NIKETAN
Thai - Yoga

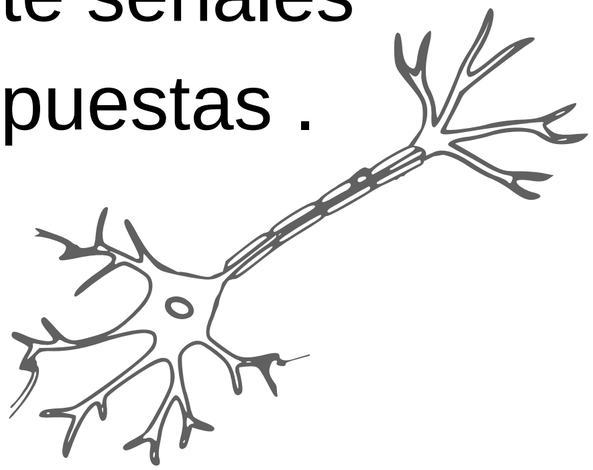
FISIOLOGÍA
SISTEMA NERVIOSO



Sistema Nervioso

¿Qué es?

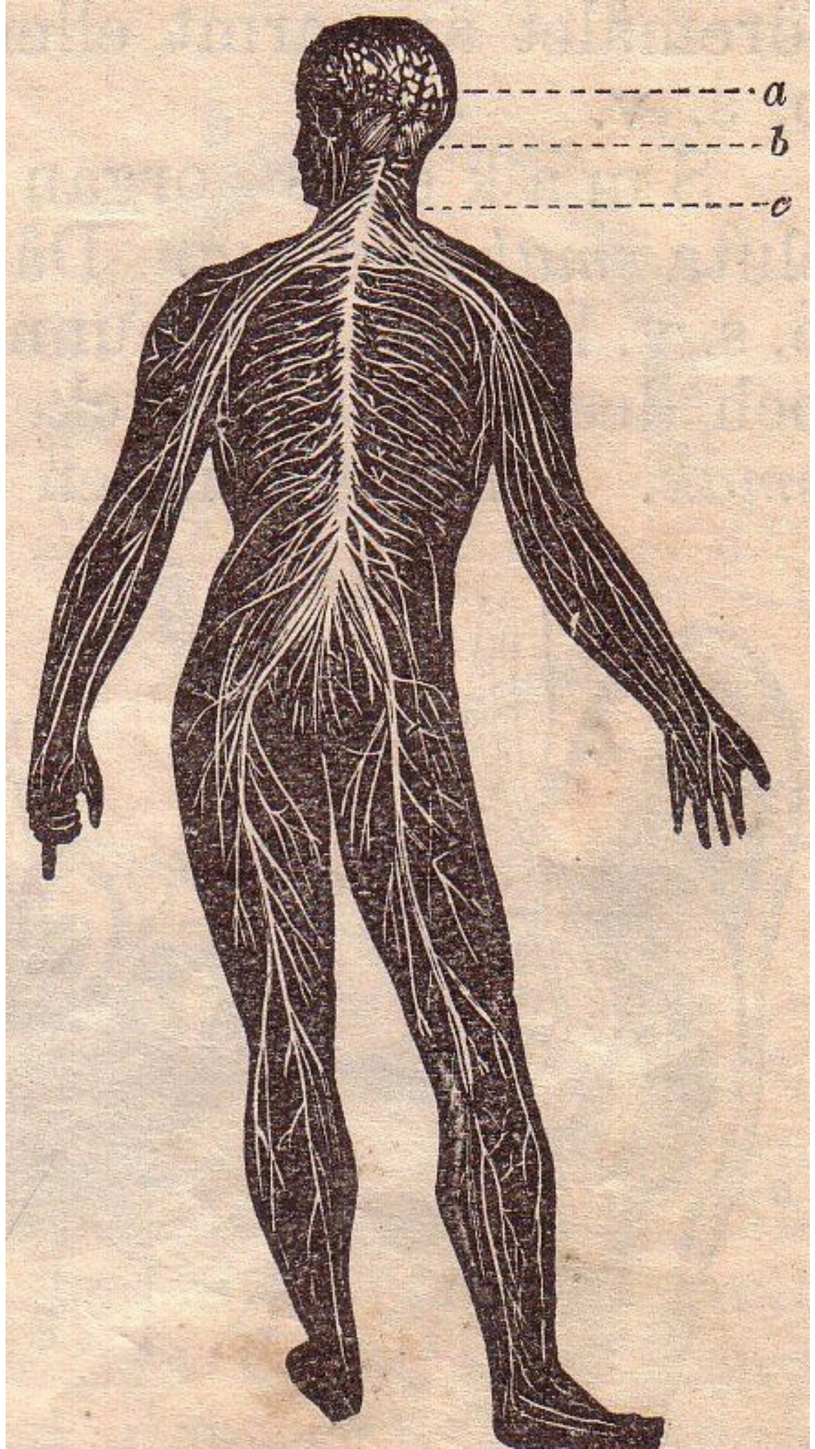
El **sistema nervioso** es el sistema de **procesamiento de información y comunicación del cuerpo**. Recibe mensajes, procesa información y luego emite señales al resto del cuerpo que se traducen en respuestas .



NIKETAN
Thai - Yoga

Involucrado en todo lo que **pensamos, decimos y hacemos.**

Percepción - Interpretación



NIKETAN
Thai - Yoga

Sistema nervioso CENTRAL Y PERIFERICO

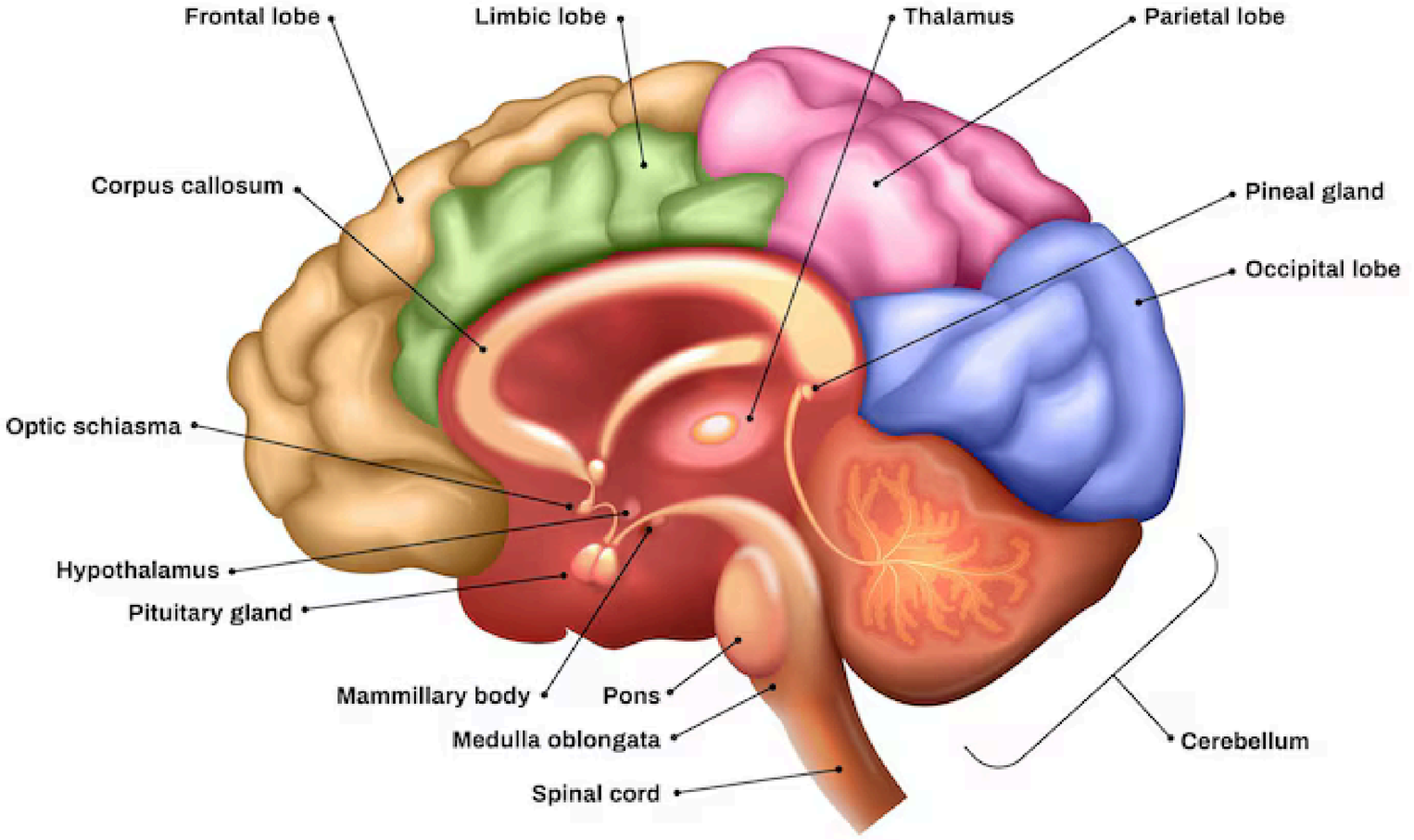
El sistema nervioso se divide en el **sistema nervioso central (SNC)**
y el sistema nervioso periférico (SNP)

El **cerebro** es la estructura principal del SNC y se divide en varias partes, incluyendo el cerebro, el cerebelo, el tronco encefálico, el tálamo y el hipotálamo. Es responsable de funciones como el pensamiento, el aprendizaje, la memoria, las emociones, el movimiento y la percepción sensorial.

La **médula espinal** es un largo cordón nervioso que se extiende desde el tronco encefálico hasta la parte baja de la espalda, dentro de la columna vertebral. Actúa como un puente de comunicación entre el cerebro y el resto del cuerpo, transmitiendo señales sensoriales desde los órganos y músculos hacia el cerebro y señales motoras desde el cerebro hacia los músculos y órganos efectores.

NIKETAN
Thai - Yoga

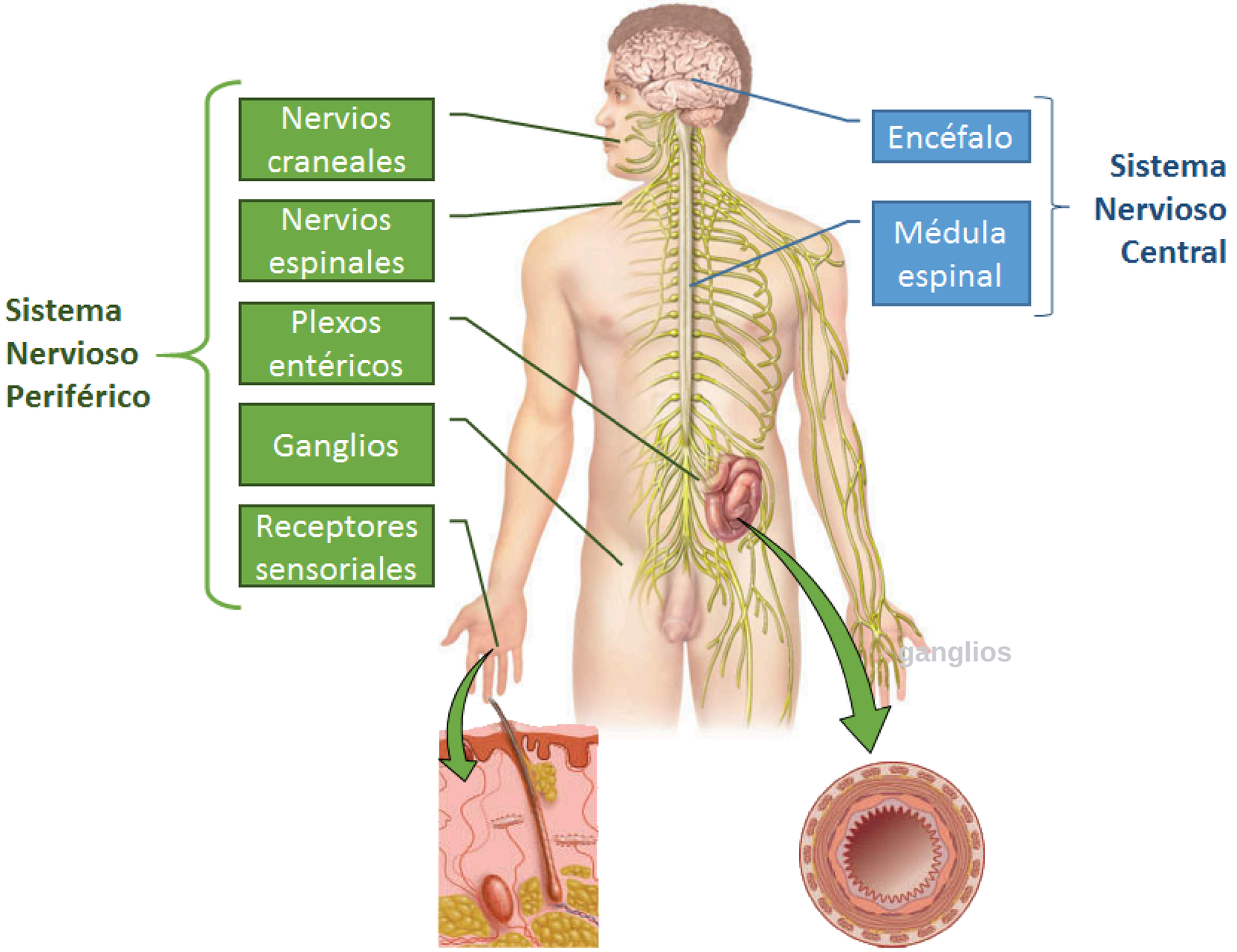
INTERNAL STRUCTURE OF THE BRAIN



En **resumen**, el sistema nervioso central se encarga de:

- Recibir y procesar información sensorial.
- Generar respuestas motoras y controlar el movimiento.
- Regular funciones corporales automáticas: como la respiración, la frecuencia cardíaca y la digestión.
- Controlar funciones cognitivas superiores: como el pensamiento, el aprendizaje, la memoria y las emociones.

Además de estas funciones principales, el SNC también es responsable de la **conciencia, la atención y el procesamiento de la información.**



NIKETAN
Thai - Yoga

NIKETAN
Thai - Yoga

El sistema nervioso periférico (SNP) incluye todos los nervios que se ramifican desde el sistema nervioso central (encéfalo y médula espinal) y se extienden por todo el cuerpo. Está compuesto principalmente por los nervios craneales y los nervios espinales, junto con los ganglios y receptores sensoriales asociados.

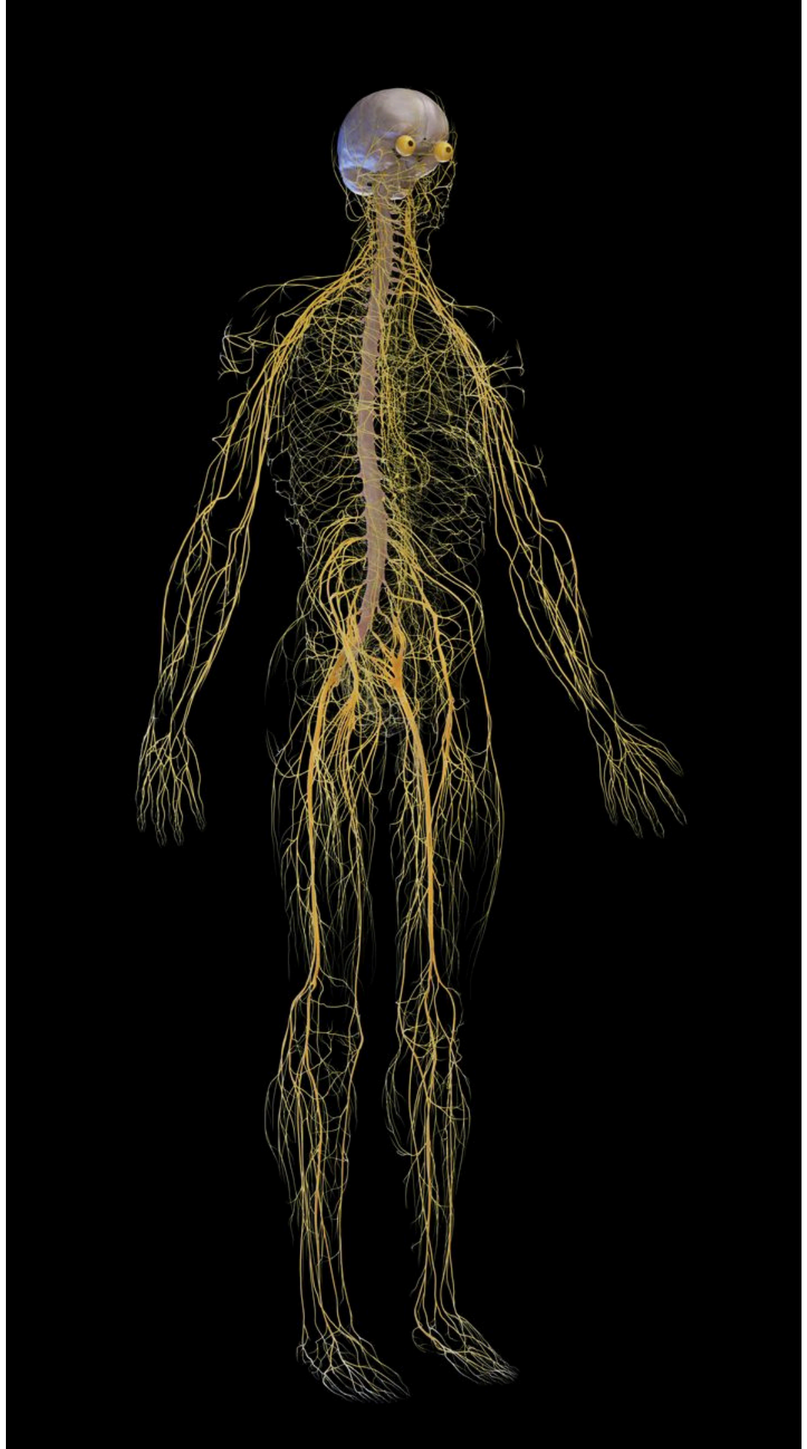
Nervios craneales:
Son 12 pares que emergen del encéfalo y se distribuyen principalmente por la cabeza y el cuello, aunque algunos tienen funciones en el tórax y abdomen.

Nervios espinales:
Son 31 pares de nervios que salen de la médula espinal a través de los agujeros intervertebrales.

Ganglios:
Son agrupaciones de cuerpos neuronales fuera del sistema nervioso central, que están conectados a los nervios periféricos.

Receptores sensoriales:
Son estructuras especializadas que detectan estímulos del entorno y del interior del cuerpo, como cambios de temperatura, presión, dolor, etc.

En resumen, el sistema nervioso periférico es una extensa red de nervios y estructuras que conectan el sistema nervioso central con el resto del cuerpo, permitiendo la comunicación entre el cerebro y la periferia para la función motora, sensorial y autónoma.



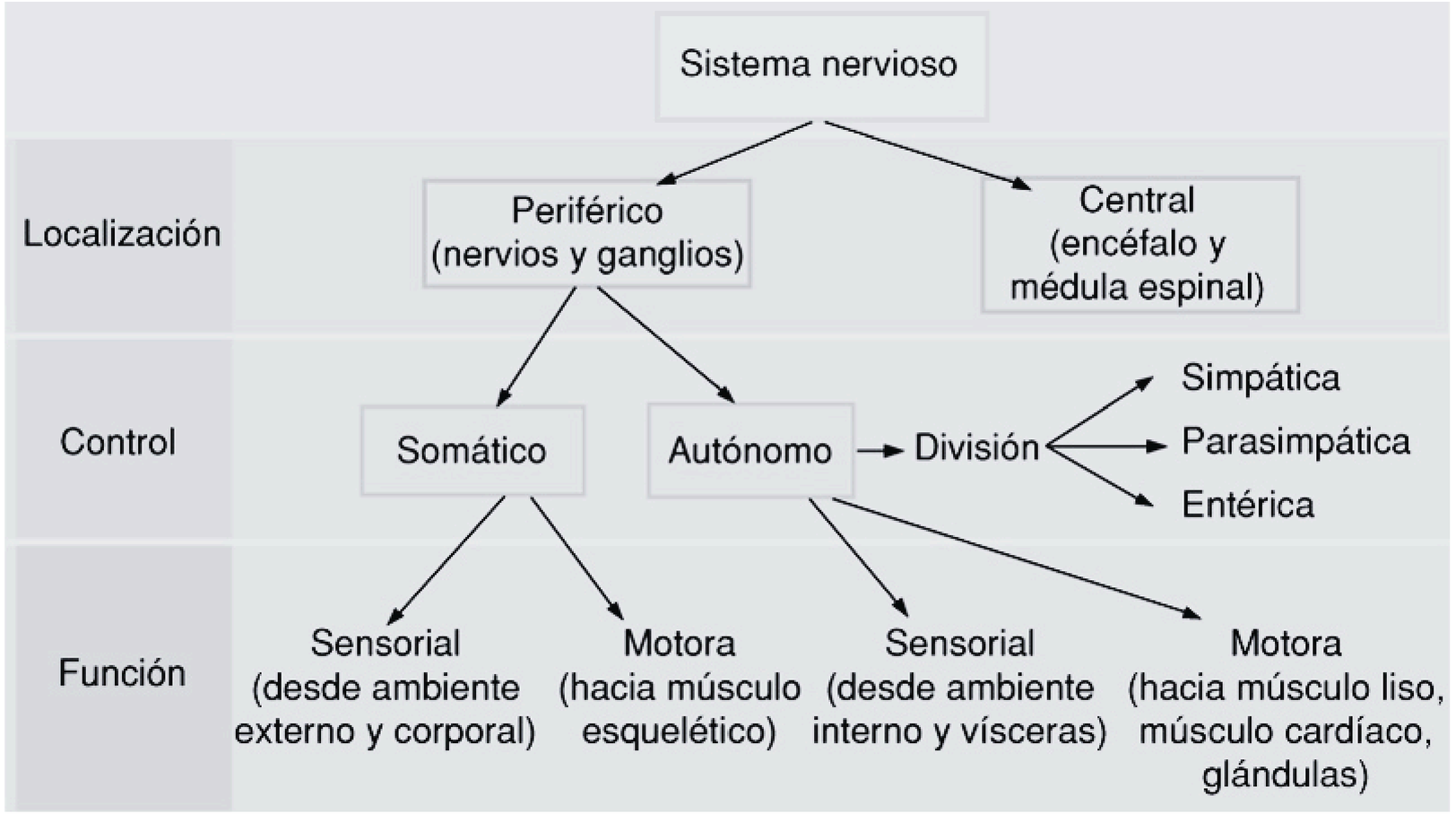
NIKETAN
Thai - Yoga

El SNP se subdivide en dos sistemas principales:

Sistema nervioso somático:
Controla los movimientos voluntarios y la información sensorial consciente.
Sistema nervioso autónomo:
Regula las funciones involuntarias como la frecuencia cardíaca, la digestión, la respiración, etc.

A su vez, el sistema nervioso autónomo se divide en:

Sistema nervioso simpático: Prepara al cuerpo para situaciones de estrés o emergencia.
Sistema nervioso parasimpático: Promueve funciones de relajación y descanso
Sistema nervioso entérico, que regula el aparato digestivo, sensación de hambre, saciedad etc


Sistema nervioso
Localización
Periférico (nervios y ganglios)
Central (encéfalo y médula espinal)
Control
Somático
Autónomo
División
Simpática
Parasimpática
Entérica
Función
Sensorial (desde ambiente externo y corporal)
Motora (hacia músculo esquelético)
Sensorial (desde ambiente interno y vísceras)
Motora (hacia músculo liso, músculo cardíaco, glándulas)

Protegidos dentro de las envolturas óseas (el cráneo y la columna vertebral), el **cerebro** y la **médula espinal** son el **núcleo central** del sistema nervioso. Una **red de nervios** se ramifica desde ellos y actúa como un sistema de autopistas de fibra para la información que ingresa desde el medio ambiente y sale a los músculos, glándulas y órganos del cuerpo.

Prácticamente todas las células del cuerpo están influenciadas por el sistema nervioso de alguna manera. A su vez, el sistema nervioso responde a través de mensajeros : hormonas y neurotransmisores específicos aféctandose mutuamente a través de mecanismos de feedback (retroalimentación)

Algunos de los muchos trabajos del sistema nervioso incluyen **regular la respiración, los latidos del corazón y la temperatura corporal, controlar los movimientos y ayudar a digerir la comida.**



El **cerebro** es como la unidad central de procesamiento de una computadora

Recibe información de los órganos sensoriales. Procesa la información y genera pensamientos e ideas. Envía mensajes al cuerpo.

Por ejemplo, indica a los músculos cómo moverse para que pueda caminar, hablar. El cerebro también controla gran parte de lo que hace el cuerpo sin que usted lo piense. Por ejemplo, ajusta automáticamente la respiración, la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

El sistema glinfático es un sistema de limpieza del cerebro que utiliza el líquido cefalorraquídeo (LCR) para eliminar desechos metabólicos y otras sustancias de desecho del tejido cerebral.

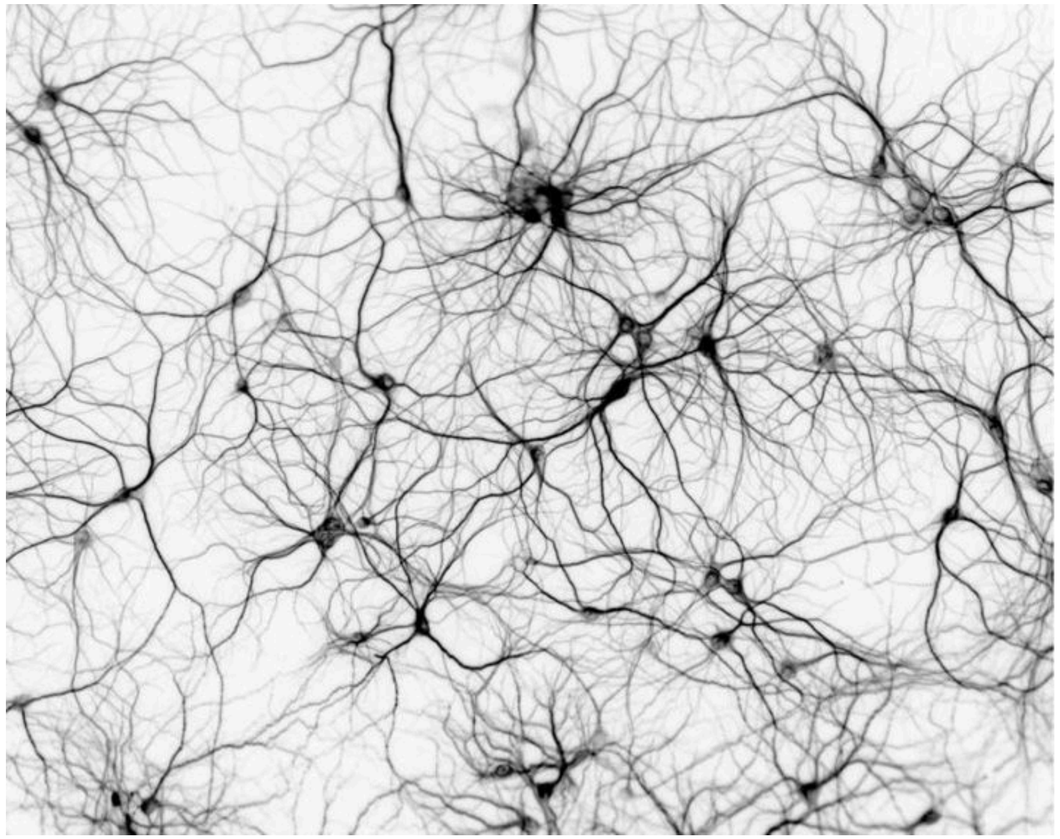
Funciona principalmente durante el sueño, cuando el cerebro se activa para eliminar toxinas y mantener su salud.



NIKETAN
Thai - Yoga

La **médula espinal** es un tubo largo de nervios, como un cable eléctrico grueso.

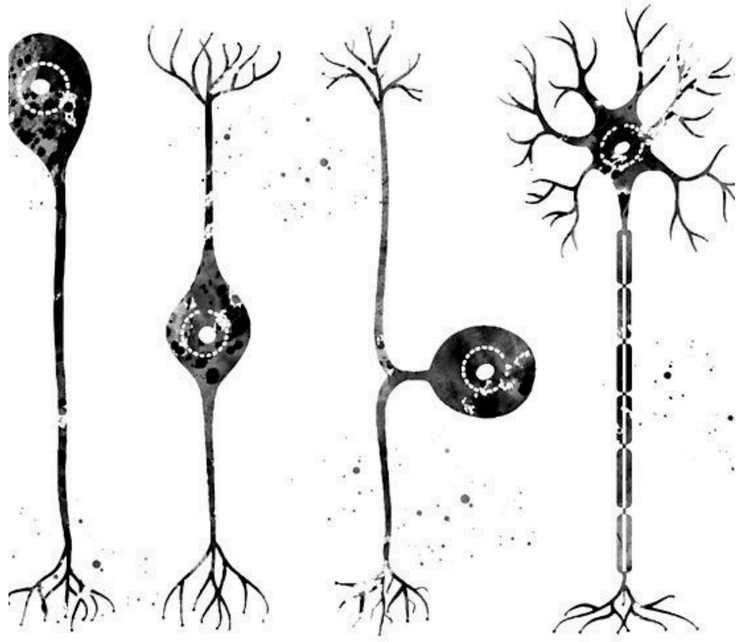
Discurre desde el encéfalo y por la espalda a través del centro hueco de la columna vertebral. Los nervios del cerebro envían mensajes a través de la médula espinal. A continuación, otros nervios de la médula espinal transmiten dichos mensajes al resto del cuerpo. La médula espinal también transporta mensajes desde el cuerpo hasta el cerebro.



Los **nervios** son como hilos de señal.

Cada nervio contiene fibras de muchas células nerviosas. Las fibras forman un haz que les proporciona resistencia y protección contra las lesiones.

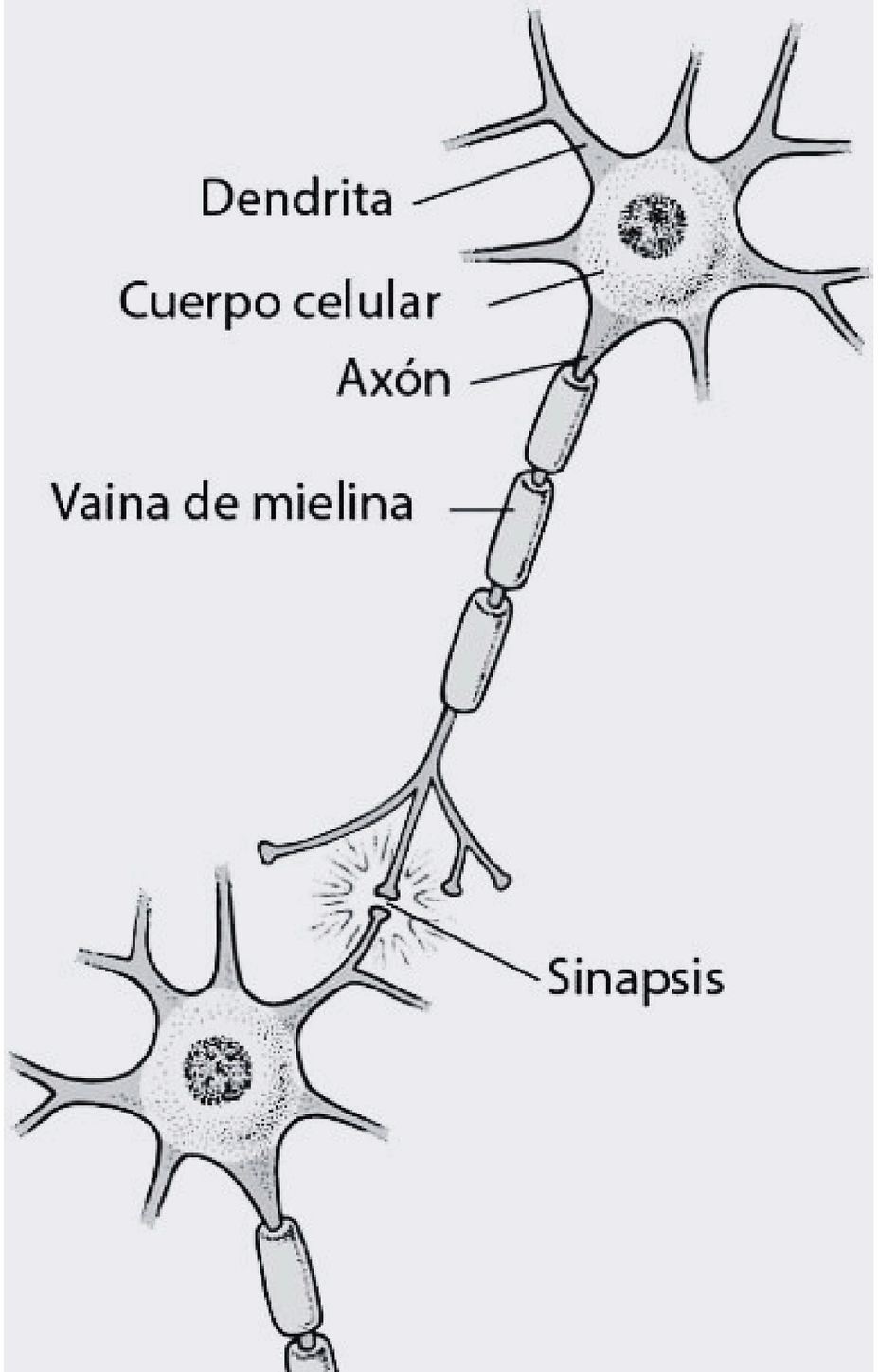
Están recubiertos por una capa protectora : MIELINA cuya composicón es fundamentalmente lipoproteica



La **unidad básica** de señalización del sistema nervioso es la **neurona**. Las neuronas se encuentran en el cerebro, la médula espinal y los órganos sensoriales.

venen en muchas

Varian en **formas y tamaños , realizando funciones diferentes**.



Una **célula nerviosa** (neurona) se compone de un gran cuerpo celular y de fibras nerviosas (una prolongación alargada denominada **axón** para enviar impulsos y habitualmente muchas ramificaciones denominadas **dendritas** para recibirlos). Los impulsos procedentes del axón cruzan una **sinapsis** (**comunicación entre neuronas**) hacia la dendrita de otra célula.

NIKETAN
Thai - Yoga

El sistema nervioso somático

Involucrado principalmente en la **entrada sensorial** (vista,gusto, oído, tacto) y en la **actividad muscular esquelética voluntaria** (caminar, gesticular, expresiones faciales deliberadas, etc).

El sistema nervioso autónomo

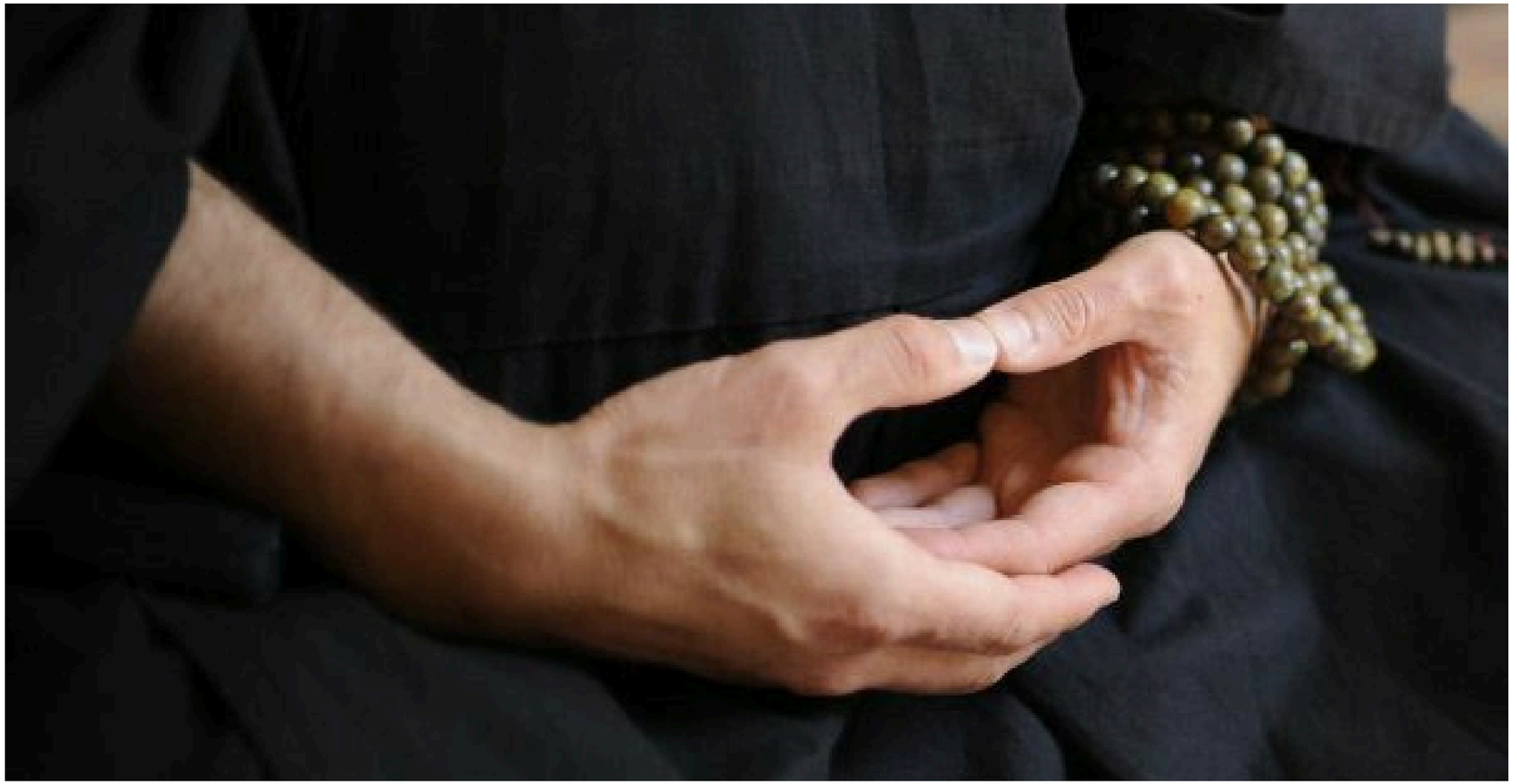
Regula las funciones físicas sobre las cuales se tiene relativamente **poco control - involuntarias** , incluida la frecuencia cardíaca, la respiración, la digestión y la regulación del flujo sanguíneo.

El sistema nervioso autónomo se divide en:

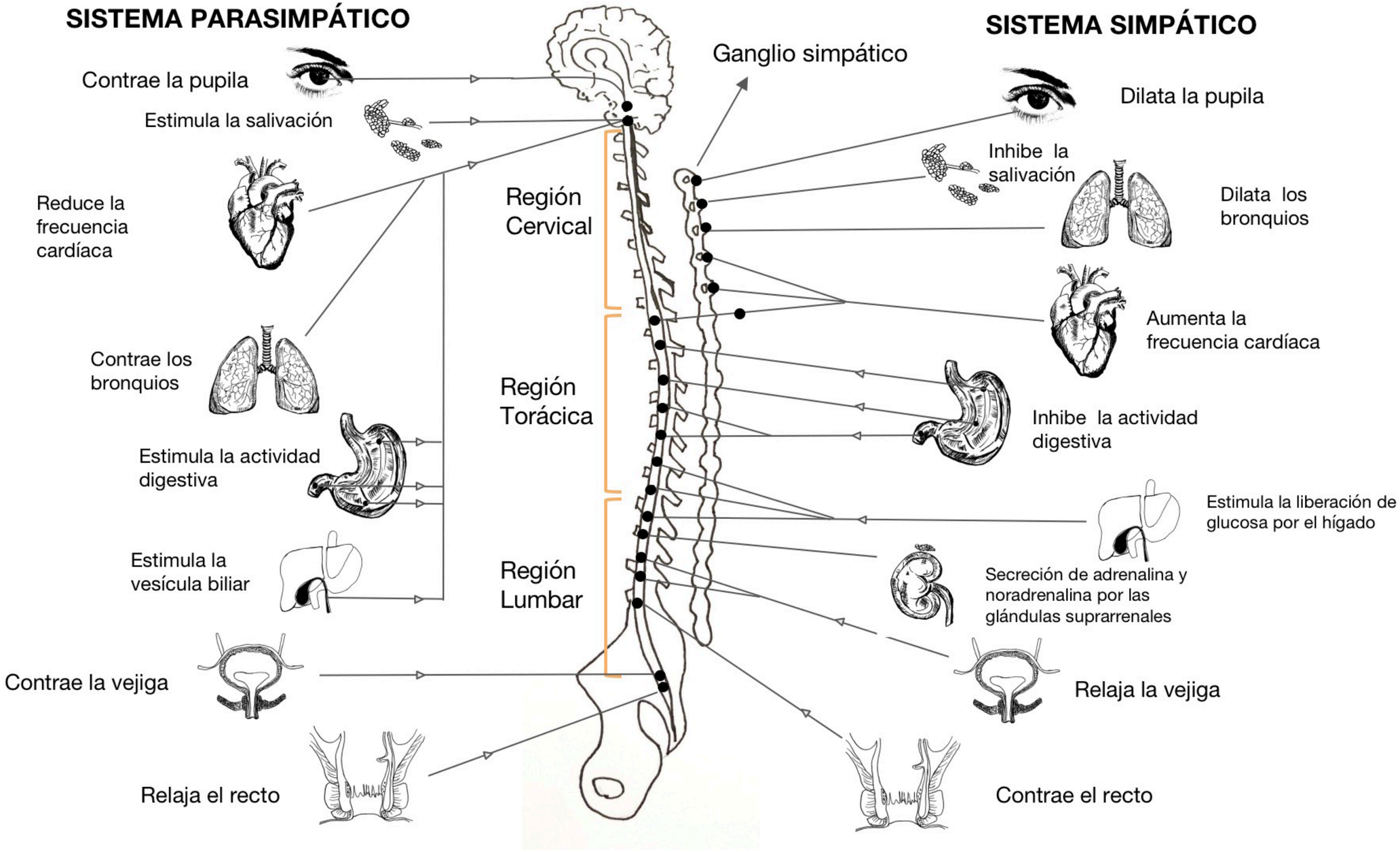
- **Sistema nervioso simpático**
- **Sistema nervioso parasimpático**
- **Sistema nervioso entérico (situado en el abdomen)**



El **sistema nervioso simpático** hace que la energía esté disponible para el cuerpo durante el **estrés o los eventos emocionales**. Produce los cambios fisiológicos que preparan al cuerpo para lo que se llama la **respuesta de "lucha o huida"**, en la cual el cuerpo se prepara para enfrentar o escapar del peligro. Estos cambios incluyen sudoración, un aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, una dilatación de las pupilas para una mejor visión a distancia, un desplazamiento del flujo sanguíneo al cerebro y los músculos, y la activación de la médula suprarrenal, que es considerado un ganglio simpático.



El **sistema nervioso parasimpático**, por otro lado, tiene el trabajo opuesto: **conserva la energía** y ayuda al cuerpo a volver a un estado de equilibrio fisiológico después de un evento estresante. Los efectos que produce en el cuerpo incluyen un aumento del flujo sanguíneo a los intestinos, disminución de la frecuencia cardíaca y constricción de las pupilas para una visión más cercana. Hace que las funciones del cuerpo vuelvan a la normalidad después de que se haya activado el sistema nervioso simpático.

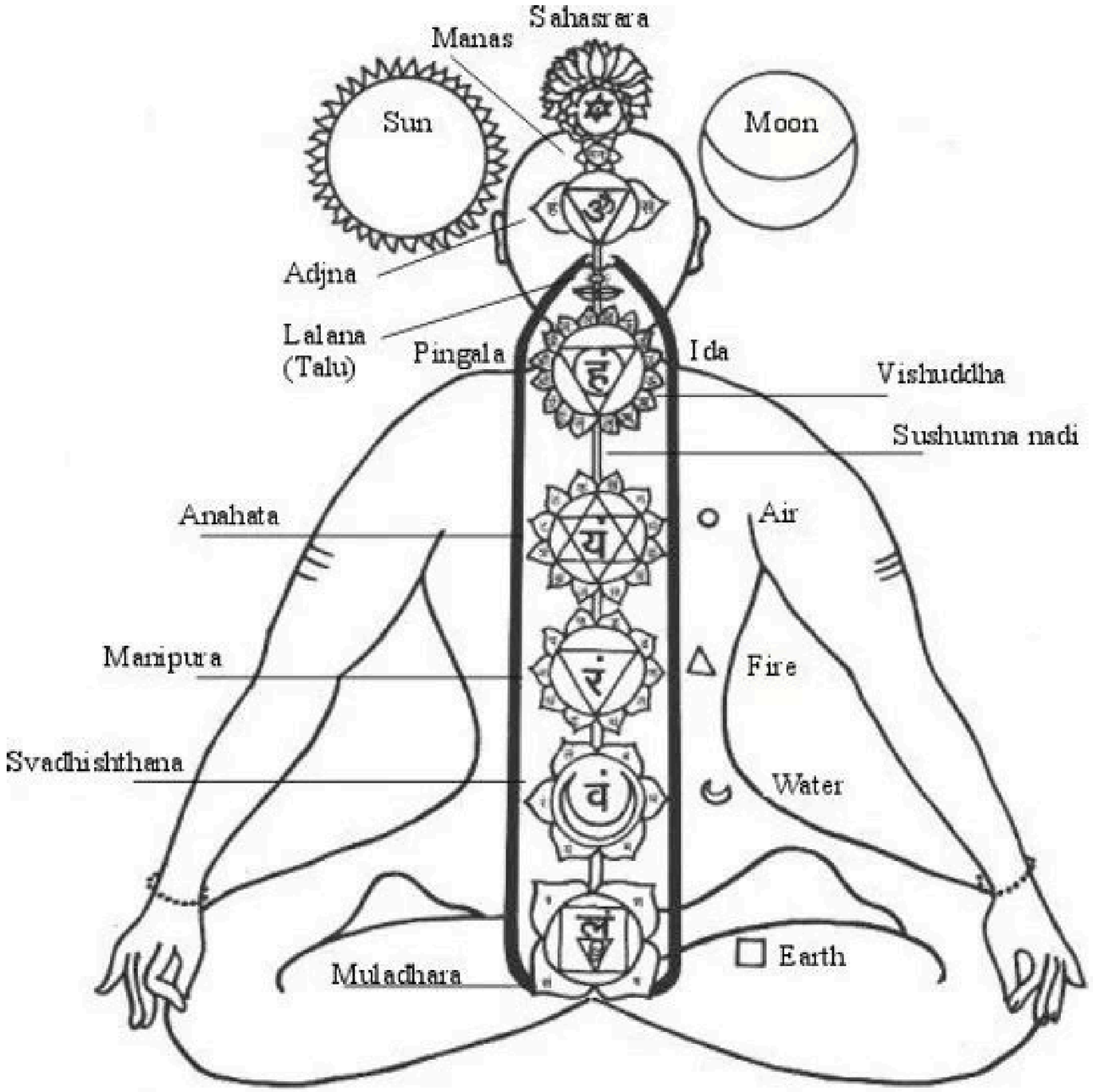

SISTEMA PARASIMPÁTICO
SISTEMA SIMPÁTICO
Ganglio simpático
Contrae la pupila
Estimula la salivación
Reduce la frecuencia cardíaca
Contrae los bronquios
Estimula la actividad digestiva
Estimula la vesícula biliar
Contrae la vejiga
Relaja el recto
Región Cervical
Región Torácica
Región Lumbar
Dilata la pupila
Inhibe la salivación
Dilata los bronquios
Aumenta la frecuencia cardíaca
Inhibe la actividad digestiva
Estimula la liberación de glucosa por el hígado
Secreción de adrenalina y noradrenalina por las glándulas suprarrenales
Relaja la vejiga
Contrae el recto

Podemos hacer una analogía con el YIN y el YANG del Taoísmo.

yin	yang
MATERIA	ENERGÍA
FUERZA CENTRÍPETA	FUERZA CENTRÍFUGA
SOLIDIFICACIÓN	EXPANSIÓN
HACIA ABAJO	HACIA ARRIBA
TIERRA	CIELO
HORIZONTAL	VERTICAL
OSCURIDAD	LUZ
NOCHE	DÍA
FRIO	CALOR
LUNA	SOL
PLATA	VERANO
INVIERNO	PRINCIPIO
FIN	JOVEN
NEGATIVO	POSITIVO
FEMENINO	MASCULINO
BLANDO	DURO
QUIETUD	MOVIMIENTO
LENTO	RÁPIDO
DENTRO	FUERA
HUMEDO	SECO
CARA ANTERIOR DEL CUERPO	CARA POSTERIOR DEL CUERPO
LADO IZQUIEROD DEL CUERPO	LADO DERECHO DEL CUERPO
PIERNAS	BRAZOS
PELVIS	CABEZA
SANGRE	ENERGÍA
TRANQUILIDAD Y REPOSO	MOVIMIENTO Y ACCIÓN
DIGESTION Y REPRODUCCIÓN	LUCHA O HUIDA
INSTINTO	INTELIGENCIA
CONTEMPLATIVO	EXTRAVERTIDO
SILENCIOSO	EXCITABLE, REACTIVO
INTROVERTIDO	ENFERMEDADES AGUDAS
ENFERMEDADES CRONICAS	CARA ROJA
PALIDEZ	

NIKETAN
Thai - Yoga

NIKETAN
Thai - Yoga



Ida y Pingala son dos de los canales energéticos principales (o nadis) por donde circula la energía vital (prana) en el cuerpo humano, según la filosofía del yoga y el hinduismo.

Ida representa el canal izquierdo (femenino, lunar) encargado de la relajación, mientras que Pingala es el canal derecho (masculino, solar) asociado a la acción y vitalidad.



Todo lo que se apoya , se relaja

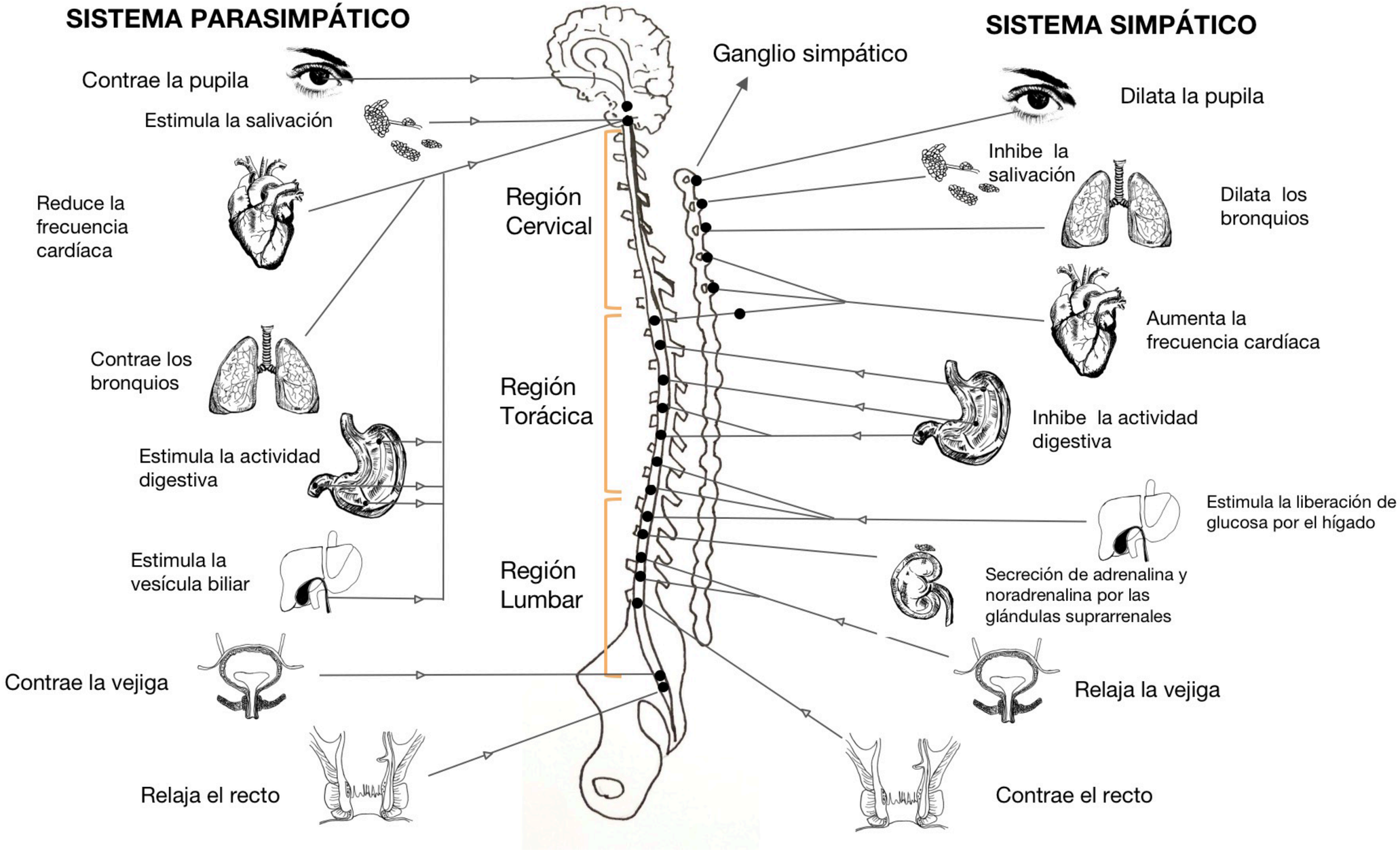
Volvamos al sistema nervioso simpático y parasimpático y sus características:

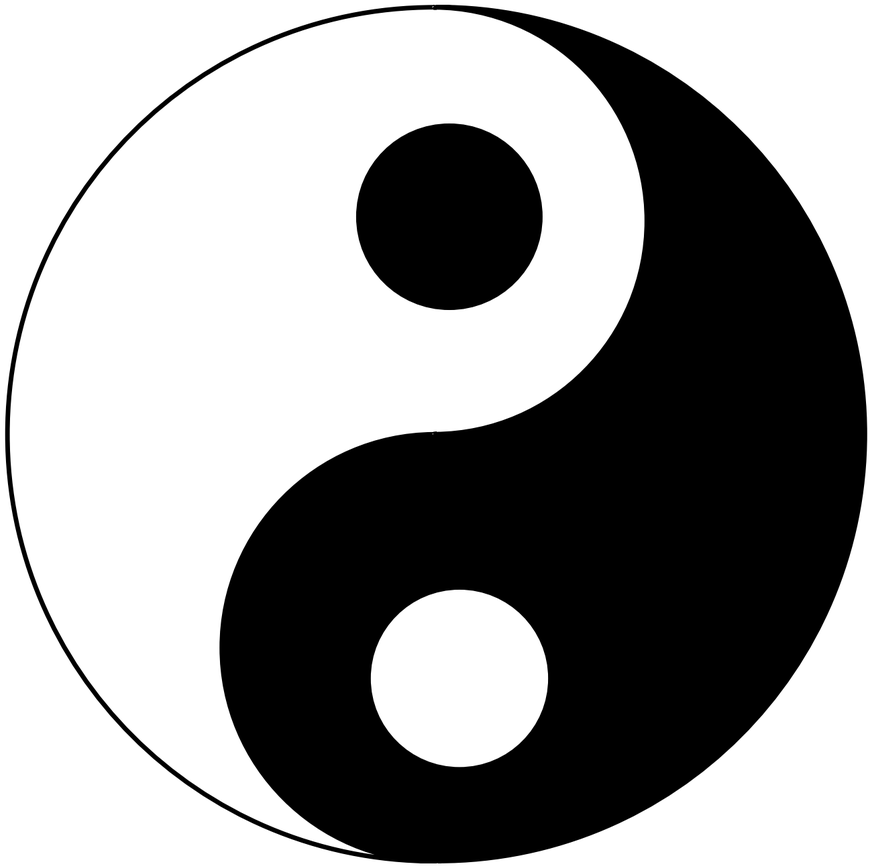
El SNS es nuestro sistema básico de lucha o huida: de naturaleza yang. proporciona la **energía y la concentración necesaria para luchar o huir.**

La amígdala del cerebro reconoce la amenaza y estimula el **hipotálamo**, que a su vez libera hormonas que **activan la glándula pituitaria**. La pituitaria libera hormonas que causan que las glándulas suprarrenales liberen otras **hormonas**, incluidas la **adrenalina**, que **acelera el corazón y la frecuencia respiratoria**, así como el **cortisol**, que mejora temporalmente el sistema inmunitario, la disponibilidad de glucosa circulante y lípidos

Cuando el SNS se estimula, **la sangre se desvía de los órganos digestivos a los músculos**

¿Quién necesita hacer la digestión cuando lo más importante es salir corriendo para salvar la vida?
SE PRESERVAN LAS FUNCIONES ESTRICTAMENTE VITALES retirando la energía de por ejemplo tiroides y sistema reproductivo


SISTEMA PARASIMPÁTICO
SISTEMA SIMPÁTICO
Ganglio simpático
Contrae la pupila
Estimula la salivación
Reduce la frecuencia cardíaca
Contrae los bronquios
Estimula la actividad digestiva
Estimula la vesícula biliar
Contrae la vejiga
Relaja el recto
Región Cervical
Región Torácica
Región Lumbar
Dilata la pupila
Inhibe la salivación
Dilata los bronquios
Aumenta la frecuencia cardíaca
Inhibe la actividad digestiva
Estimula la liberación de glucosa por el hígado
Secreción de adrenalina y noradrenalina por las glándulas suprarrenales
Relaja la vejiga
Contrae el recto



NUESTRA NATURALEZA ES CÍCLICA.
LA SALUD ES EL EQUILIBRIO DE FUERZAS OPUESTAS y Complementarias

Actualmente, nuestro cuerpo reacciona de la misma forma a las señales de peligro del entorno, aunque haya pocos tigres devoradores sueltos para asustarnos de verdad. Es decir, **la vida nos lleva a una sobre- activación del sistema nervioso simpático, causando estrés crónico.**

Lo que causa estrés es, principalmente, la forma en la que percibimos nuestra vida, no las amenazas externas reales. En este estado, la mente ve todo como una amenaza y se enfoca en lo negativo.

“Cuando estoy en el presente , siento ANGUSTIA, por eso todo el tiempo planifico hacia adelante “



"Mi cabeza es un laberinto oscuro. A veces hay como relámpagos que iluminan algunos corredores. Nunca termino de saber por qué hago ciertas cosas."

El túnel , Ernesto Sábato

Cuando el **estrés** y la **ansiedad** dominan nuestros días, pagamos un precio.

No son los acontecimientos los que dañan nuestra salud. Es la forma en que los percibimos y respondemos a ellos.-

Muchas veces con nuestra NO ACEPTACION de lo que ES, queremos evitar el dolor y el sufrimiento negando, sintiendo miedo ...

Alejamos experiencias que buscan estimular la evolución de nuestra consciencia

Luchar contra lo que nos ocurre en la vida solo lleva a más sufrimiento
ya que no podemos impedir esos momentos , una respuesta posible es permitirles ser lo que son .

Somos organismos vivos diseñados para experimentar, soportar y sobrevivir a episodios estresantes con la habilidad para aprender y adaptarnos .

Estrés y ansiedad no son lo mismo, si compañeros muy cercanos , que a menudo se activan entre sí



El **estrés** viene de sentir que hay un cierto conjunto de circunstancias que no deberían estar ocurriendo: actitud mental de resistencia .
Mentalmente nos oponemos , algo ha surgido y queremos terminar con eso , sacarlo del camino . **Huimos** de la forma que adopta nuestra vida en ese momento

NIKETAN
Thai - Yoga

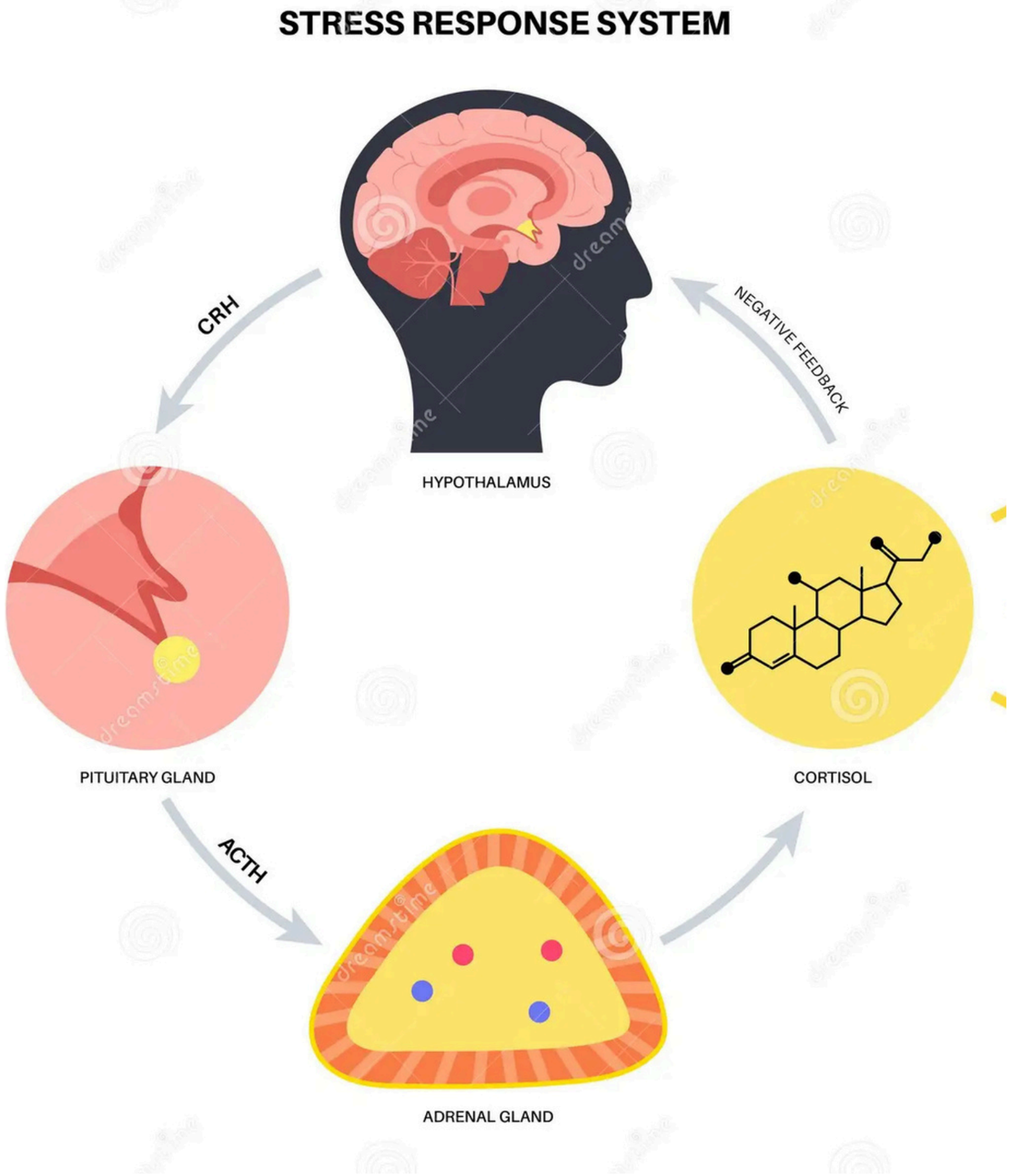
NIKETAN
Thai - Yoga

La **ansiedad** surge al sentir que algo debiera estar ocurriendo y que claramente no está sucediendo.

Sufrimos por ello a tal punto que nuestro deseo eclipsa nuestra capacidad para disfrutar lo que está sucediendo.

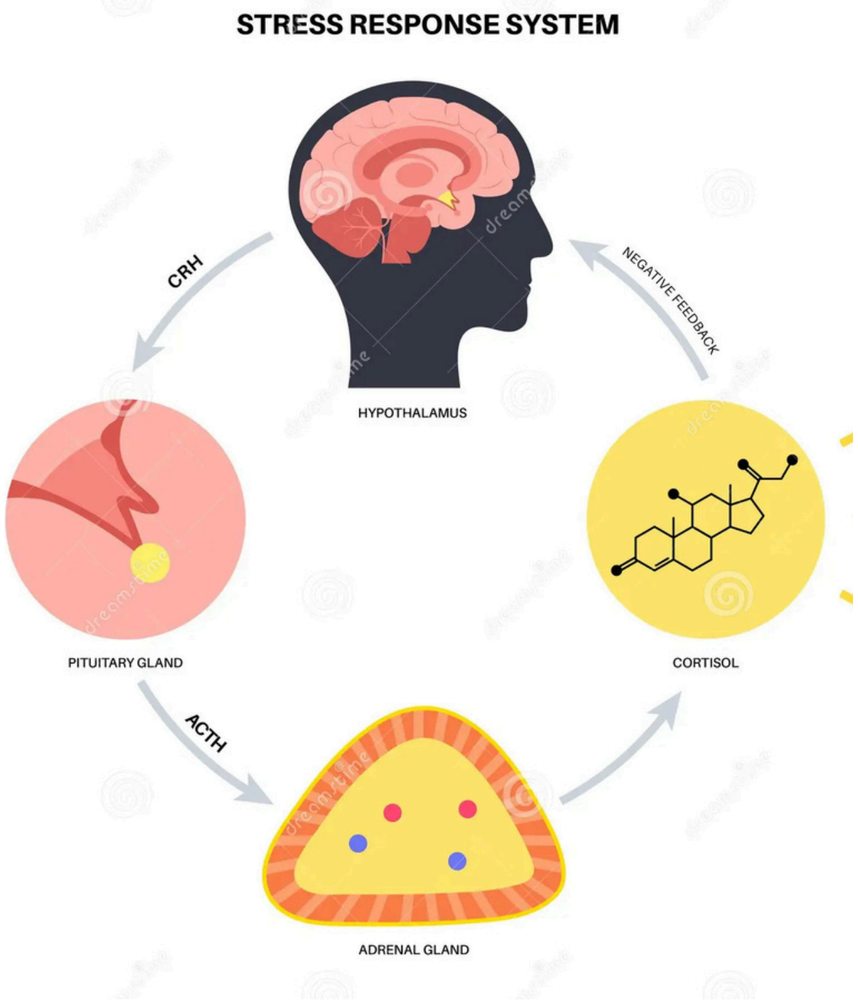
Anhelar algo distinto a lo que es , nos provoca **insatisfacción** .
El efecto en nuestro bienestar mental y nuestra salud es el estrés sostenido

Sin embargo, el estrés, o lo que llamamos **respuesta de estrés** (SNS) no es algo malo, sino natural y necesario para ciertos momentos.**La respuesta al estrés nos ayuda a reaccionar ante una emergencia y hacer frente al cambio.** Lo negativo es sostener ese estado de forma constante, como si la amenza fuera irreversible.



El eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal (HPA) y el estrés están intrínsecamente ligados.

El eje HPA es un sistema neuroendocrino complejo que juega un papel crucial en la respuesta del cuerpo al estrés.
Cuando enfrentamos una situación estresante, el eje HPA se activa, liberando hormonas como el cortisol, que preparan al cuerpo para "luchar o huir".



¿Cómo funciona el eje HPA en respuesta al estrés?

1. Hipotálamo:

Ante una señal de estrés, el hipotálamo libera la hormona liberadora de corticotropina (CRH) que

viaja a la glándula pituitaria (hipófisis), estimulándola a liberar la hormona adrenocorticotrópica (ACTH).

La ACTH viaja a través del torrente sanguíneo hacia las glándulas suprarrenales, ubicadas sobre los riñones. Estas glándulas liberan cortisol y otras sustancias.

El cortisol actúa sobre varios tejidos y órganos, preparando al cuerpo para responder al estrés. Aumenta la glucosa en sangre, acelera el ritmo cardíaco y respiratorio, y suprime la función inmunitaria no esencial.

Retroalimentación negativa:

Una vez que el estrés ha terminado, el cortisol en el cuerpo activa un mecanismo de retroalimentación negativa que disminuye la producción de CRH y ACTH, deteniendo la respuesta al estrés.

Cuando el estrés se vuelve crónico, el eje HPA puede **desregularse**, el sistema de retroalimentación negativa puede no funcionar correctamente, lo que lleva a:

Niveles elevados de cortisol:
efectos negativos a largo plazo, como aumento de peso, problemas de sueño, depresión y ansiedad.

Resistencia al cortisol:
menos sensible a sus efectos requiriendo niveles más altos para lograr la misma respuesta

Mayor vulnerabilidad al estrés:
incremento de la suceptibilidad a los efectos negativos del estrés, incluso en situaciones menos estresantes.

Fatiga suprarrenal:
La exposición prolongada a niveles altos de cortisol puede agotar las glándulas suprarrenales, llevando a la fatiga suprarrenal, que se manifiesta como cansancio crónico, problemas de sueño y otros síntomas.

Impacto en la salud mental:
Depresión, ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo a menudo se asocian con alteraciones en la función del eje HPA.

El estrés protege en condiciones agudas, pero cuando se sostiene activo de forma crónica puede causar daños y acelerar la enfermedad.

El estrés sostenido promueve el estado de inflamación crónica de bajo grado y la acidez corporal .

lo cual vimos que es el terreno predisponente a distintas afecciones



El resultado del estrés crónico es un nivel alto prologando de cortisol y adrenalina.

-Afecciones cardiovasculares: como ataques cardíacos o aterosclerosis, factor de riesgo tanto para los ataques cardíacos como para los accidentes cerebrovasculares.

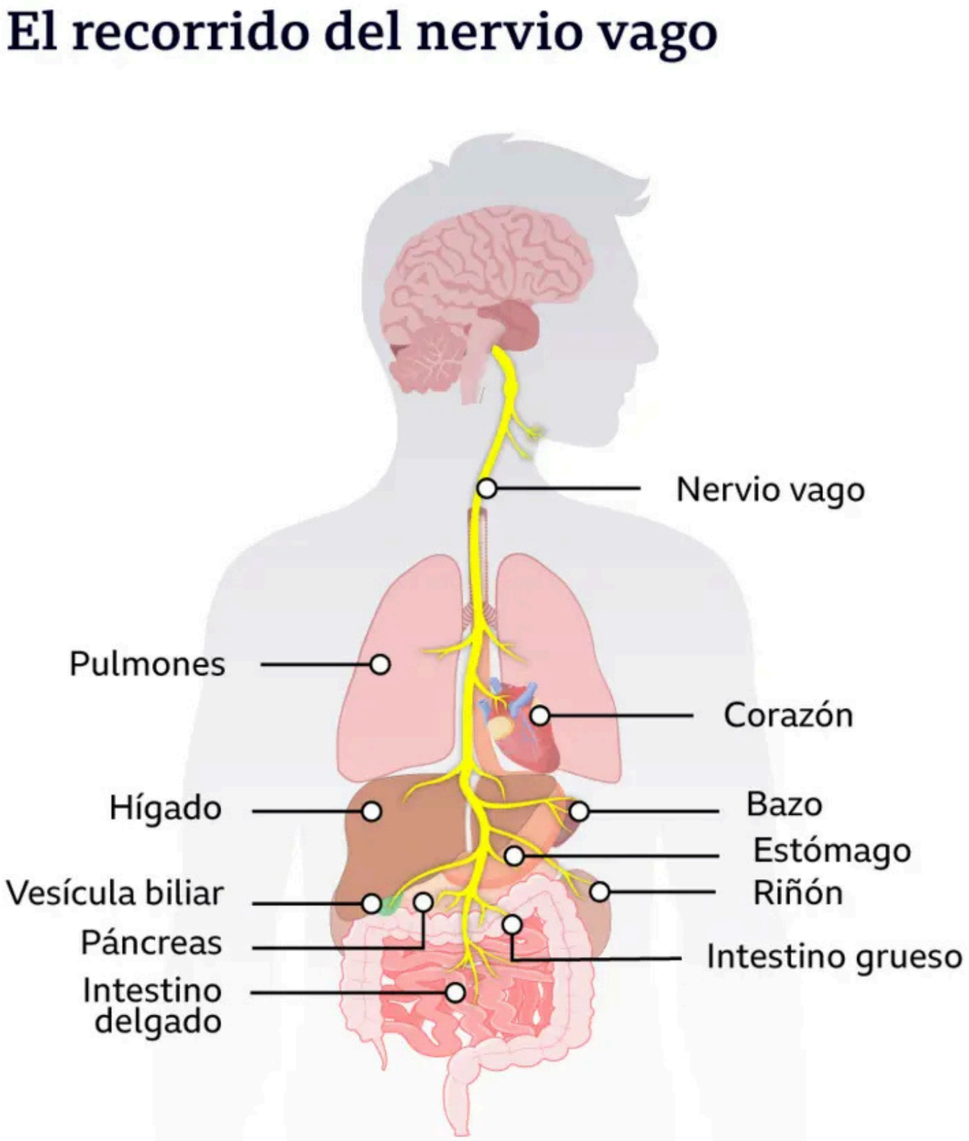
-Sistema inmunológico: mayor susceptibilidad resfríos e infecciones, alergias, asma y enfermedades autoinmunes.

-Endócrino: infertilidad , hipotiroidismo , menopausia precoz, hiperestrogenismo , diabetes.

-Gastrointestinales: SII , colitis, síndrome de fatiga crónica, fibromialgia, eccema y úlceras.

-Estado de Fatiga Adrenal

"Su raíz significa deambular, y realmente describe la forma en que deambula por el cuerpo, así como un vagabundo"



El nervio vago se divide en dos: uno que se extiende por el lado derecho y otro por el izquierdo del cuerpo humano.
Se origina en el tronco cerebral aproximadamente detrás de las orejas y se extienda por cada lado del cuello, cruza el pecho y llega hasta el abdomen.

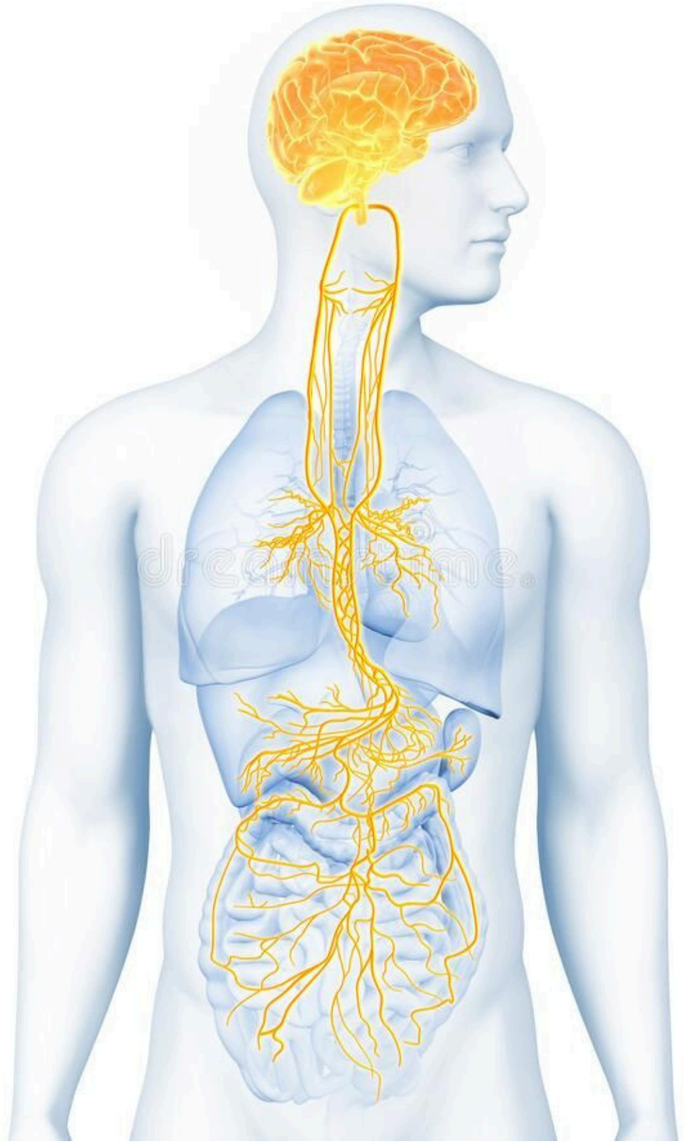
El nervio vago conecta el tronco cerebral con casi todos los órganos del cuerpo, con el corazón, pulmones, estómago, intestinos, páncreas, hígado, riñones, bazo y vesícula. Se mueve a través de casi todos los órganos esenciales.
Es como una gran y crítica autopista o un cable de teléfono trasatlántico con miles y miles de fibras dentro.

"El 80% de esos cables son sensores, lo que significa que el nervio vago en toda su extensión está reportando lo que pasa en todos los órganos del cuerpo al cerebro",

El **nervio vago**, es el décimo nervio craneal. Suministra fibras parasimpáticas motoras a todos los órganos (excepto las glándulas suprarrenales), desde el cuello hasta el segundo segmento del colon transverso.

Componente principal del sistema nervioso parasimpático, que controla las funciones y actos involuntarios de nuestro cuerpo.

Regulación de la respuesta al estrés y la función parasimpática del cuerpo. Un tono vagal bajo, asociado con el estrés crónico, puede llevar a síntomas como ansiedad, depresión y una mayor susceptibilidad a enfermedades.



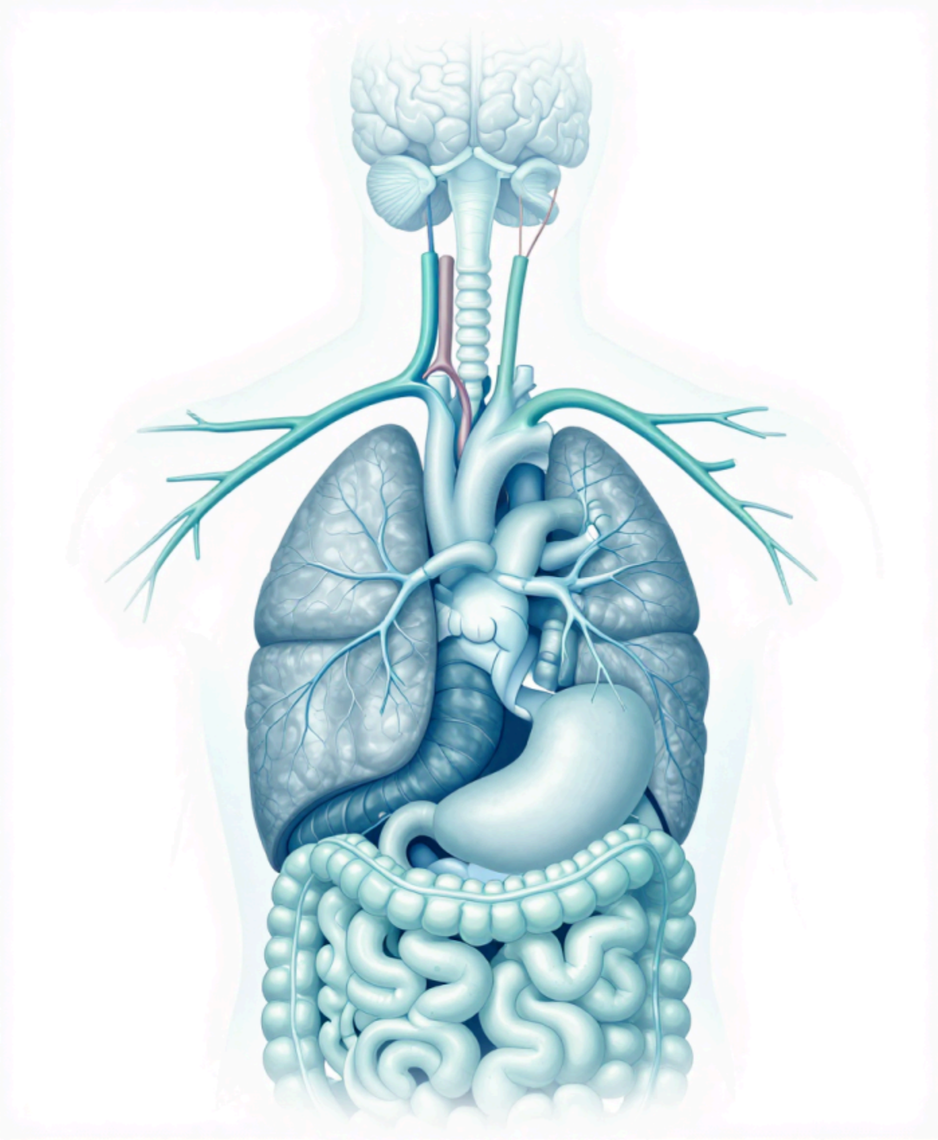
Nervio Vago y su actividad

Regulación de funciones vitales como la frecuencia cardíaca, digestión y la respuesta inflamatoria.

Ayuda a relajar el cuerpo y contrarrestar los efectos del estrés del sistema nervioso simpático.

El estrés crónico puede reducir la actividad del nervio vago, lo que puede llevar a un tono vagal bajo, asociado con mayor reactividad al estrés, dificultades para afrontarlo y síntomas de ansiedad y depresión.

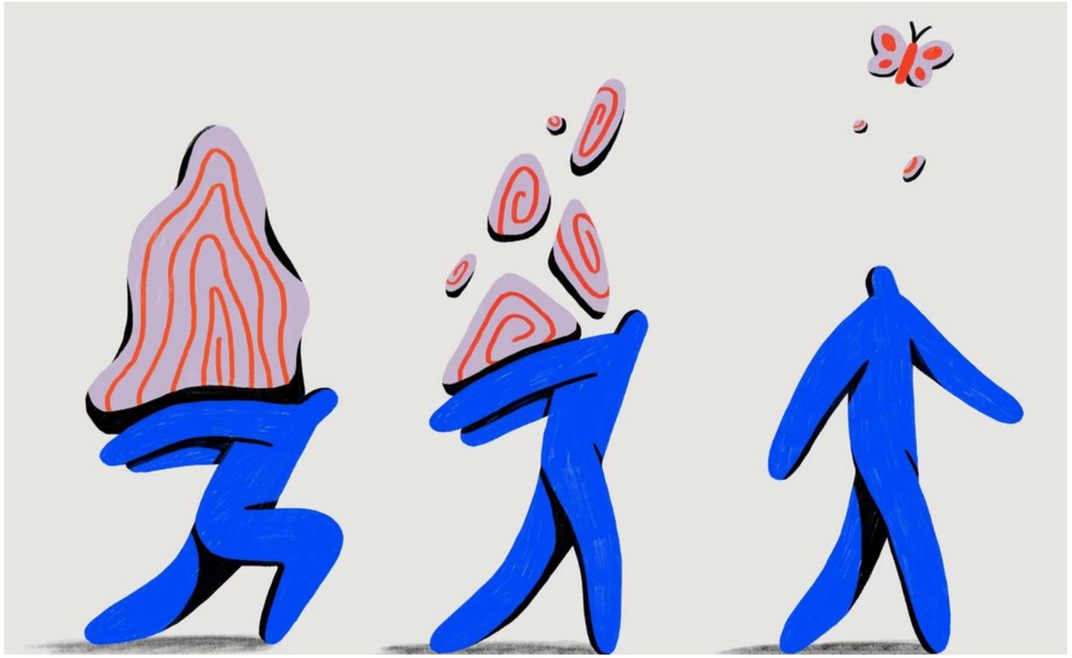
Beneficios de la estimulación:
Estimular el nervio vago, a través de técnicas como la respiración profunda, la meditación y el yoga, puede mejorar la resiliencia al estrés, reducir la inflamación y mejorar la salud gastrointestinal.



Carga Somática:

Residuo de TRAUMA alojado en el sitema nervioso y tejidos del cuerpo.





¿Que es trauma ?

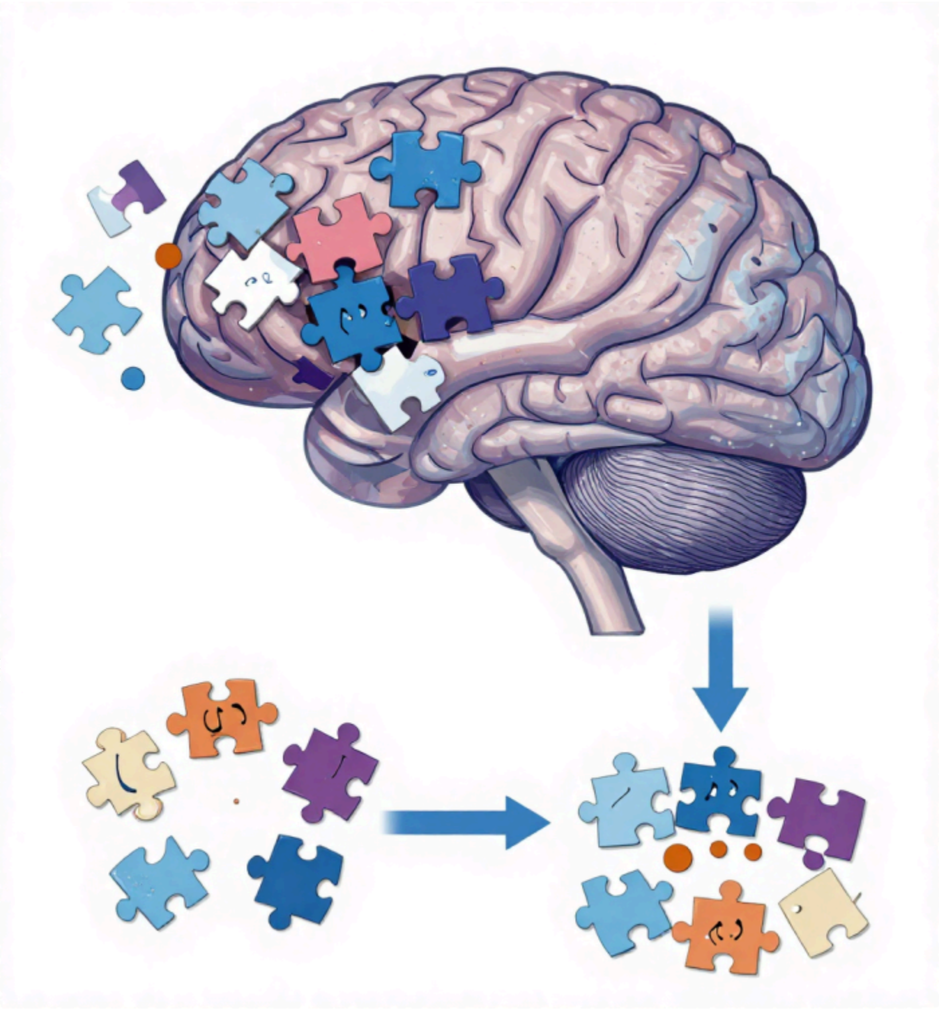
Trauma per se no es el hecho.

Abrupto , Abrumador (más de lo que puedo tolerar)
Aislamiento (sin contención)
La descarga de lo que siento no es SEGURO de expresar y tuve que lidiar con eso en soledad .

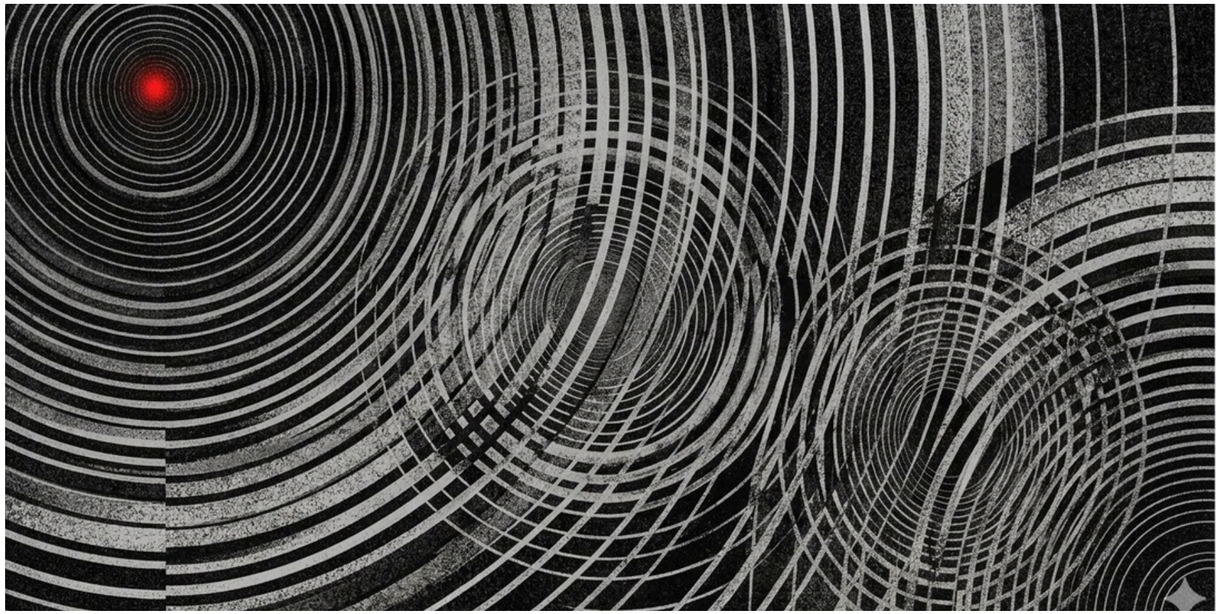
CÓMO LA MENTE PROCESA EL TRAUMA

Las experiencias traumáticas se procesan de manera diferente de las placenteras. Debido a que estas vivencias son invasivas y generan una excitación abrumadora en nuestro sistema nervioso, son introducidas a la mente en **fragmentos**, y no como experiencias completas.

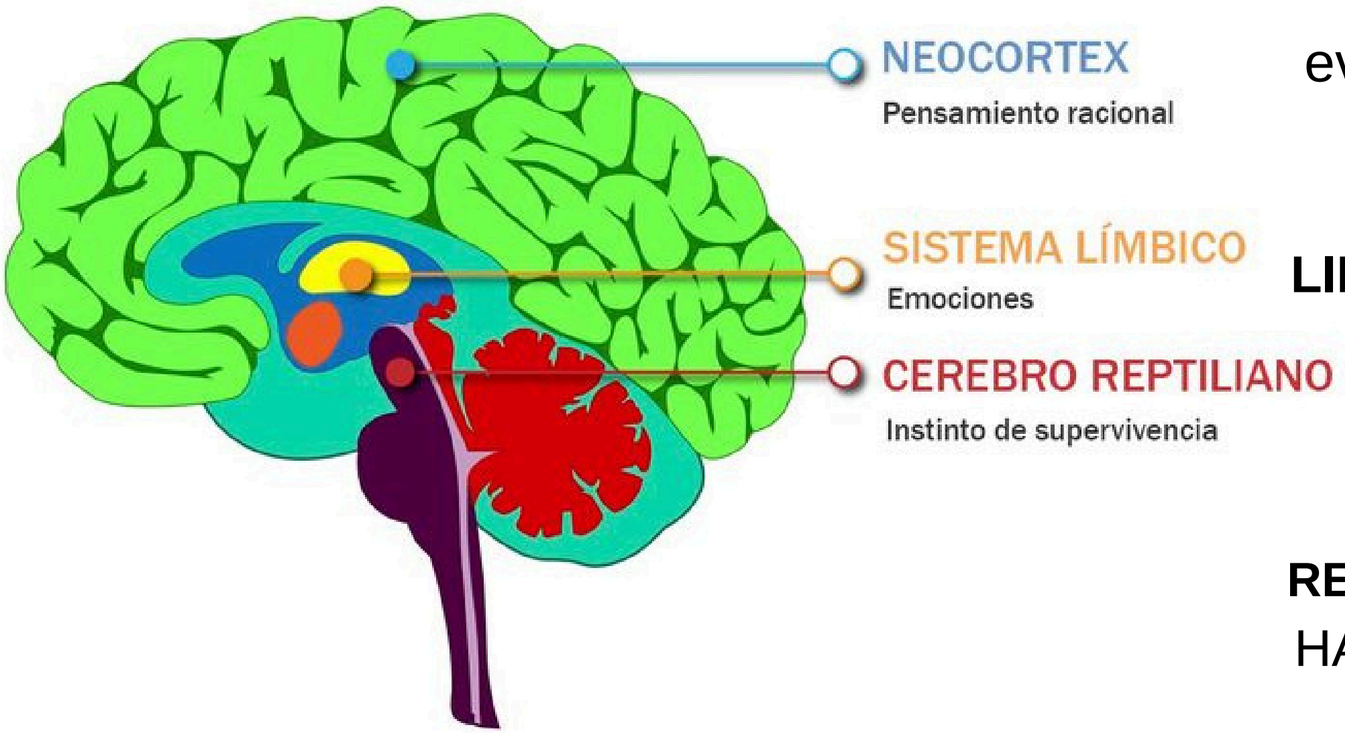
Cuando la información es recibida en fragmentos, se almacena en las **partes sensoriales** del cerebro, donde permanece encasillada. El problema es que esta área del cerebro ahora tiene billones de bits de información que deben ser asociados con sentimientos, recuerdos y emociones, para luego ser enviados al área gnóstica y ser relatados como una historia. Mientras estos datos estén atrapados en la parte sensorial del cerebro, permanecerán caóticos y sin sanarse.



Años después, cuando la vida nos entrega claves que se ajustan a estímulos no procesados de un evento traumático, se activan esos recuerdos no integrados, trayéndolos a la mente **como si el evento estuviera sucediendo en la actualidad**. Estas sensaciones almacenadas y no procesadas son las que provocan los **flashbacks y pesadillas.** Es como si el trauma estuviera ocurriendo nuevamente.



Por ejemplo, si tuvimos un accidente automovilístico donde hubo un fuerte olor a gasolina, es probable que no percibamos el olor durante el accidente, porque nuestra habilidad para discernir todo lo que está ocurriendo en ese momento está sobrecargada. Pero cuando retornamos a una estación de servicio, tenemos un flashback del accidente que **gatilla** el miedo y nos provoca temblores aunque estemos simplemente cargando nafta.
El olor a gasolina está siendo enviado desde el área sensorial del cerebro al área de asociación.



Apagado en cascada ante el trauma

Neocortex: capacidad linguistica , la + evolucionada, puede adjudicar un sentido a lo que me pasa

LIMBICO: EMOCIONES .CONSERVACIÓN. LUCHA /HUÍDA
contiene a la AMIGDALA (detector de humo)

REPTILIANO: INSTINTO PRESERVACION
HAMBRE- APETITO SEXUAL-MIEDO

Nucleo caudado : guarda lo que sirvió para mi proteccion: apagado-lucha-huida

Hipocampo: formación y actividad de la memoria

Ante el trauma puedo mostrar mis necesidades , expresar , pedir ayuda y descargar de algún modo lo sucedido ?

Si eso no sucede mi cerebro resuelve con **lucha /huida** opera el sistema límbico : apagando el neocortex , aumenta el cortisol .

Cuando lucha /huida no es posible el cerebro reptiliano toma el control, apaga los otros 2 y apaga toda la maquina : **DISOCIACIÖN /CONGELAMIENTO** para conservación de energía y deja de sentir .

Como ese hecho doloroso no lo puedo procesar queda guardado en **AMIGDALA**, quedando hipersensibilizada más propensa a reaccionar



Mi sistema va a intentar **DESCARGAR** en el presente eso que quedó incompleto en aquel momento para restituir el equilibrio.
Esto requiere espacio.



MEMORIA IMPLICITA

lo que sentí y no pude terminar de elaborar /integrar

es preverbal (no se puede acceder a traves de la palabra : importancia de abordaje somático y respiración)

se siente como AHORA pues se apaga el neocortex y se siente como YO identificándome con eso que está en una parte de mi cerebro

Es la más poderosa en influenciar , queda almacenada en mi cuerpo y es la que se ve triggereada por estímulos (aroma, color, sabor , sonido, etc)



Pierdo la capacidad de discernir- elegir y prevalece la REACCIóN



ESTRÉS Y RESPUESTA DE RELAJACIÓN:

La relajación profunda atenúa y modula los efectos nocivos del estrés en el cuerpo-mente.

La relajación es una habilidad.

Para lograr una relajación efectiva, el sistema nervioso
debe activar la llamada respuesta de relajación, utilizando técnicas específicas y condiciones propicias



La relajación no solo previene enfermedades sino que también promueve el bienestar. En situaciones en las que la cantidad de estrés es adecuado, **las partes más inteligentes y creativas del cerebro funcionan de manera efectiva.** Se hace posible **procesar mejor las emociones,** y por lo tanto, las relaciones; sufrir menos cambios de humor; ver las cosas de una manera más alegre; y **entender las situaciones desde una perspectiva más amplia.** Tomar mejores decisiones y cometer menos errores.

La relajación no es anestesiarme u olvidarme , sino la posibilidad de hacer espacio y tomar consciencia ,recibir información cristalizada en mi cuerpo , lo que me permite resignificar los eventos , integrar nuevos modos de responder e ir disminuyendo las reacciones automáticas .

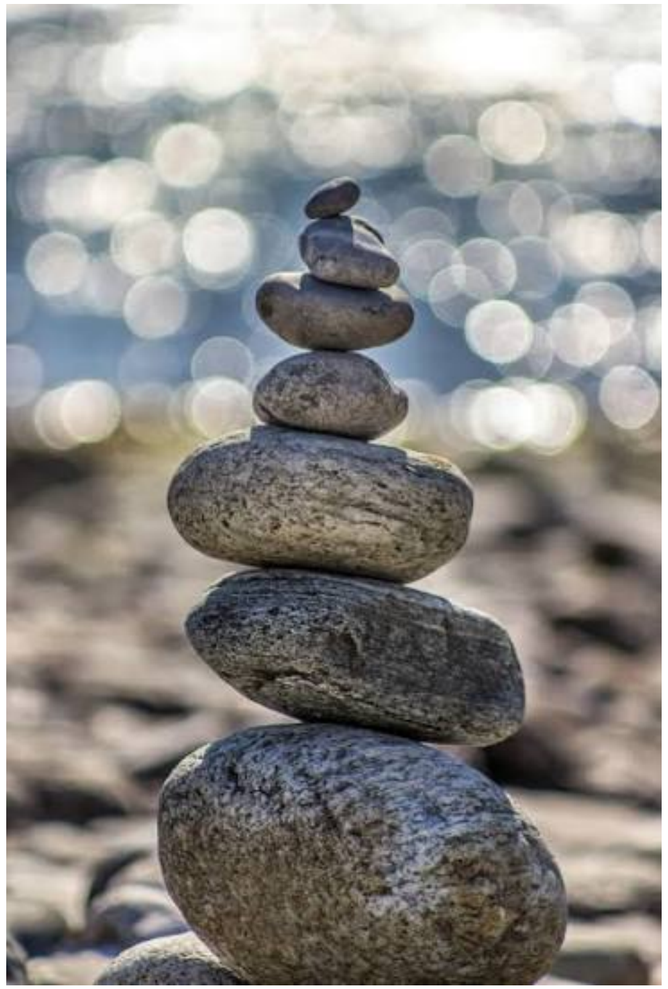


Que los pliegues rígidos puedan desplegarse



Para relajarse, lo que se necesita es “dejar de hacer”. La relajación es un estado de calma mental y concentración, libre de tensiones corporales innecesarias, asociada con una sensación de paz y tranquilidad.

La tranquilidad es asentrar la calma y la paz



La relajación es una habilidad y mejora con la práctica.
Aprender técnicas de relajación
requiere algo de tiempo y esfuerzo, nos brinda la posibilidad de acceder a dimensiones amplificadas de consciencia , permitiéndonos percibir el mundo y los acontecimientos con nuevos sentidos incluso resignificar eventos pasados .

La **literatura científica** sugiere
fuertemente que la relajación tiene el potencial de:

1. Reducir la susceptibilidad a la enfermedad.
2. Aliviar el desgaste destructivo del estrés severo y crónico en sistemas y órganos específicos del cuerpo, así como en el sistema inmune.
3. Incrementar la velocidad de curación y recuperación de condiciones no crónicas (por ejemplo, las heridas sanan más rápidamente en personas que se relajan).
4. Reducir las complicaciones graves de las afecciones crónicas (por ejemplo, las personas con SIDA o diabetes parecen tener mejores resultados).
5. Reducir el impacto destructivo del estrés en el funcionamiento atencional y mental.

Desde la visión energética:

La relajación es la contraparte de la acción.
Toda acción es una descarga de energía; la relajación es el medio natural para la recuperar de la energía.

Activar la respuesta de relajación:

Cuatro elementos parecen ser parte integral de estas prácticas variadas y son necesarios para evocar la respuesta de relajación:

1. un ambiente tranquilo;
2. disminución del tono muscular;
3. un dispositivo mental (es decir, un sonido, palabra o frase que se repite en silencio o audiblemente),
4. una actitud pasiva.

El último momento: transformar el trauma social

...a pesar de nuestras diferencias, todos somos parecidos. Mas allà de las identidades y de los deseos, existe un yo central común: una humanidad esencial cuya naturaleza es la paz, cuya expresión es el pensamiento y cuya acción es el amor incondicional. Cuando nos identificamos con ese núcleo interno, lo respetamos y lo honramos en los demás y en nosotros mismos, experimentamos la curación en todos los aspectos de nuestra vida.

JOAN BORISENKO, Minding the Body, Mending the Mind (Cuidar el cuerpo, curar la mente)

