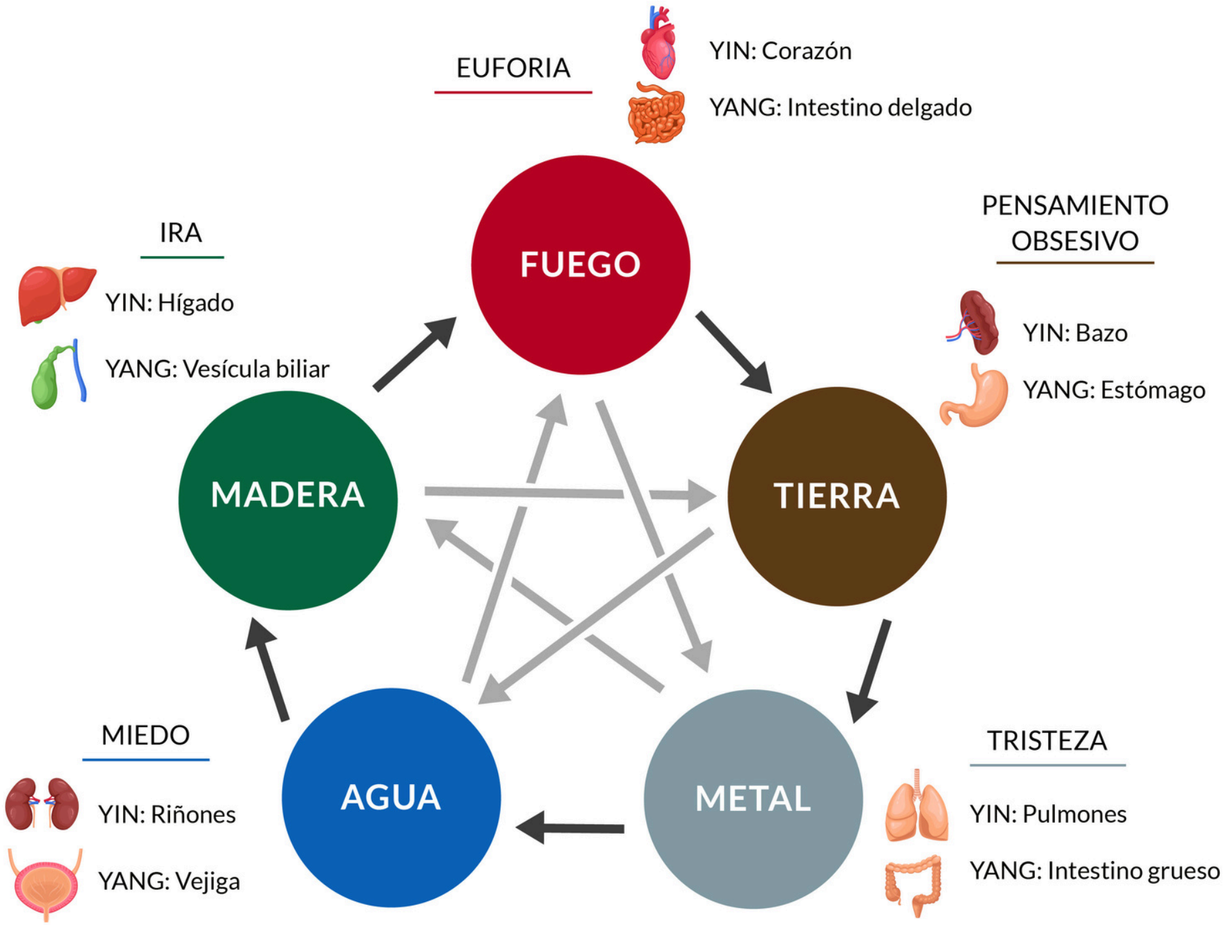


7.33. Dragonfly Pose, Variation 3





Elemento Madera



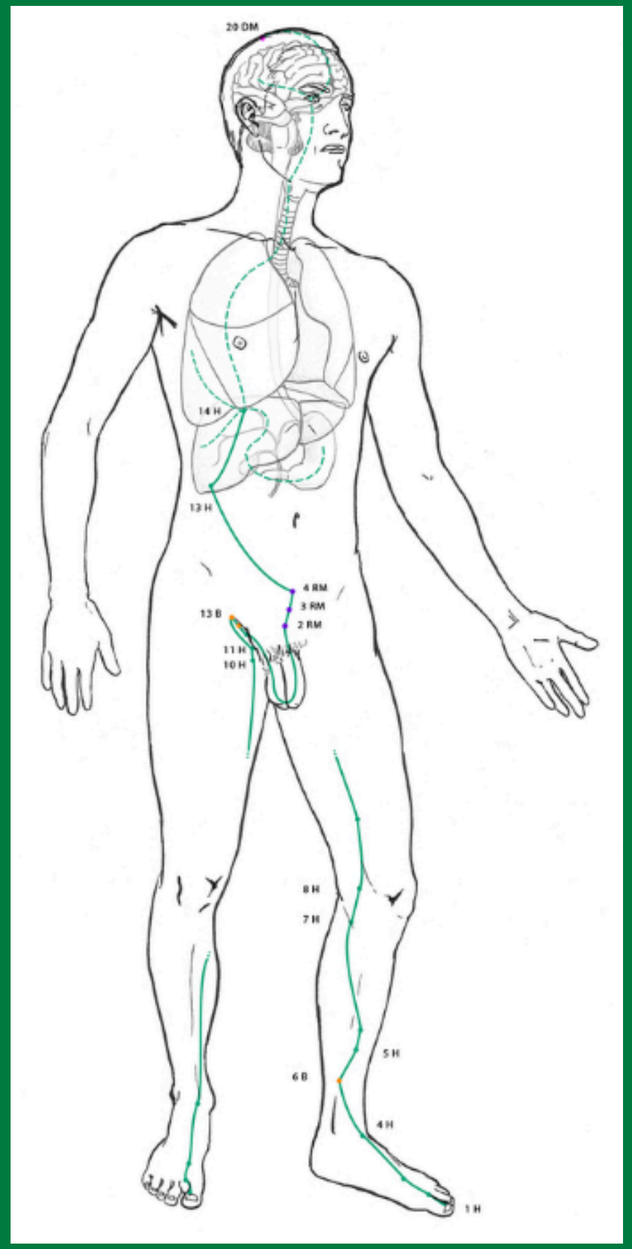
NIKETAN
Thai - Yoga

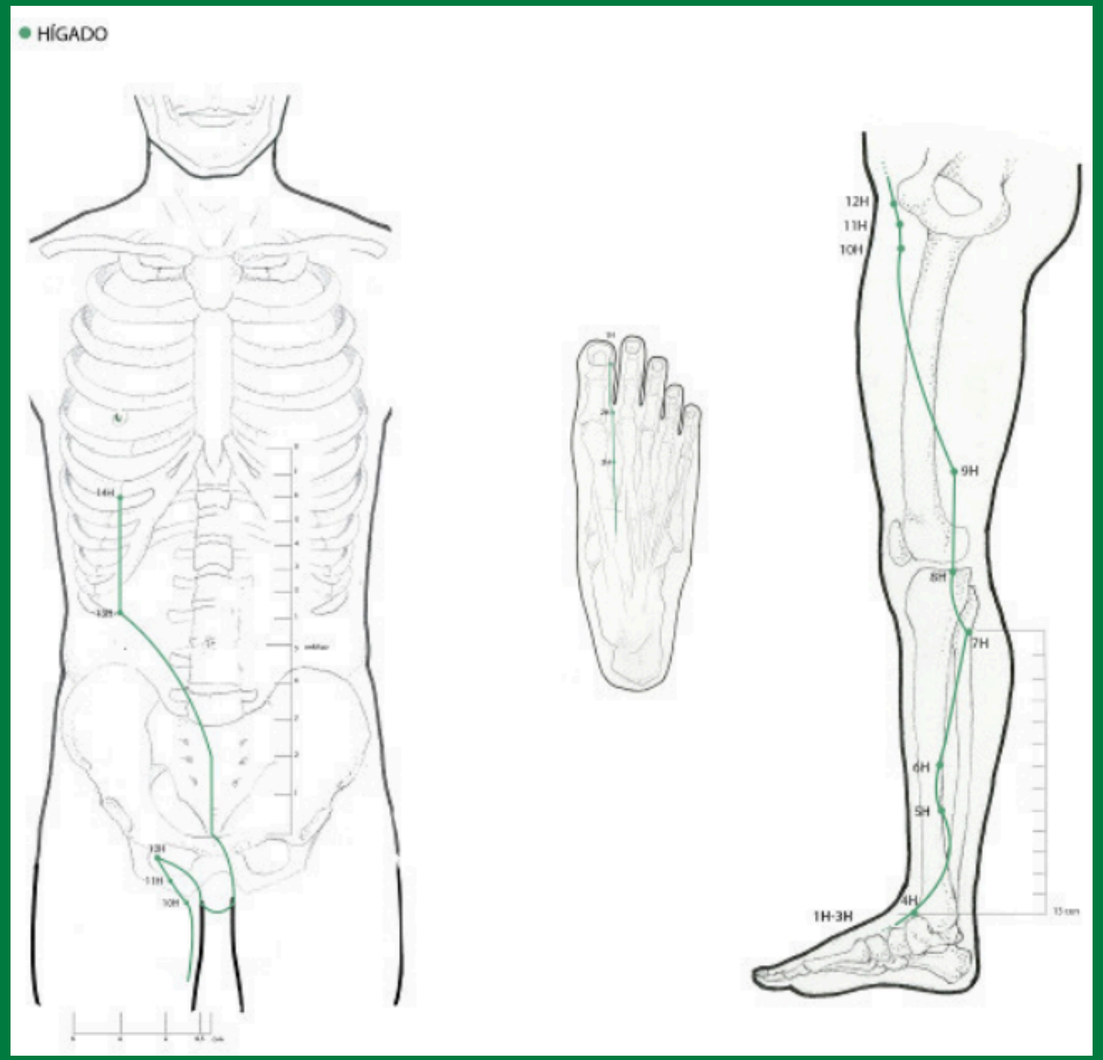


MADERA

ÓRGANO / VISCERA	HIGADO / VESÍCULA BILIAR
ESTACIÓN	PRIMAVERA
CLIMA PERJUDICIAL	VIENTO
ABERTURA	OJOS
FUNCIÓN	DIGESTIÓN, DESINTOXICACIÓN.
SENTIDOS	VISTA
ESPÍRITU	HUN - DECISIÓN
EMOCIÓN	IRA

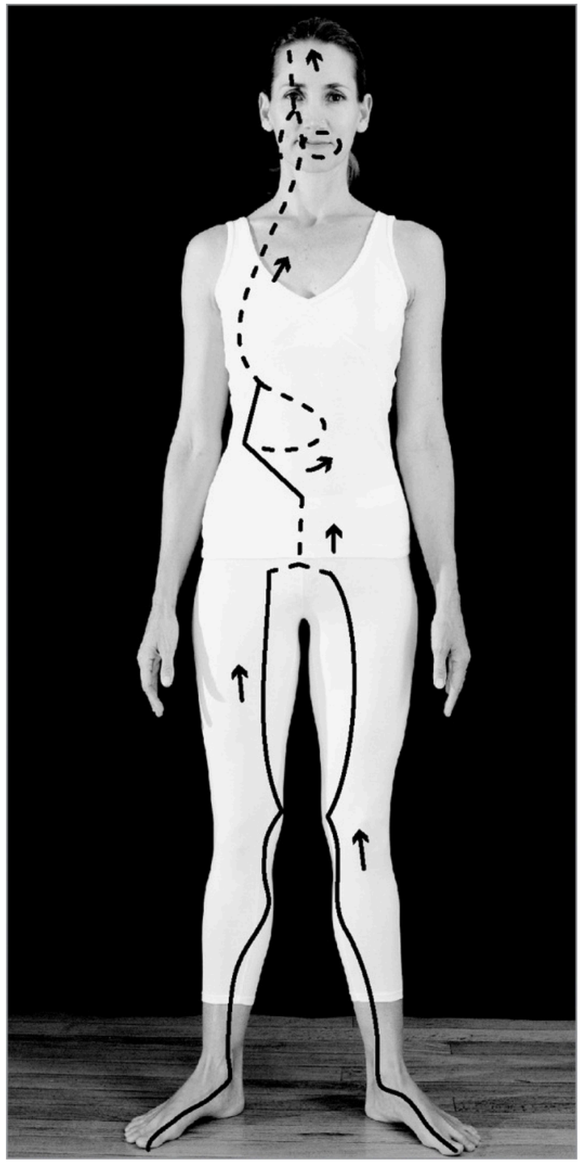
Meridiano de Higado

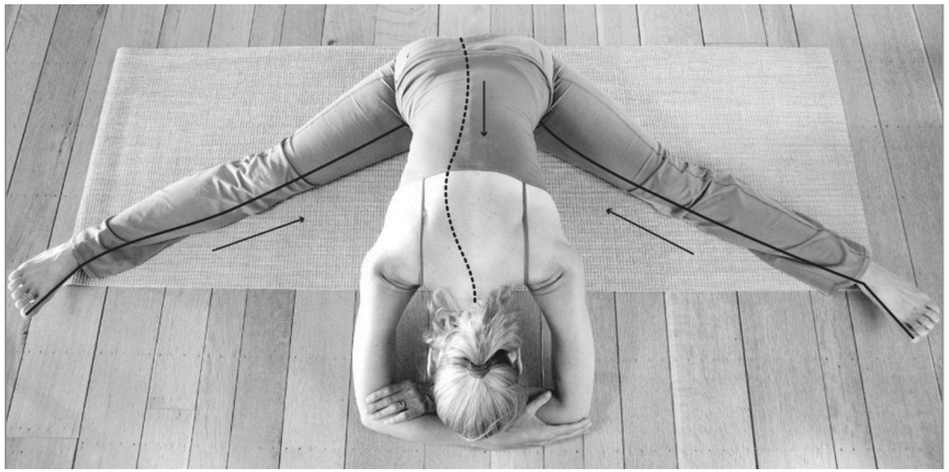




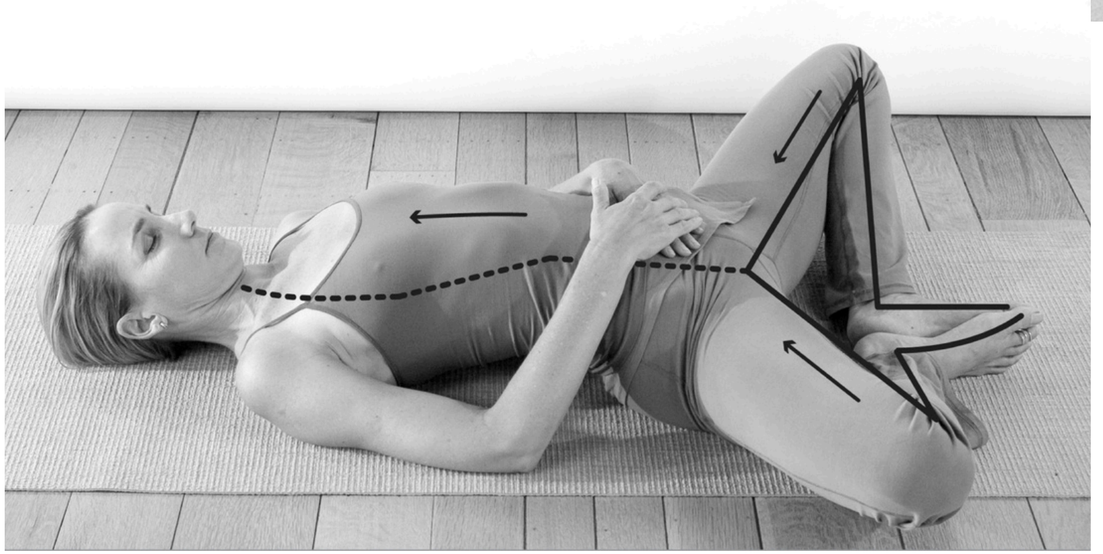
NIKETAN
Thai - Yoga

Higado (Yin)

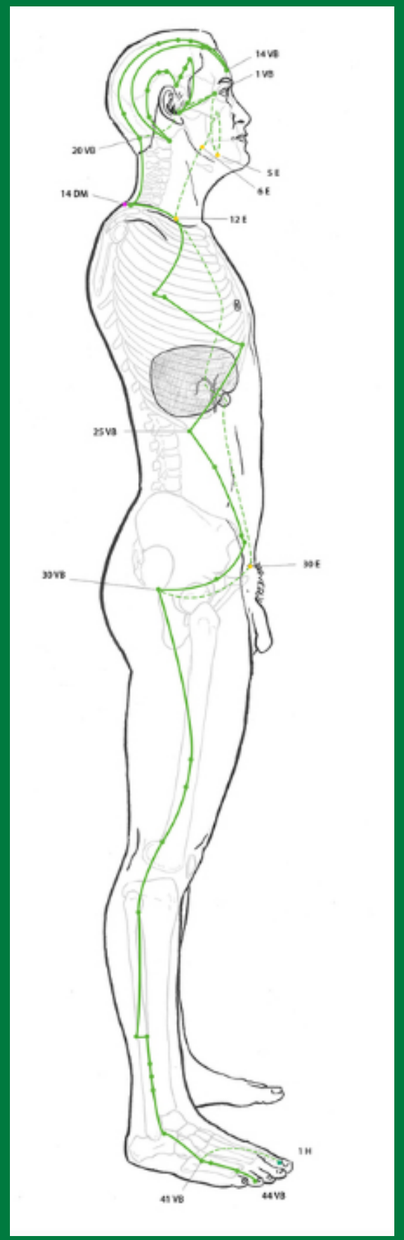


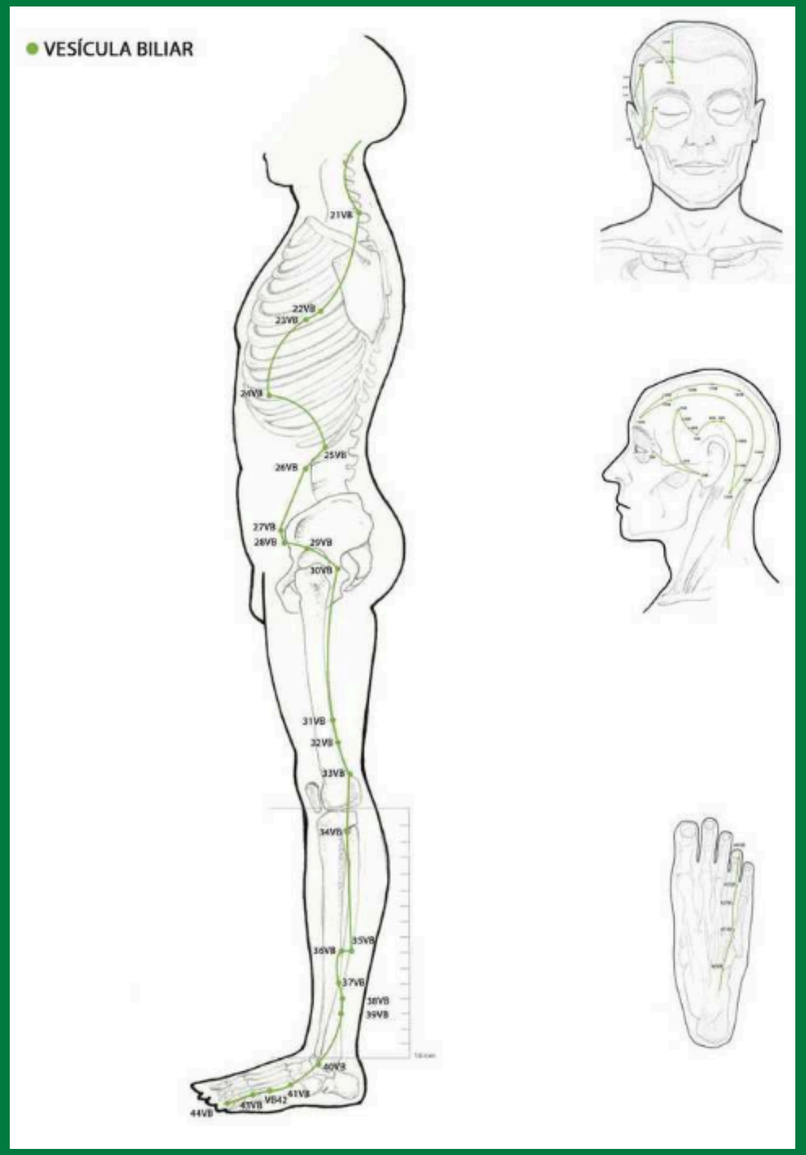






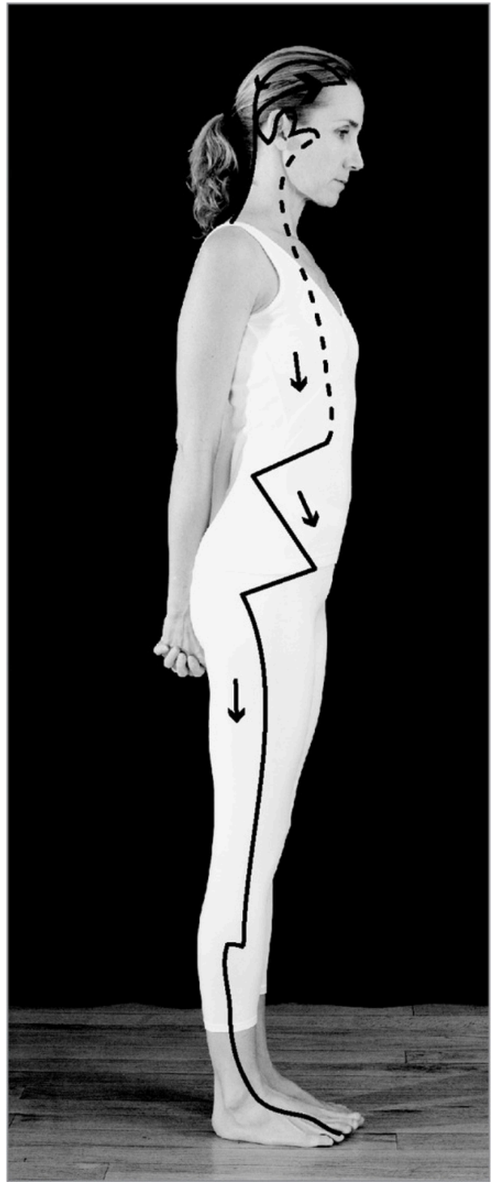
Meridiano de Vesicula Biliar





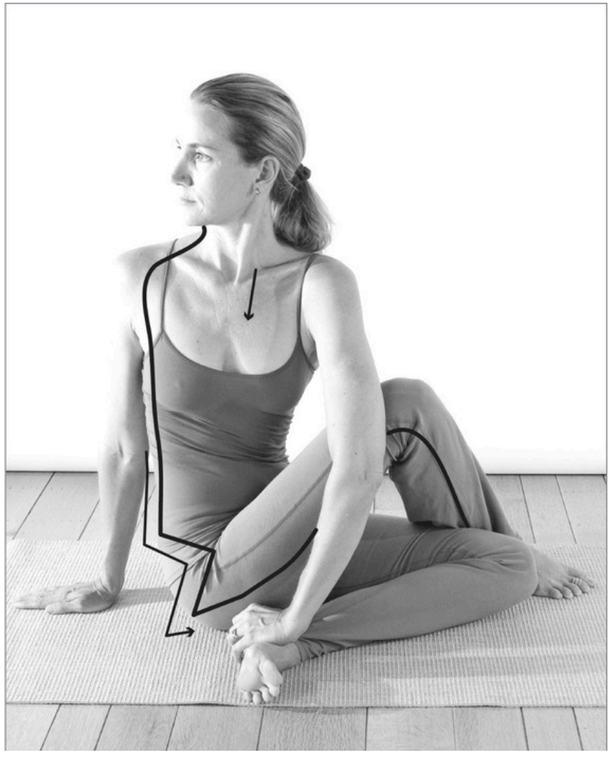
NIKETAN
Thai - Yoga

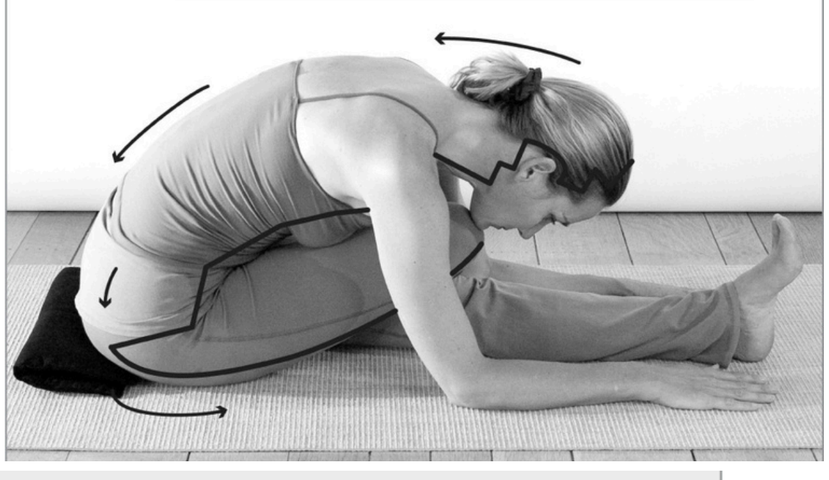
Vesícula Biliar (Yang)

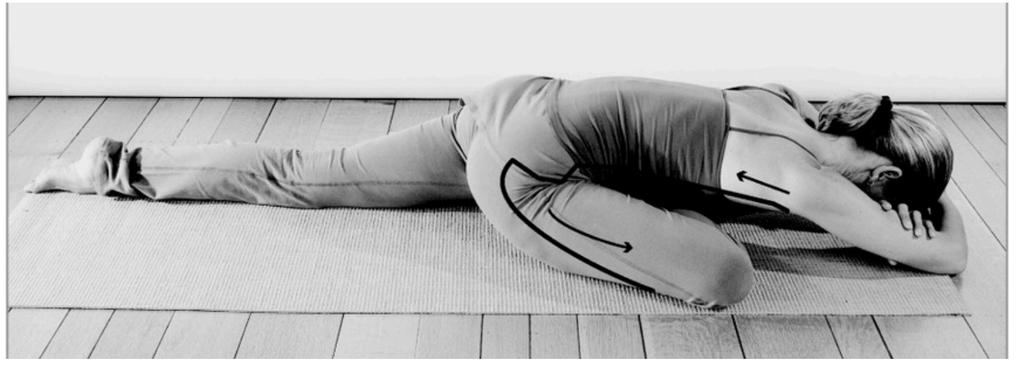




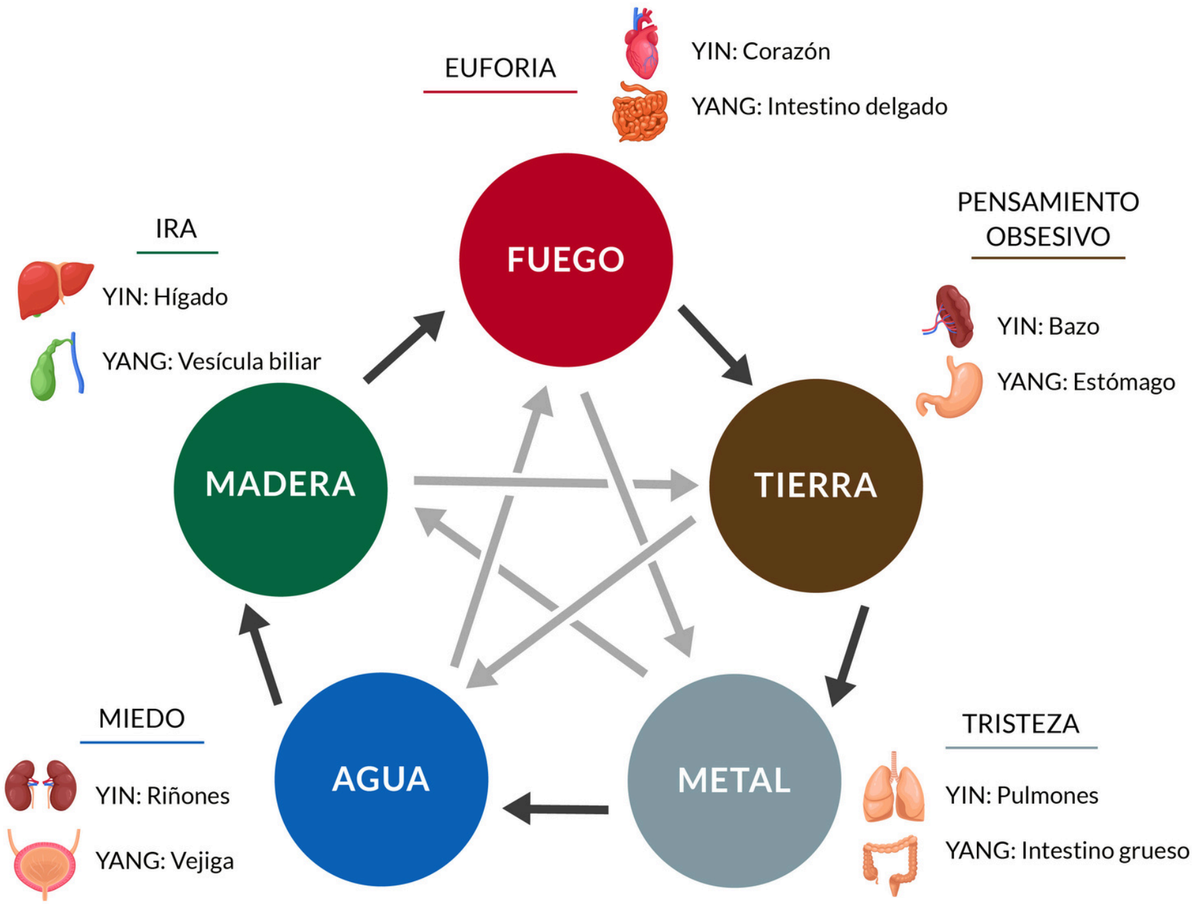








Elemento Fuego



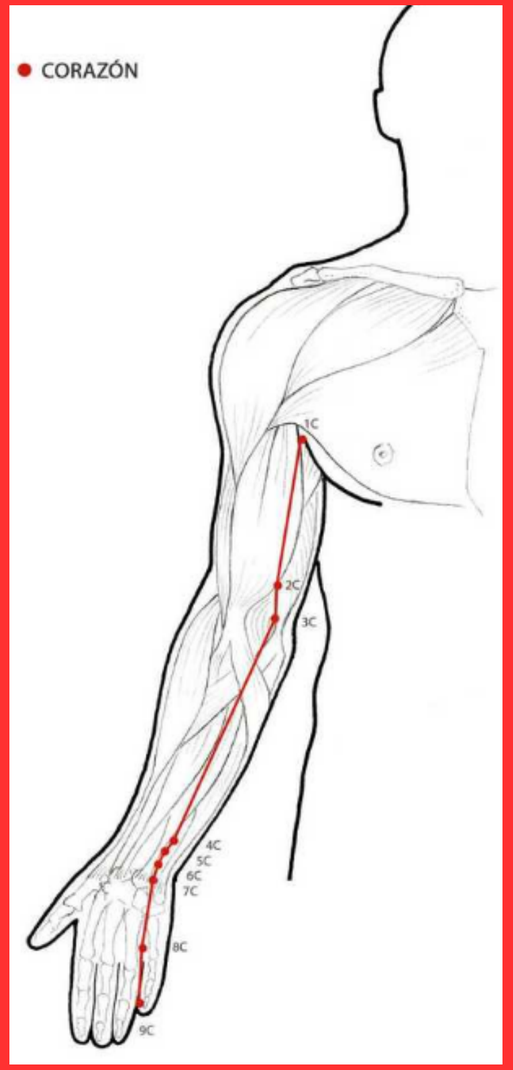
NIKETAN
Thai - Yoga

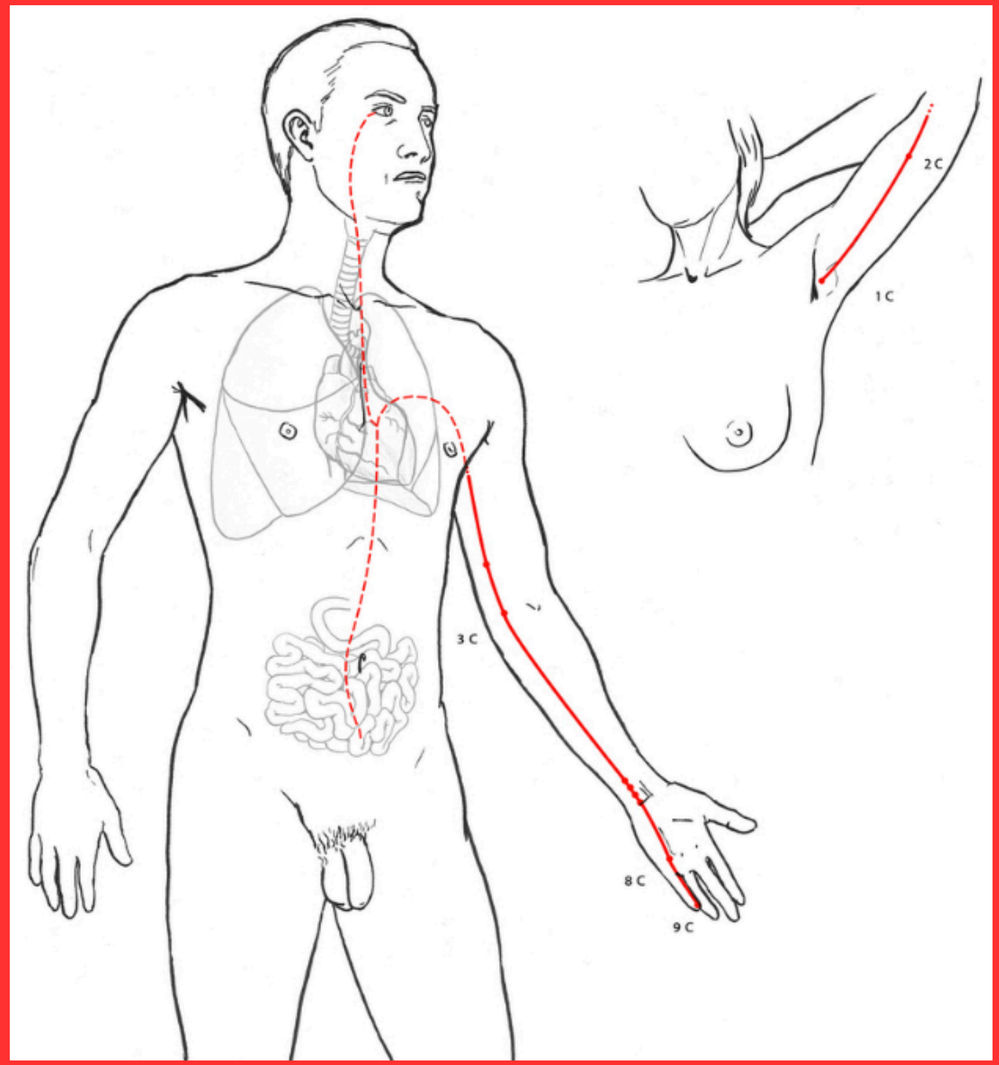


FUEGO

ÓRGANO / VISCERA	CORAZON/INTESTINO DELGADO. PERICARDIO/TRIPLE CALENTADOR
ESTACIÓN	VERANO
CLIMA PERJUDICIAL	CALOR
ABERTURA	LENGUA
FUNCIÓN	SISTEMA NERVIOSO SIMPATICO Y PARASIMPATICO
SENTIDOS	PALABRA
ESPÍRITU	SHEN-VITALIDAD
EMOCIÓN	EUFORIA-ALEGRIA-SUSTO

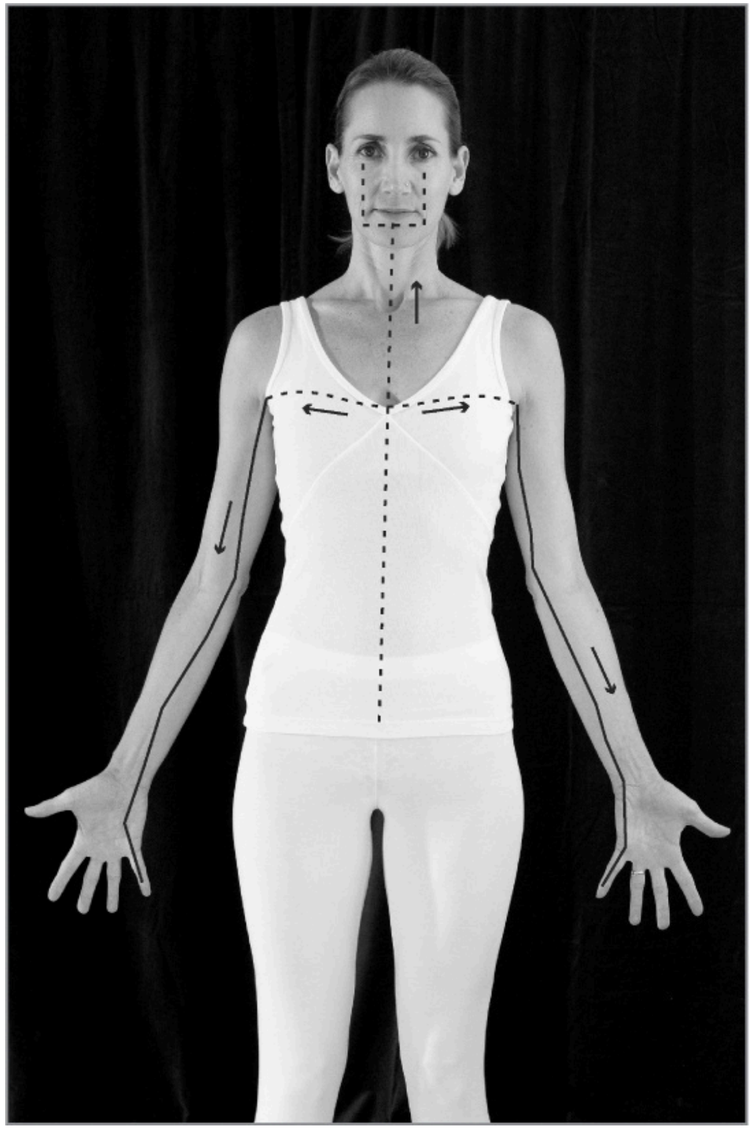
Meridiano de Corazón

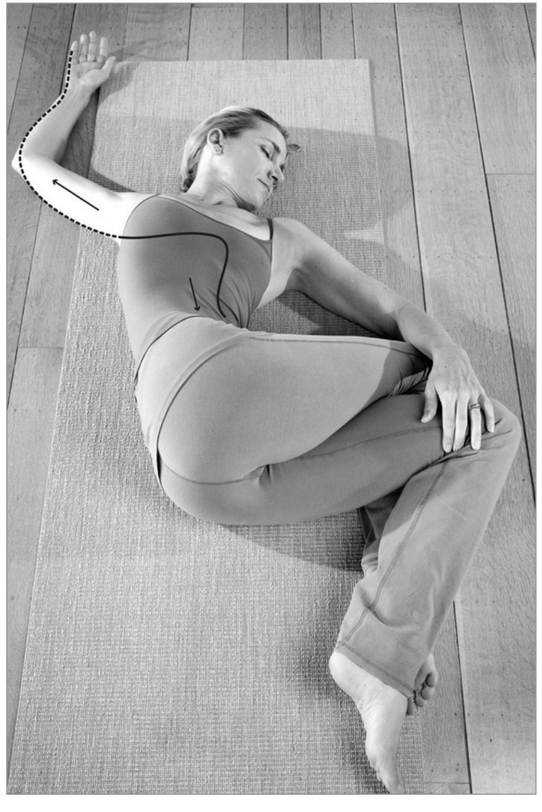




NIKETAN
Thai - Yoga

Corazón (Yin)



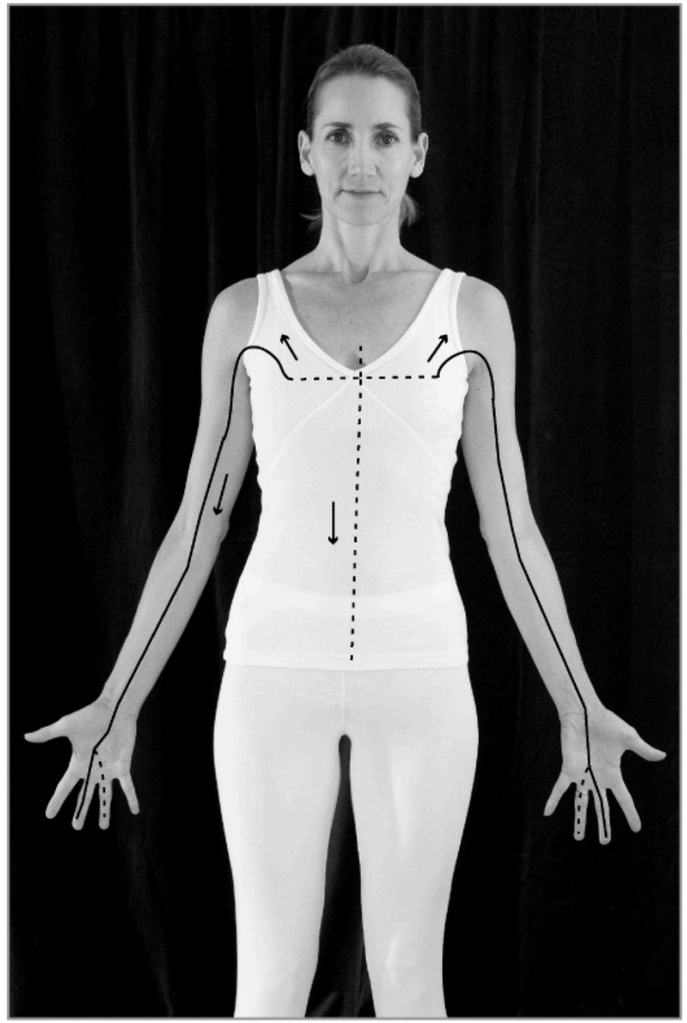


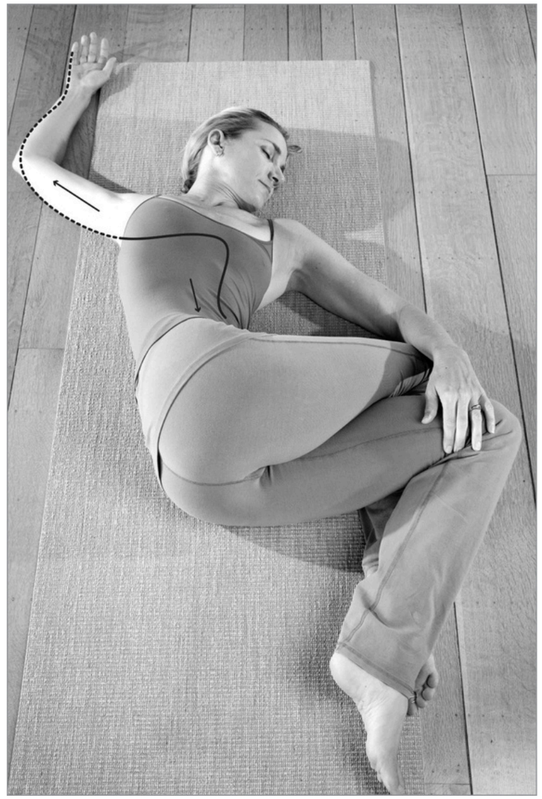






Pericardio (Yin)

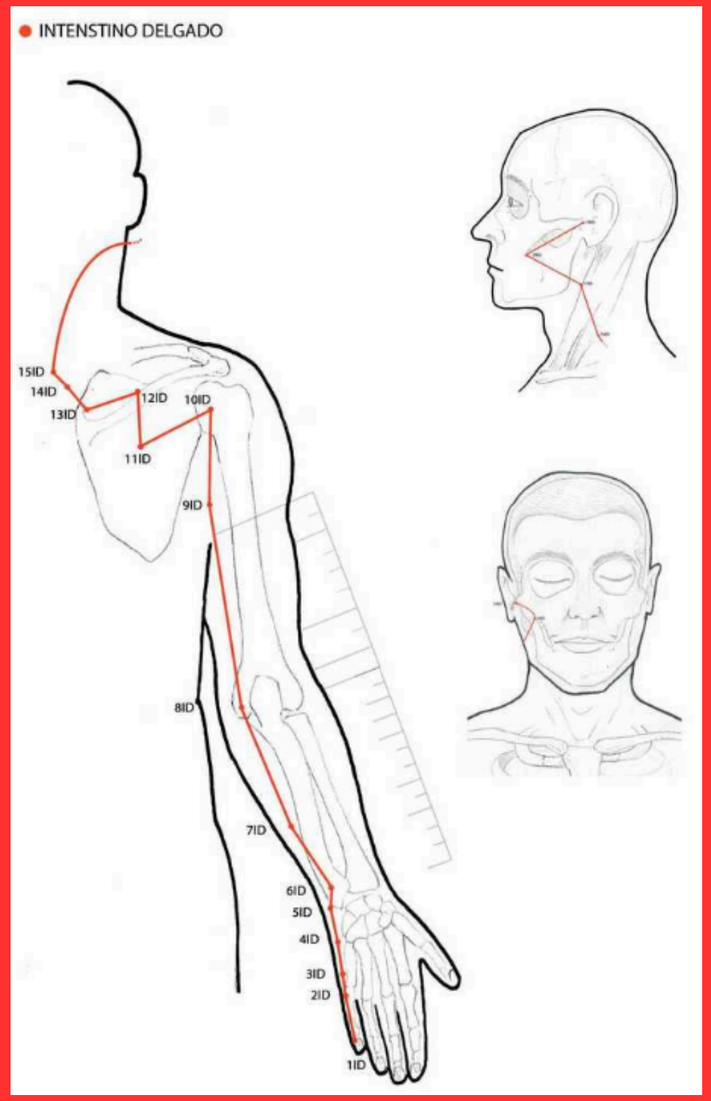


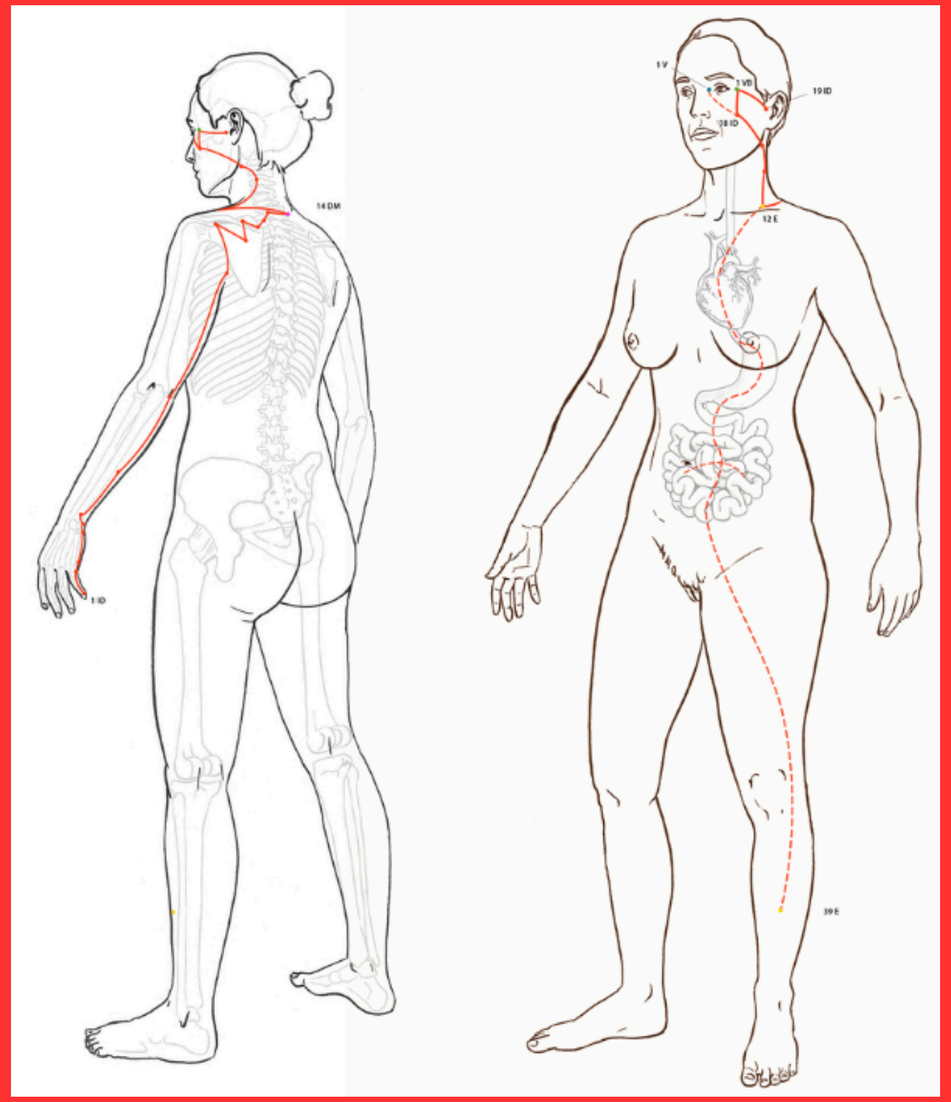






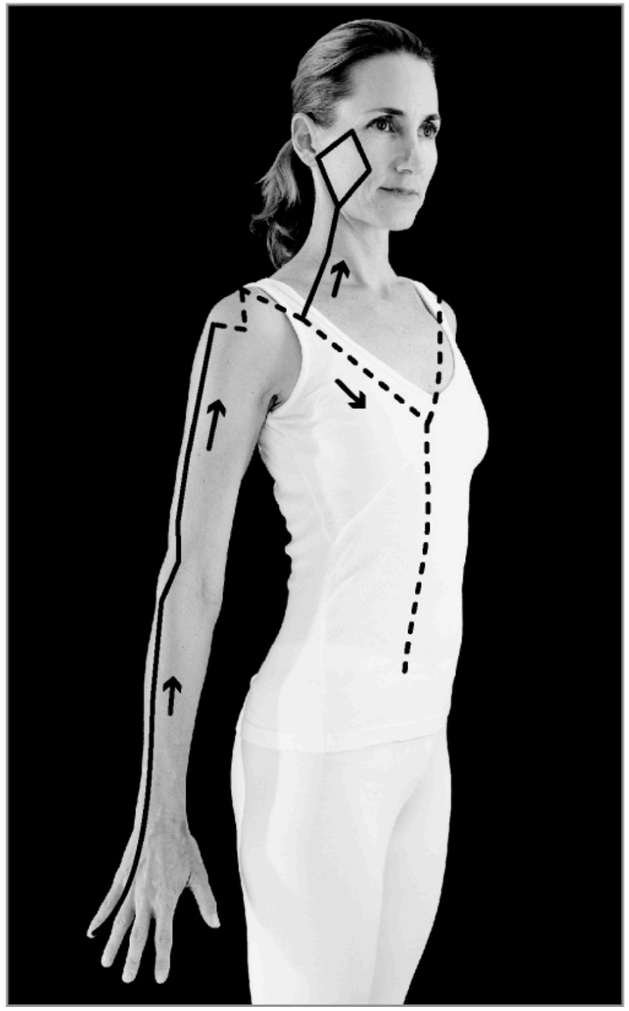
Meridiano de Intestino Delgado

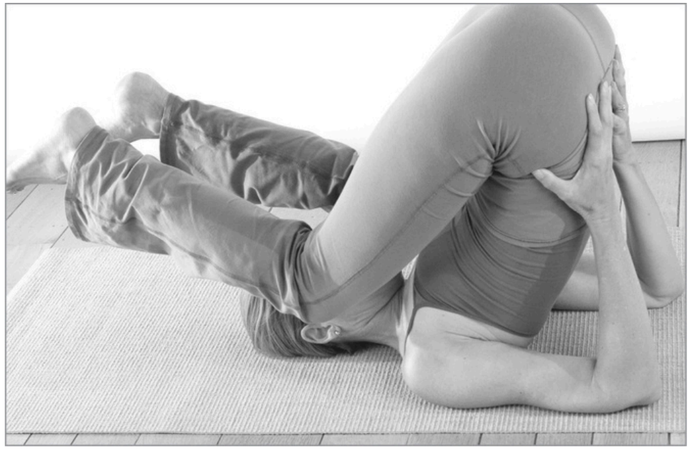




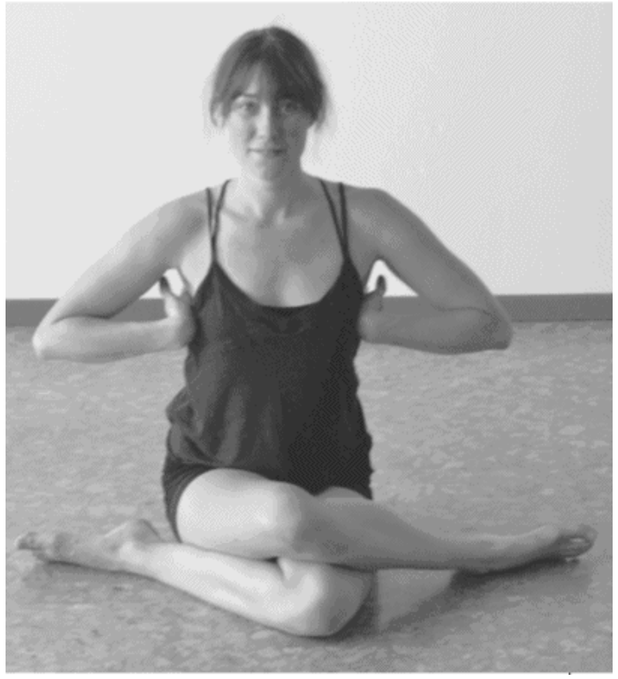
NIKETAN
Thai - Yoga

Intestino Delgado (Yang)

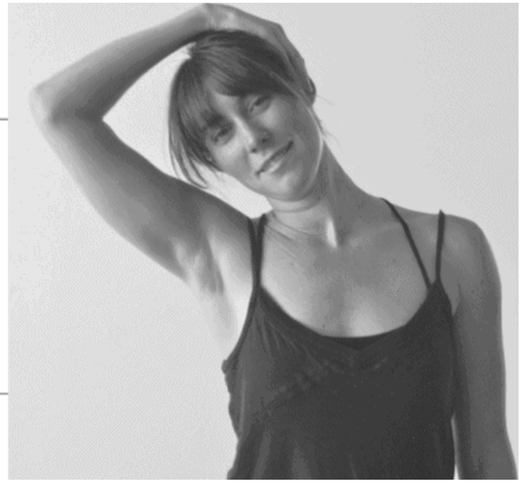










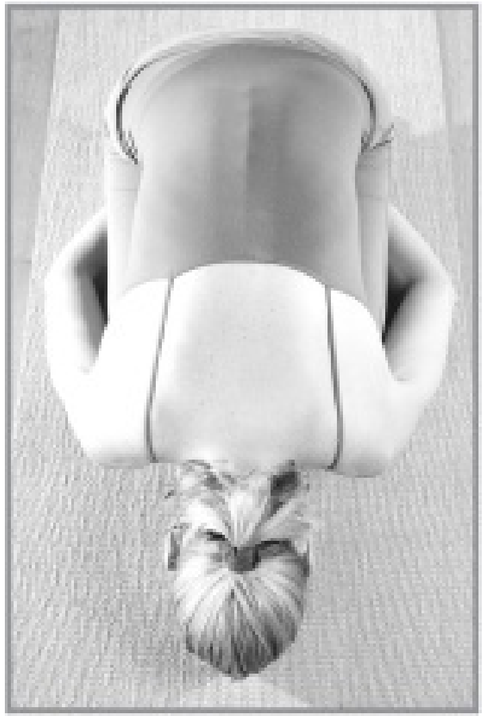


Triple calentador (Yang)

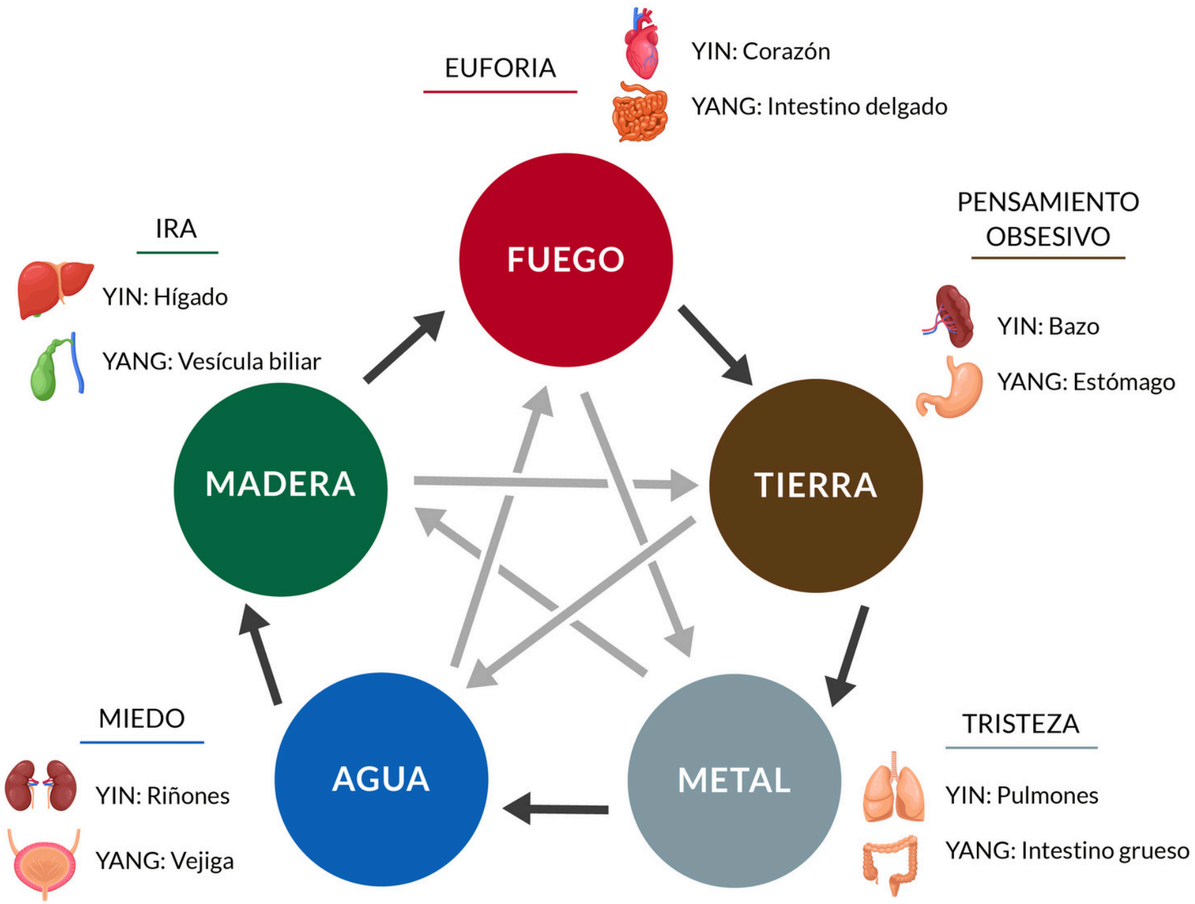








Elemento Tierra



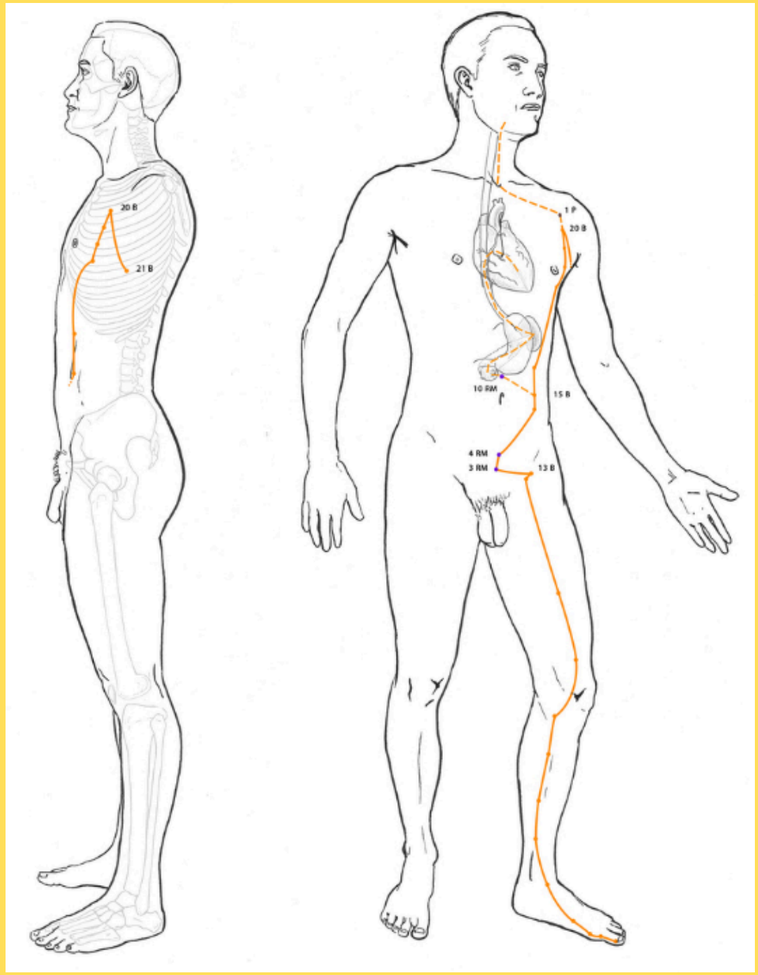
NIKETAN
Thai - Yoga

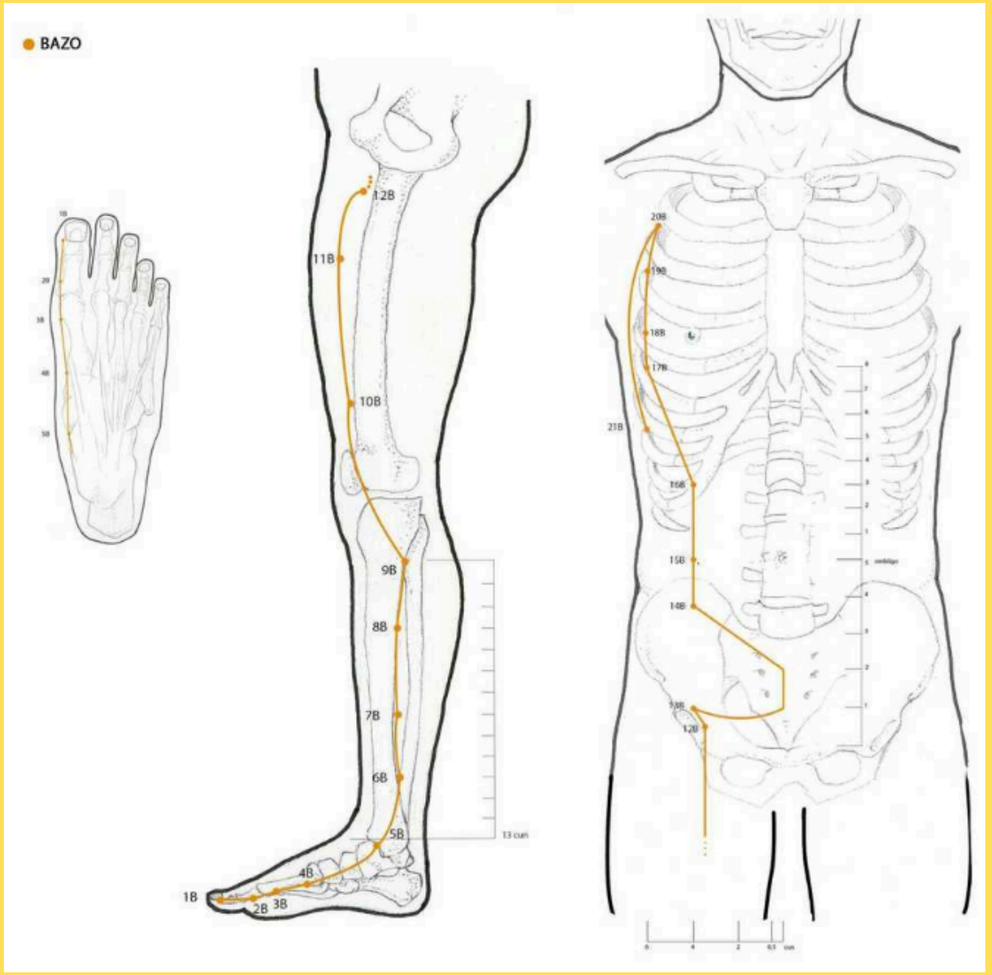


TIERRA

ÓRGANO / VISCERA	BAZO/ ESTOMAGO
ESTACIÓN	FIN DEL VERANO
CLIMA PERJUDICIAL	HUMEDAD
ABERTURA	BOCA
FUNCIÓN	NUTRICIÓN ,PROCESOS DIGESTIVOS.
SENTIDOS	GUSTO
ESPÍRITU	YI-CREATIVIDAD
EMOCIÓN	PREOCUPACIÓN EXCESIVA

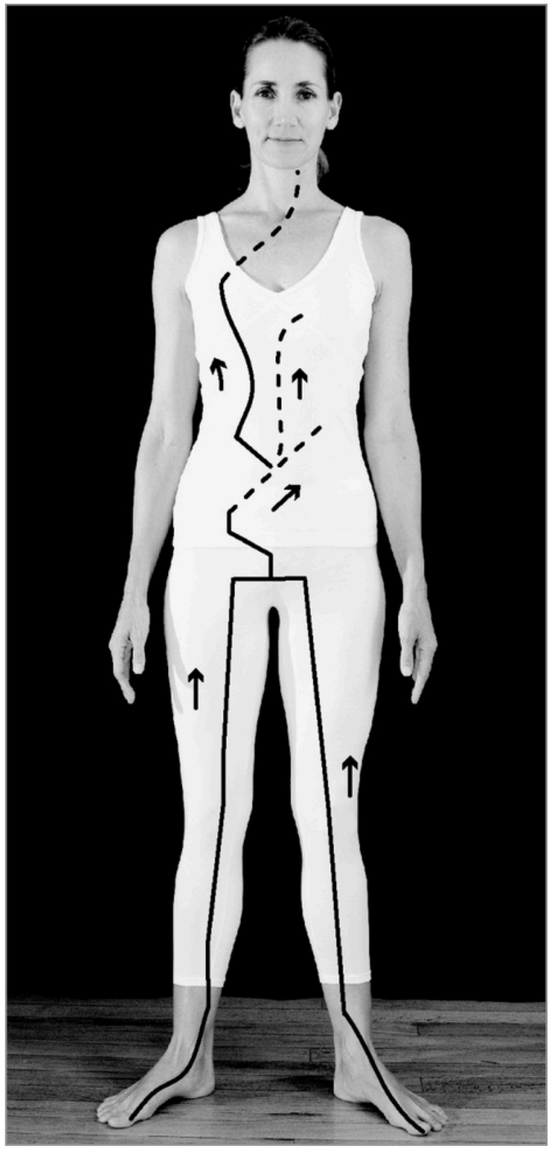
Meridiano de Bazo

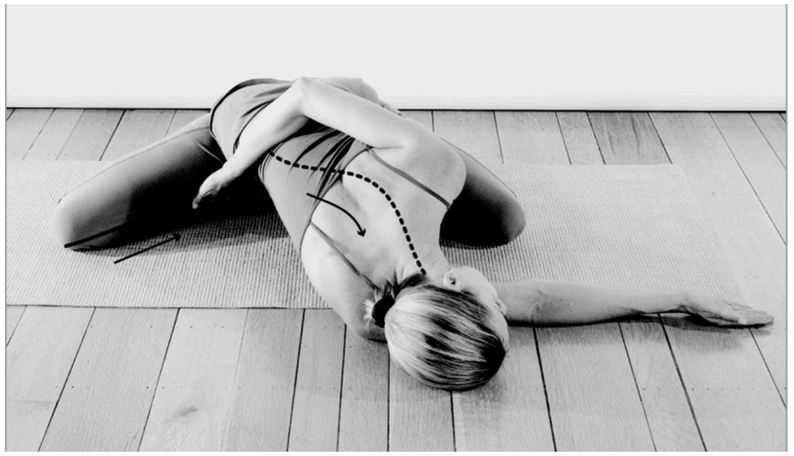


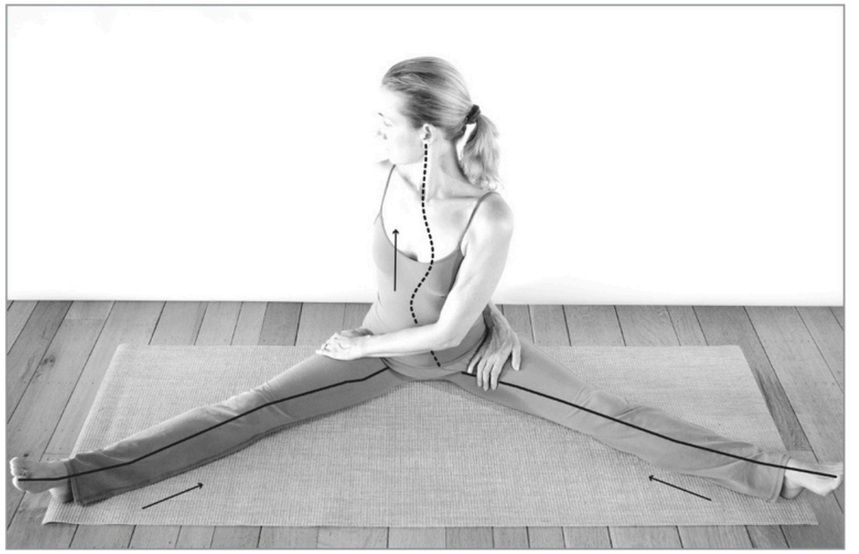


NIKETAN
Thai - Yoga

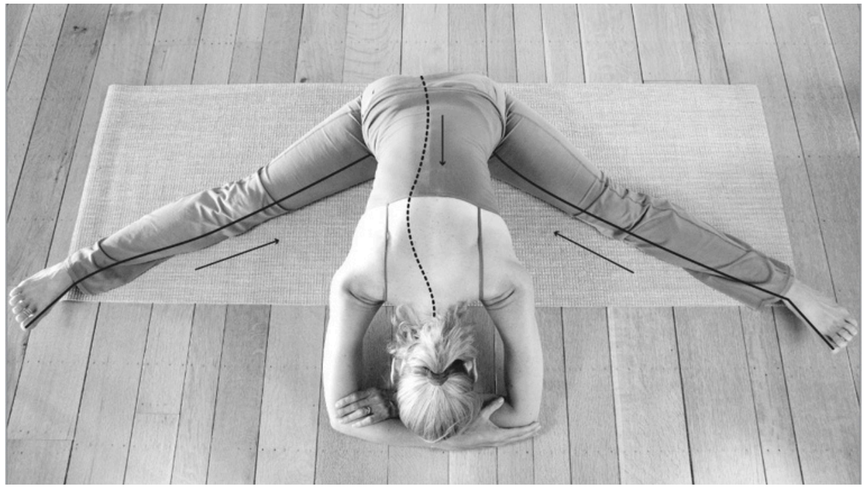
Bazo (Yin)



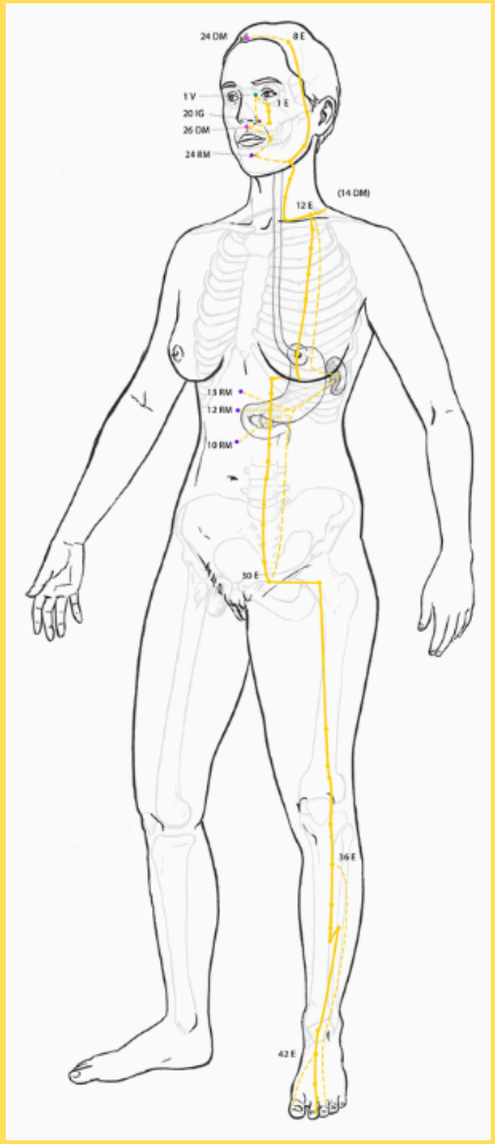


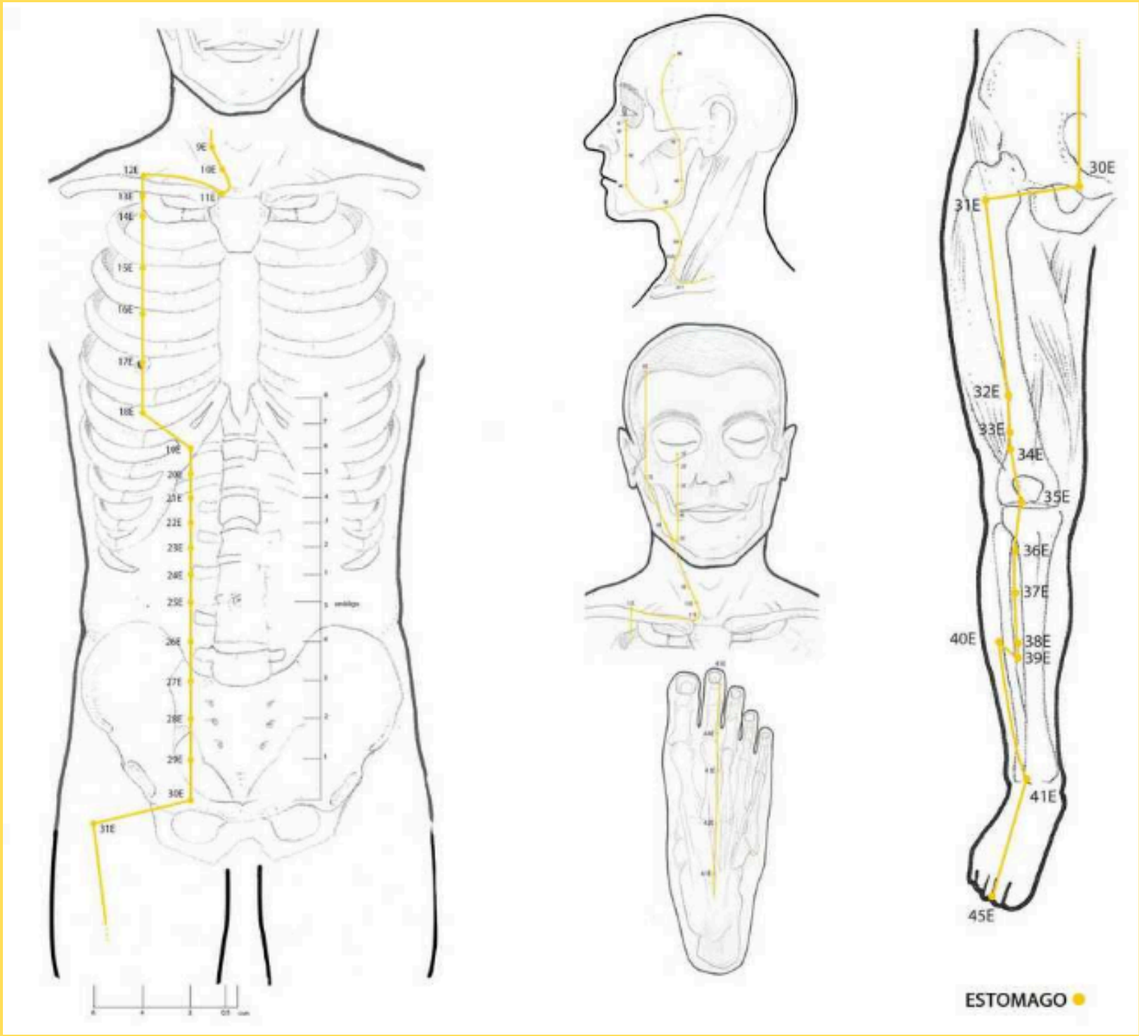






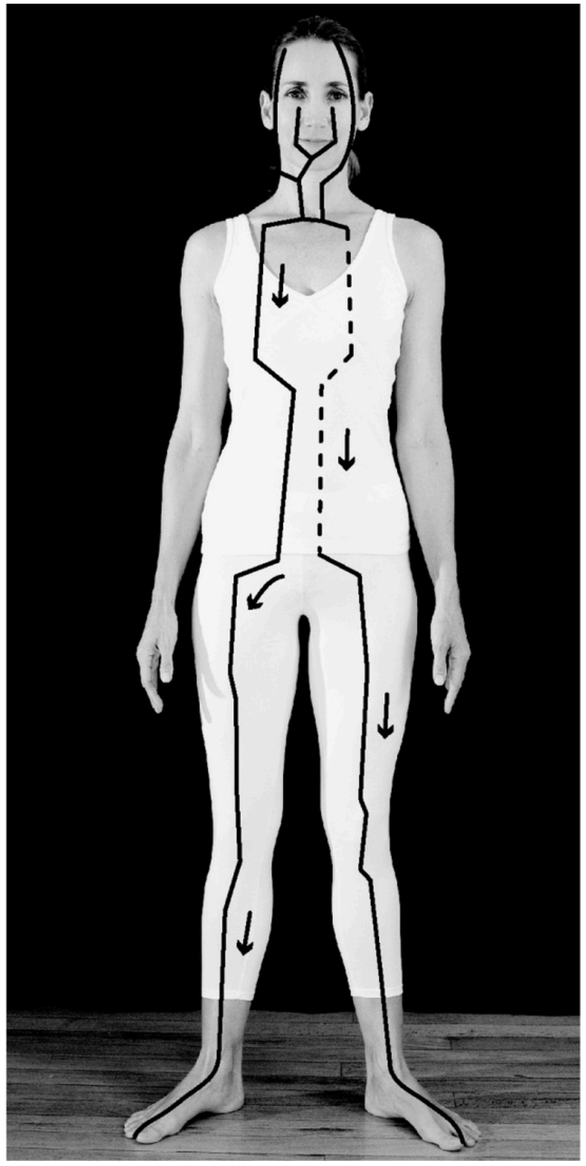
Meridiano de Estómago

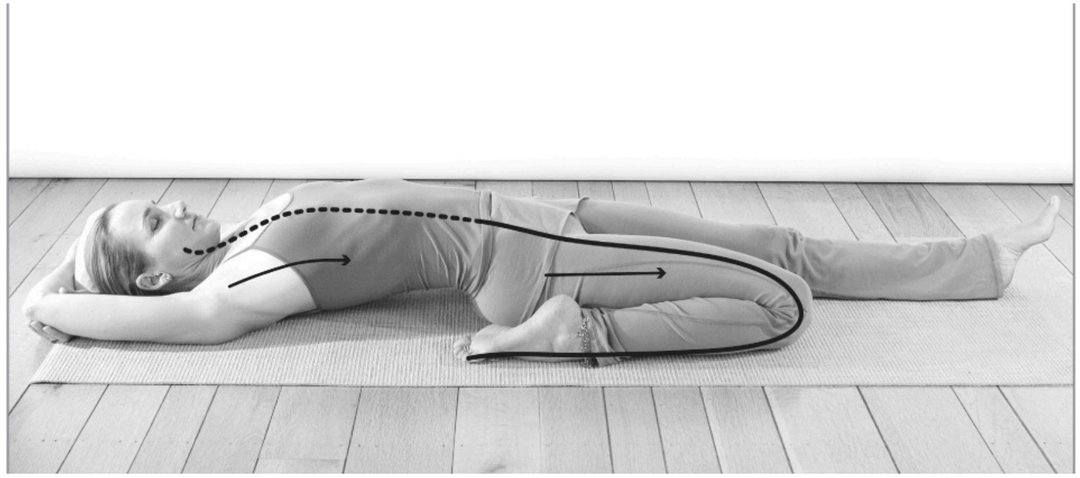




NIKETAN
Thai - Yoga

Estómago (Yang)



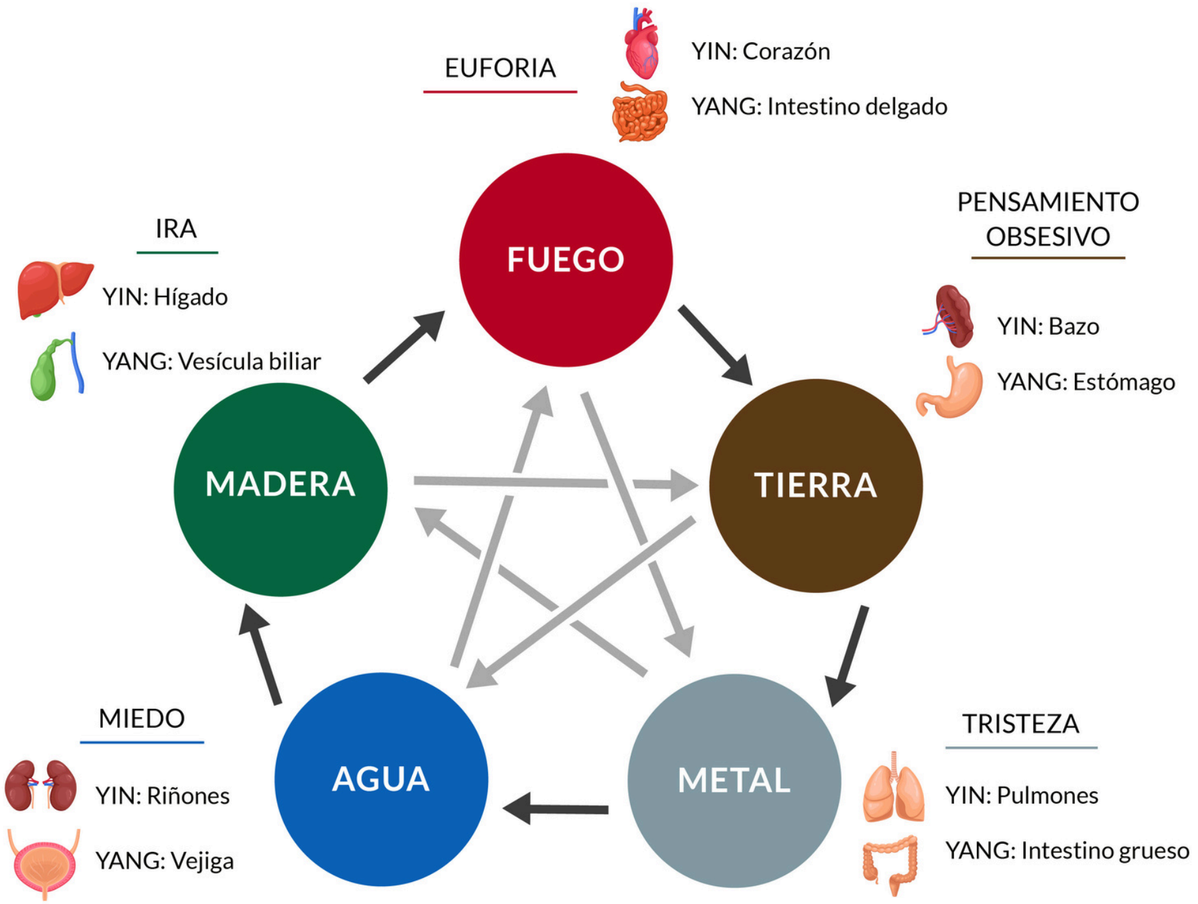








Elemento Metal



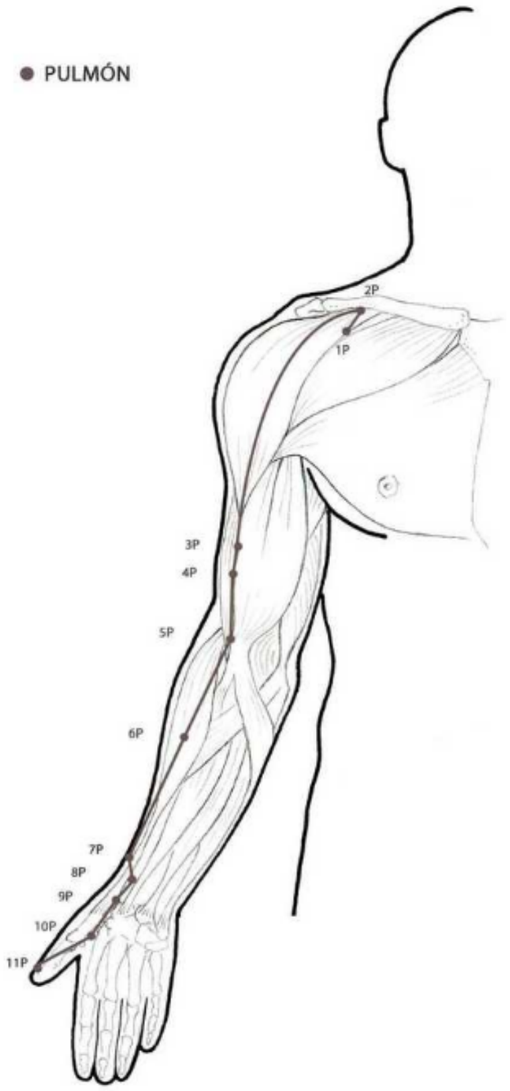
NIKETAN
Thai - Yoga

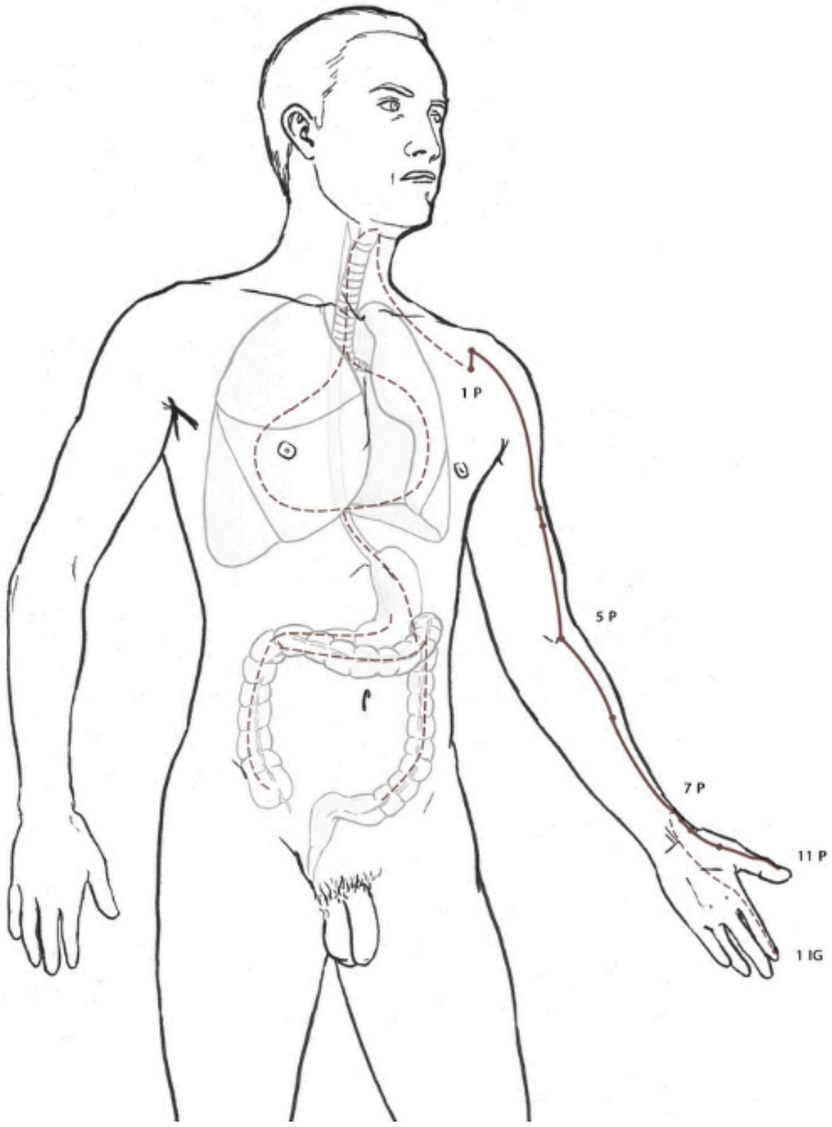


METAL

ÓRGANO / VISCERA	PULMON /INTESTINO GRUESO
ESTACIÓN	OTOÑO
CLIMA PERJUDICIAL	SEQUEDAD
ABERTURA	NARIZ
FUNCIÓN	SISTEMA RESPIRATORIO, COLON Y PIEL
SENTIDOS	OLFATO
ESPÍRITU	PO-INTUICION
EMOCIÓN	TRISTEZA

Meridiano de Pulmón





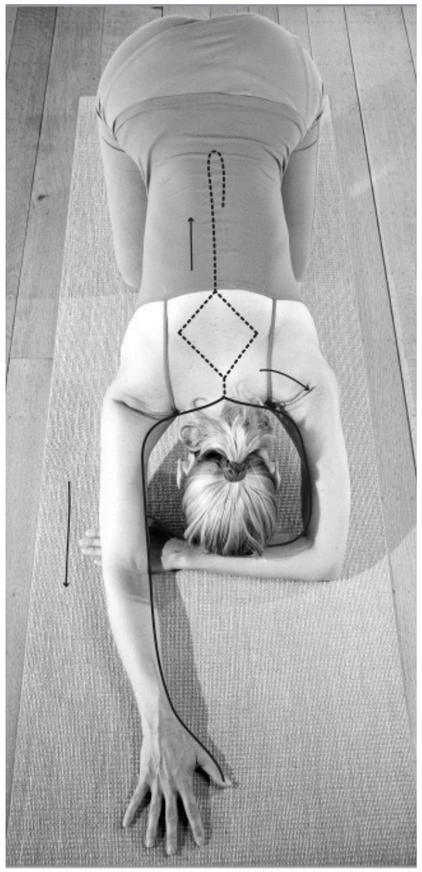
NIKETAN
Thai - Yoga

Pulmón (Yin)

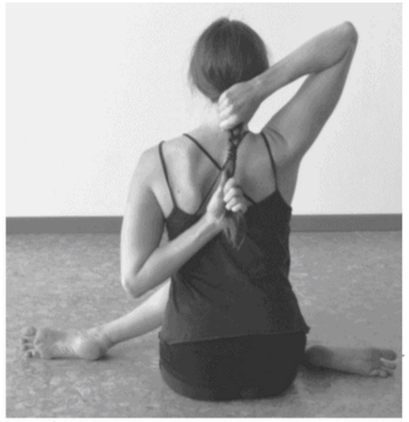






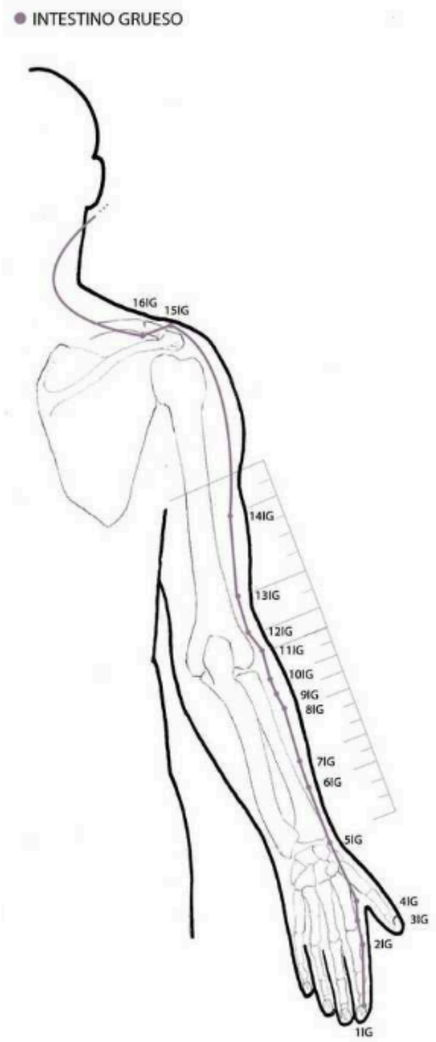


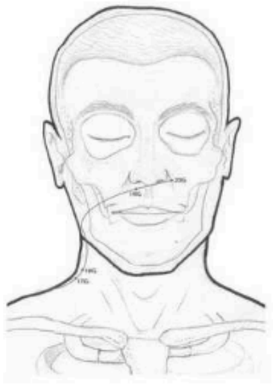


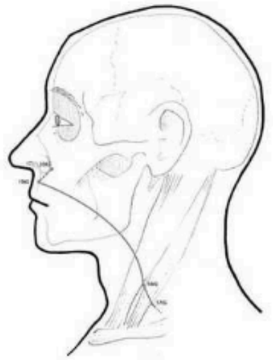


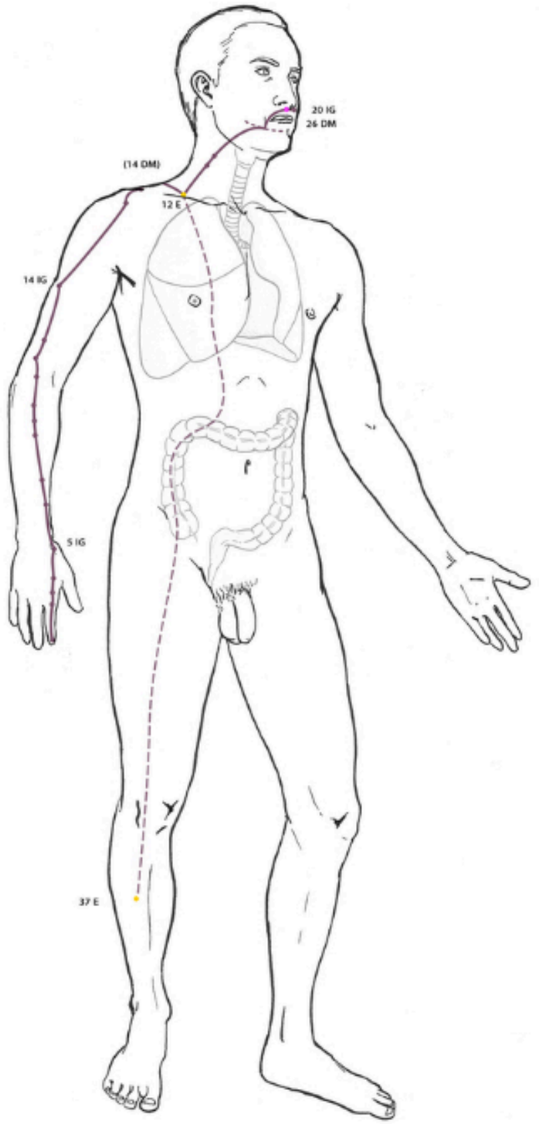


Meridiano de Intestino Grueso



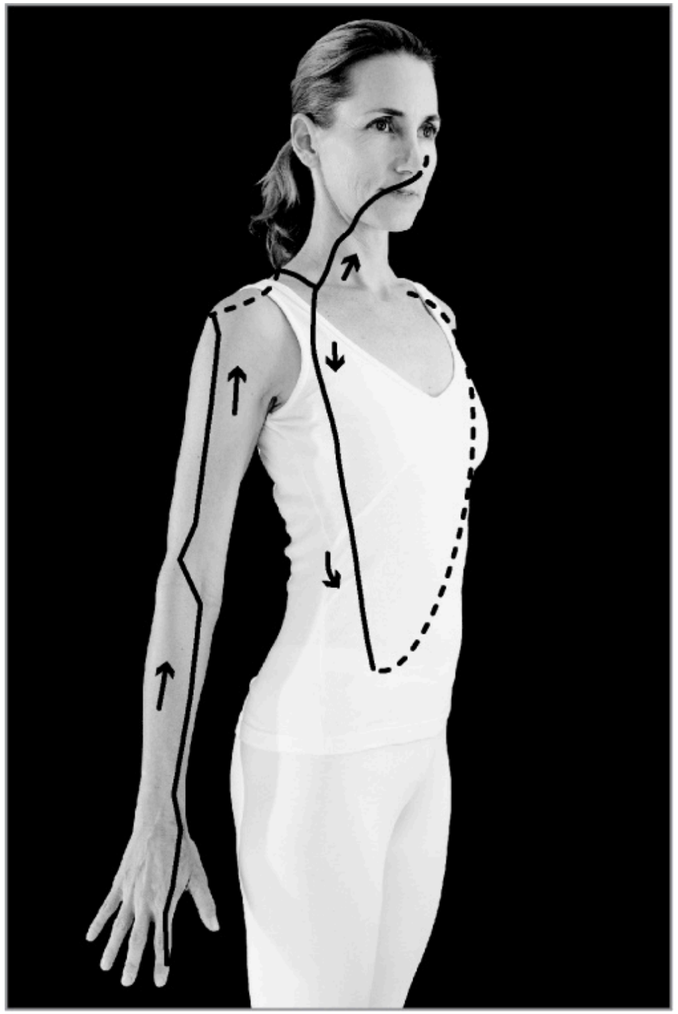


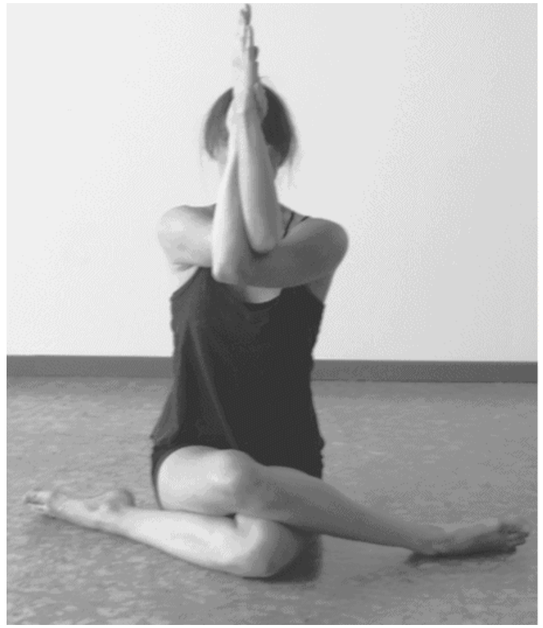




NIKETAN
Thai - Yoga

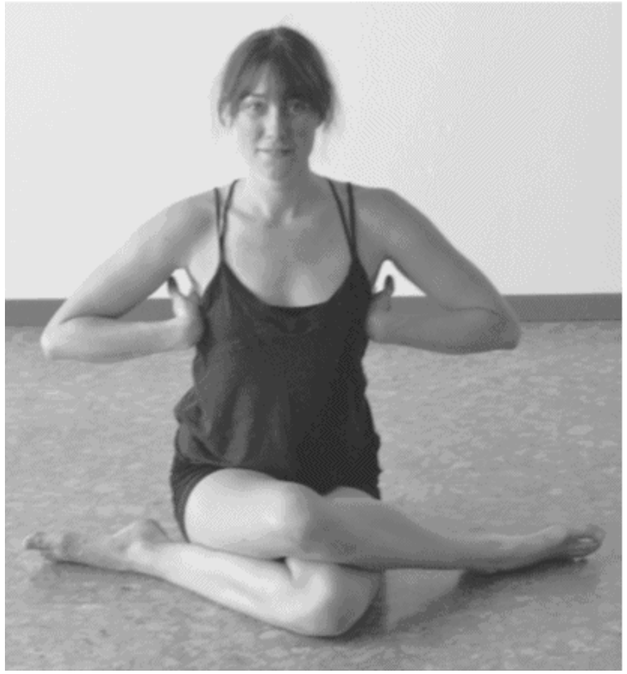
Intestino Grueso (Yang)













Muchas gracias!!!