



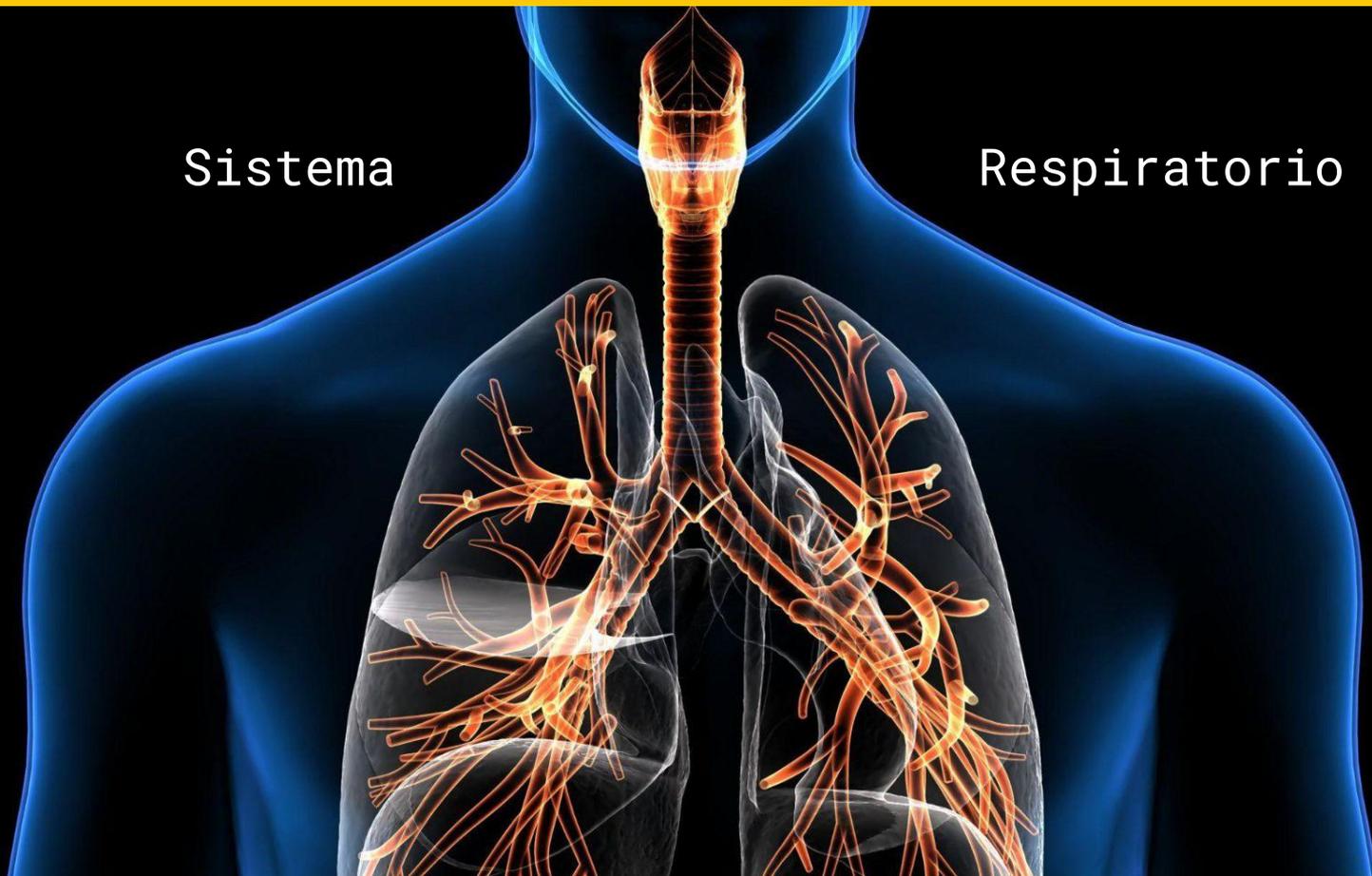
yogainclusivocostarica

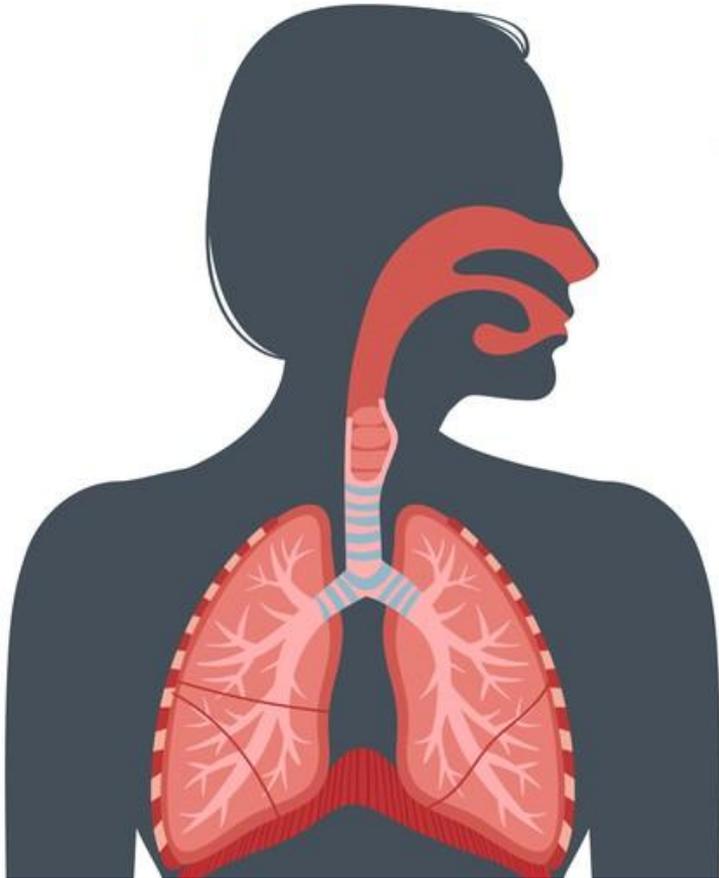


el  
espacio

Sistema

Respiratorio



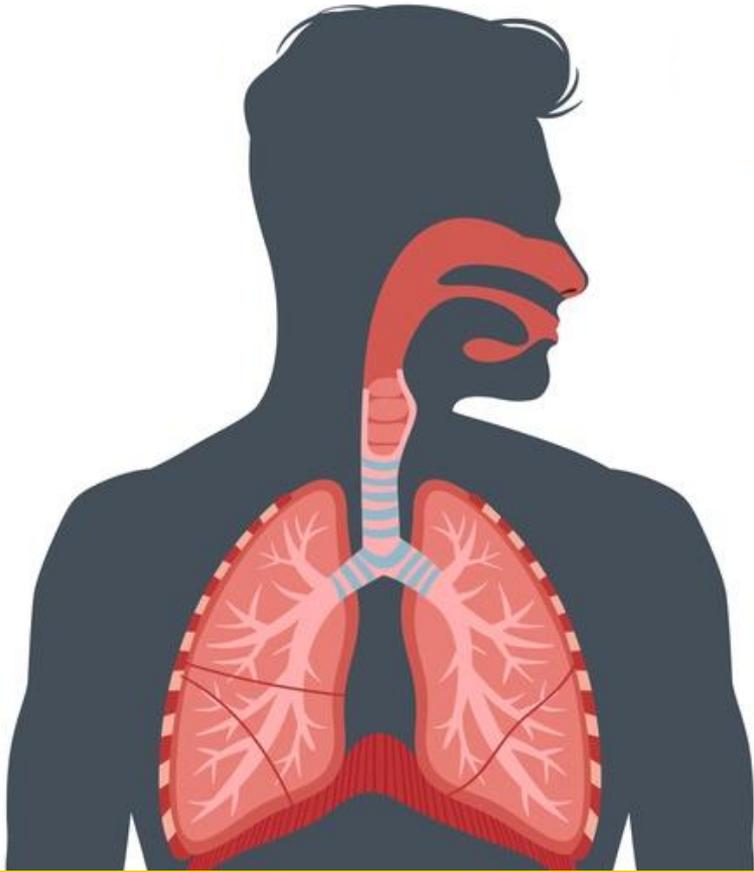


## Sistema Respiratorio

Respiramos de **12 a 20** veces por minuto.

El objetivo de respirar es **obtener oxígeno para las células y expulsar desechos como el dióxido de carbono.**

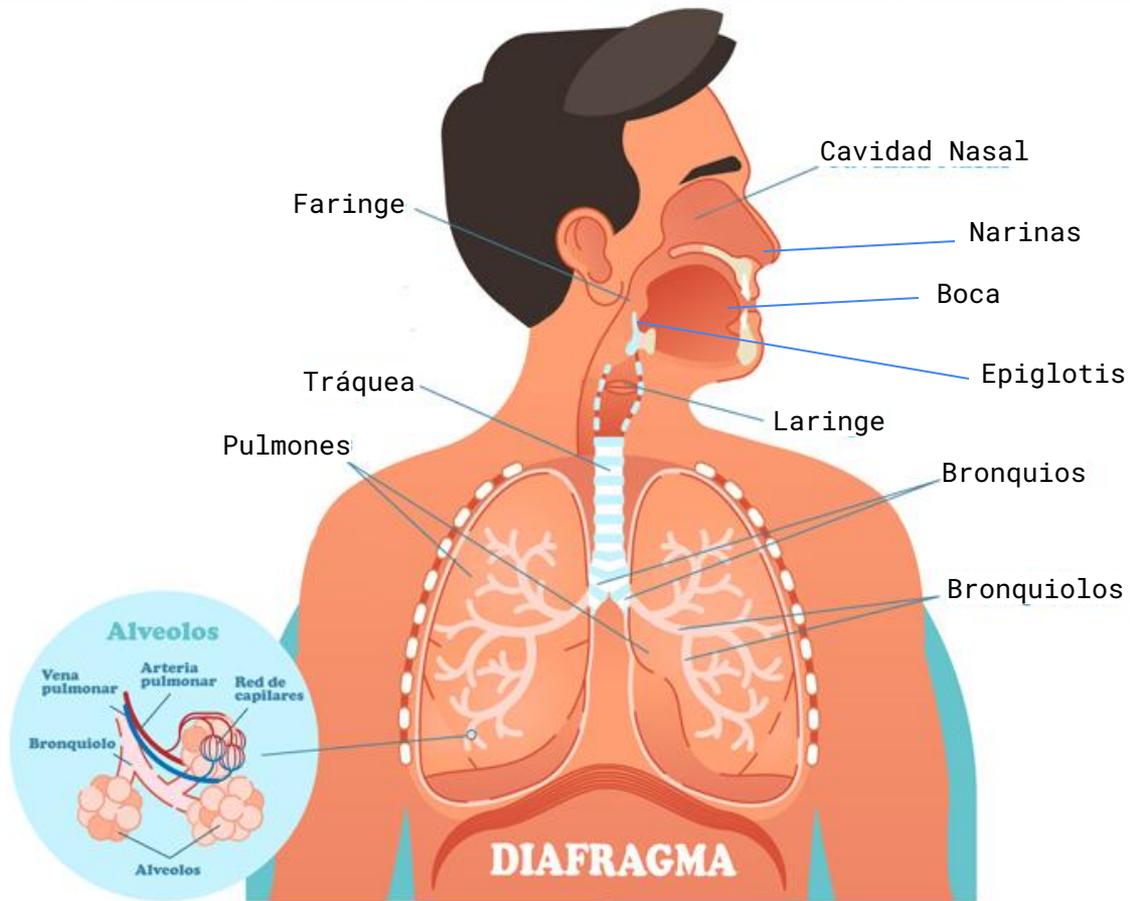
El sistema respiratorio engloba **las fosas nasales, las vías respiratorias y los pulmones.**



Está formado por:

**Sistema de conducción:** conjunto de vías que ayudan a llevar el aire hasta los pulmones.

**Vía nasal o fosas nasales:** dos amplias cavidades cuya función es permitir la entrada del aire, **filtrarlo, humedecerlo y calentarlo.**



# Respiración

El término respiración incluye funciones diferentes:

## **Ventilación:**

Inhalar: Inspiración. Entrada del aire por un proceso activo.

Exhalar: Espiración. Salida del aire por un proceso pasivo.

## **Intercambio:**

El aire y la sangre en los pulmones.

La sangre y los tejidos y el organismo.

## **Utilización:**

Distribución del oxígeno por parte de los tejidos.



## Cómo respiramos

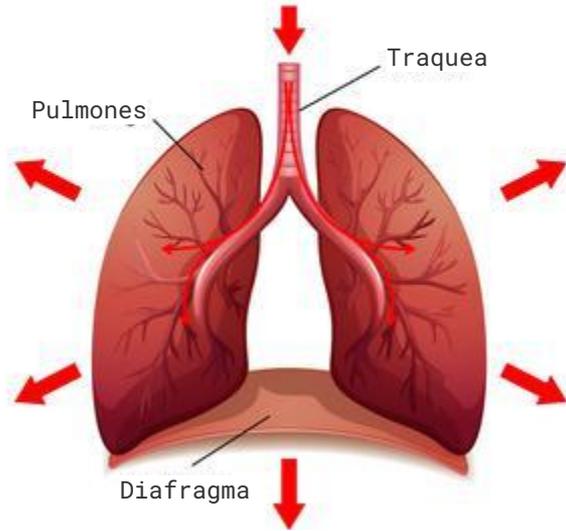
**Cuando inhalas**, el aire para por la nariz, la garganta y luego los pulmones.

Los pulmones y la caja torácica se expanden tridimensionalmente en todas direcciones, el diafragma participa aplanándose.

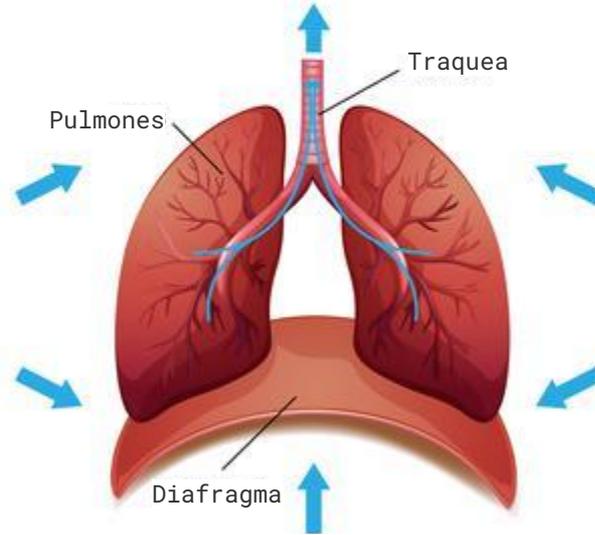
**Cuando exhalas**, el diafragma se relaja y asciende, los pulmones y la caja torácica se comprimen, y el aire sale pasando por la garganta y después por la nariz.



## Inhalar



## Exhalar



## Inhalar y Exhalar

**Al inspirar** se envía sangre al corazón y a los pulmones para ayudarlos a funcionar.

Los barorreceptores (receptores de presión) sienten este aumento de presión y responden indicando que se suelte el freno y aumentando temporalmente la **actividad simpática**.

**La espiración**, el corazón está levemente más relajado con el aumento de la **actividad parasimpática**.



## Ciclos Nasales

Lo habitual es que la fosas nasales se turnen en el dominio del flujo del aire (cada 4 o 5 horas), lo que es el ciclo nasal.

La apertura indica vasoconstricción local y la inflamación, vasodilatación.

Observa este ciclo naturalmente o hazlo tapándote una fosa para notar el efecto.



## Dos fosas nasales, dos hemisferios

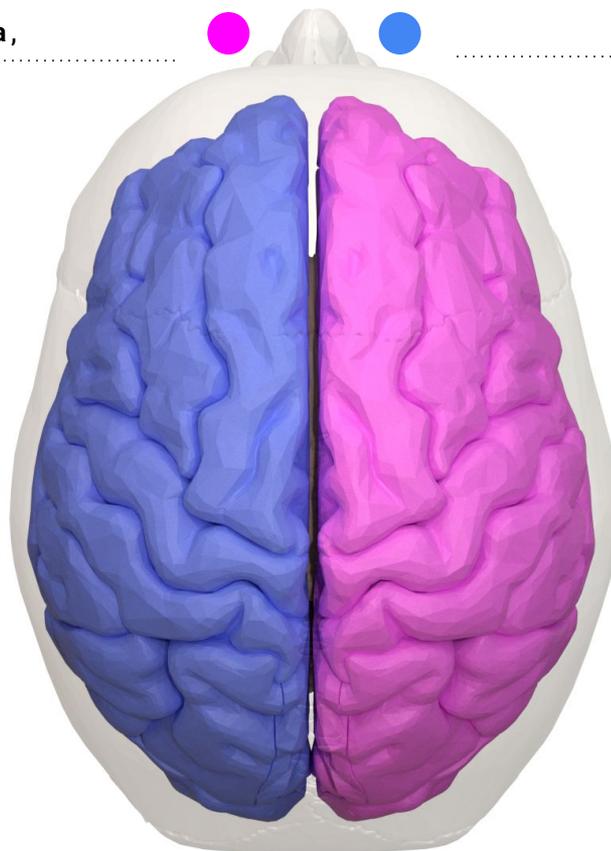
Cada mitad del cuerpo está controlada por el hemisferio contrario del cerebro, es decir, **el brazo izquierdo lo controla la media derecha del cerebro.**

Lo mismo ocurre con las fosas nasales.

Esto puede tener implicaciones como un leve **aumento general en la actividad del SNS cuando respiramos por la fosa nasal derecha y del SNP cuando lo hacemos por la izquierda.**



Respiración por la **fosa izquierda**,  
serenidad y relajación.



Respiración por la **fosa derecha**,  
energía y estado de alerta.

**Hemisferio izquierdo,**  
Aumento de actividad del SNS

Verbal  
Abstracto  
Temporal  
Pensamientos  
Sigue directivas  
Símbolos  
Realista  
Asociación Auditiva  
Expresión Oral  
Lineal  
Lógico

**Hemisferio derecho,**  
Aumento de actividad del SNP

No verbal  
Analogico  
Atemporal  
Emociones y Sentimientos  
Holístico  
Visualiza  
Fantasioso  
Formas y patrones  
Creatividad  
Expresión Artística  
Intuitivo



yogainclusivocostarica



  
el  
espacio