



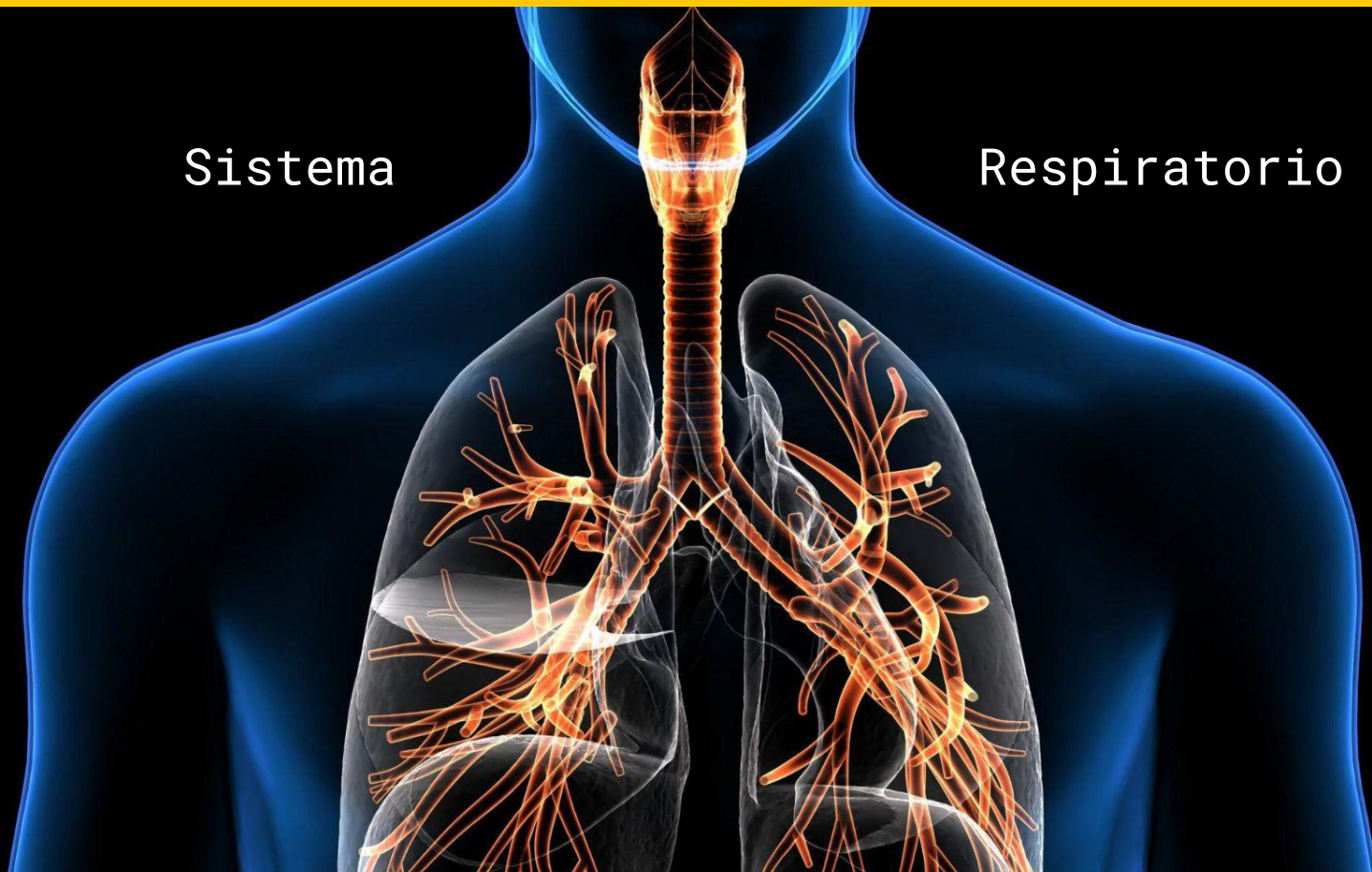
yogainclusivocostarica

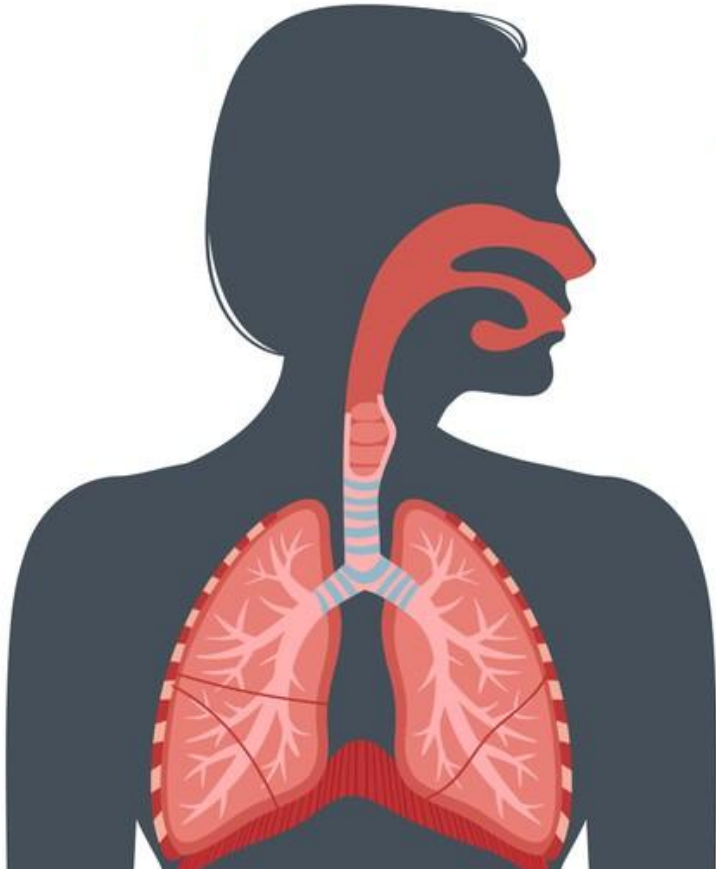


el
espacio

Sistema

Respiratorio



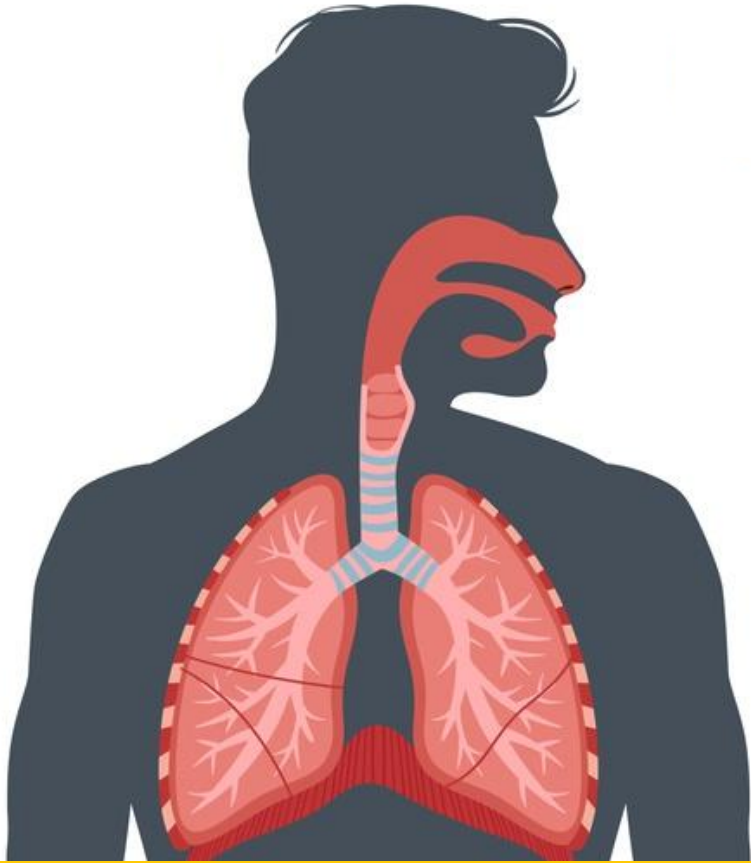


Sistema Respiratorio

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.**

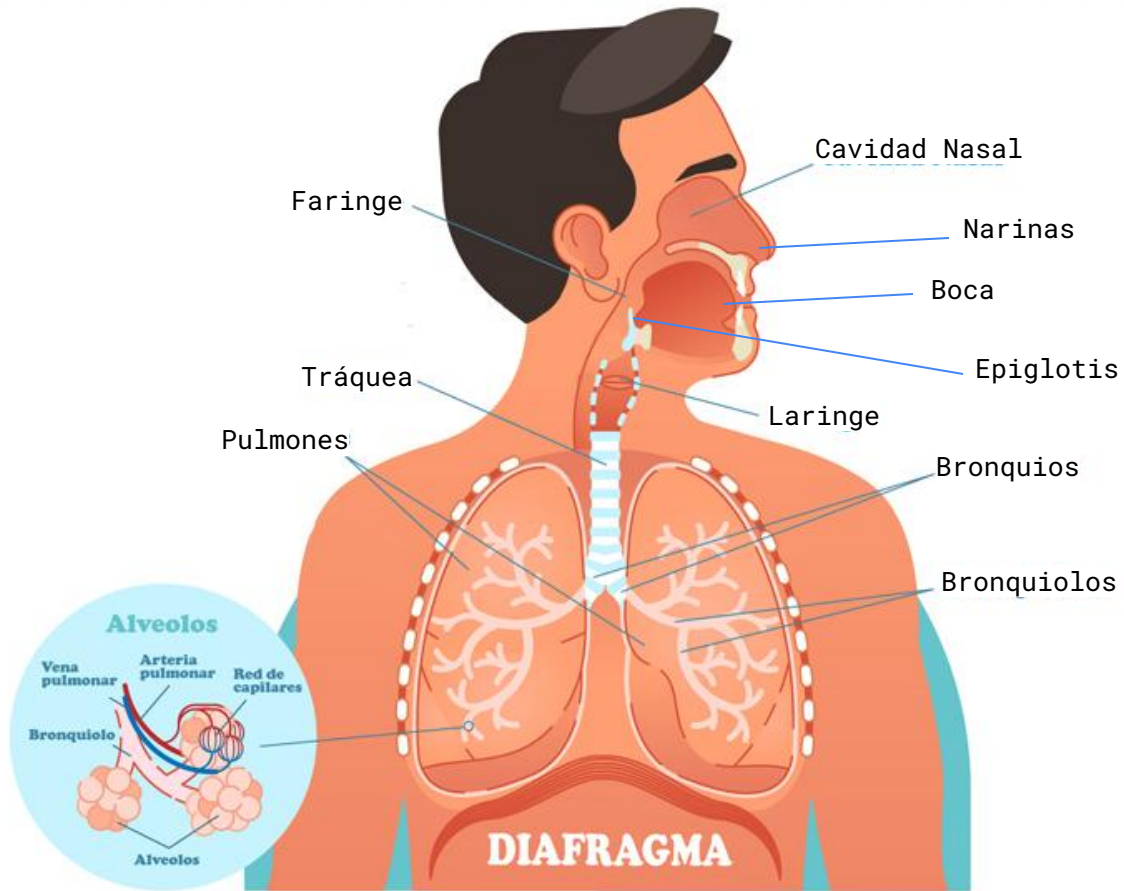
El sistema respiratorio engloba **las fosas nasales, las vías respiratorias y los pulmones.**



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

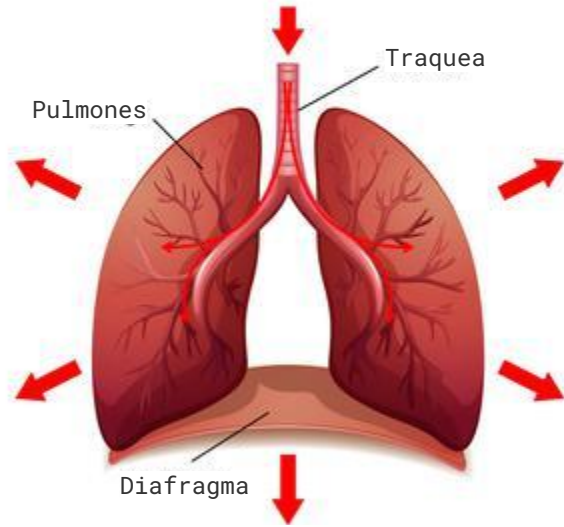
Cuando inhalas, el aire para por la nariz, la garganta y luego los pulmones.

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

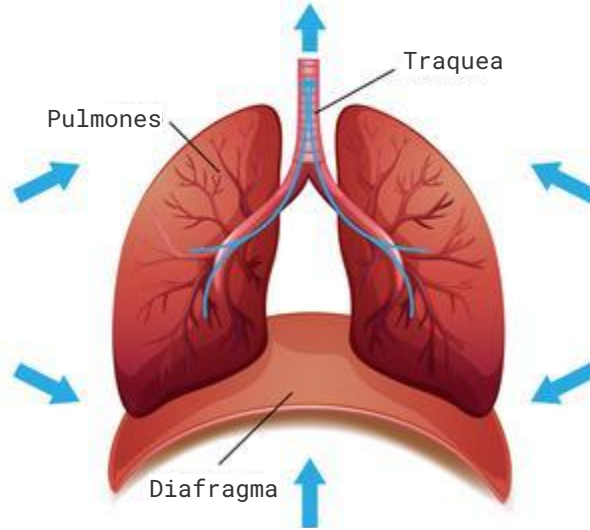
Cuando exhalas, el diafragma se relaja y asciende, los pulmones y la caja torácica se comprimen, y el aire sale pasando por la garganta y después por la nariz.



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