



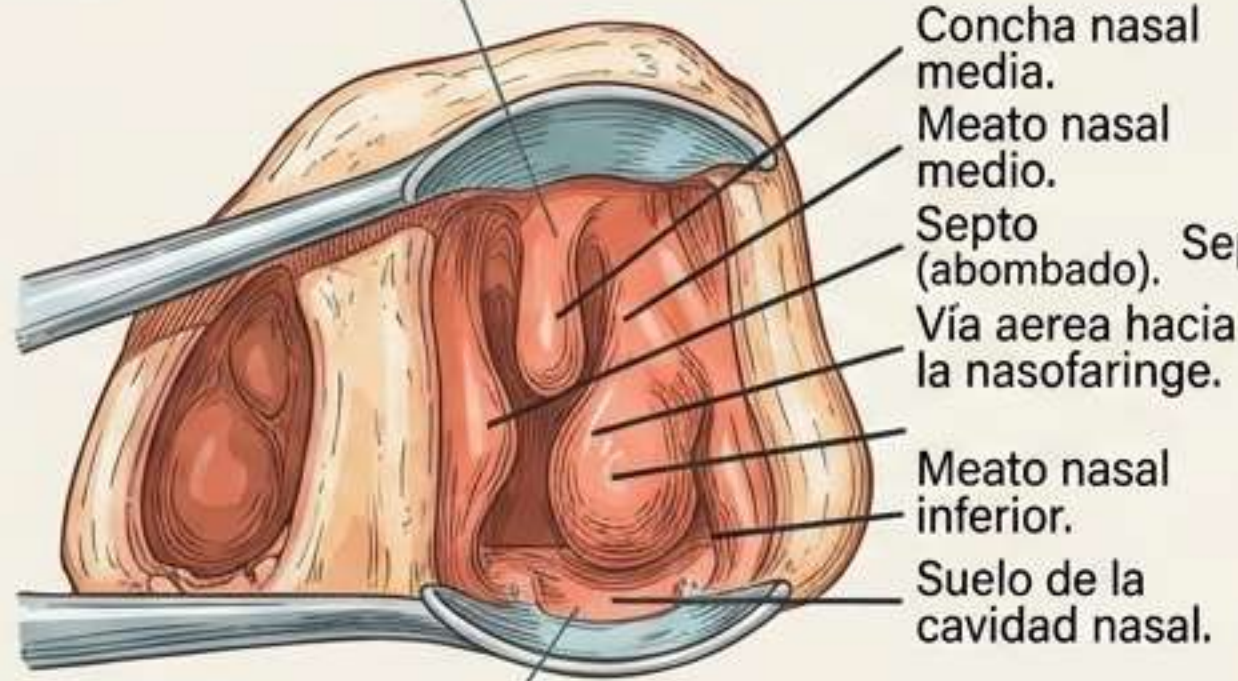
Planos Anatómicos de la Serenidad

La ciencia holística detrás del Prānāyāma y la fisiología de la respiración.

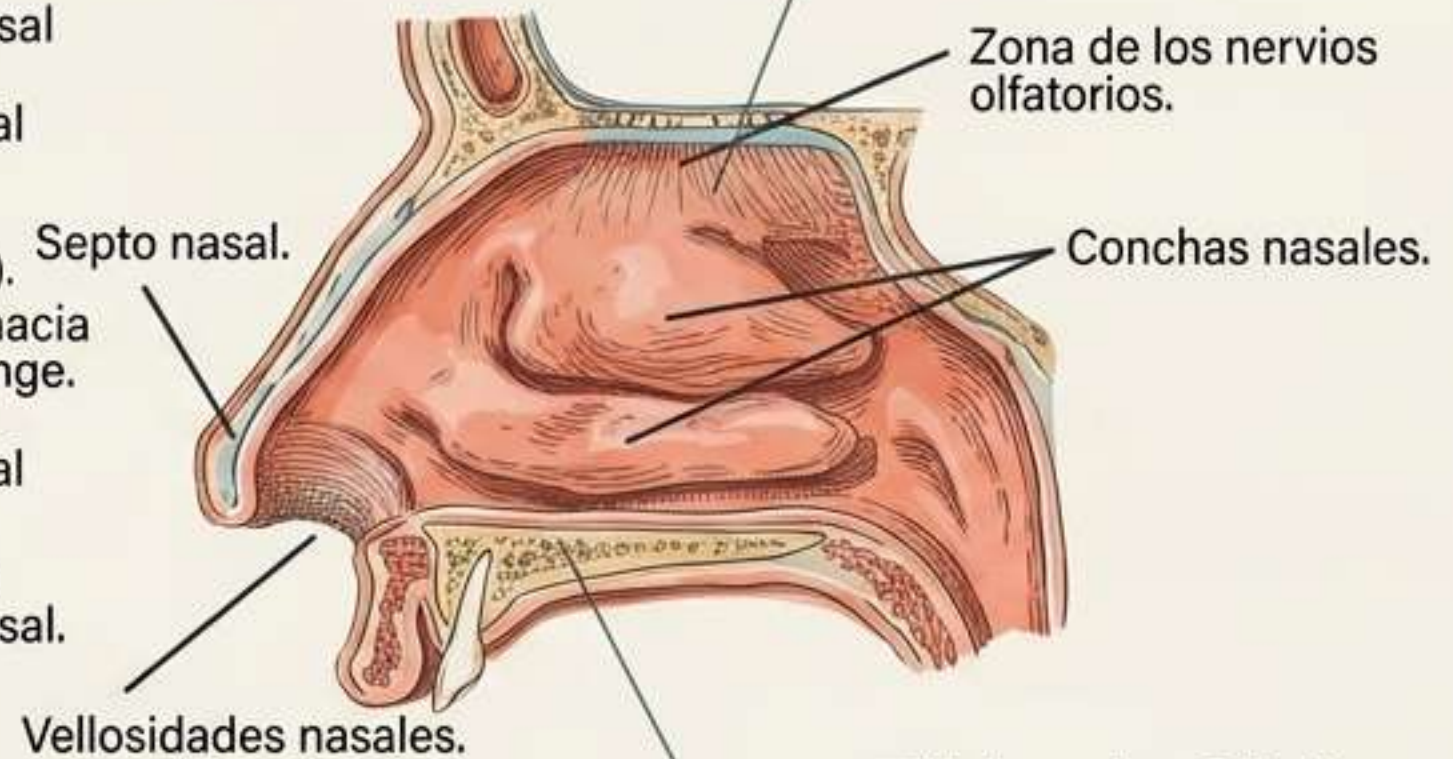


La Maquinaria de Filtrado: Anatomía de las Fosas Nasales

Estructura Central
Separadas por el septo (tejido cartilaginoso fijado al hueso).



Centro Olfativo
Ubicado en la parte posterior de la cavidad nasal.



Mecanismo de Defensa
El mucus humedece el aire; junto con las vellosidades nasales, atrapa polvo y polen.

Eficiencia Clínica
Aproximadamente el 75% de los gérmenes son atrapados por la nariz, adenoides y amígdalas.

Resultado: El aire llega a los pulmones limpio, tibio y húmedo



Dinámica de Fluidos: El Ciclo Nasal y la Presión Craneal



1. Alternancia

- Una fosa nasal permanece más abierta que la otra. Con el tiempo, la fosa obstruida se abre y la abierta se cierra ligeramente.

2. Diferencial de Presión

- Este insólito proceder crea diferencias alternadas de presión en las cavidades nasofaríngeas.

3. Transmisión Mecánica

- La presión se transmite a través de las facias hacia el interior del cráneo, estimulando las meninges y la duramadre.

4. Efecto Sistémico

- Influye directamente en el flujo sanguíneo y la circulación de los líquidos cefalorraquídeos en la cavidad craneal.

El Cruce Neurológico: Dominancia Hemisférica



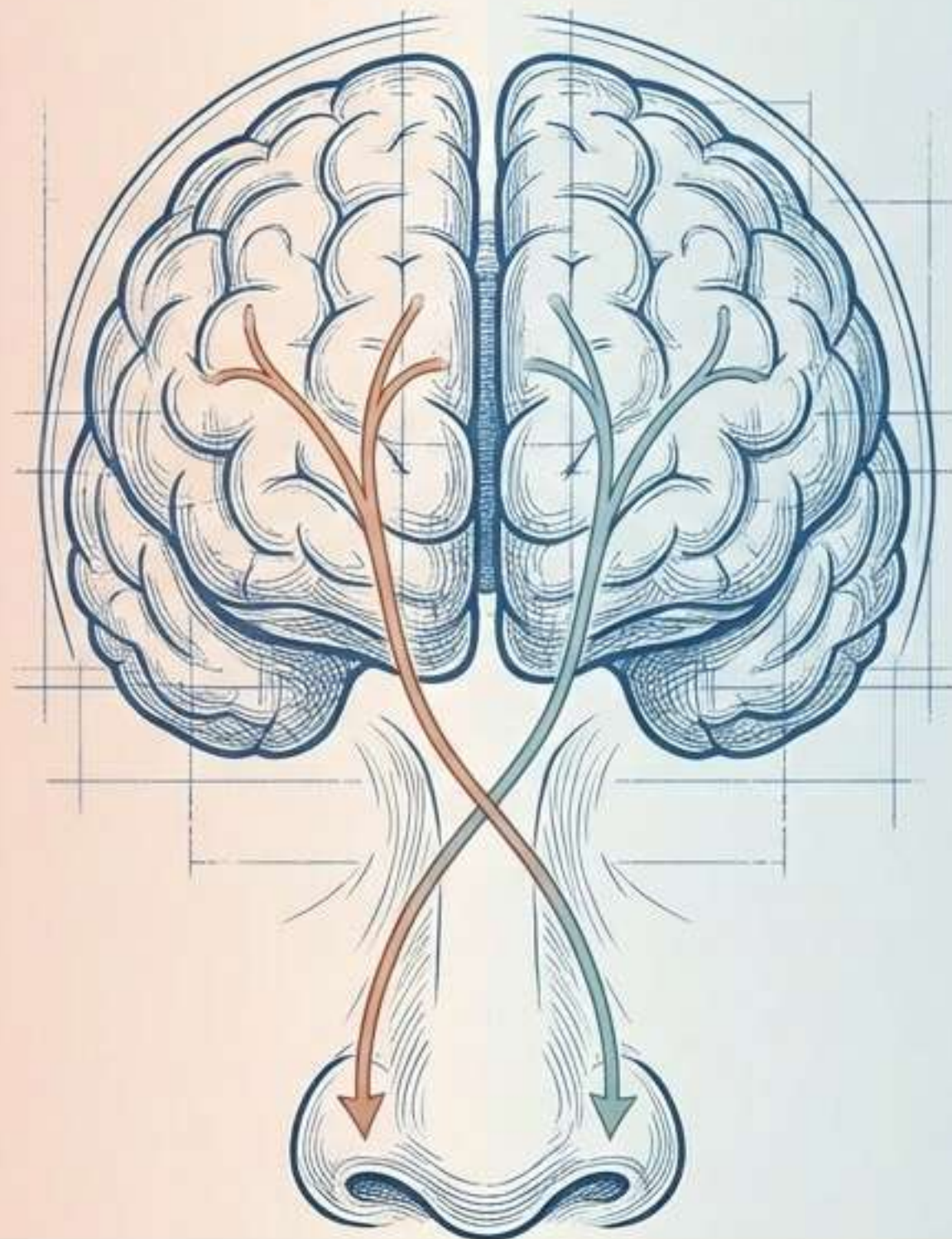
Fosa Nasal Abierta:
Derecha



Hemisferio Dominante:
Izquierdo



Perfil Funcional:
Favorece actitudes analíticas
e intelectuales.



Fosa Nasal Abierta:
Izquierda





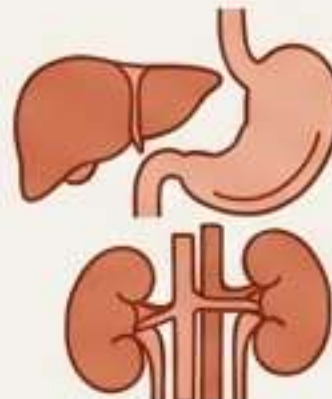


Hemisferio Dominante:
Derecho



Perfil Funcional:
Estimula actitudes creativas
y emotivas.

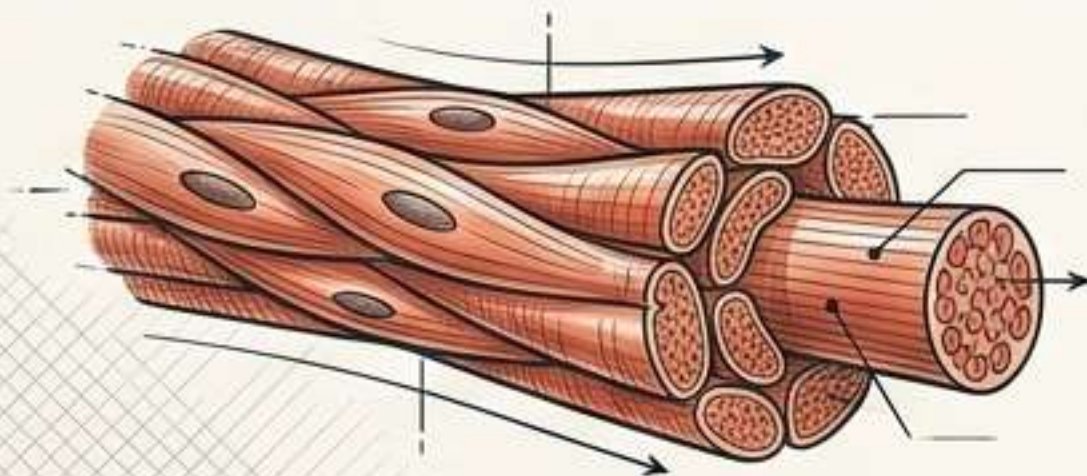
Consecuencias Fisiológicas de la Respiración Bucal

Respiración Nasal	Respiración Bucal	
	 <p>Oxigenación Al reducir la resistencia de las vías aéreas, es difícil evacuar aire viciado. Disminuye la concentración de O₂ en la sangre y aumenta el CO₂.</p>	 <p>Sistema Cardiovascular Disminuye la presión arterial.</p>
<p>Estado de Equilibrio Fisiológico</p>	 <p>Sistema Ocular Sube la presión intraocular, provocando congestiones vasculares en los ojos.</p>	 <p>Sistema Digestivo y Renal Cambia la acidez del jugo gástrico, disminuye la secreción de bilis, y obstaculiza el hígado y los riñones.</p>

El Cableado Interno: El Sistema Nervioso Vegetativo



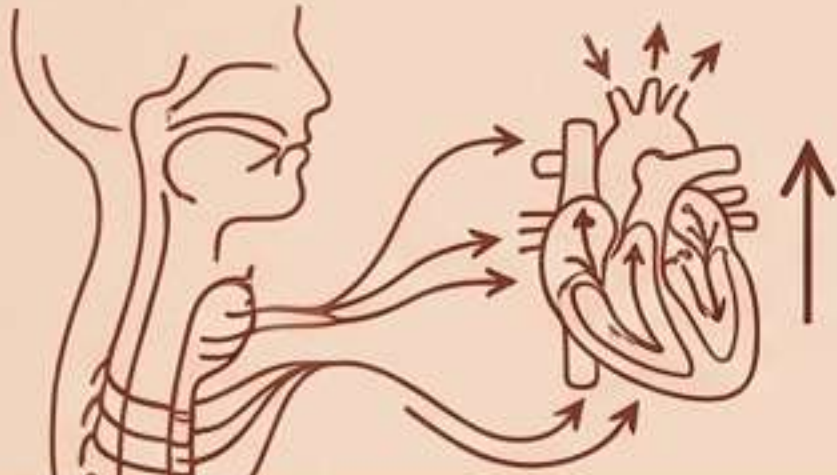
Nota Fisiológica: El Músculo Liso



Músculo no estriado, involuntario (visceral y multi-unidad). Presente en vasos sanguíneos y vísceras. Se expande/contrae lentamente, se estira sin desarrollar tensión, y sostiene contracciones más tiempo que el músculo esquelético.

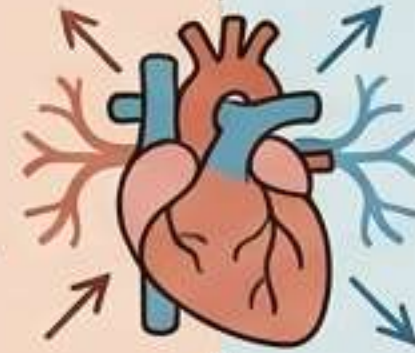
Dualidad Autónoma: Acelerador vs. Freno (Parte I)

Simpático (Acelerador / Alerta)



Sistema Cardiovascular

Aumento de la tasa y fuerza de contracción cardíaca, aceleramiento del pulso.



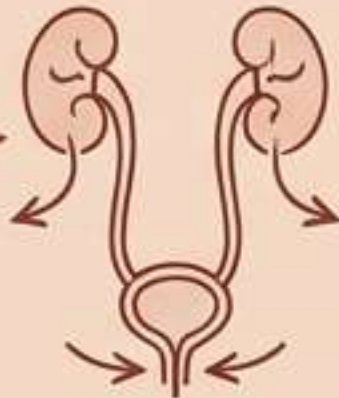
Sistema Circulatorio

Vasoconstricción periférica. Mayor flujo de sangre al cerebro, piernas y brazos. Aumento de presión arterial y azúcar en sangre.

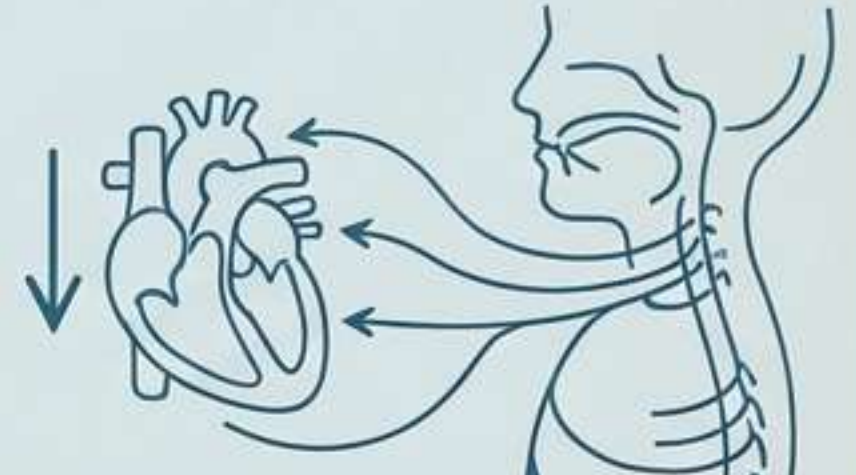


Sistema Renal

Cese en la secreción de orina y relajación de esfínteres.



Parasimpático (Freno / Restauración)



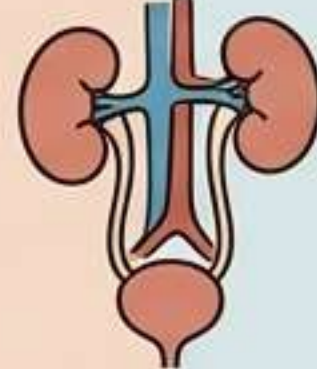
Sistema Cardiovascular

Disminución de la tasa y fuerza de contracción.



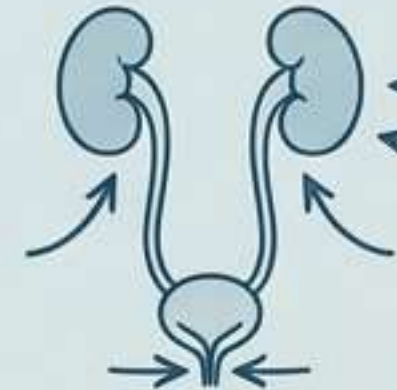
Sistema Circulatorio

Poco efecto general, pero favorece vasodilatación en vasos coronarios y cava.

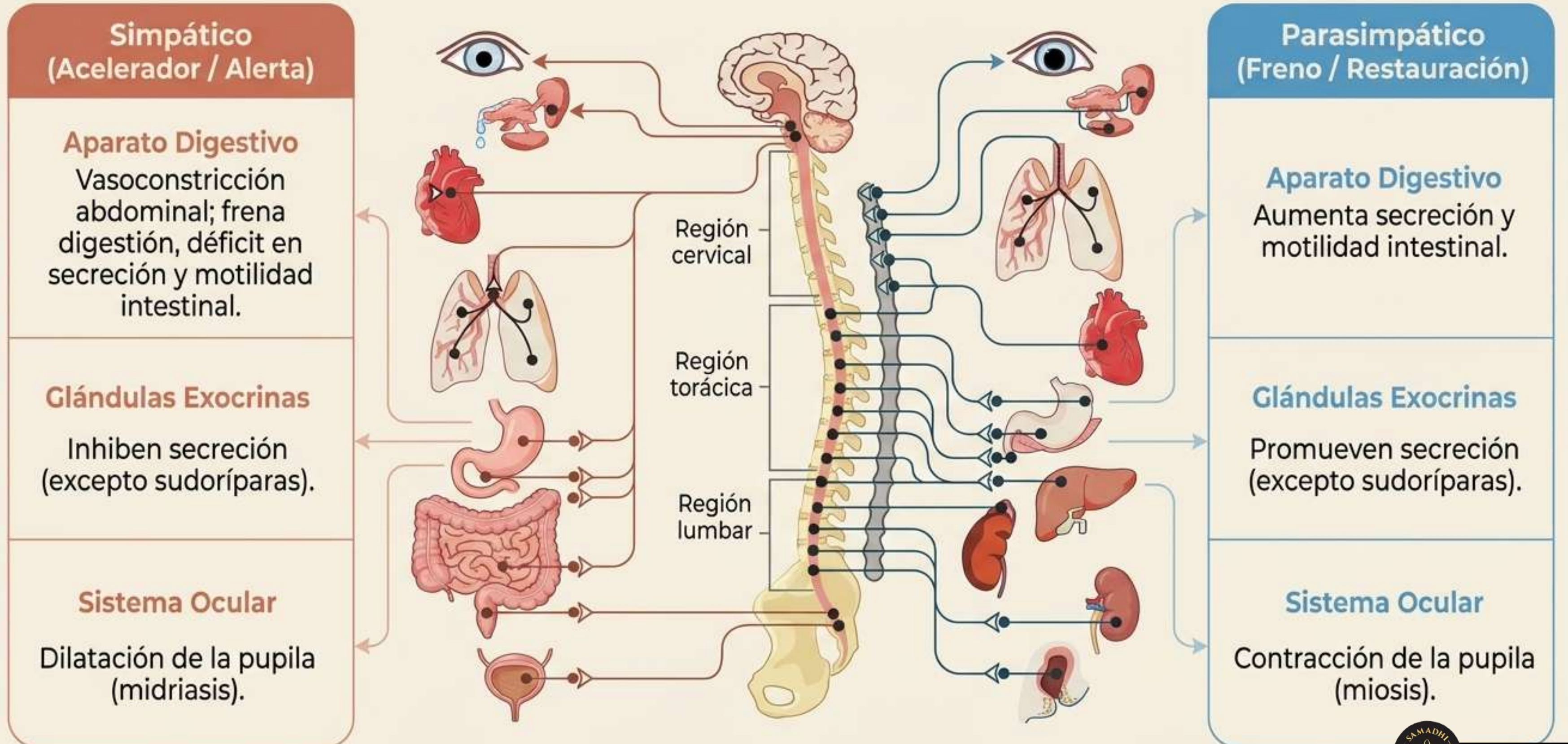


Sistema Renal

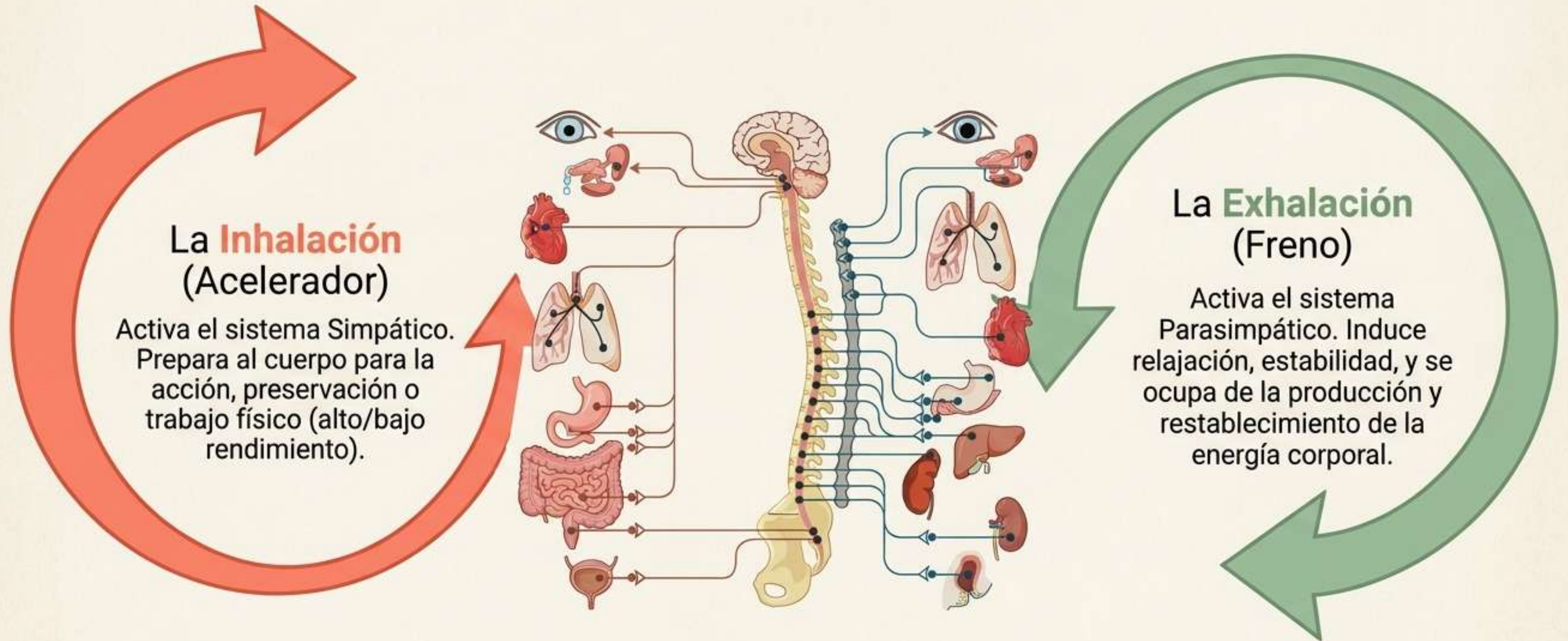
Aumento en la secreción de orina y contracción de esfínteres.



Dualidad Autónoma: Acelerador vs. Freno (Parte II)



El Puente Respiratorio: Control Remoto del Sistema Nervioso



La **Inhalación** (Acelerador)

Activa el sistema Simpático. Prepara al cuerpo para la acción, preservación o trabajo físico (alto/bajo rendimiento).

La **Exhalación** (Freno)

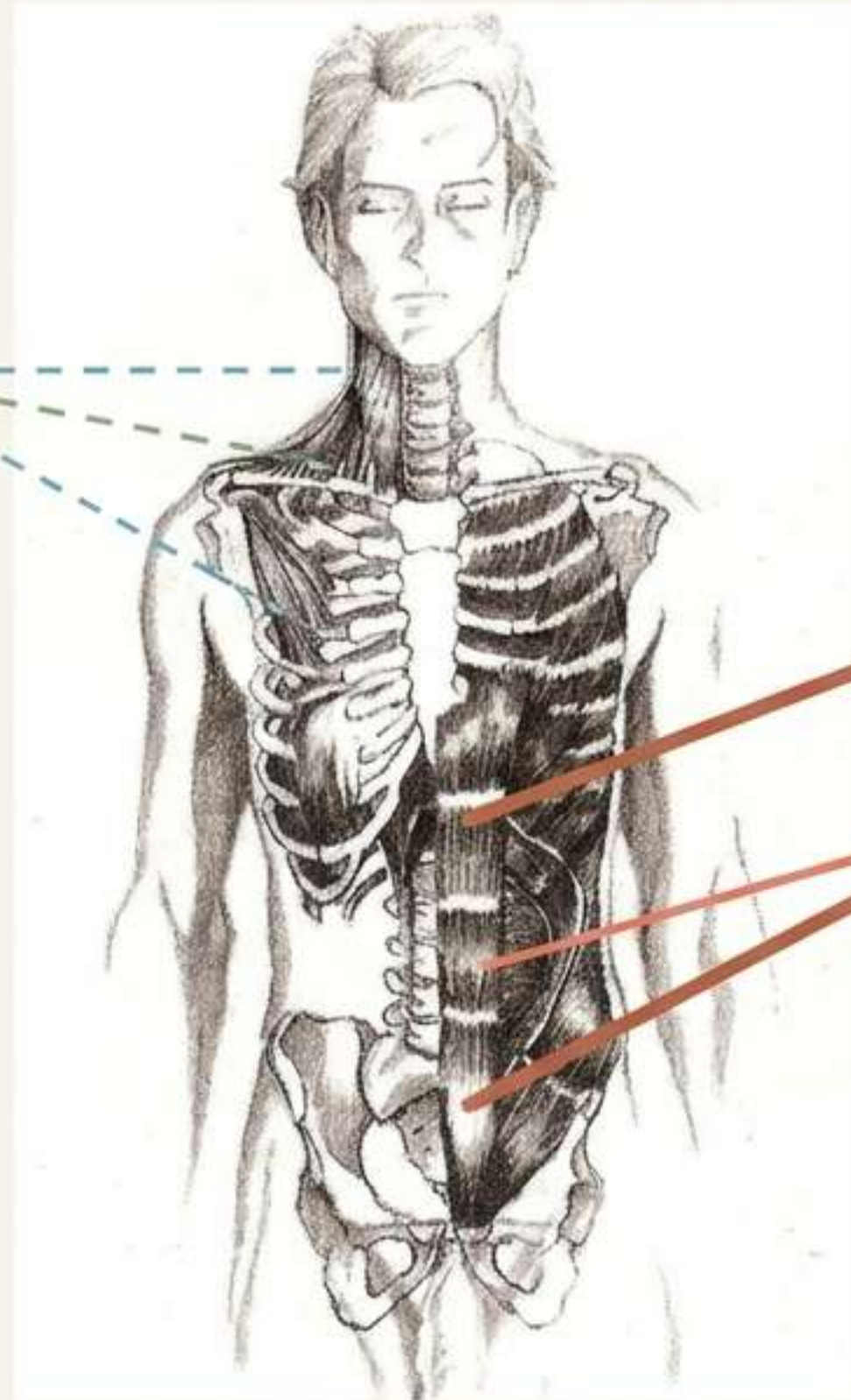
Activa el sistema Parasimpático. Induce relajación, estabilidad, y se ocupa de la producción y restablecimiento de la energía corporal.

Conclusión Clave: La respiración tiene una relación intrínseca con el sistema nervioso autónomo.

Topografía de la Respiración: Músculos Primarios y Secundarios

Músculos Secundarios (Motores Auxiliares)

- Escaleno
- Esternocleidomastoideo
- Trapecio
- Pectoral menor



Músculos Primarios (Motores Principales)

- Diafragma
- Intercostales
- Abdominales (4 capas)

Perfiles Fisiológicos: Respiración Alta y Media

Respiración Clavicular (Alta)

Mecánica: Hombros/clavículas levantadas, expansión ligera de costillas superiores.

Patologías Asociadas: Enfermedades respiratorias, agotamiento rápido, vulnerabilidad al estrés y depresión.

Expresión Psicológica: Ira, odio, pánico.



Respiración Intercostal (Media)

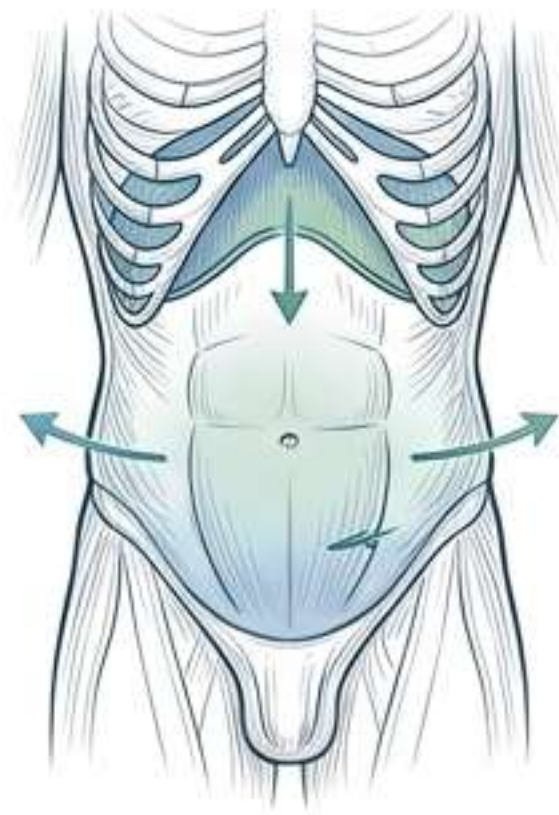
Mecánica: Expansión de costillas, contracción de abdomen, dificultad del diafragma. No aprovecha la capacidad pulmonar total.

Perfil Típico: Sexo masculino, mayoría de deportistas.

Expresión Psicológica: Ansiedad, inseguridad, fobias.

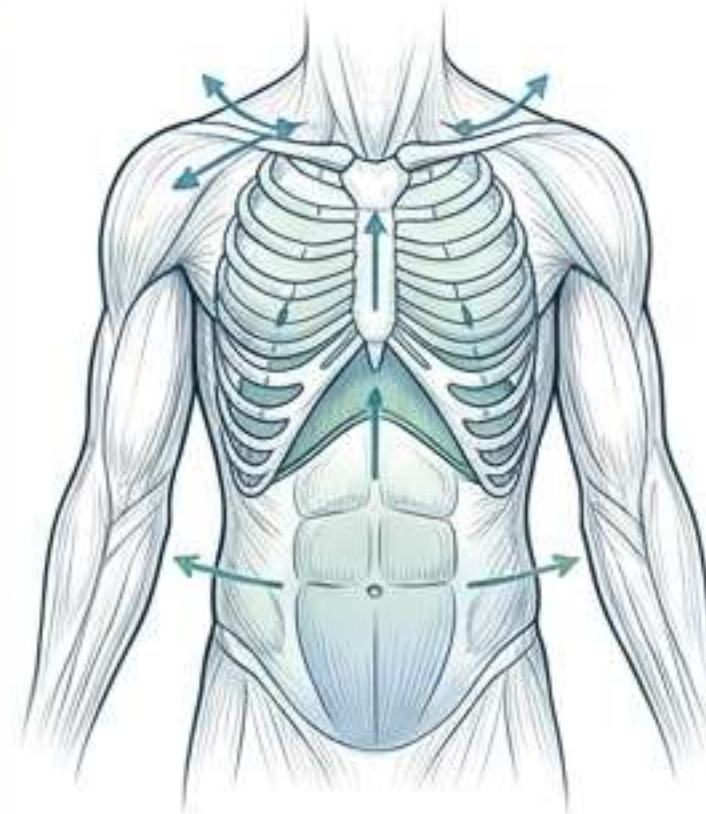
Perfiles Fisiológicos: Respiración Baja y Completa

Respiración Abdominal (Baja)



- Mecánica:** Contracción y descenso del diafragma, expansión ligera del abdomen.
- Beneficios:** Recuperación del agotamiento laboral (físico/psicológico).
- Expresión Psicológica:** Paz profunda, armonía mental. Típico en sueño profundo, recién nacidos, meditación y relajación.

La Respiración Completa (Prānāyāma)



- Mecánica:** La suma secuencial de las tres etapas (baja, media, alta).
- Resultado:** Aprovecha el 100% de la capacidad pulmonar. Brinda enormes posibilidades físicas y mentales.

Baja

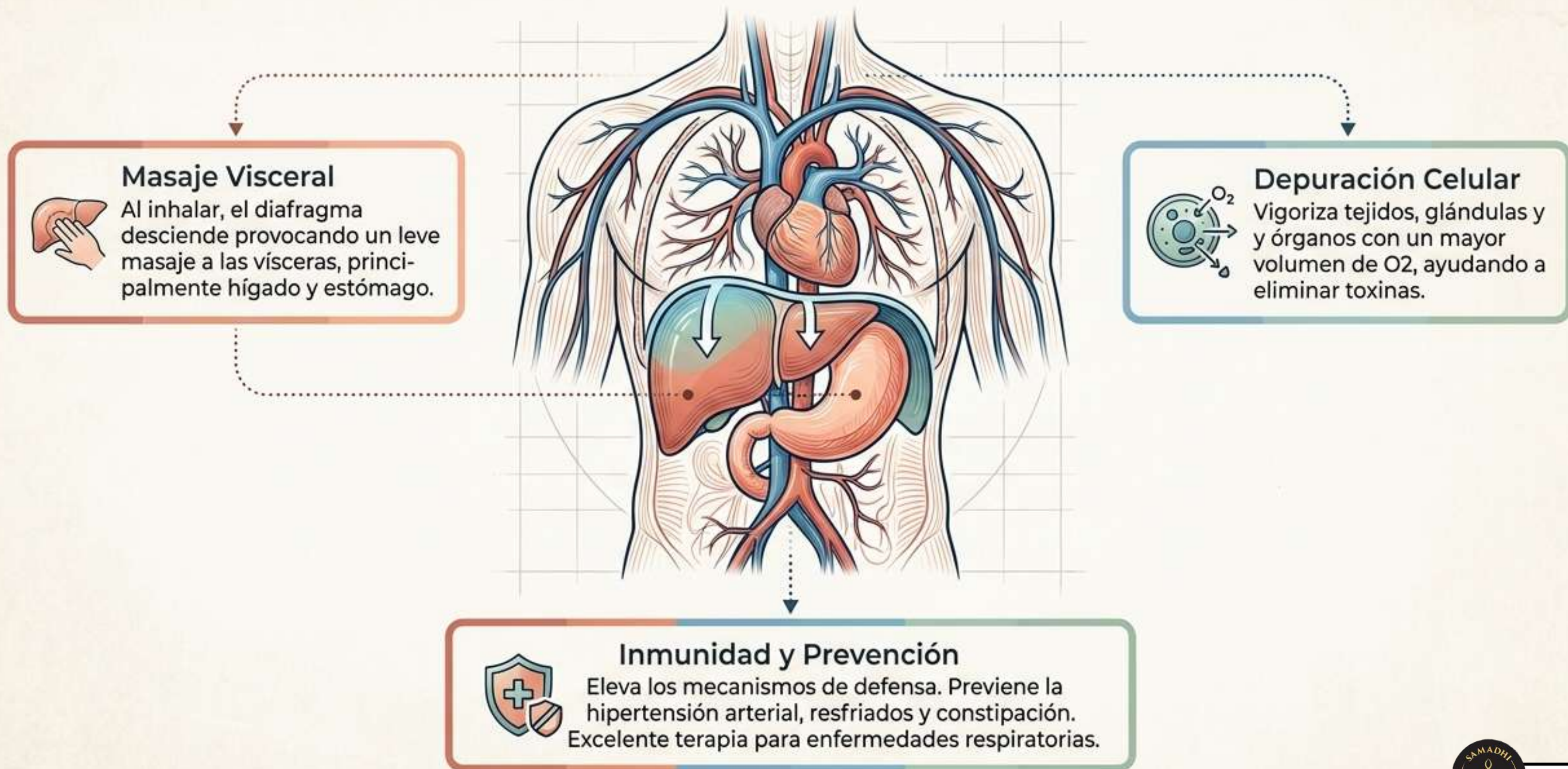
Media

Alta

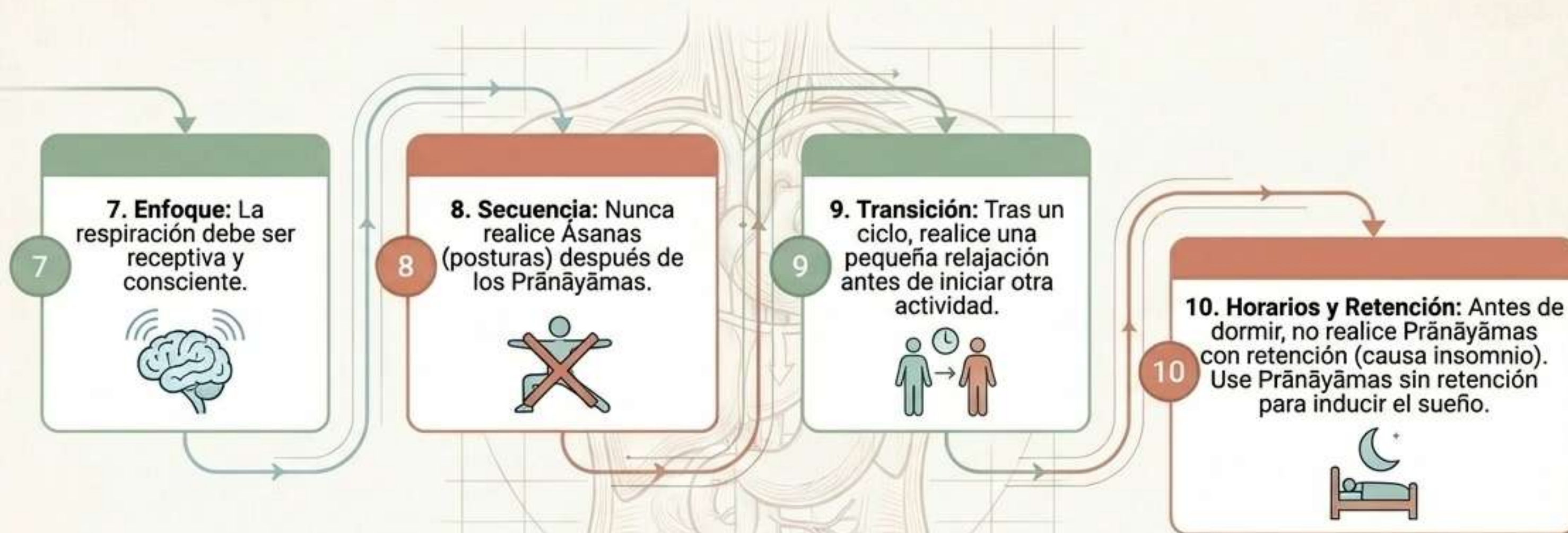
Baja + Media + Alta = 100% Capacidad



Beneficios Clínicos de la Respiración Completa



Protocolo Prānāyāma - Fase 2: Ejecución



Recuerde: Prānāyāma es un trabajo consciente, no una práctica mecánica.