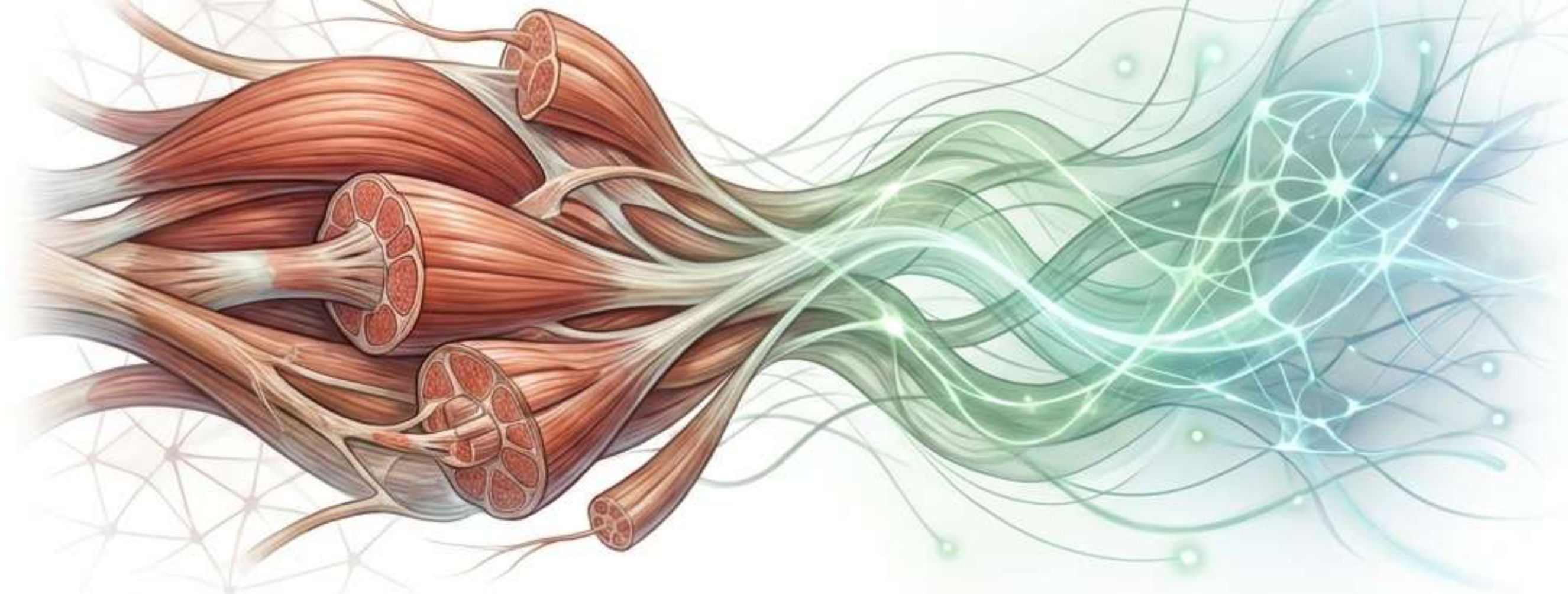




El Tejido Miofascial

Anatomía, Cadenas y Abordaje Holístico a través del Yoga



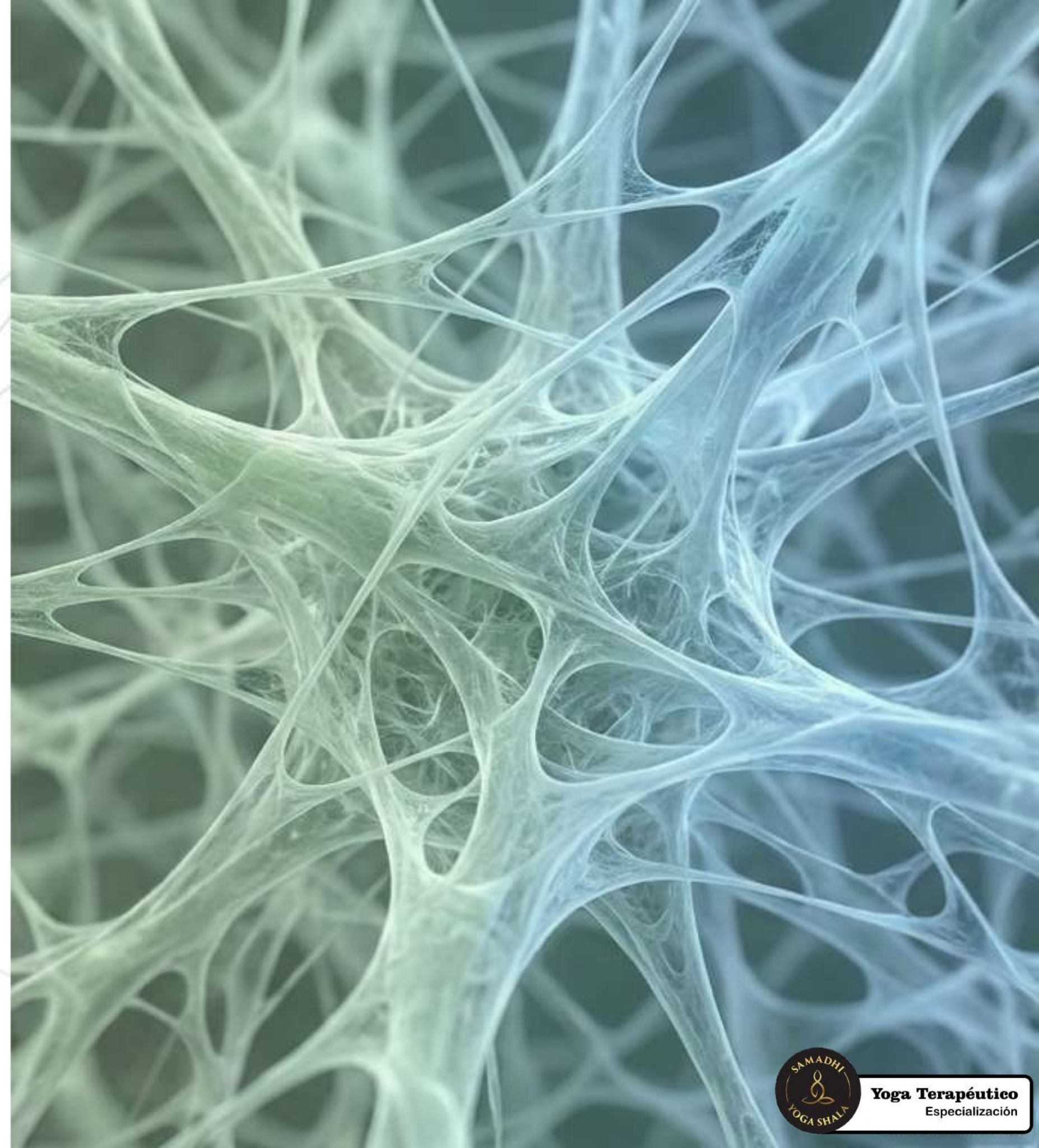
Yoga Terapéutico
Especialización

¿Qué es la Fascia?

Membrana fibrosa de tejido conectivo altamente resistente.

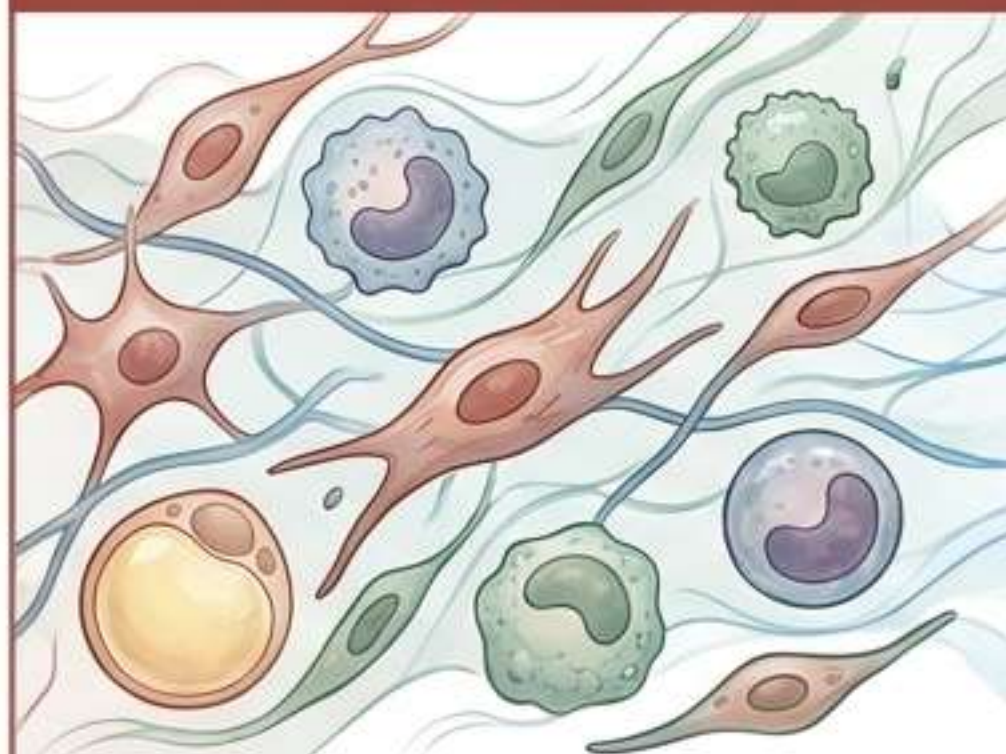
Red tridimensional que envuelve músculos, órganos, huesos, articulaciones, vísceras y nervios.

Tesis Central: Todo el organismo está interconectado sin interrupción por las fascias.



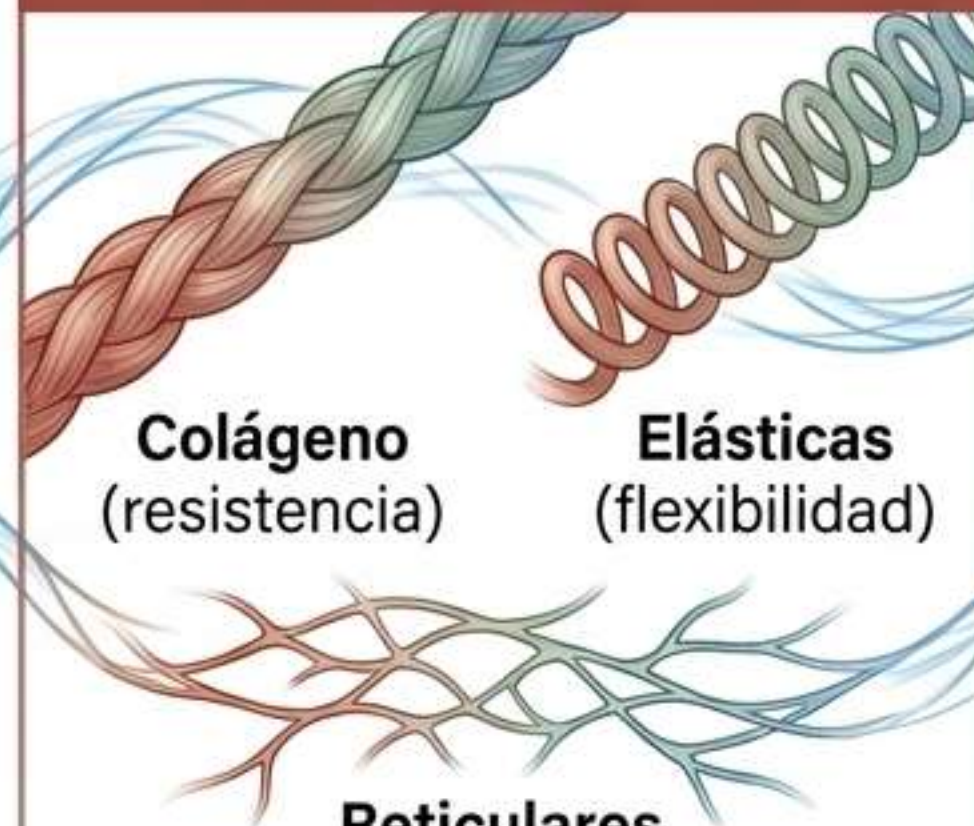
Composición y Funciones Fisiológicas

Células



La **base viva** del tejido.

Fibras

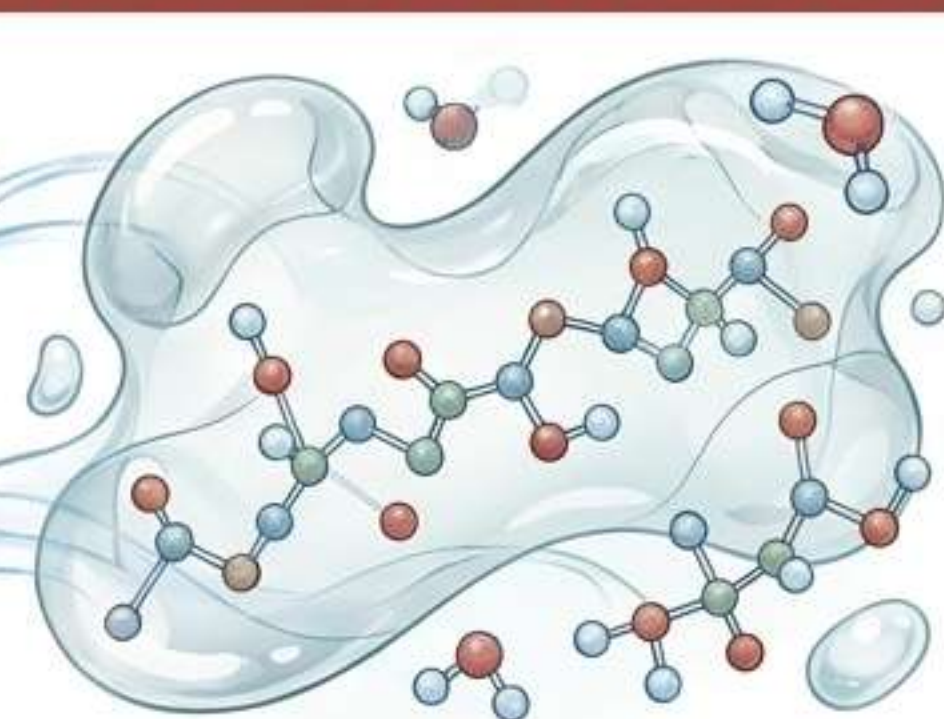


Colágeno
(resistencia)

Elásticas
(flexibilidad)

Reticulares
(soporte)

Sustancia Fundamental



Polisacáridos y ácido hialurónico
(hidratación y lubricación).

La Segunda Piel

Da **soporte, protección y forma**. Facilita desde **micromovimientos** (latido cardíaco) hasta **macromovimientos** (expansión pulmonar al respirar).
Aporta el sentido de **globalidad**.



De la Superficie a la Profundidad: Arquitectura

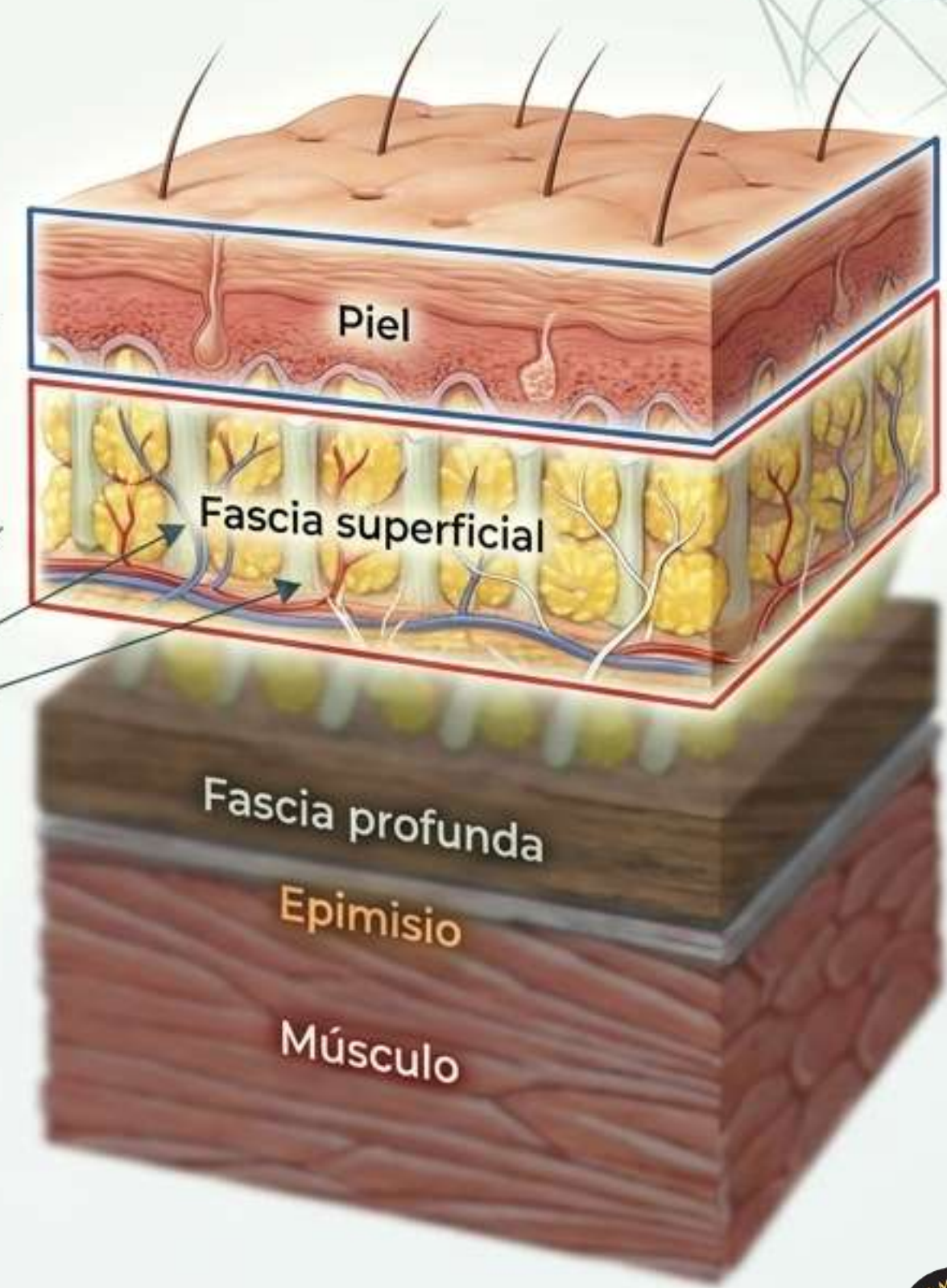
El sistema de soporte y equilibrio postural se divide en tres grandes capas interconectadas.



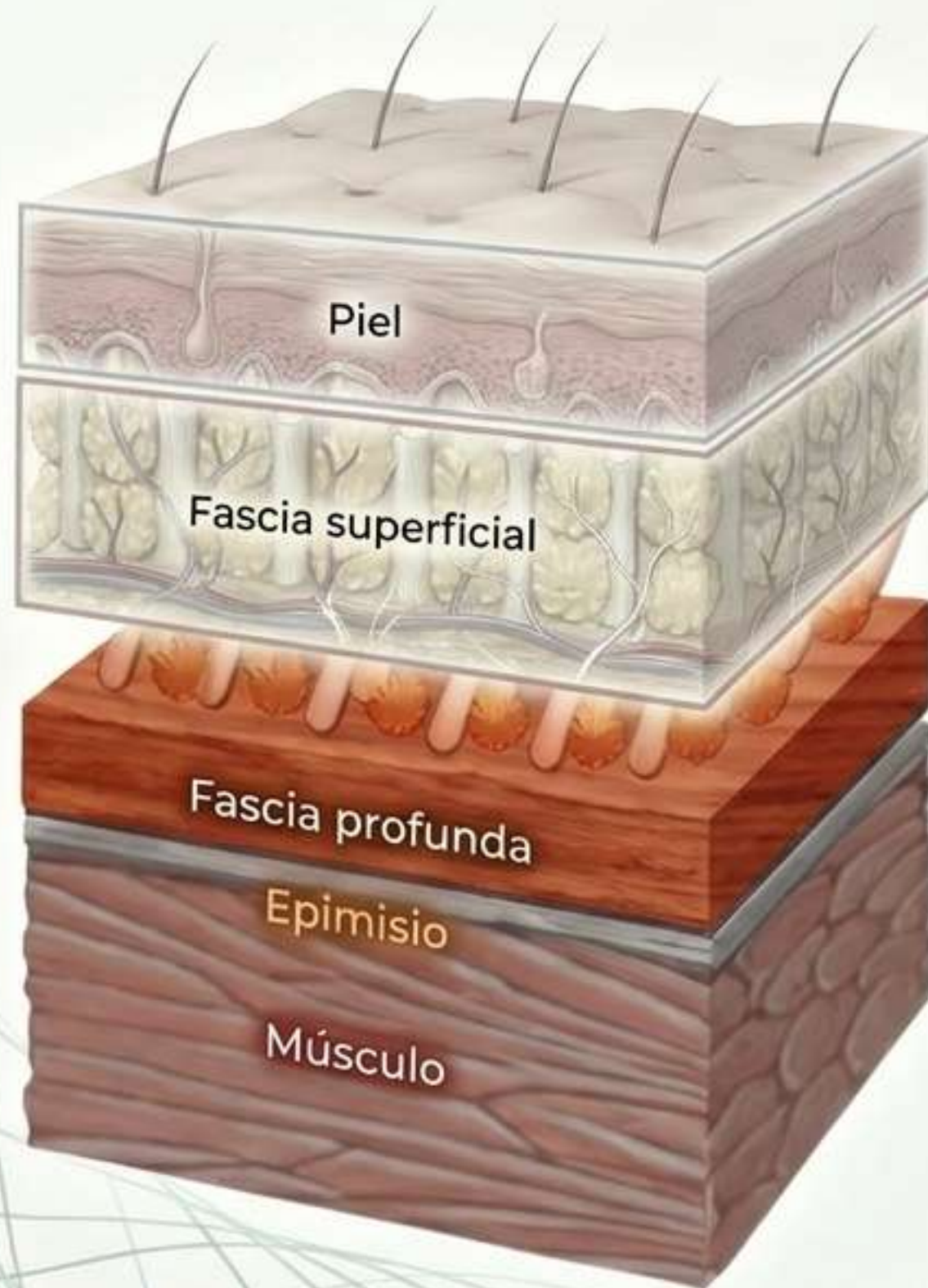
1. Fascia Subcutánea o Hipodérmica

Ubicación: Se extiende justo debajo de la superficie cutánea.

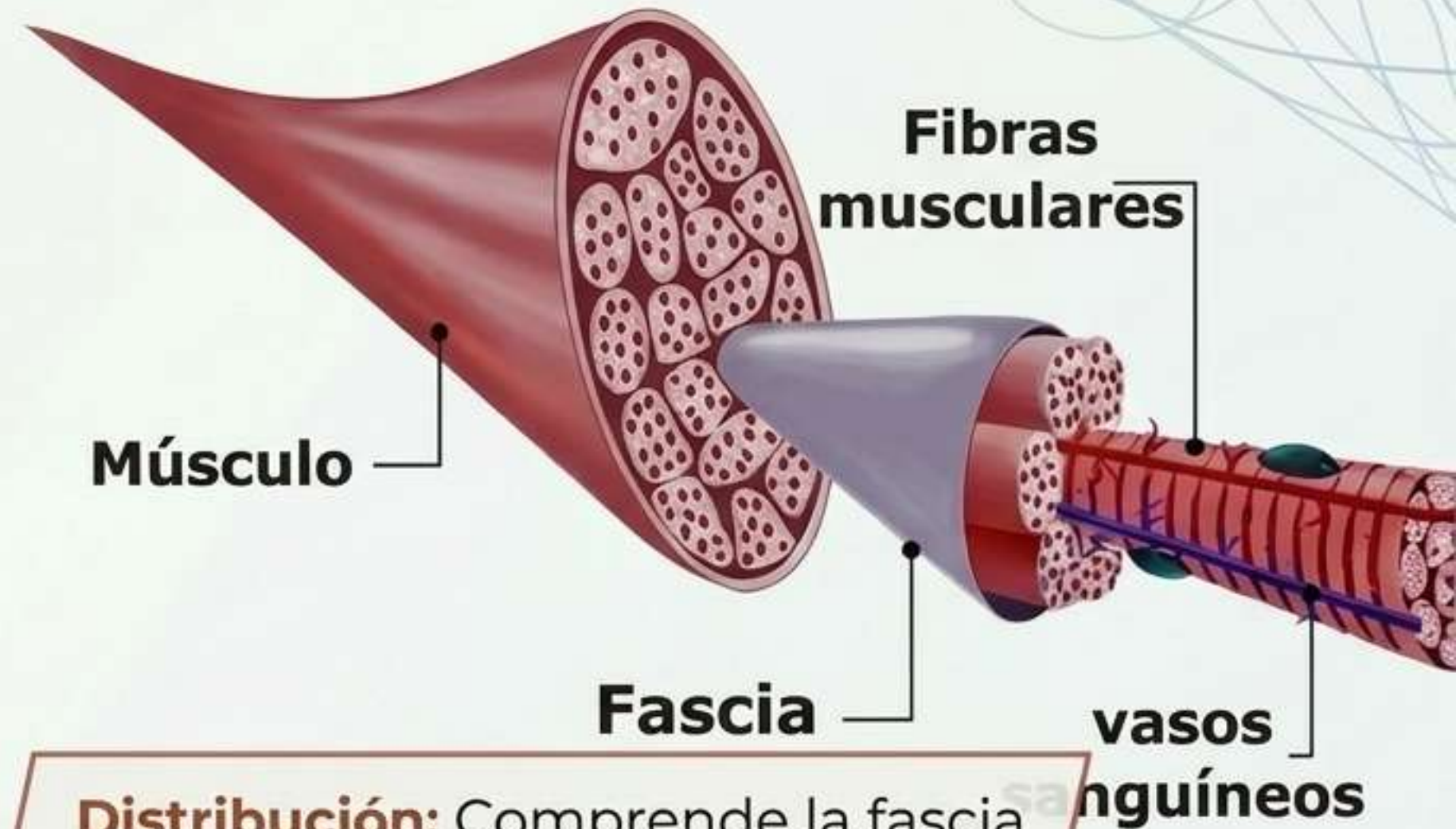
Red de Transporte: En su espesor se ramifican y viajan los vasos sanguíneos, los vasos linfáticos y las terminaciones nerviosas.



2. Fascia Muscular



Composición: Formada por tendones, ligamentos y envolturas musculares.



Distribución: Comprende la fascia periférica anterior y posterior, y la fascia de los miembros.

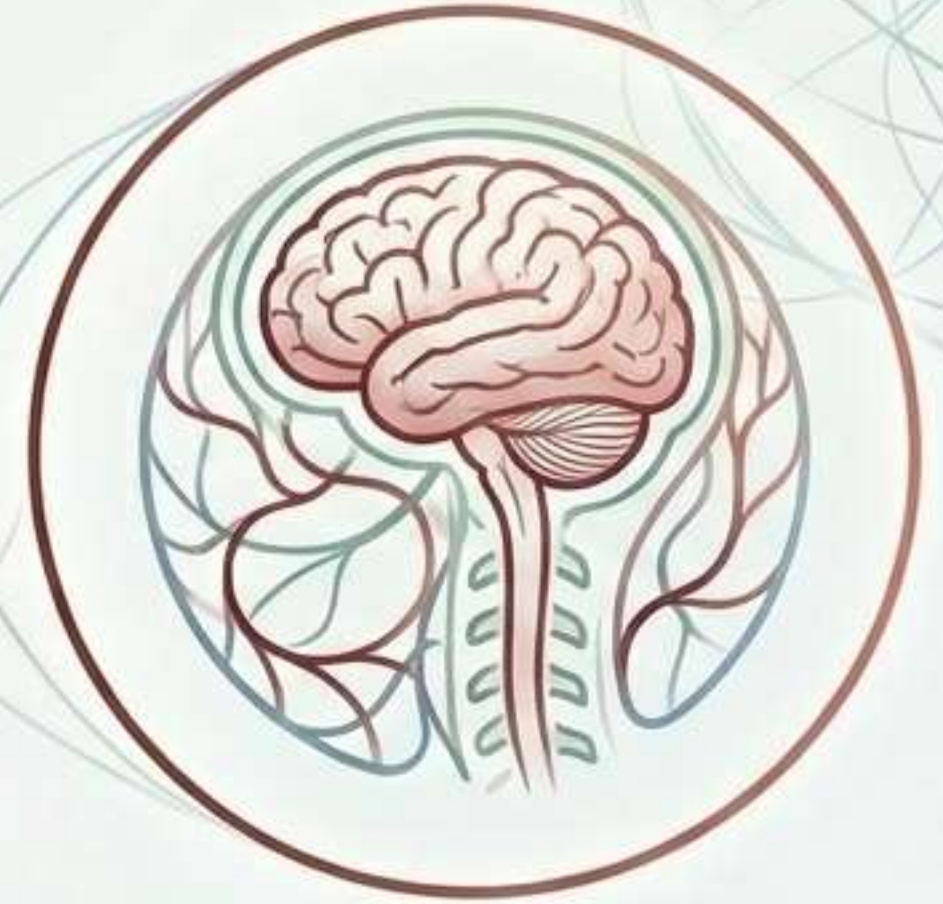
3. Fascia Profunda Orgánica



Envuelve compartimentos intra-torácicos, abdominales y pélvicos (periné, pericardio, pleura).



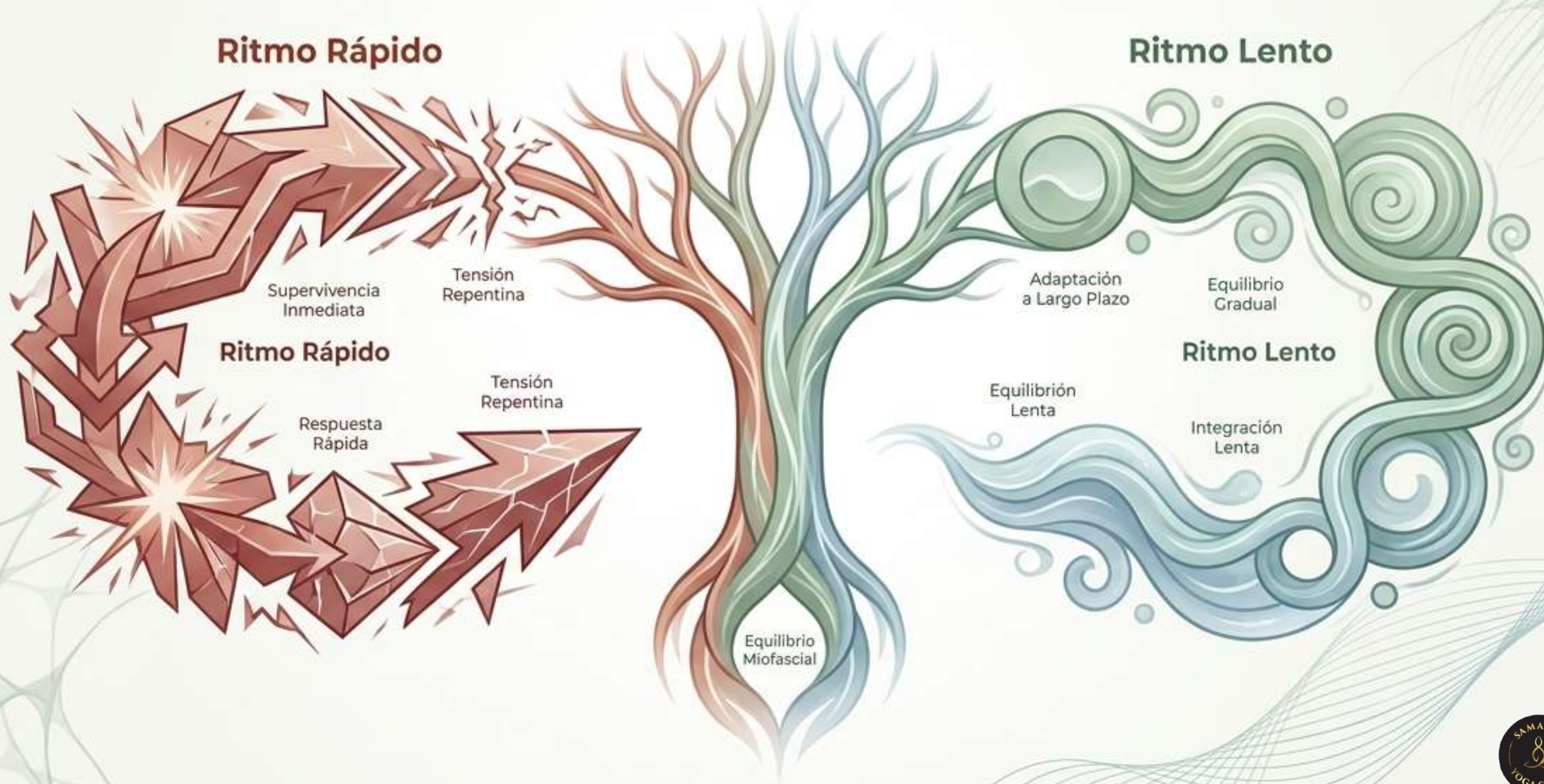
Forma el tejido que envuelve los huesos (el periostio).



Envuelve el tejido arterial y forma la duramadre (membranas intracraneales del cerebro y el tubo neural de la médula espinal).

Dinámica Fascial: Los Dos Ritmos

El tejido miofascial no es estático; pulsa y reacciona. Posee dos ritmos fundamentales para garantizar la supervivencia inmediata y la adaptación a largo plazo.



El Ritmo Rápido: Supervivencia y Tensión

Función:



Responder a la transmisión de la tensión y la compresión.

Mecanismo:



Provoca el encogimiento y emprende la respuesta de "lucha y huida".



Desencadenante:



Cualquier situación súbita, desde un traspies físico hasta un susto emocional.

Control Neuronal:



Orquestado directamente por el Sistema Nervioso Simpático.

El Ritmo Lento: Compensación y Equilibrio

Función:

Compensar las consecuencias a largo plazo desencadenadas por el entorno o la postura.

Adaptación:

Genera cambios neuroendocrinos, estructurales y viscerales.



Objetivo:

El cuerpo se mueve, funciona y actúa como un todo en busca del equilibrio interno y el equilibrio con su entorno.

El Puente Holístico: La Fascia en la Medicina Oriental



Convergencia



Debido a su permeabilidad, plasticidad y continuidad, la ciencia médica occidental y la filosofía oriental convergen en la fascia.

Circulación de la Energía



Es el lugar privilegiado para la circulación del Chi (energía vital).

Vías Energéticas

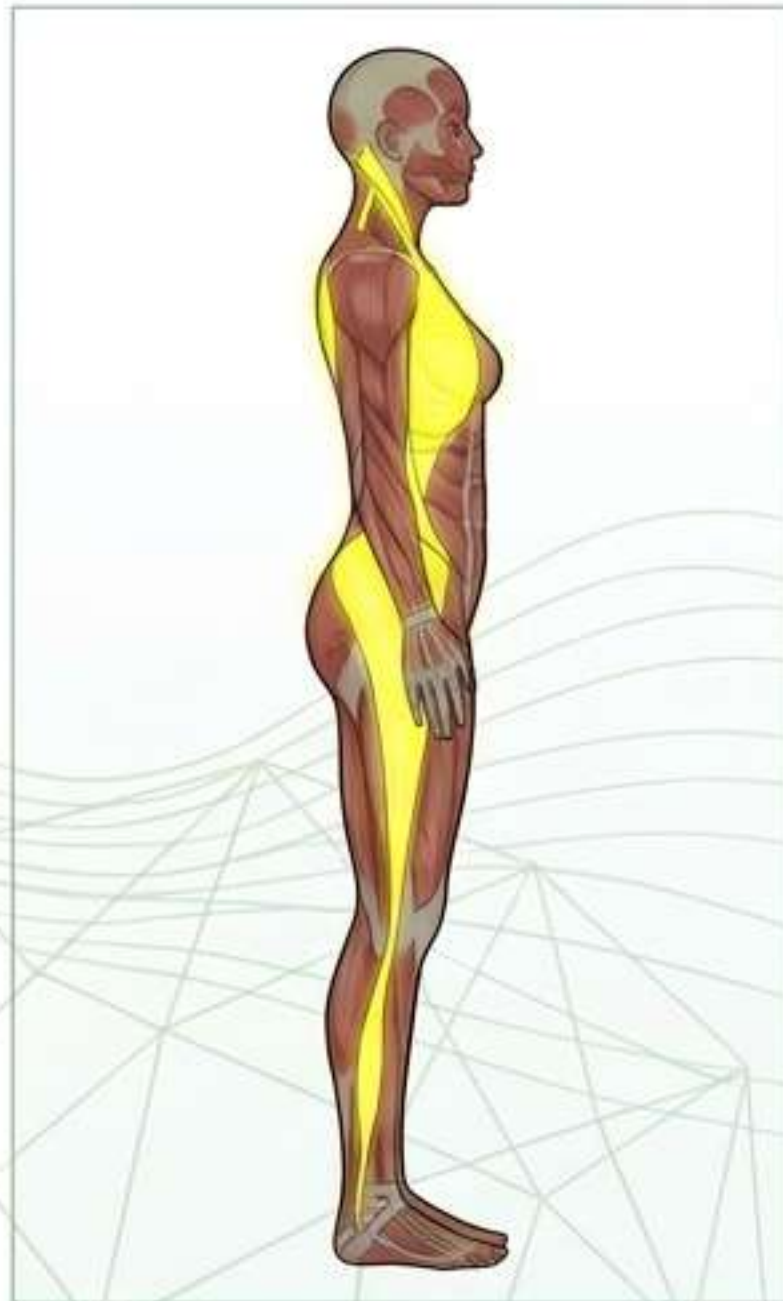


Corresponde físicamente a los meridianos tendino-musculares descritos por la acupuntura milenaria.

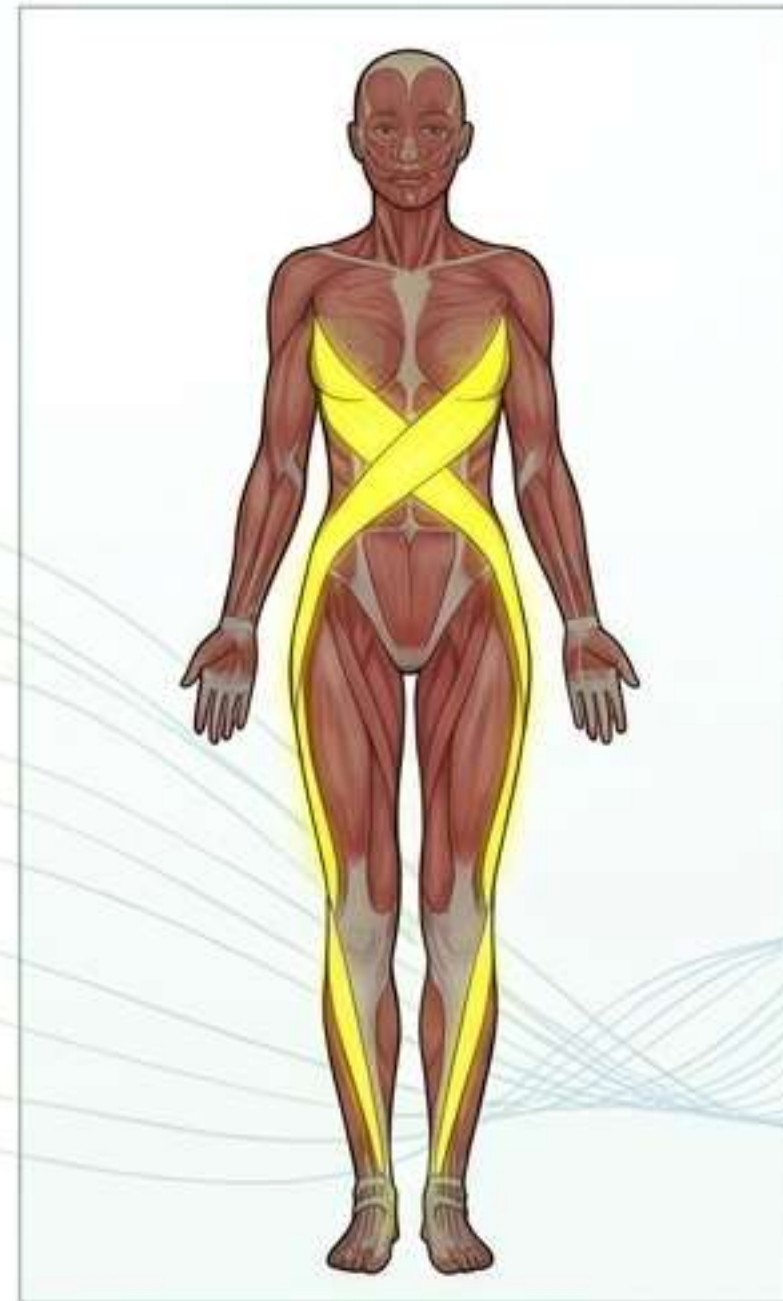


Cadenas Miofasciales: Vías de Comunicación

Las cadenas son líneas de tensión formadas por el tejido conectivo que llevan a cabo la fuerza estructural requerida para ejecutar el movimiento. Determinan nuestros **patrones de postura** mediante un sistema de tensiones recíprocas.



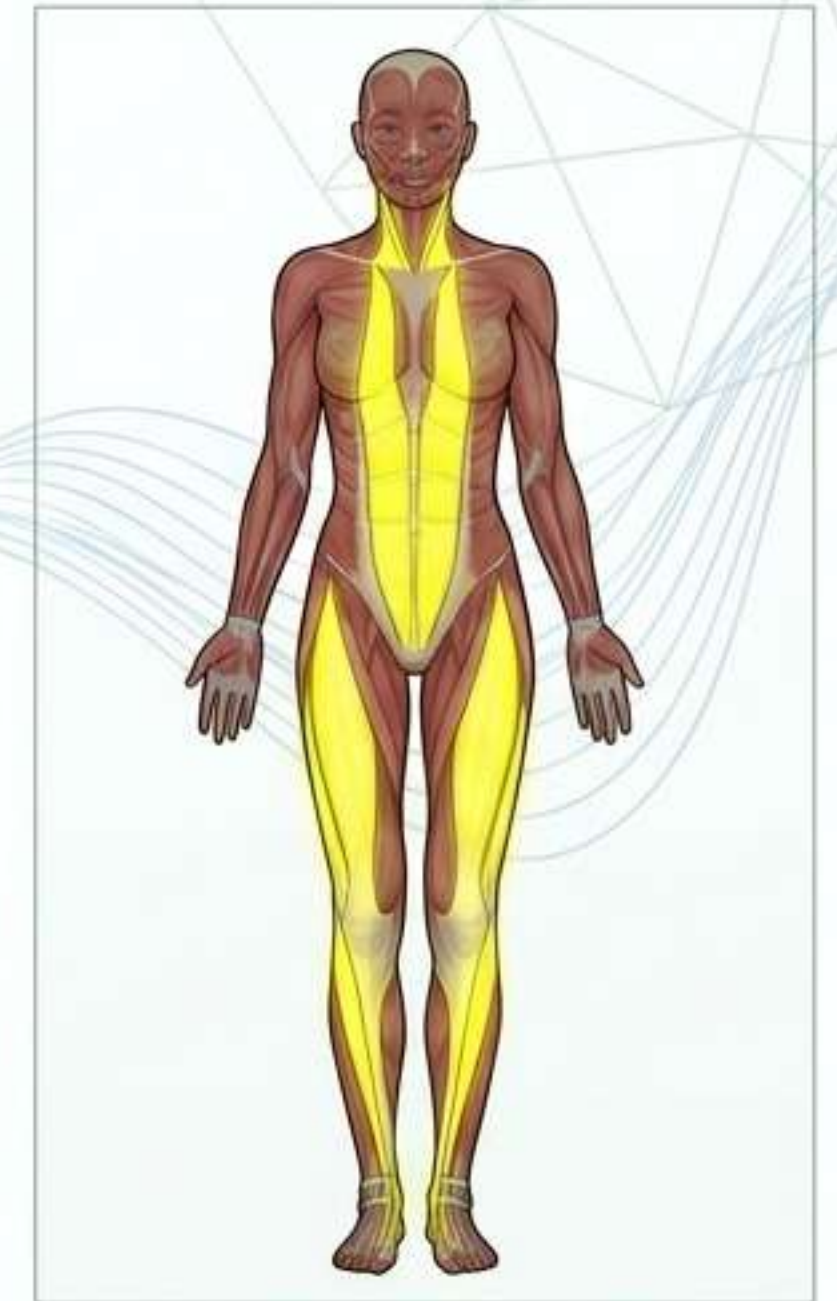
Lateral Line



Spiral Line



Superficial Back Line



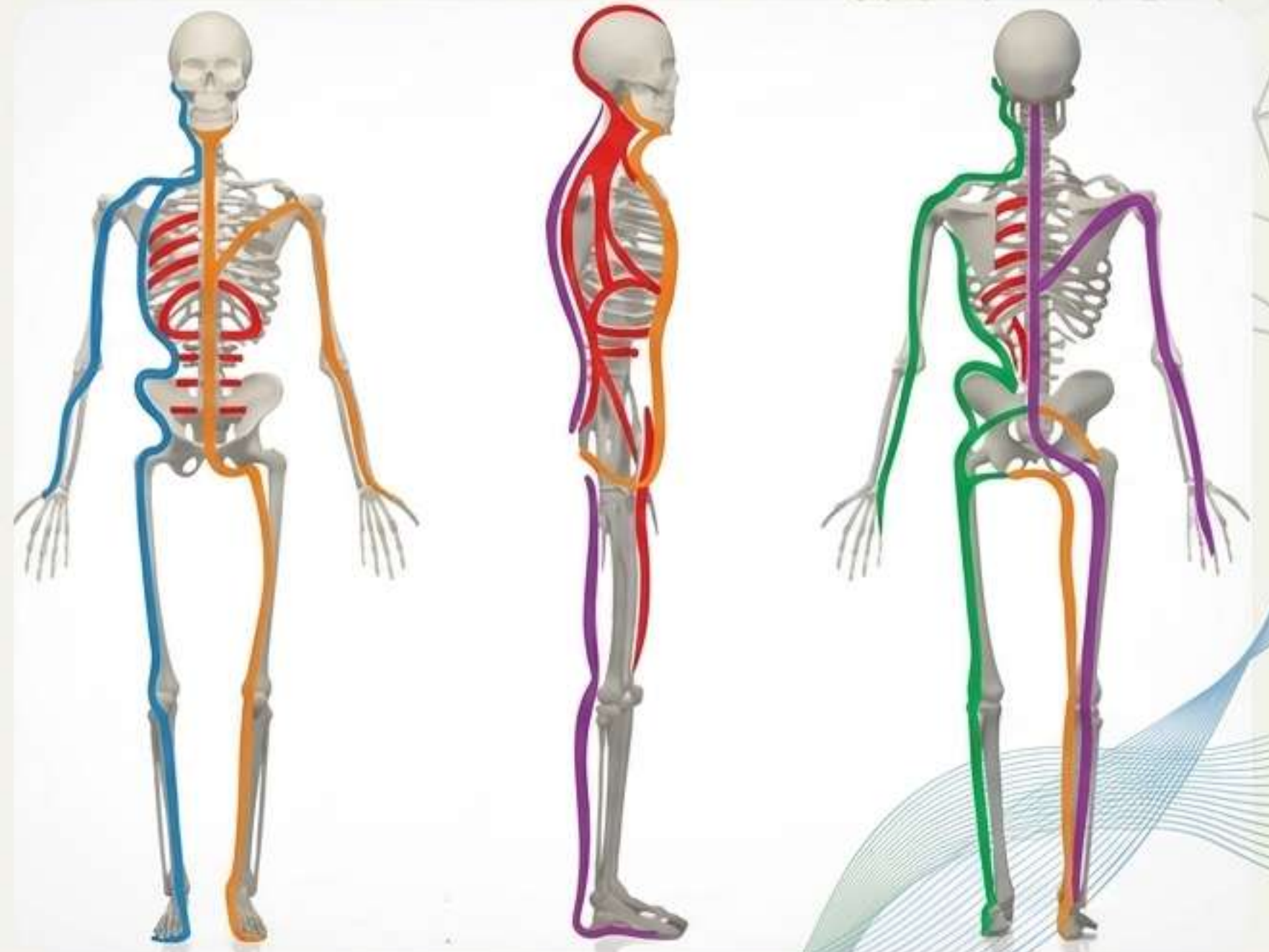
Superficial F



Tensegridad: La Integridad del Equilibrio

La integridad de la estructura descansa en el equilibrio de sus tensiones (Tensegridad).

Principio Clínico Fundamental:
Según esta línea de trabajo, los dolores musculares no solo se tratan en el lugar del síntoma, sino en cualquier punto de la línea fascial afectada.

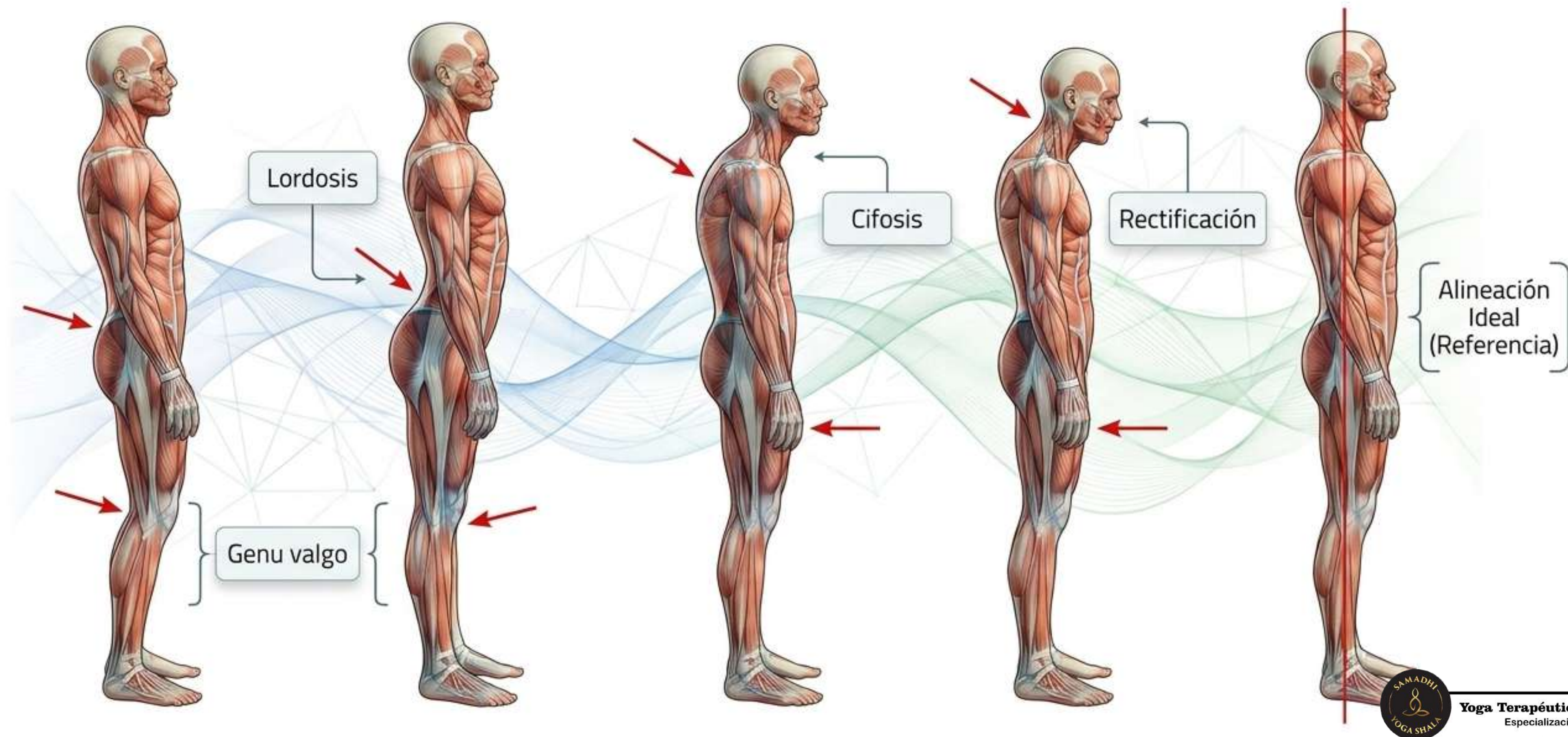


Cuando el Sistema Falla: La Cascada Patológica

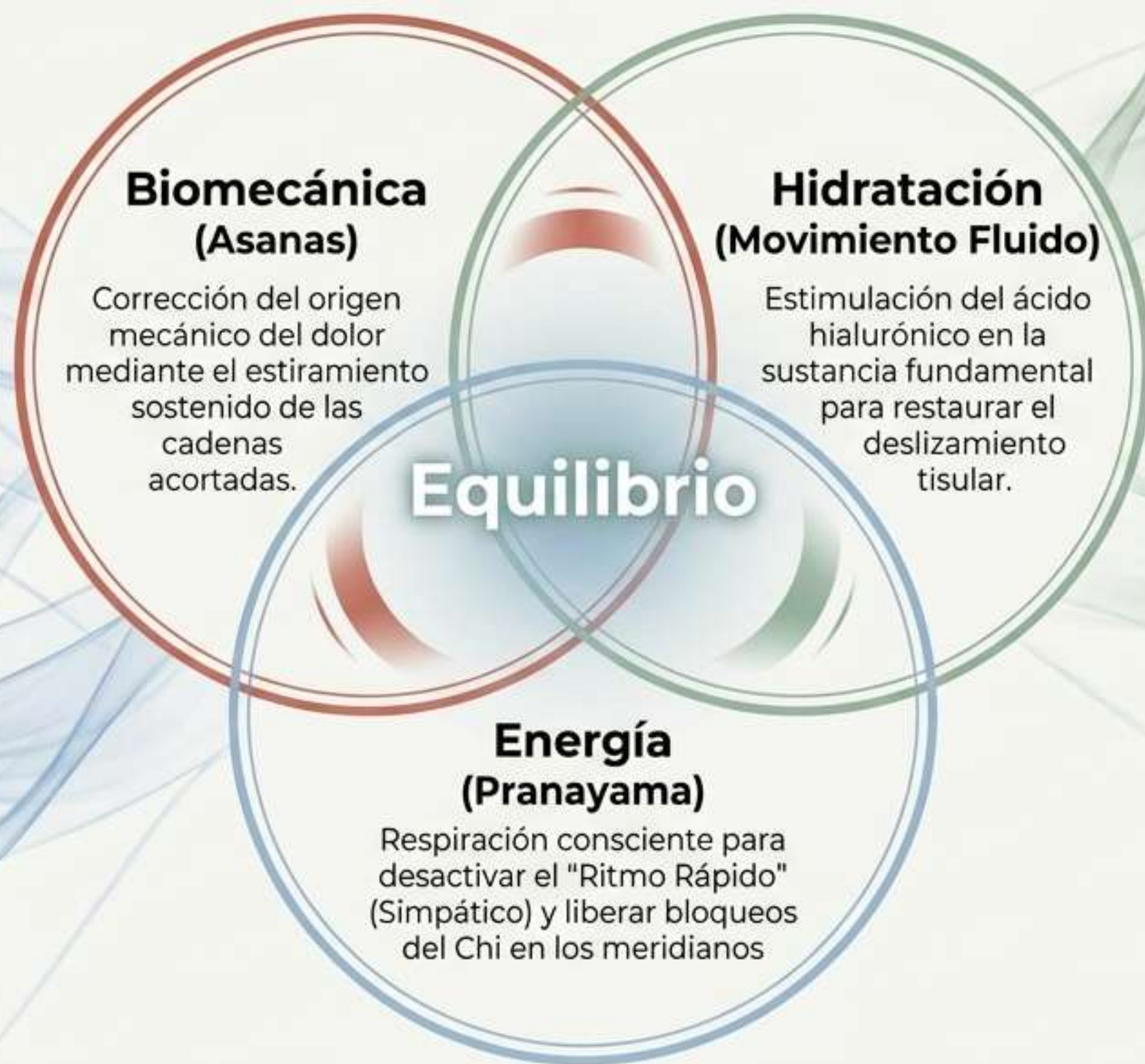


Consecuencias Posturales de la Retracción

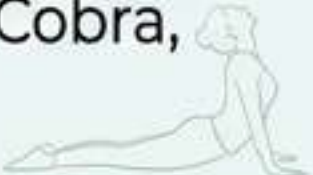
El bloqueo prolongado altera la tensegridad, deformando la estructura ósea y articular.



El Yoga como Liberación Miofascial y Energética



Abordaje Holístico: Alteraciones Posturales

Desviación Postural	Mecánica Fascial	Terapia Yoga Holística
Lordosis 	Acortamiento cadena posterior lumbar / flexores de cadera. 	Paschimottanasana (estiramiento posterior profundo), fortalecimiento del core (Navasana). 
Cifosis 	Retracción cadena frontal superior. 	Apertura de pecho y meridianos del corazón (Bhujangasana / Cobra, Ustrasana / Camello). 
Rectificación Cervical/Lumbar 	Pérdida de la curva natural por rigidez fascial. 	Fluidez espinal suave (Marjaryasana-Bitilasana / Gato-Vaca) para rehidratar la duramadre. 
Genu Valgo 	Desequilibrio cadenas laterales y espirales. 	Alineación activa y fortalecimiento de abductores (Vrksasana / Árbol, Virabhadrasana II). 

Abordaje Holístico: Degeneración y Dolor

Tendinitis y Contracturas

Abordaje: Yin Yoga. Mantener posturas pasivas (3-5 minutos) para acceder a la fascia profunda y no solo al músculo elástico. Liberación miofascial local.



Ciática y Hernia de Disco

Abordaje: Descompresión espinal sin carga y deslizamiento del nervio (Supta Padangusthasana). Evitar flexiones anteriores profundas que compriman el disco.



Condromalacia y Artrosis

Abordaje: Creación de espacio articular y estimulación sinovial. Movilidad suave y rítmica sincronizada con Pranayama profundo para promover el “Ritmo Lento” regenerativo.



Restaurando el Equilibrio Interno



El dolor no es el enemigo; es el lenguaje de una red interconectada pidiendo equilibrio. A través de la comprensión biomecánica de la fascia y la sabiduría energética del yoga, no solo tratamos el síntoma, sino que restauramos la integridad de la Matriz Viva.



Para profundizar en el movimiento y la fascia, explora el material visual complementario: <https://youtu.be/euD>



Yoga Terapéutico
Especialización

El Modelo de Intervención Miofascial

