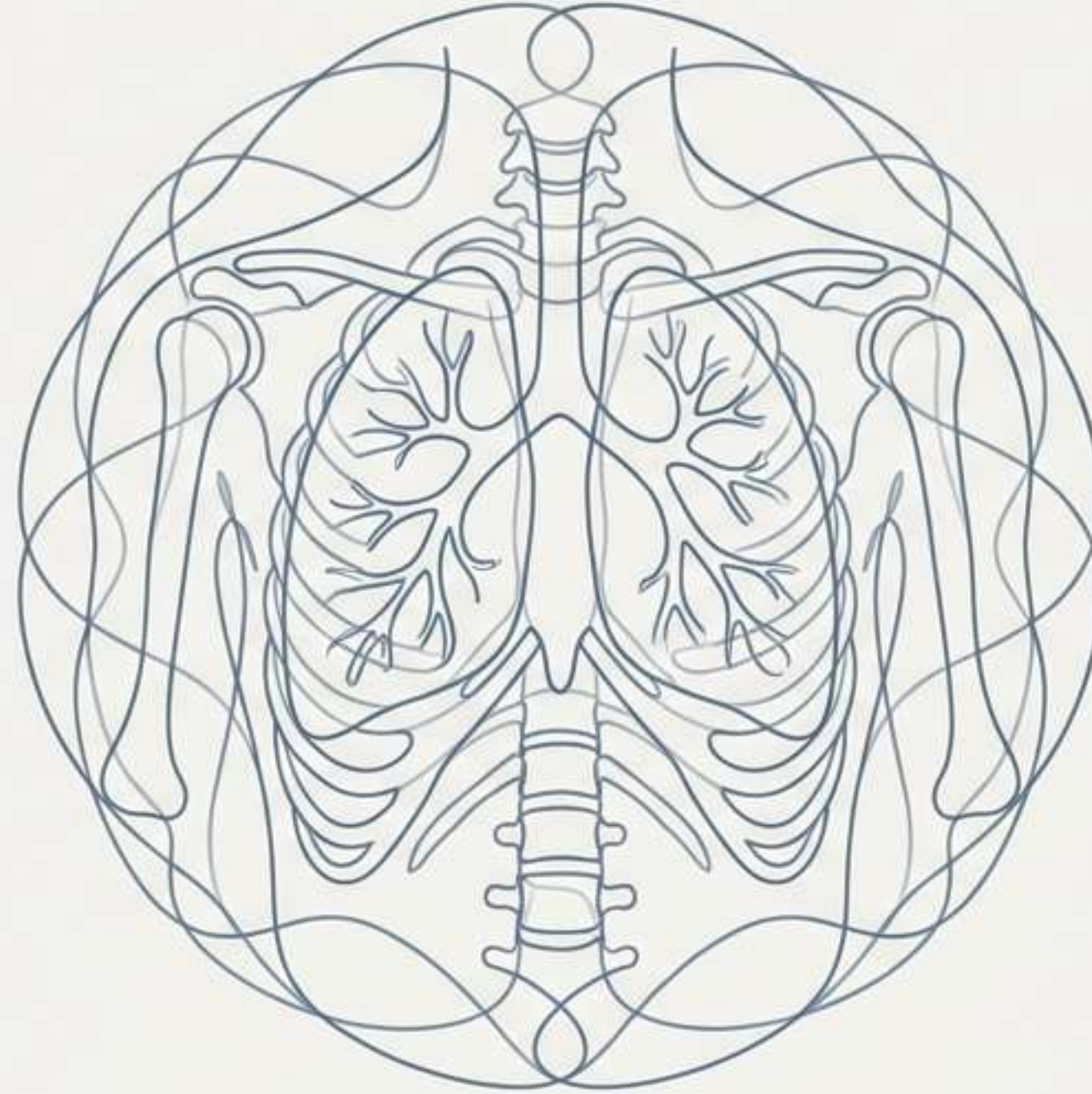




Capacidades Pulmonares: La Arquitectura del Soplo Vital

Integración de la fisiología clínica de Occidente con la medicina holística de Oriente.



Yoga Terapéutico
Especialización

El Puente entre la Ciencia y el Prana



Mecánica y Mililitros

La ciencia médica divide el pulmón en 8 volúmenes medibles para diagnosticar la salud mecánica de nuestro sistema respiratorio.

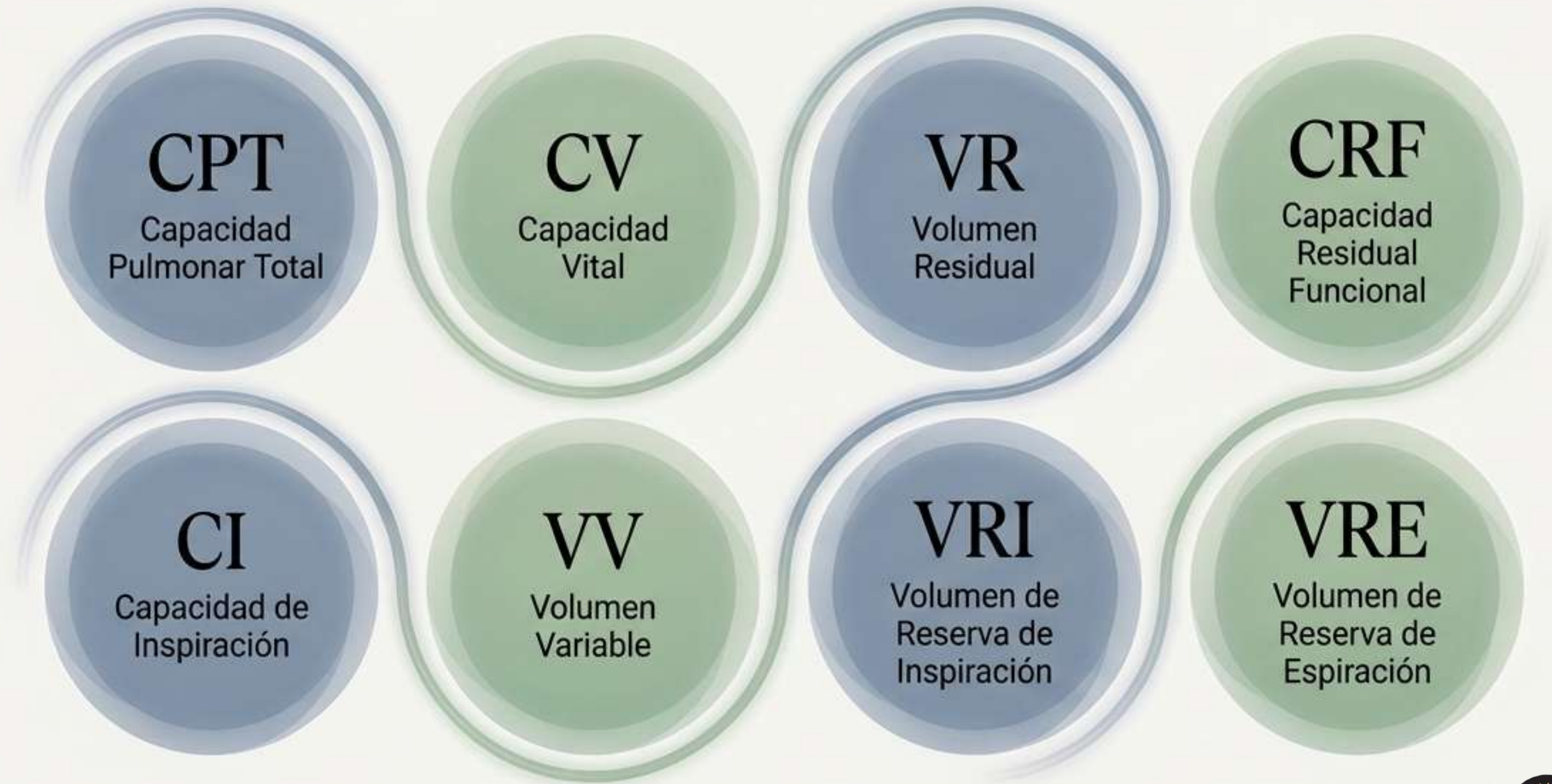


Energía y Sanación

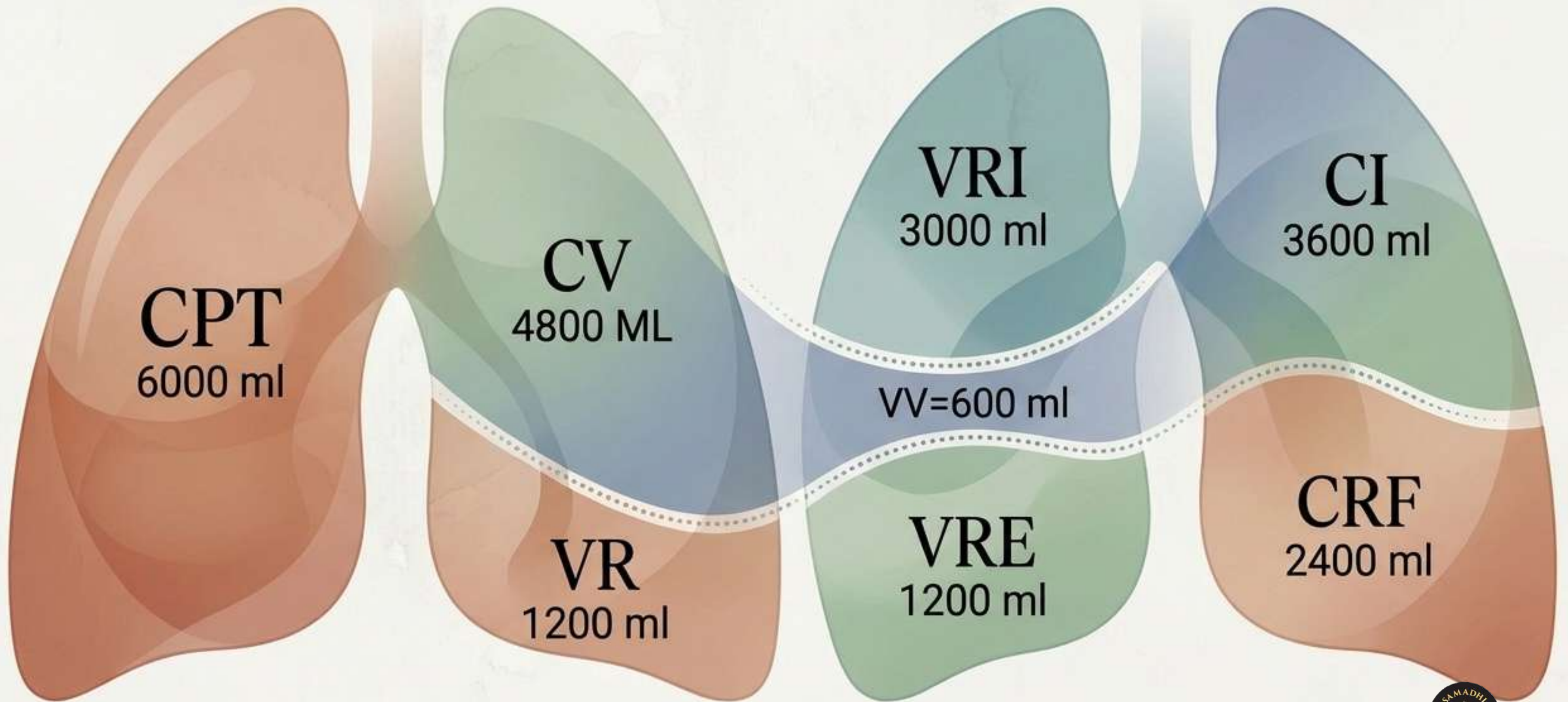
El yoga y el Ayurveda utilizan el Pranayama para expandir estas mismas capacidades, tratando patologías como el estrés, la ansiedad y la fatiga crónica mediante el control del soplo vital.



Los 8 Componentes Funcionales



El Mapa Clínico de la Respiración



El Potencial Vital: CPT y CV

CPT (Capacidad Pulmonar Total - 6000 ml)

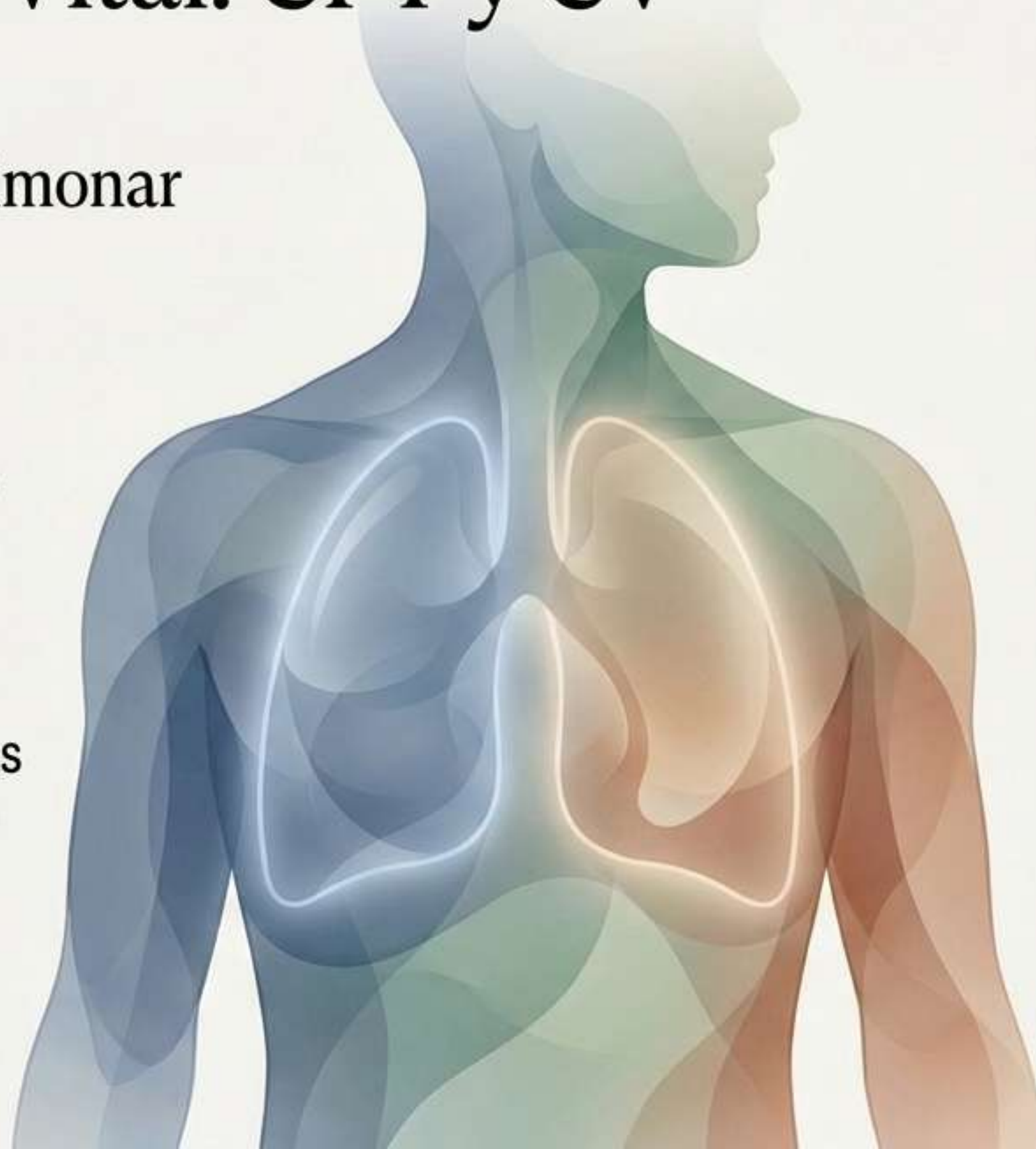
Definición Clínica: Es el máximo volumen de aire contenido en los pulmones tras una inspiración completa.

Lente Holística: El marco total de nuestra energía. Las prácticas holísticas buscan optimizar estos 6000 ml para revertir patologías restrictivas como la fatiga crónica.

CV (Capacidad Vital - 4800 ml)

Definición Clínica: Es el máximo volumen de aire que teóricamente puede exhalarse tras una inspiración completa.

Lente Holística: En la medicina oriental, esta es la medida primaria de la juventud biológica y la fuerza vital (Ojas).

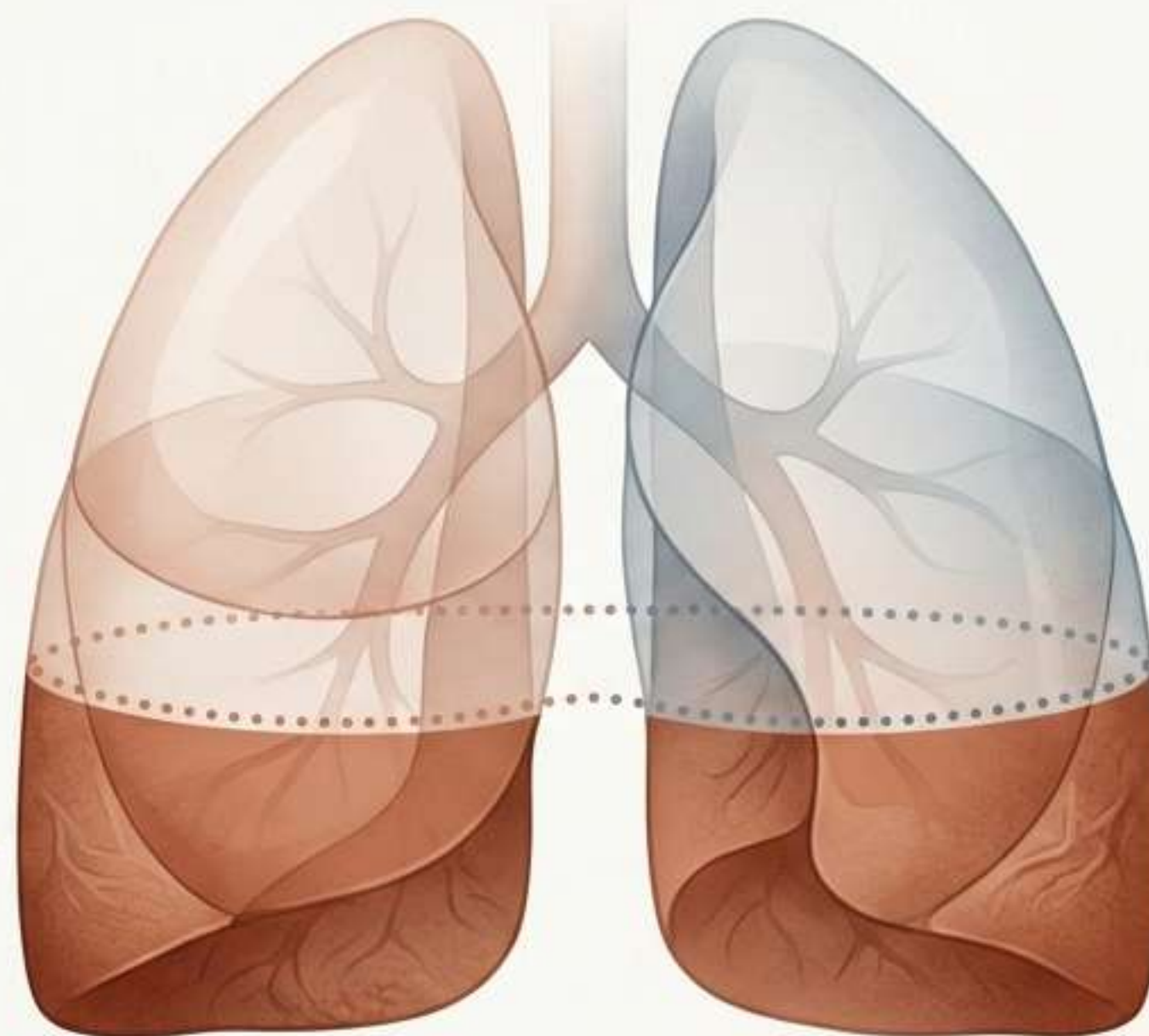


Los Cimientos: VR y CRF

VR (Volumen Residual - 1200 ml)

Clínico: Es el volumen de aire que permanece siempre en los pulmones por debajo de la Capacidad Vital.

Holístico: El Ancla Física. Relacionado con el chakra raíz (Muladhara), estos 1200 ml evitan el colapso alveolar y nos mantienen conectados a la tierra.

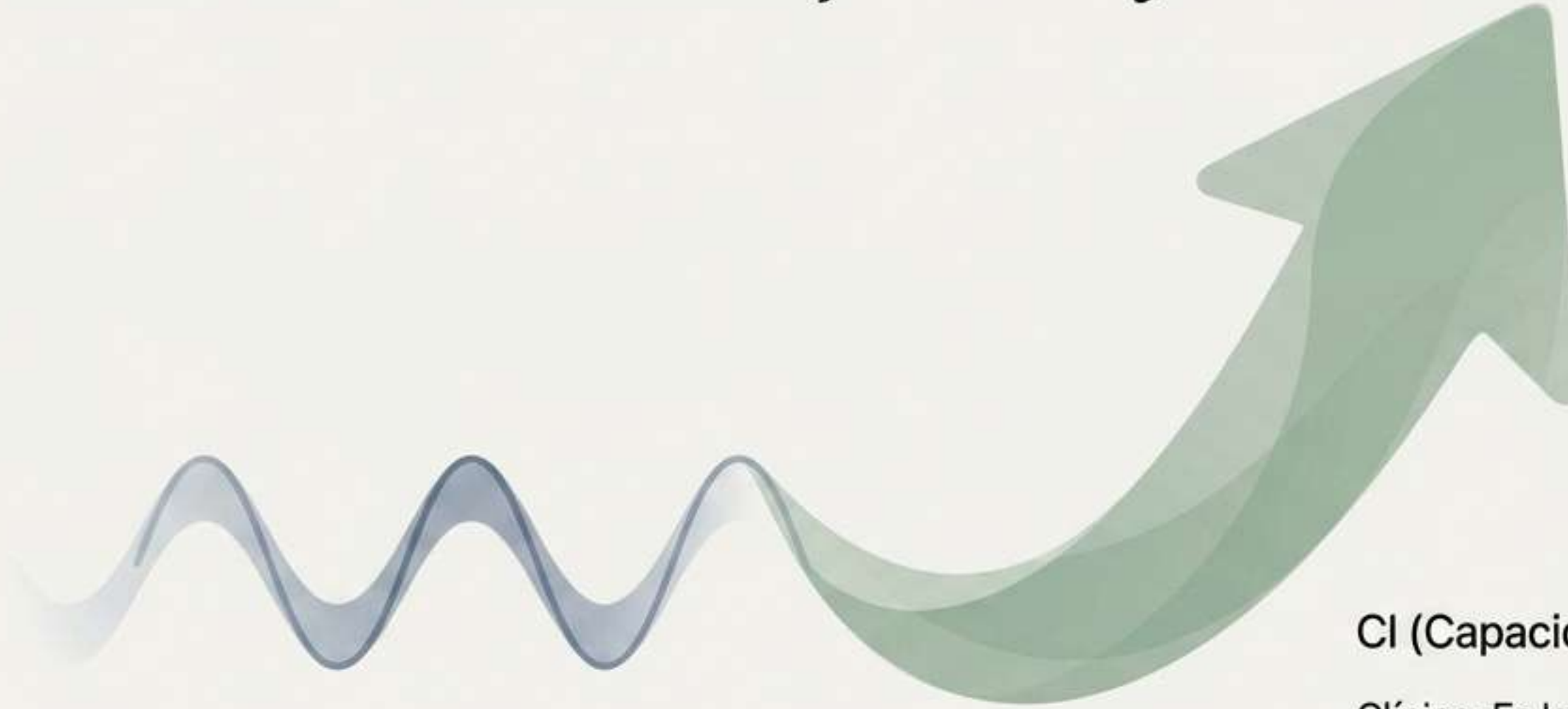


CRF (Capacidad Residual Funcional - 2400 ml)

Clínico: Es el volumen de aire que permanece en los pulmones, por encima del cual se activa la función respiratoria normal.

Holístico: El Umbral del Estrés. La ansiedad altera este umbral base. El mindfulness y la meditación buscan estabilizar esta línea base para calmar el cuerpo.

La Conciencia del Flujo: VV y CI



VV (Volumen Variable - 600 ml)

Clínico: Es el volumen de aire respirado en cada inspiración, en / Holístico: La Respiración de Observación. En meditación Vipassana, la mente se ancla en observar pasivamente este suave intercambio de 600 ml.

CI (Capacidad de Inspiración - 3600 ml)

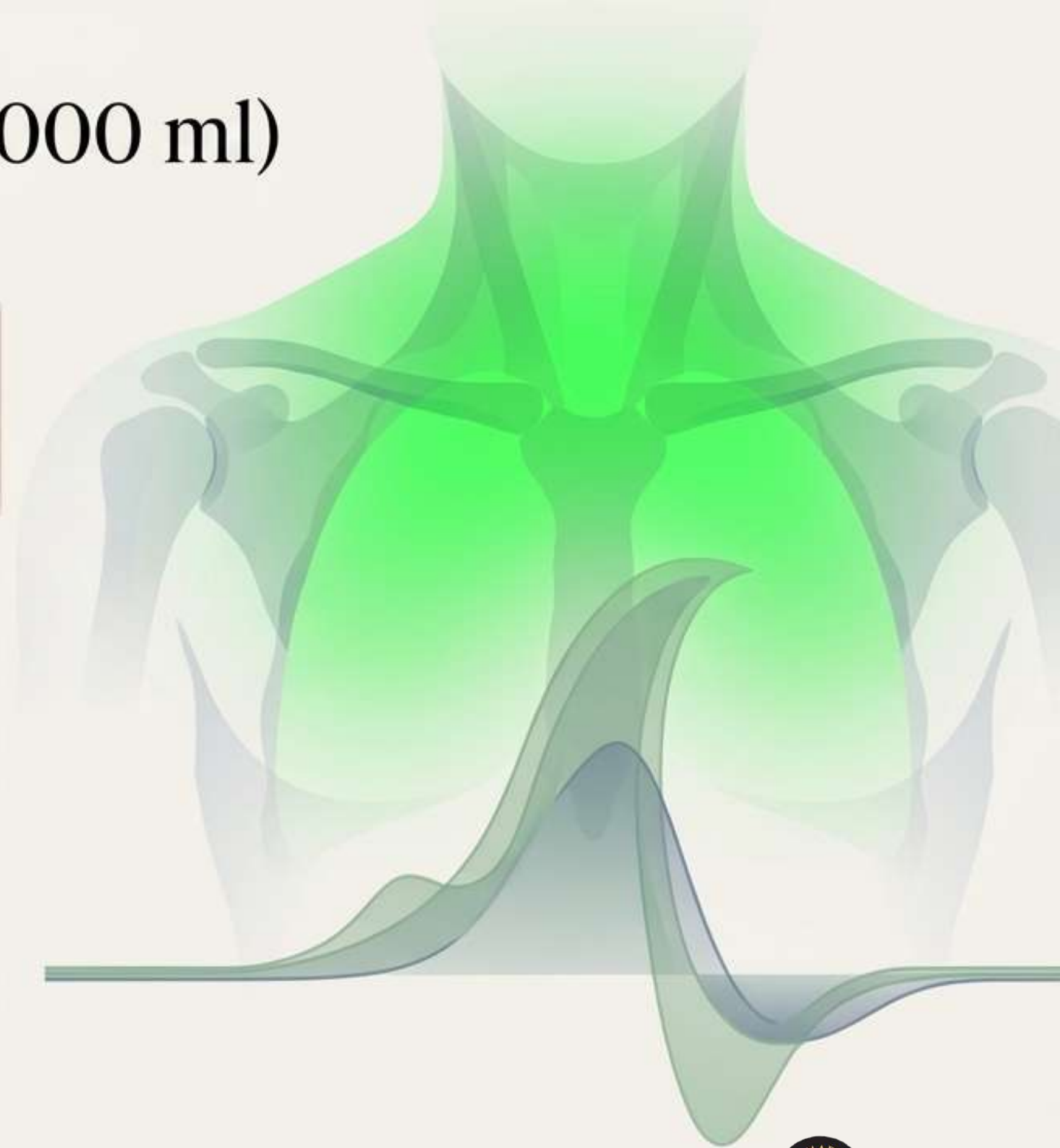
Clínico: Es la máxima inspiración posible a partir de la CRF.
Holístico: Oxigenación Cerebral Profunda.
Acceder a esta capacidad elimina la niebla mental y eleva el nivel de conciencia.



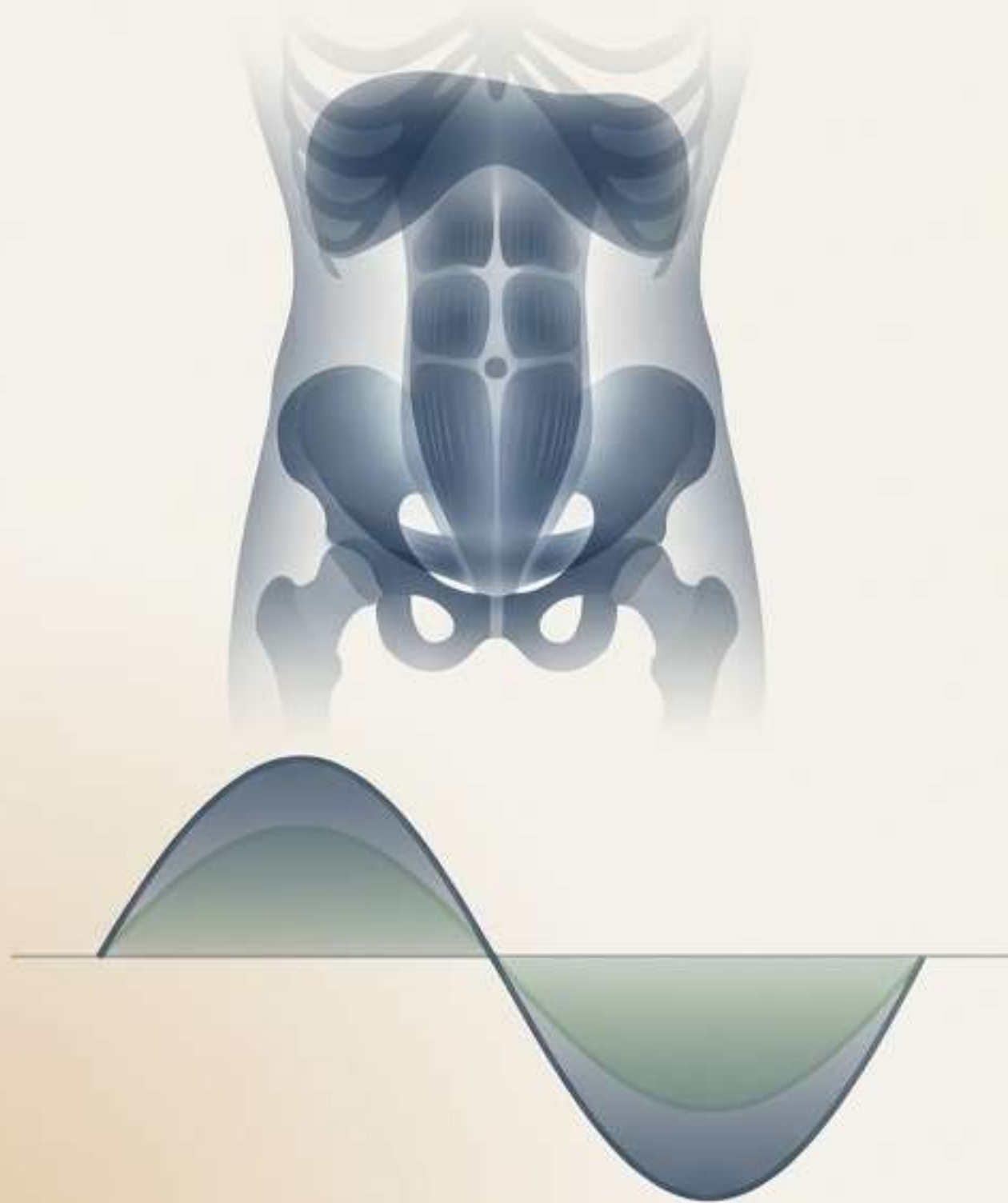
El Impulso Energético: VRI (3000 ml)

Definición Clínica: Volumen de Reserva de Inspiración, es el volumen de reserva disponible para aumentar el VV hasta la Cl.

Lente Holística - Pranayamas Energizantes: Cuando experimentamos letargo o estados depresivos leves, la respiración superficial ignora este vasto espacio. Técnicas yóguicas activas como Kapalabhati o Bhastrika invaden a propósito esta reserva de 3000 ml, inundando el torrente sanguíneo de oxígeno y activando el sistema nervioso simpático de forma controlada.



La Liberación Profunda: VRE (1200 ml)



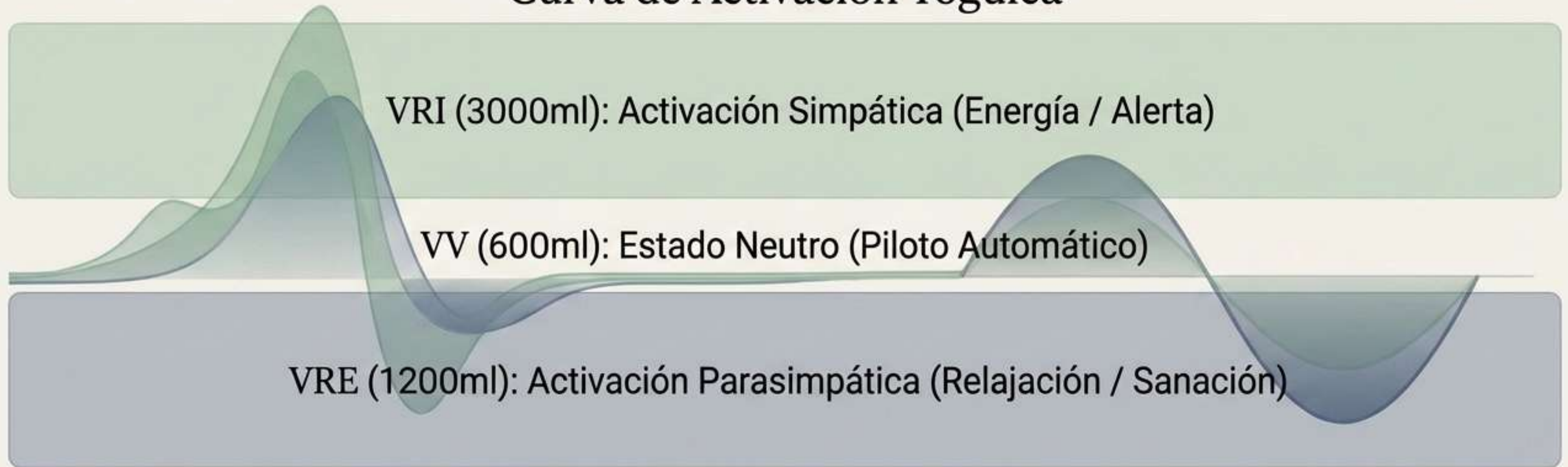
Definición Clínica: Volumen de Reserva de Espiración, es una considerable reserva de volumen que permanece en los pulmones después de una exhalación normal.

Lente Holística - El Interruptor de la Calma: Esta es la clave para combatir el estrés crónico. Al forzar suavemente el aire hacia afuera y acceder a estos 1200 ml de reserva, vaciamos toxinas estancadas. Más importante aún, la exhalación prolongada es el mecanismo biológico exacto que enciende la respuesta parasimpática (descanso y digestión).

Síntesis: La Anatomía del Prana

Cómo los volúmenes pulmonares controlan nuestro sistema nervioso.

Curva de Activación Yóguica



El control del Prana no es misticismo; es la navegación intencional a través de la arquitectura clínica de nuestros pulmones.

Matriz de Diagnóstico y Expansión Holística

Capacidad (ml)	Patología Asociada	Solución Yóguica
VV (600ml)	Ansiedad ligera / Mente dispersa	Meditación Vipassana (Atención plena)
VRI (3000ml)	Letargo / Fatiga Crónica	Bhastrika (Respiración de Fuego)
VRE (1200ml)	Estrés crónico / Tensión somática	Exhalaciones prolongadas / Ujjayi
CV (4800ml)	Envejecimiento prematuro / Restricción	Dirga Pranayama (Respiración Completa)



Integración Práctica: Tu Rutina Diaria



1. Calibrar la CRF

Dedica 2 minutos a observar tu Volumen Variable (VV), permitiendo que tu sistema encuentre su umbral de calma natural.



2. Desintoxicar el VRE

Realiza 5 exhalaciones profundas, vaciando tu reserva abdominal inferior para activar el estado parasimpático.



3. Expandir la CV

Finaliza con 3 respiraciones yóguicas completas, llenando desde el diafragma hasta las clavículas, utilizando toda tu Capacidad Vital.