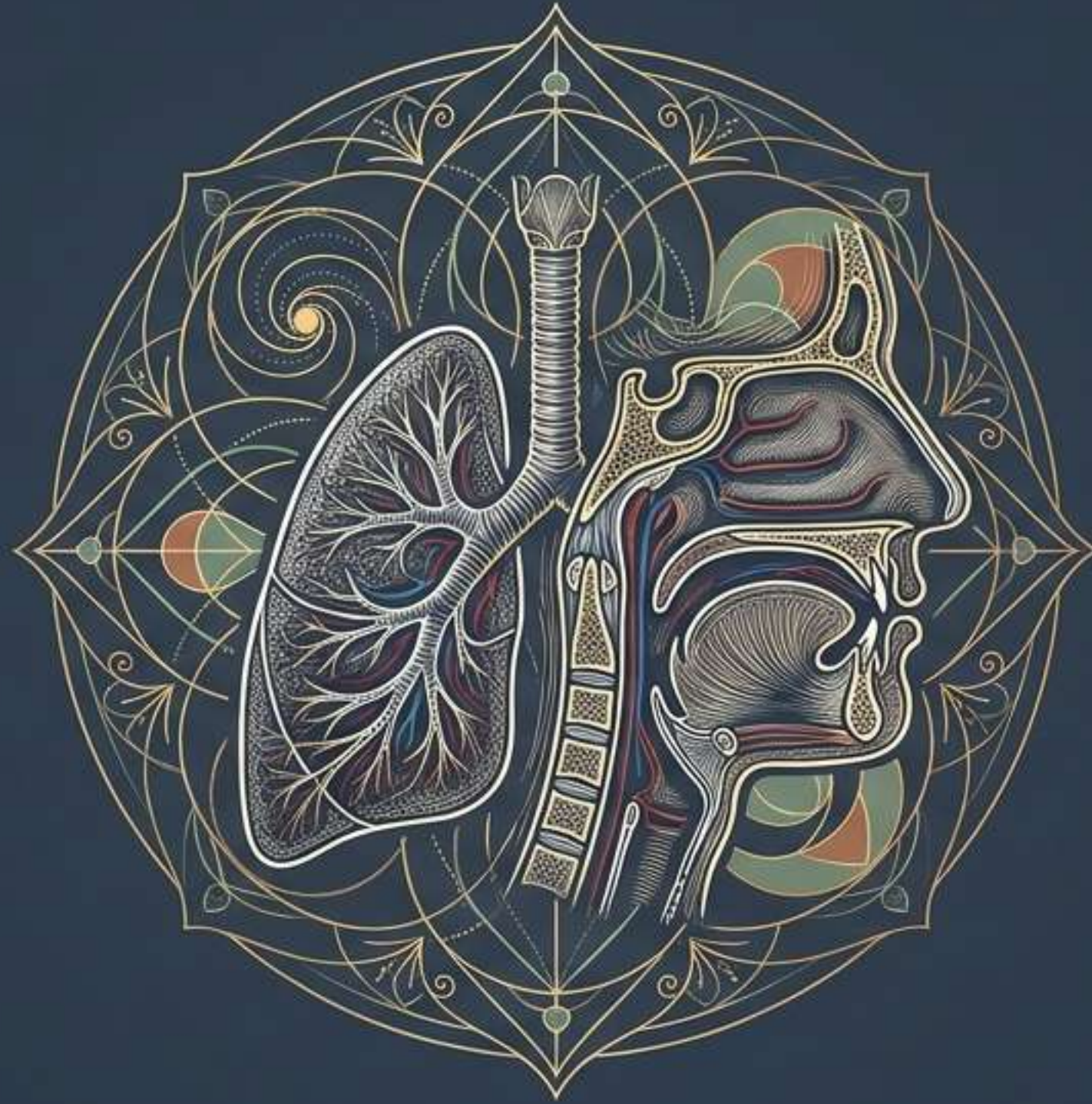




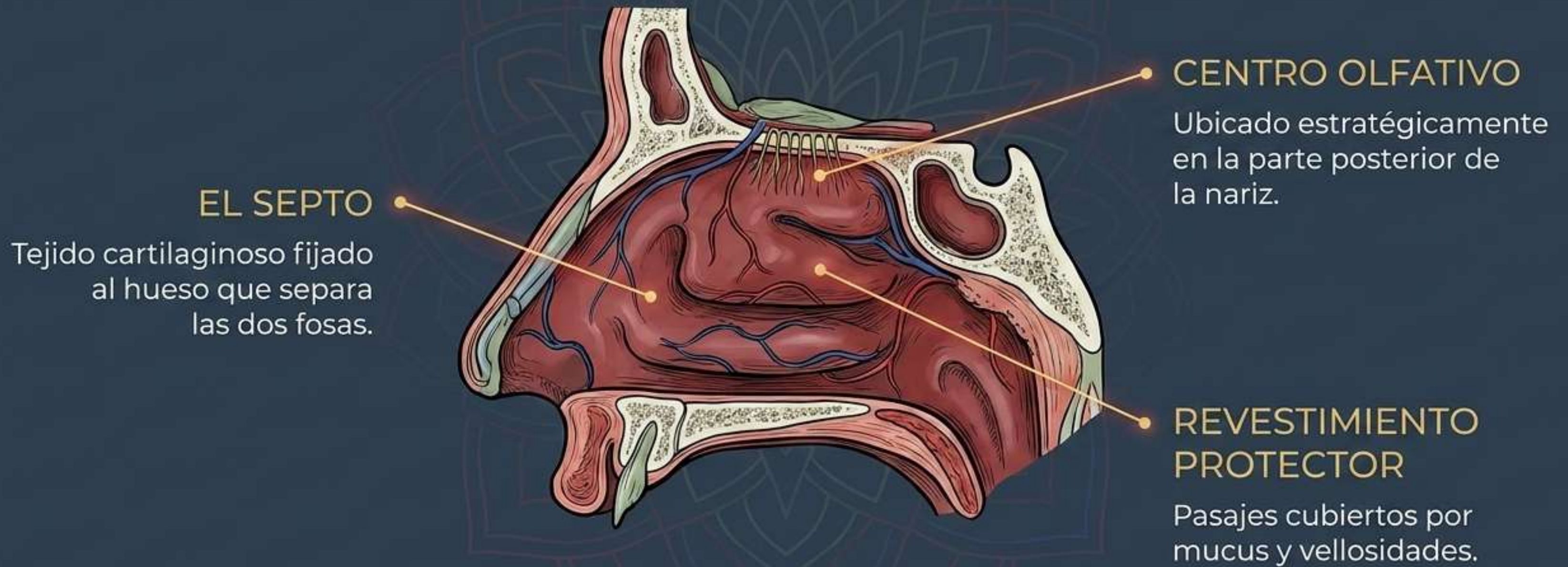
Fisiología Holística: El Poder de las Fosas Nasales

Anatomía, Respiración y el Control del Sistema Nervioso Autónomo



Yoga Terapéutico
Especialización

LAS FOSAS NASALES



Filtración y Acondicionamiento del Aire



Limpiar
El mucus y los pelos atrapan polvo, polen y partículas.

Calentar
El aire alcanza la temperatura corporal.

Humedecer
Prevención de la sequedad pulmonar.

75%
de los gérmenes son atrapados por la nariz, adenoides y amígdalas antes de llegar a los pulmones.

El curioso proceso de la alternancia nasal

Fase A: Asimetría

Nuestras fosas nasales no respiran por igual al mismo tiempo; una se mantiene más abierta.

Fase B: Transición

Al cabo de un tiempo, ocurre un cambio automático e inconsciente.

Fase C: Inversión

La fosa obstruida se abre completamente y la abierta se cierra ligeramente.

Masaje interno: Facias y Meninges

Origen

La alternancia respiratoria crea diferencias de presión en las cavidades nasofaríngeas.

Estimulación

Masajea las meninges y la duramadre.

Transmisión

Esta presión viaja mecánicamente por las facias hacia el interior del cráneo.

Beneficio Sistémico

Influye positivamente en el flujo sanguíneo y la circulación de líquidos craneales.



Conexión Naso-Cerebral: Predominio de los Hemisferios



Fosa Derecha Abierta

Domina el Hemisferio Izquierdo.

Favorece actitudes analíticas e intelectuales.



Fosa Izquierda Abierta

Estimula el Hemisferio Derecho.

Despierta actitudes creativas y emotivas.

Estudios científicos demuestran la relación directa entre la apertura nasal y la función cerebral.



Yoga Terapéutico
Especialización

El Peligro de la Respiración Bucal (Fase 1: Química Sanguínea)

La Acción

Tapar las fosas nasales y respirar por la boca.



El Problema Mecánico

Reducción drástica de la resistencia de las vías aéreas.
Dificultad para evacuar el aire viciado de los pulmones.



O₂

Aminora la concentración
de O₂ en la sangre.



CO₂

Aumenta los niveles de CO₂
de forma desbalanceada.



El Peligro de la Respiración Bucal

(Fase 2: Congestión Sistémica)



Ojos

Sube la presión intraocular; provoca congestiones en el sistema vascular ocular.

Sistema Cardiovascular

Disminuye la presión arterial general.

Sistema Digestivo

Cambia los niveles de acidez del jugo gástrico y disminuye la secreción de bilis.

Filtros del Cuerpo

Obstaculiza el buen funcionamiento del hígado y los riñones.



La obstrucción nasal (Diagnóstico Previo)



Alergias o Virus

Aumento agudo de mucus como respuesta inmunológica.



Sinusitis

Inflamación crónica de los senos paranasales.



Exposición al Aire Frío

Provoca constricción de los pasajes. El cuerpo produce exceso de mucus como mecanismo de defensa para humedecer y calentar.

Regla de Oro: Antes de realizar cualquier técnica respiratoria, verifique su nivel y causa de obstrucción.

Terapia Holística: Enjuague Nasal (Jala-Neti)



El Principio

Tratamiento proveniente del Yoga y la medicina ayurvédica para tratar el exceso de mucus (alergias, virus, sinusitis).

El Procedimiento

Realizar un cuidadoso enjuague haciendo pasar por las fosas nasales agua tibia con una cucharadita de sal marina diluida.

El Efecto

Regula el nivel de mucus, despejando las vías de forma natural, segura y sin químicos.

Solución Mecánica Rápida (Estimulación del Septo)

Condición Previa

Tener un nivel adecuado de mucus pero sentir bloqueo por un resfriado u otro síntoma leve.

Técnica Directa

Presionar o frotar suavemente la parte final de la nariz, constituida por tejido cartilaginoso conocido como septo.

Efecto Inmediato

Esta estimulación térmica y mecánica facilita inmediatamente el flujo de la respiración.



¿Cómo despejar las fosas nasales?

(Instrucciones Parte 1)

1



Paso 1: Postura

Siéntese con el cuerpo erguido sobre una manta o silla.

2



Paso 2: Inhalación

Tome una inspiración profunda por la nariz manteniendo todo el tiempo la boca firmemente cerrada.

3



Paso 3: Exhalación y Bloqueo

Exhale. Al mismo tiempo, mientras el abdomen se mantiene contraído debido a la espiración, tape completamente sus fosas nasales con los dedos.

¿Cómo despejar las fosas nasales?

(Instrucciones Parte 2)

4



Paso 4: Relajación

Luego de tener las fosas nasales tapadas, relaje completamente el abdomen.

5



Paso 5: Retención (El punto clave)

Mantenga la retención el tiempo que le sea cómodo. No permita la entrada de aire en ningún momento.

6



Paso 6: Liberación

Cuando desee salir del ejercicio, libere su nariz e inhale suavemente por ella mientras lleva su cabeza a la posición de partida.

Dosificación de la Práctica



Panel de Repeticiones

El usuario decidirá la cantidad exacta de acuerdo con la rapidez con que se despejen las fosas nasales.



Panel de Descanso

Máximo 30 segundos. No exceder este tiempo de descanso entre un ciclo y otro para mantener el efecto.

La Ciencia de la Succión: Bāhya Kumbhaka

Acción

Retener la respiración con pulmones vacíos (Bāhya Kumbhaka). ☸

Química

El nivel de CO₂ aumenta rápidamente en la sangre.



Física (Presión Negativa)



Nariz tapada + descenso del diafragma (por relajar el abdomen) = Presión alveolar negativa.



El Efecto de Succión

La presión periférica de los capilares nasales se vuelve menor que la presión sanguínea. Hay mayor afluencia de circulación y las vías se abren.



Anatomía del Músculo Liso y el Poder del CO₂



Tejido Contraído/Estrecho



Tejido Relajado/Ancho

Definición

Músculo involuntario y no estriado (visceral y multi-unidad).

Presente en vasos sanguíneos, vías aéreas, vísceras huecas y el corazón.

Se expande y contrae lentamente, sosteniendo contracciones prolongadas sin tensión.

La Función del CO₂

Posee un efecto dilatador sobre los vasos sanguíneos y el músculo liso bronquial.

Advertencia Biológica

La deficiencia de CO₂ (como al respirar por la boca) provoca la contracción perjudicial del tejido bronquial y los vasos cerebrales.



El sistema nervioso vegetativo



El Equilibrio Antagónico: Simpático vs. Parasimpático

Concepto Central: Son sistemas antagónicos; sus efectos sobre los órganos son diametralmente opuestos.

Lado Simpático (Alerta)

Actúa en urgencia y estrés.

Acelera pulso/respiración,
frena digestión, aumenta
presión arterial y azúcar.

Envía sangre a cerebro y
extremidades.



Lado Parasimpático (Calma)

Almacena y conserva energía.
Mantiene el ritmo normal.

Tras un trauma o dolor intenso,
devuelve el cuerpo a la calma.

Es el más importante para la
supervivencia a largo plazo.



Sistema Nervioso Autónomo (Matriz de Control)

SISTEMA	ESTIMULACIÓN SIMPÁTICA	ESTIMULACIÓN PARASIMPÁTICA
Cardiovascular	Aumento tasa/fuerza cardíaca	Disminución tasa/fuerza
Circulatorio	Vasoconstricción periférica	Vasodilatación en coronarios y cava
Digestivo	Vasoconstricción (déficit secreción/motilidad)	Aumenta secreción/motilidad
Glándulas exocrinas	Inhiben secreción	Promueven secreción
Ocular	Dilatación de pupila (midriasis)	Contracción de pupila (miosis)
Renal	Cese de orina y relajación de esfínteres	Aumento de orina y contracción

La Relación Intrínseca: Respiración y Sistema Nervioso

La Inhalación = Activación Simpática

Prepara el cuerpo para la acción, reacciones de preservación instintiva o trabajo físico de alto/bajo rendimiento.



La Exhalación = Activación Parasimpática

Induce estados de relajación, funcionamiento estable, producción y restablecimiento de la energía corporal.

El control consciente de las fosas nasales es el panel de mando biológico para dominar el equilibrio de nuestro sistema nervioso.