



yogainclusivocostarica



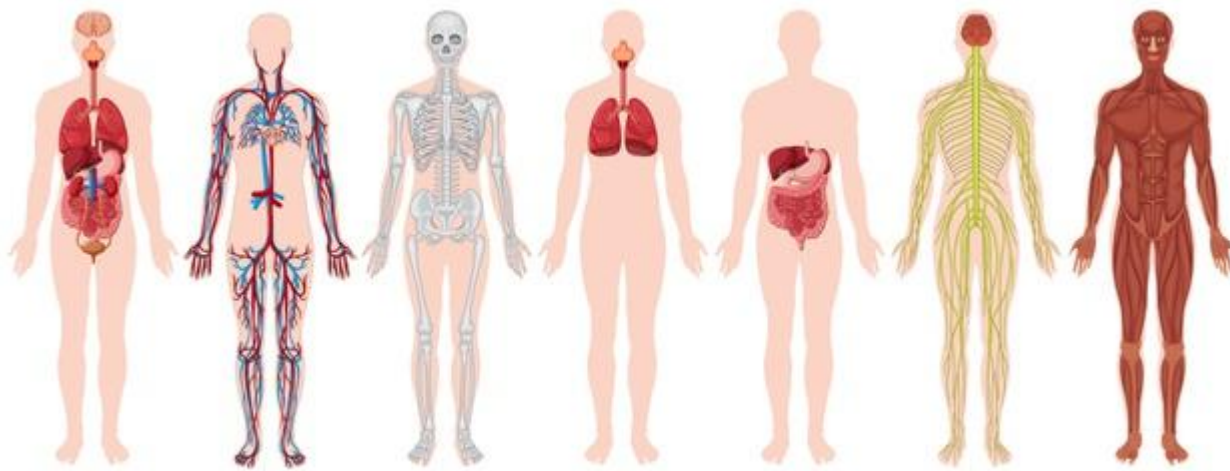
el  
espacio



Anatomía

Humana





La mayoría de los libros y cursos de anatomía del yoga se enfocan en el sistema musculoesquelético, aunque **los estudios demuestran que la práctica influye en todos los sistemas corporales.**

## De la célula al sistema

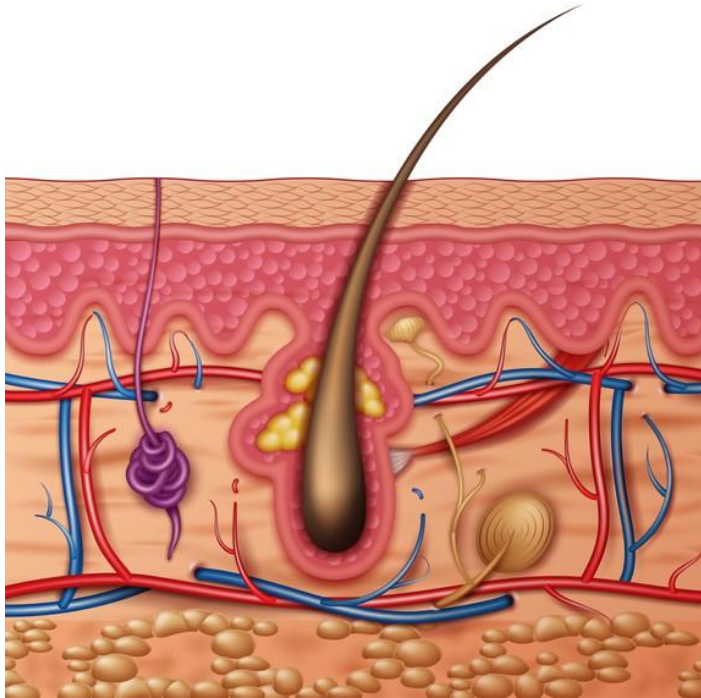
La anatomía estudia las **estructuras corporales** y la fisiología su **función**.



- 1- **Átomos:** ladrillos de la materia,
- 2- **Célula:** ladrillos de la vida biológica.
- 3- **Tejido:** telas exclusivas que se forman con la unión de las células.
- 4- **Órgano:** los tejidos se unen para formar el órgano.
- 5- **Sistema:** los órganos se unen y forman un sistema.

**Cuerpo Humano:** Los sistemas se unen para formar un organismo.





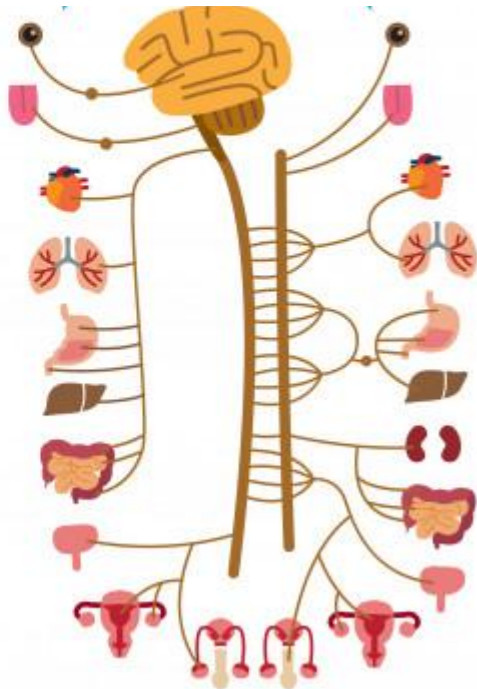
## Sistema Tegumentario

Formado por el pelo, las uñas y estructuras asociadas, como las glándulas sudoríparas.

Capa superficial: **epidermis**

Capa interna: **dermis**

**La primera barrera de protección**  
contra agentes invasores externos.



## Sistema Nervioso

Se distingue en: **sistema nervioso central (SNC)**; **sistema nervioso periférico (SNP)**; **Sistema nervioso autónomo**. Es el sistema responsable del movimiento, gracias a la capacidad contráctil de los músculos.





## Sistema Esquelético

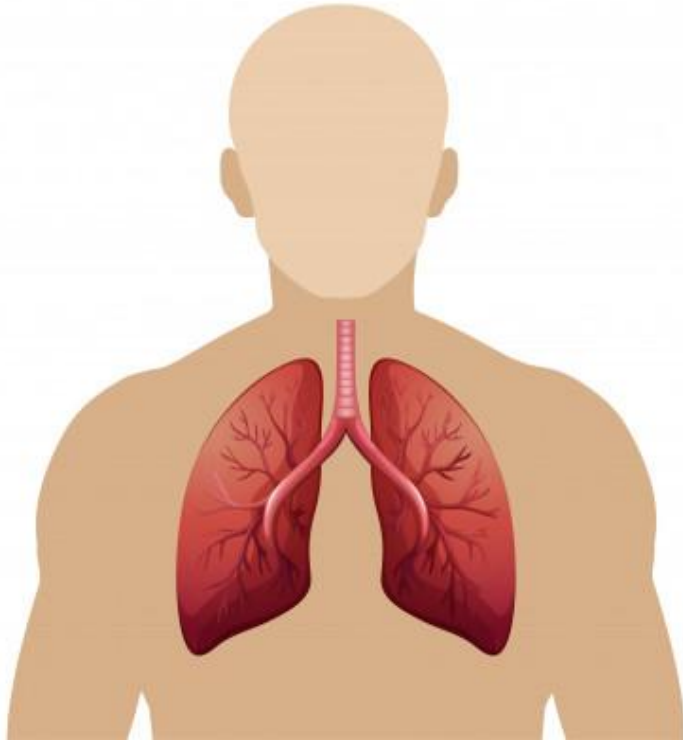
Está compuesto por diferentes tejidos: **tejido óseo**, **tejido cartilaginoso**, **tejido medular**. Sirve para el apoyo, la defensa y el movimiento del cuerpo humano, en estrecha conexión con el aparato articular y el sistema muscular.



## Sistema Muscular

El sistema muscular está formado por **los músculos**, que se insertan en los segmentos óseos a través de los tendones, creando tejido conectivo. El tejido muscular, a través de su contracción, transforma la energía química almacenada en el organismo en energía mecánica.





## Sistema Respiratorio

Es el conjunto de órganos **que** intervienen en la respiración, cuya **función** principal es la captación de Oxígeno ( $O_2$ ) y la eliminación de Dióxido de carbono ( $CO_2$ ) procedente del metabolismo celular.



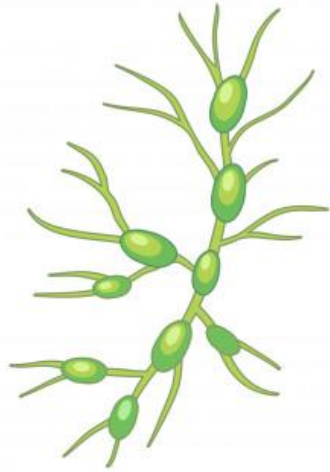
## Sistema Endocrino

Se forma a partir de **glándulas que generan hormonas**, las cuales son los mensajeros químicos del organismo. Se encargan de llevar información e instrucciones de un conjunto de células a otro. Es un sistema que influye en casi todas las células, órganos y funciones del cuerpo.



## Sistema Cardiovascular

Está formado por una serie de **“tubos” con diferentes funciones (arterias, venas, capilares, vasos linfáticos)** y el **corazón**, que es la fuerza impulsora de la sangre. Transporta nutrientes, defiende el organismo y regula la temperatura corporal.



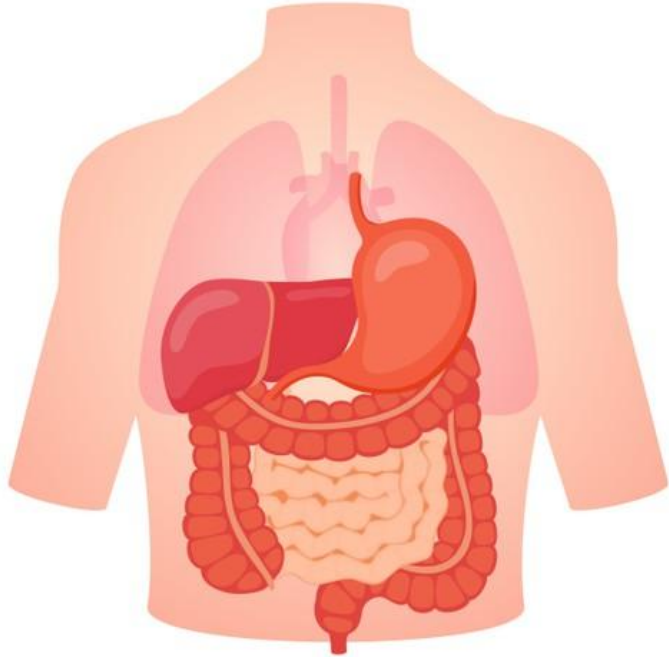
## Sistema Linfático

Está formado por **capilares linfáticos, vasos linfáticos, ganglios linfáticos, vasos colectores** que convergen en el conducto torácico. La linfa que produce se vierte en el torrente sanguíneo a nivel del cuello en la vena yugular izquierda. El bazo también puede considerarse un gran ganglio linfático.



## Sistema Inmunológico

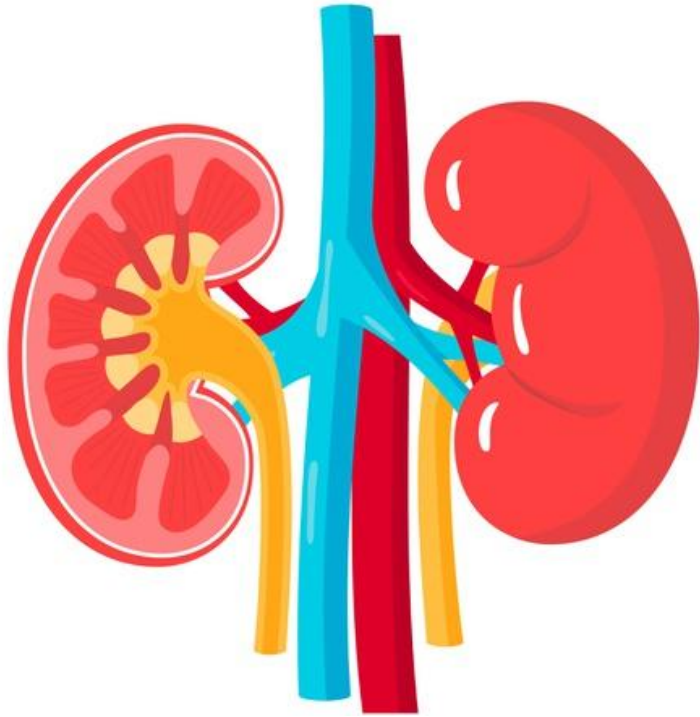
Es la **defensa natural del cuerpo contra las infecciones**, como las bacterias y los virus. A través de una reacción bien organizada, su cuerpo ataca y destruye los organismos infecciosos que lo invaden. Estos cuerpos extraños se llaman **antígenos**.



## Sistema Digestivo

Es el conjunto de órganos encargados de la **transformación y asimilación de los alimentos**. Estos órganos también prevén la eliminación de sustancias de desecho (por ejemplo, a través de las heces) y «trabajan» en estrecho contacto con el sistema cardiocirculatorio.





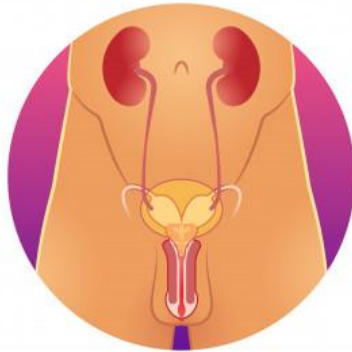
## Sistema Urinario

Está formado por los siguientes órganos: riñones, uréter, vejiga, uretra. **Elimina las sustancias de desecho del organismo**, tiene la tarea de limpiar la sangre de sustancias tóxicas, por lo que está en estrecha relación con el sistema cardiocirculatorio.



## Sistema Reproductor

Es el conjunto de órganos cuyo funcionamiento está relacionado con **la reproducción sexual, con la sexualidad, con la síntesis de las hormonas sexuales y con la micción.**





yogainclusivocostarica



el  
espacio