

INTEGRACION

Integración

El cuerpo como ecosistema vivo.

Objetivo general

Explorar la interconexión entre el sistema neuromuscular, nervioso, el endócrino y el respiratorio como red correguladora, comprendiendo cómo la práctica de yoga favorece la homeostasis a través del movimiento consciente, la respiración y la atención plena.

**¿Qué representa hoy (luego de la formación) para mí el concepto o
significante "salud"?**



Nuestro CUERPO ANTENA:

“La intuición es la guía del alma, que surge espontáneamente en el hombre durante esos momentos en que su mente se encuentra calmada. Casi todos hemos tenido experiencias de inexplicables y acertadas corazonadas, o hemos transmitido nuestros pensamientos de una manera efectiva a otra persona. La mente humana, liberada de las perturbaciones o la “estática” de la inquietud, puede realizar todas las funciones del complicado mecanismo de la radio, emitiendo y recibiendo pensamientos , y retirando de su sintonía los pensamientos indeseables , Así como la potencia de una estación radiodifusora está regulada por la cantidad de corriente eléctrica que puede utilizar , así la efectividad de una radio humana depende de la intensidad del poder de voluntad que cada individuo posee.-

La raíz de los pensamientos no es individual sino universal; una verdad no puede ser creada, sino únicamente percibida. Todo pensamiento erróneo del hombre es el resultado de una imperfección- sea grande o pequeña-de su discernimiento . La meta de la ciencia del YOGA es aquietar la mente, para que pueda escuchar sin distorsión alguna el infalible consejo de la Voz Interior”

- Autobiografía de un Yogui, Paramahansa Yogananda .

Ahora , llevaremos a nuestra experiencia diaria ,
cotidiana nuestra posibilidad de **calibrar** o **descalibrar**
este cuerpo antena que habitamos .-

Nuestros **hábitos** son el modo de habitar el cuerpo .

1-Nutrición (células santuario)

2-Descanso – Ritmo circadiano

3-Movimiento

4-Vínculos

5-Percepción de la realidad

6-Autoconocimiento: pensamiento, emociones,sentimientos, carácter.

**Nuestros Hábitos tienen un impacto directo en todo nuestro organismo ,
compuesto por los distintos sistemas que vimos .-**

**Integrar hábitos que sustentan y contribuyen a nuestra biología , nos
permite disponer de mayor energía para crear, expandir y servir**

Hola Mitocondrias



Todo dolor o disfunción tiene dimensiones mecánicas,
neurológicas y emocionales.

El yoga terapéutico actúa restaurando información sensorial
segura, despertando conciencia y equilibrio.

El cuerpo necesita ser escuchado antes de ser corregido.

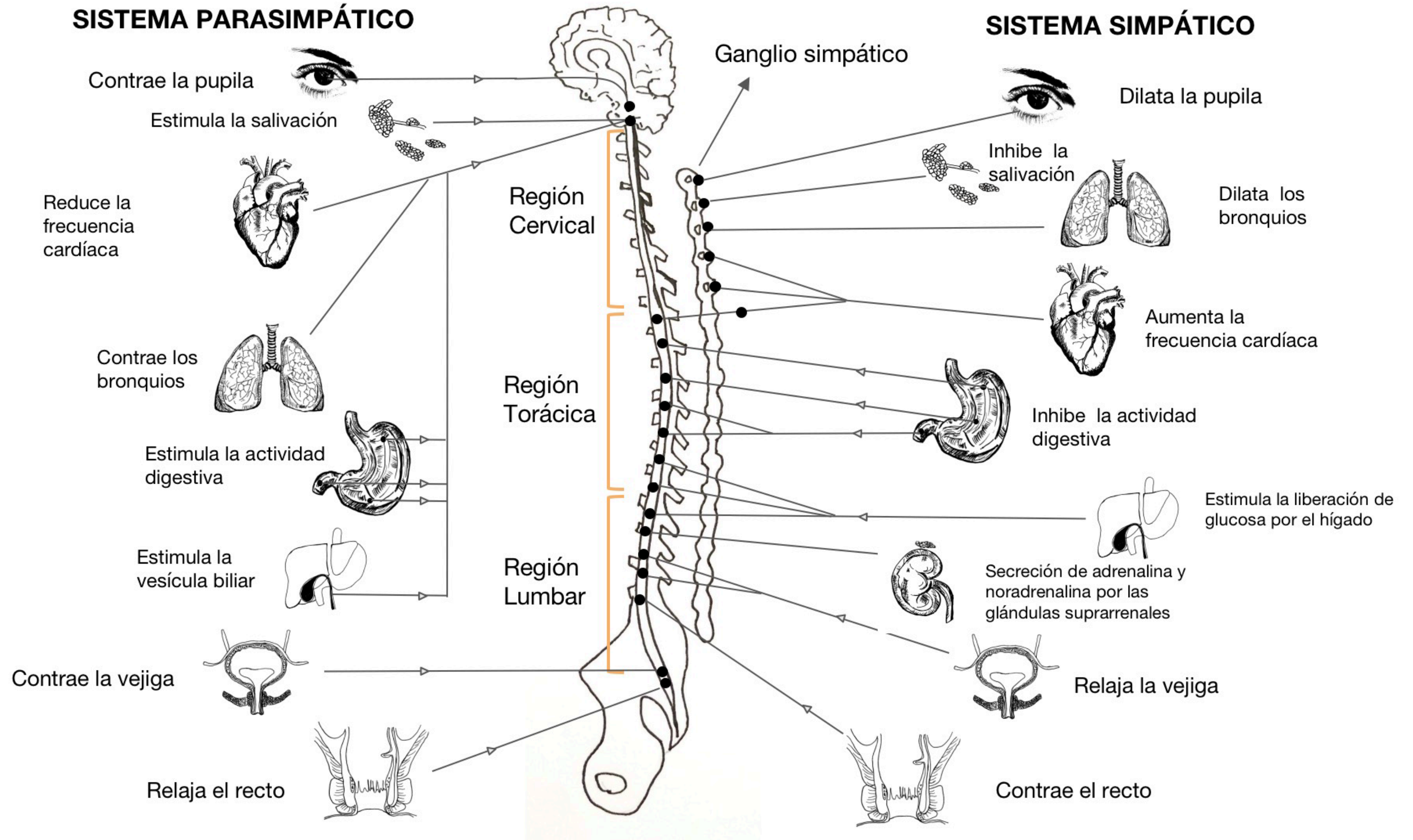
La variabilidad funcional es clave para la salud articular.

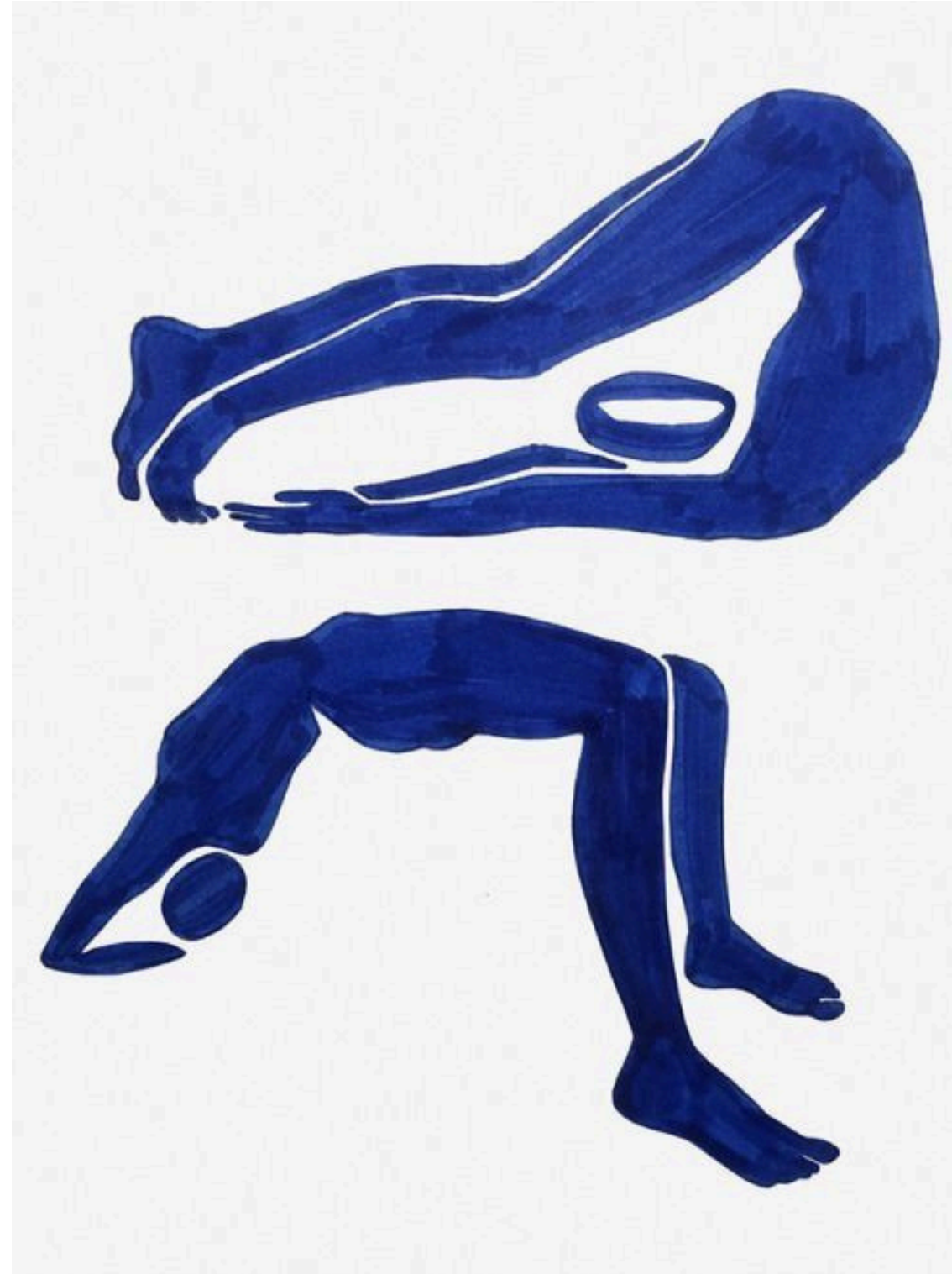
Enfoque terapéutico del yoga:

Reconocimiento del dolor como mensajero.
Importancia de la variabilidad del movimiento.
Respiración y tono vagal para modular tensión.
Enfoque gradual y restaurativo.

SISTEMA NERVIOSO

SISTEMA PARASIMPÁTICO





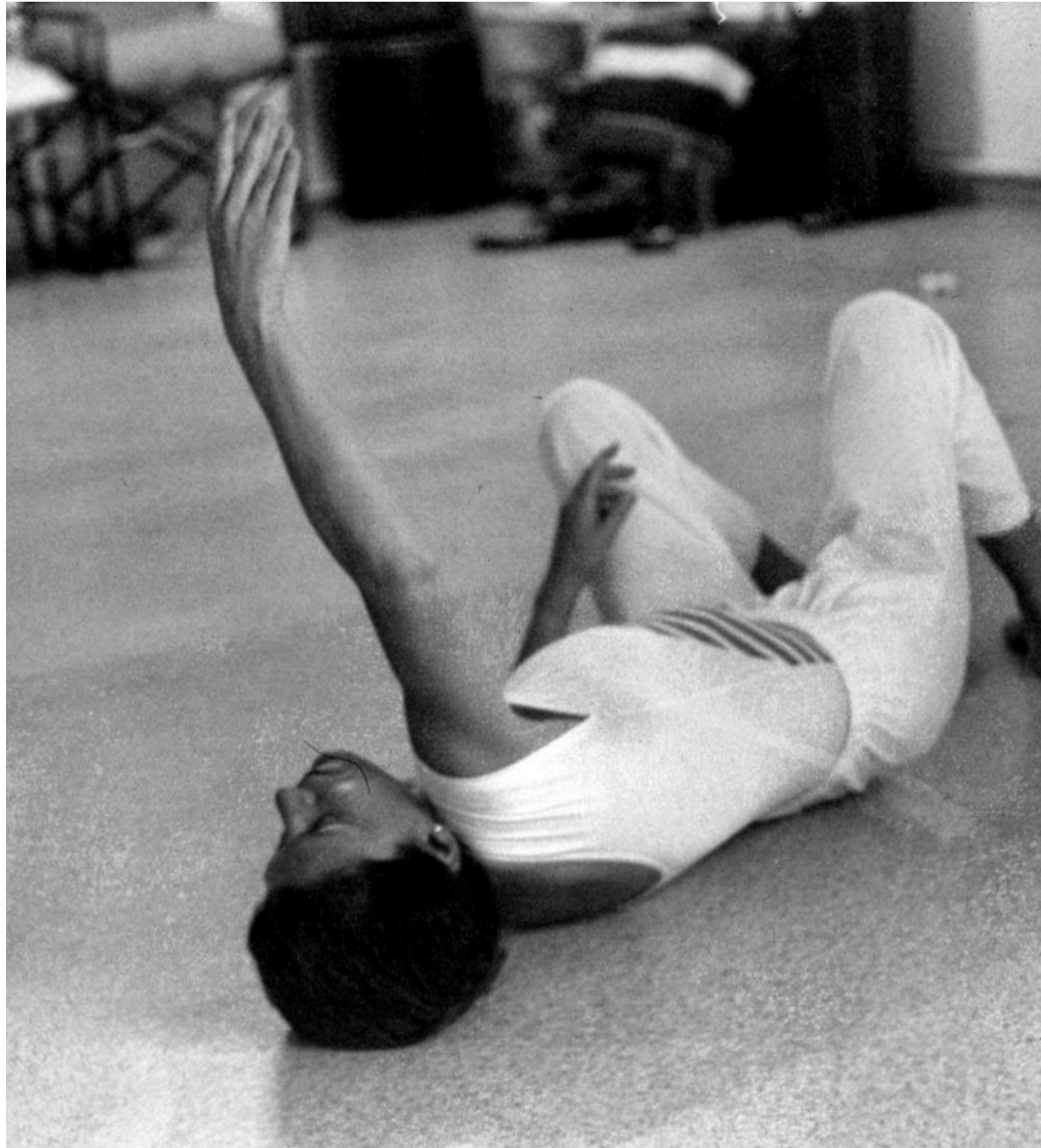
ESTIRAMIENTO Y RELACION CON EL SISTEMA NERVIOSO

Regulación del tono y la fuerza muscular

- Las asanas fortalecen y alargan los músculos de forma equilibrada, evitando compensaciones y rigideces.
- Promueven la co-activación equilibrada entre músculos agonistas y antagonistas, mejorando la estabilidad articular.
- A través del control respiratorio y la atención plena, se optimiza la relajación muscular profunda, reduciendo la tensión crónica.

Mejora de la comunicación neuromuscular

- Aumenta la coordinación entre el sistema nervioso y los músculos, mejorando la precisión del movimiento.
- Fortalece la conexión mente-cuerpo, desarrollando mayor conciencia corporal y control voluntario del tono muscular.
- Estimula la neuroplasticidad, favoreciendo nuevas conexiones neuronales gracias a la práctica consciente y repetitiva de posturas.



ESTIMULACIÓN DE REFLEJOS NERVIOSOS

el reflejo miotático (de estiramiento)

inervación recíproca o relajación recíproca

inhibición autogénica (reflejo miotático inverso)

Control motor voluntario (corteza motora → médula → neuronas motoras → músculos).

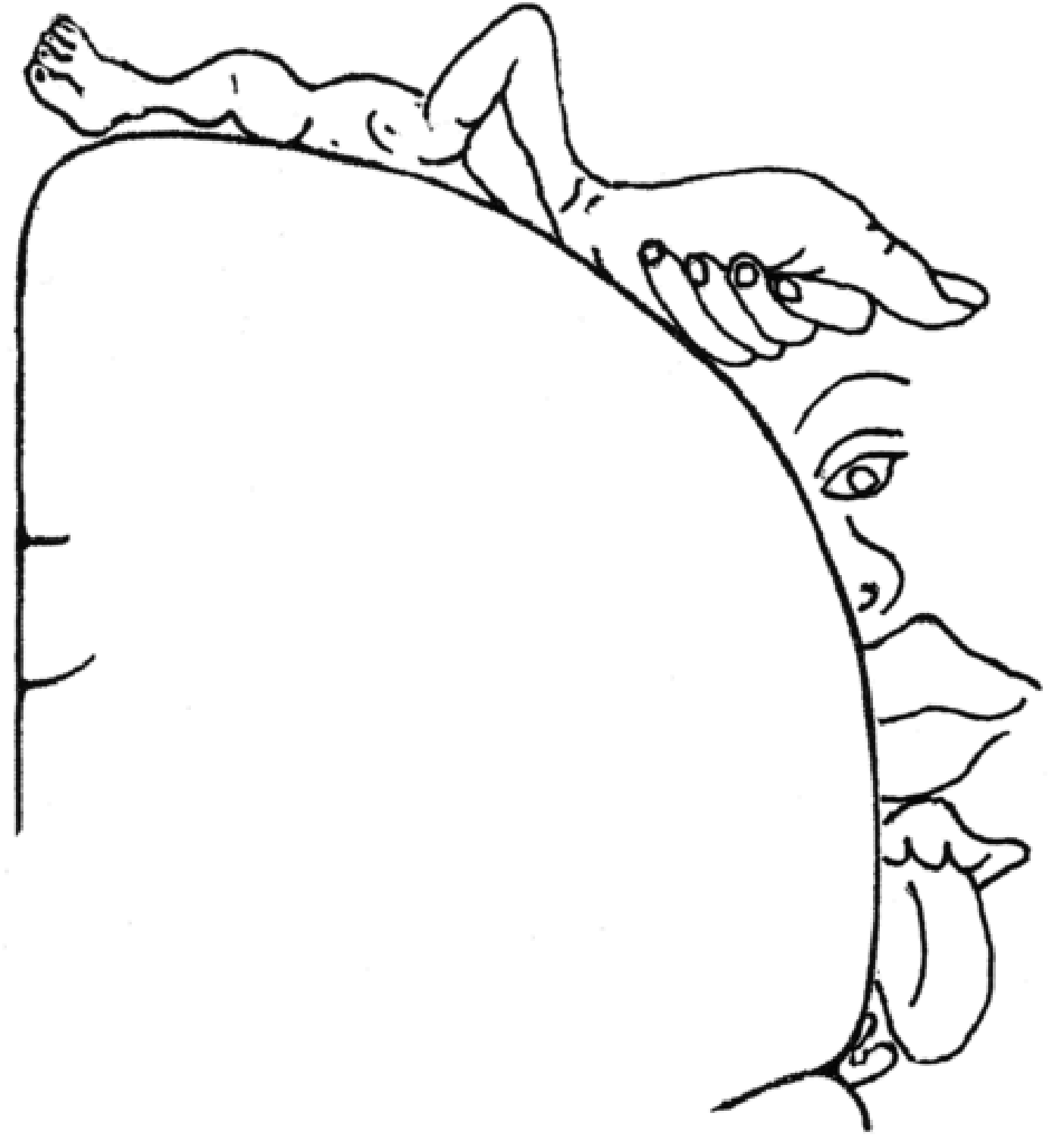
Rol del sistema nervioso autónomo (simpático / parasimpático) en el tono muscular.

Propiocepción y feedback sensorial para la postura y el equilibrio.

Dolor: agudo vs crónico, nociceptivo vs neuropático.

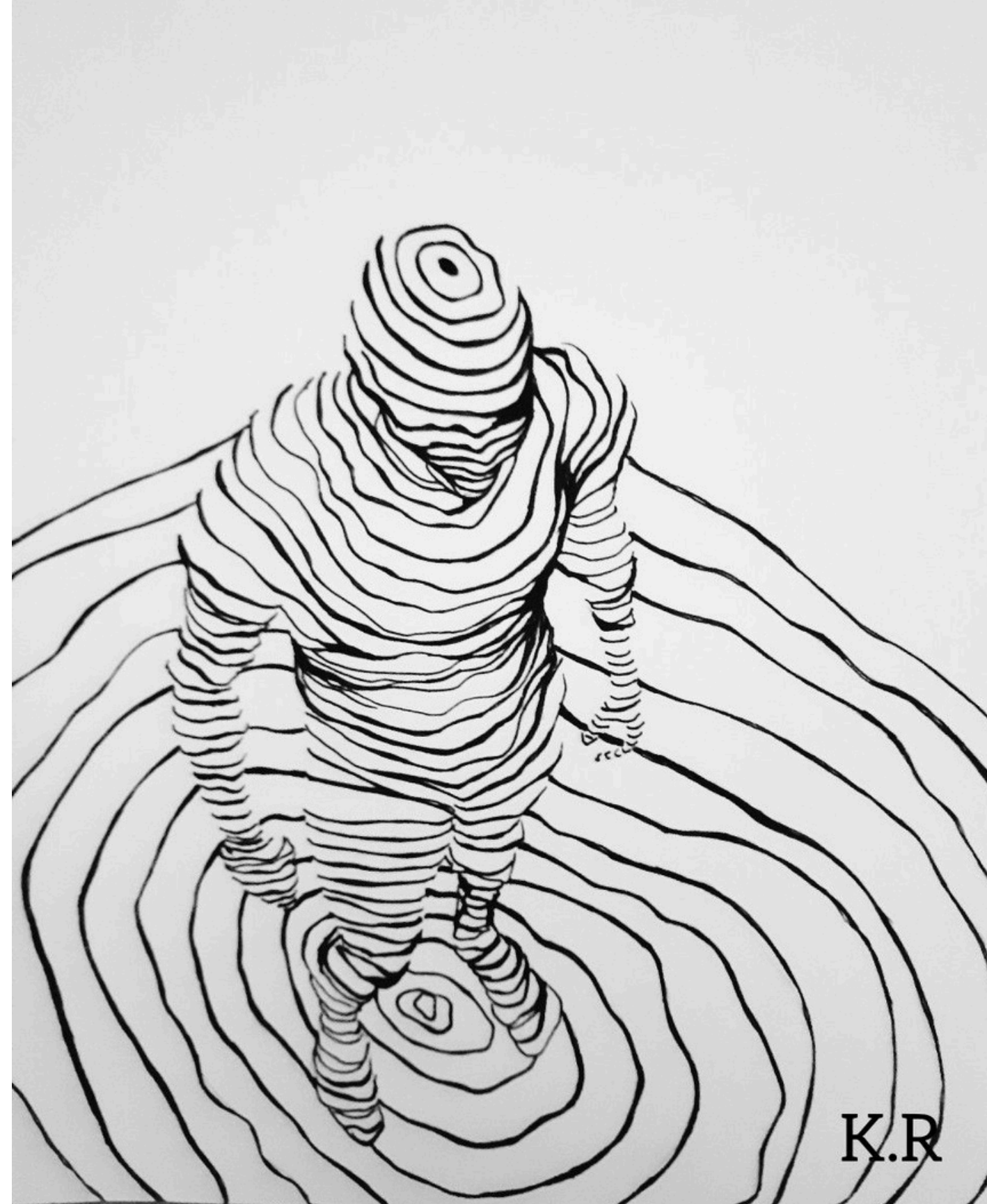
El cuerpo dentro del cerebro

SISTEMA NEUROMUSCULAR



Mejora de la propiocepción y el equilibrio

- Despierta la propiocepción (percepción de la posición del cuerpo en el espacio) y la interocepción (percepción interna de sensaciones corporales).
- Mejora el equilibrio dinámico y estático al entrenar los receptores neuromusculares, vestibulares y visuales.
- Favorece la alineación postural, disminuyendo la carga sobre músculos y articulaciones.

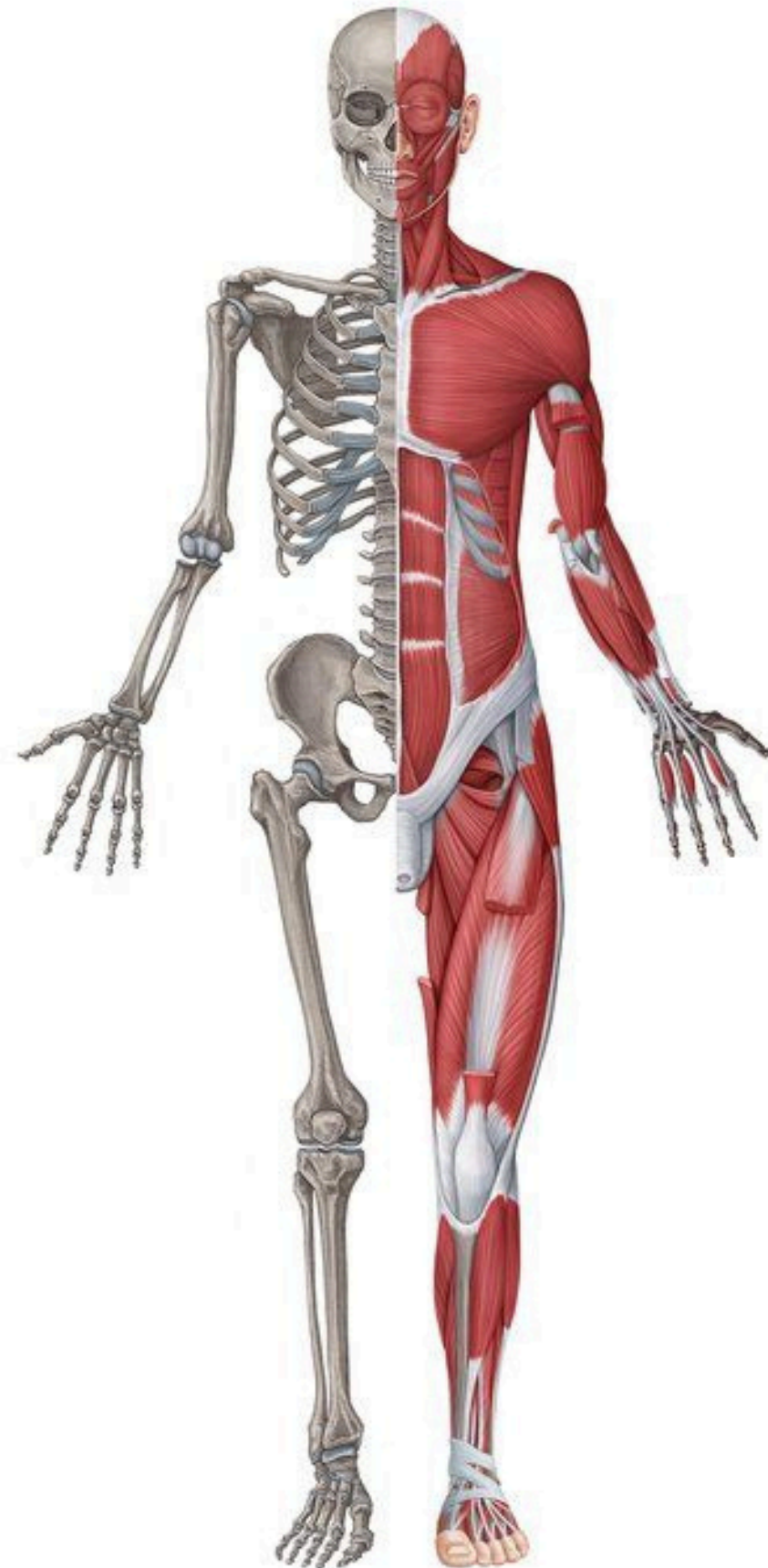


- **El trauma y el estrés sostenido pueden amplificar o perpetuar síntomas musculoesqueléticos.**

SISTEMA MUSCULOESQUELETICO

REPASO SISTEMA MUSCULO ESQUELETICO

Raíces
Ancestros
Estructura
Sostén
Movimiento
Sensopercepción-
Interocepción-
Relajación- Habilidad
Equilibrio-Fuerza-
Flexibilidad-



Unidad motora
Mitocondrias
Nutrición celular
Energía/in-formación/materia-
Sensación
Arraigo
Bioritmo
ácido/alcalino
Mapa
ITIS
Meridianos
SNC/SNA
aferente/eferente.

Prevención y rehabilitación neuromuscular

- Favorece la rehabilitación después de lesiones al estimular los reflejos neuromusculares y el control motor fino.
- Previene trastornos musculoesqueléticos (como contracturas, ciática, síndrome miofascial, etc.) al mantener el sistema tónico en equilibrio.
- Mejora la función motora en enfermedades neuromusculares leves o procesos degenerativos (bajo supervisión adecuada).

SISTEMA RESPIRATORIO



Regulación de la respiración por el Sistema Nervioso

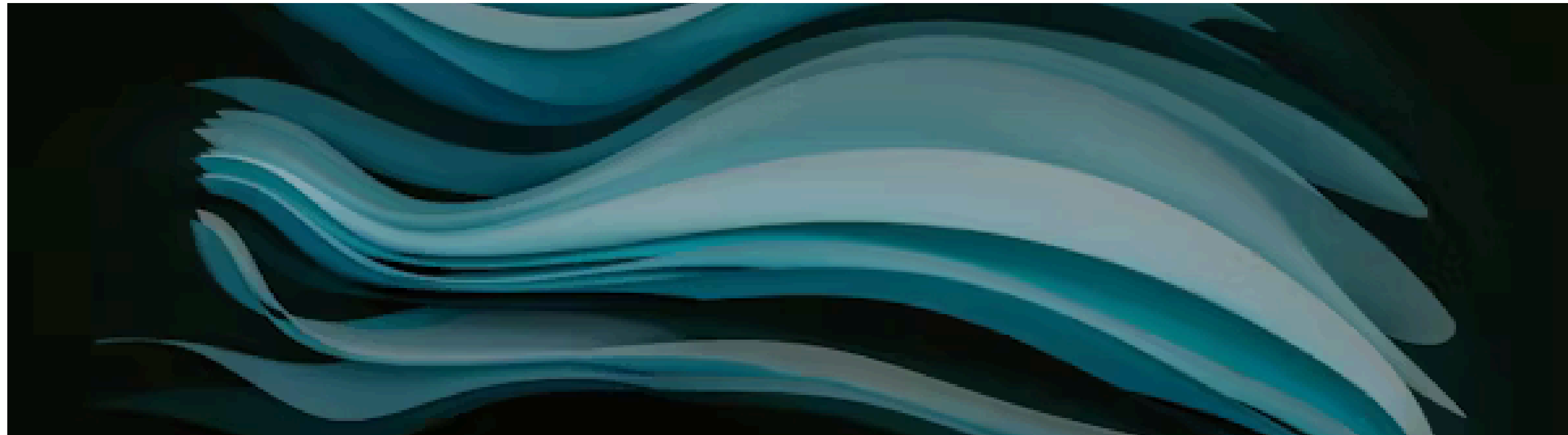
A través de centros respiratorios ubicados en el tronco del encéfalo, específicamente en el **bulbo raquídeo** y la **protuberancia**. Estos centros controlan la frecuencia y profundidad de la respiración de forma automática e involuntaria, pero también pueden ser influenciados por señales voluntarias de la corteza cerebral y por receptores en el cuerpo que detectan niveles de oxígeno y dióxido de carbono en la sangre.

Influencia de la respiración en el SNA:

La respiración también puede influir en el SNA.

La respiración profunda y lenta, como la que se practica en técnicas de meditación y yoga, puede activar el sistema parasimpático, promoviendo la relajación y reduciendo el estrés.

La respiración rápida y superficial, que ocurre durante momentos de estrés agudo o crónico , puede activar el sistema simpático o mantenerlo activo .



Activación del sistema parasimpático

- La respiración consciente y la relajación inducen la respuesta de relajación, reduciendo la hiperactividad del sistema simpático.
- Disminuye los niveles de cortisol y adrenalina, generando mayor fluidez y coordinación muscular.
- Mejora la recuperación muscular y la regeneración de tejidos gracias a la mejor oxigenación y circulación sanguínea.

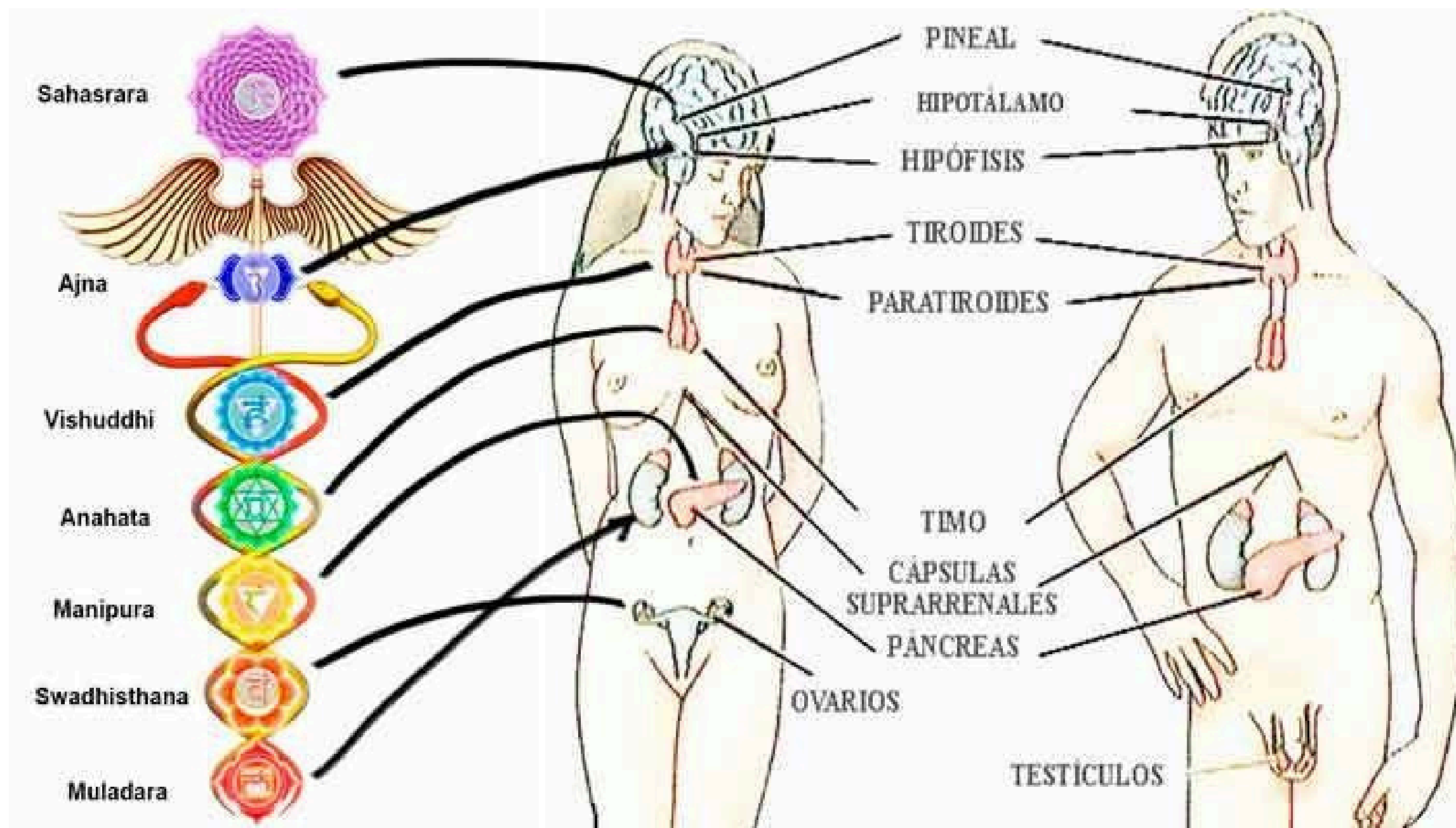
Mejora de la capacidad pulmonar y eficiencia respiratoria

- Aumenta la capacidad vital (volumen máximo de aire que se puede inspirar y espirar).
- Favorece una ventilación más completa, utilizando la totalidad de los pulmones y reduciendo la respiración superficial.
- Mejora el intercambio gaseoso y la oxigenación celular.
- Fortalece los músculos respiratorios: diafragma, intercostales y abdominales profundos.

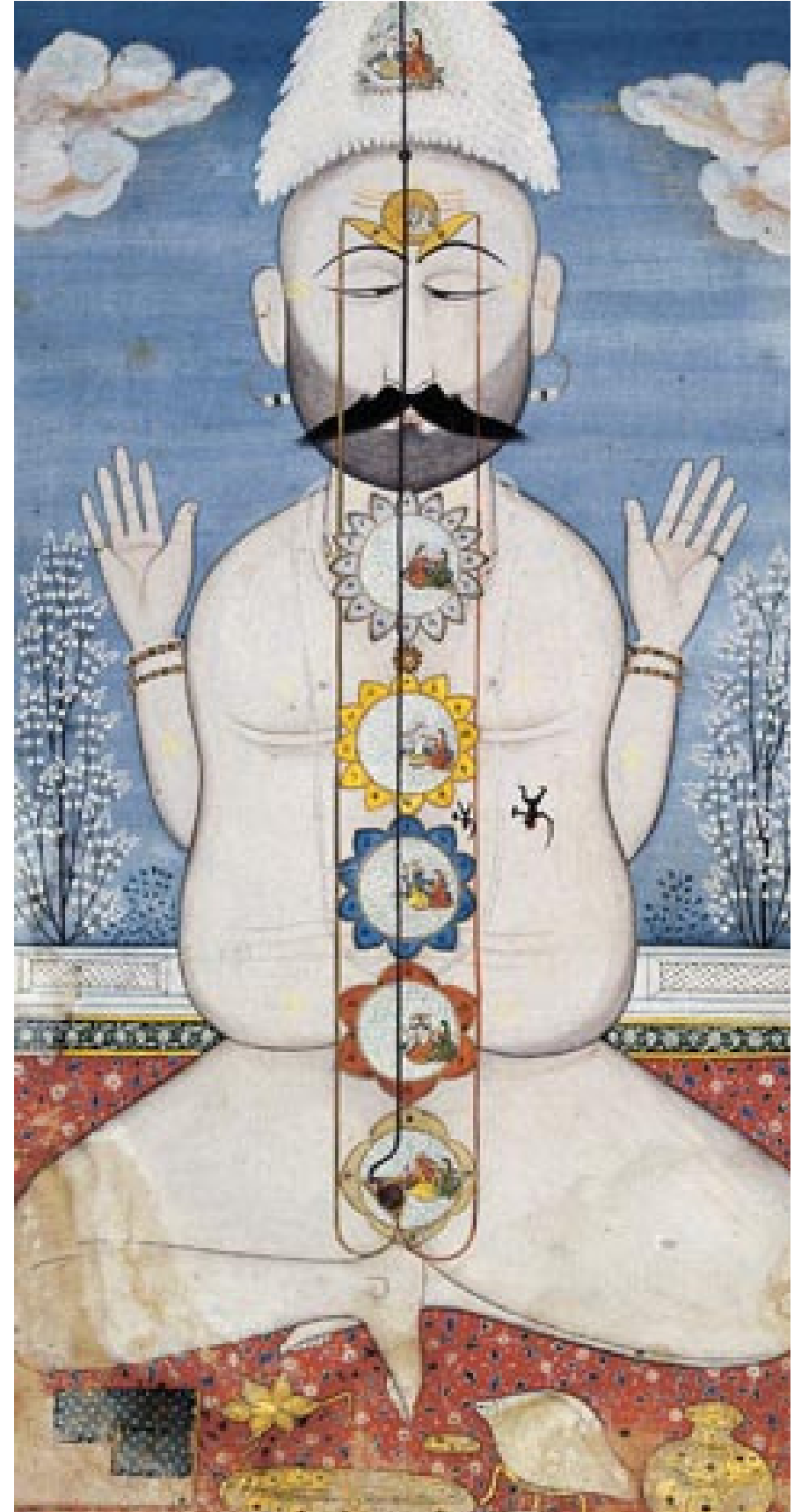
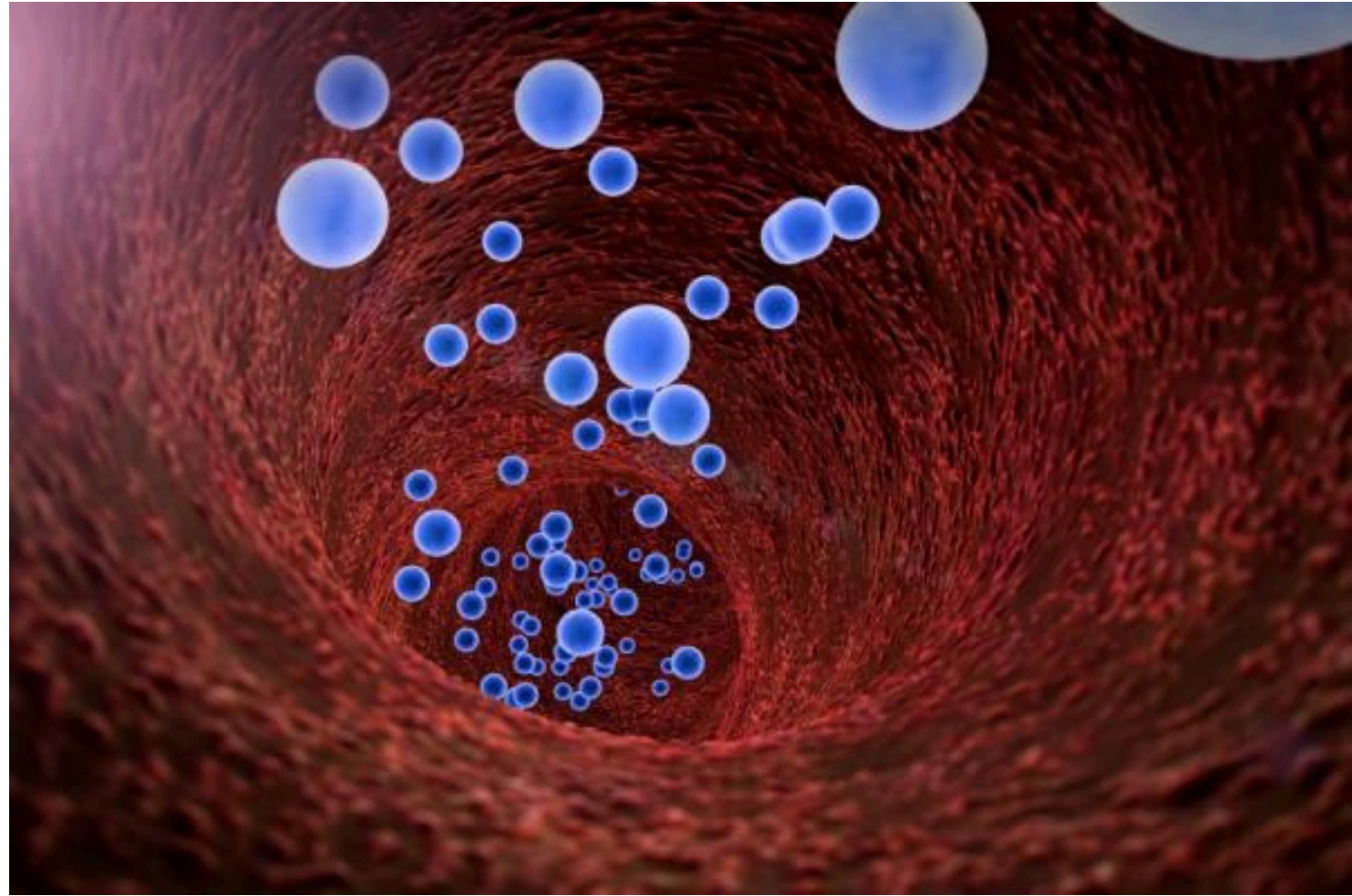
Reeducación del patrón respiratorio

- Promueve una respiración nasal, lenta y consciente, que filtra, humedece y calienta el aire.
- Corrige patrones disfuncionales (como la respiración torácica alta o entrecortada).
- Facilita la coordinación entre respiración y movimiento, generando fluidez y presencia durante la práctica.
- Las respiraciones lentas y profundas (como nadi shodhana o ujjayi) activan la respuesta de relajación y reducen la frecuencia cardíaca.

SISTEMA ENDOCRINO



Hábitos- ritmo circadiano
Musculoesqueletico
Respiratorio
SNC-SNP



Armonización de los ciclos biológicos

- Regula los ciclos menstruales, favorece la fertilidad y alivia síntomas del climaterio y la menopausia.
- Mejora la calidad del sueño mediante el aumento de melatonina y serotonina.
- Facilita la sincronización de los ritmos circadianos, promoviendo una sensación de equilibrio interno.

Equilibrio neuroendocrino

- La práctica constante de yoga regula la comunicación entre el sistema nervioso y las glándulas endocrinas (eje hipotálamo–hipófisis).
- Disminuye la hiperactividad del eje HPA (hipotálamo–pituitaria–adrenal), reduciendo la producción excesiva de cortisol (hormona del estrés).
- Promueve un estado de homeostasis, favoreciendo la estabilidad hormonal general.

SISTEMA REPRODUCTIVO

SISTEMA DIGESTIVO

SISTEMA LINFATICO

TERCERA EDAD

Integración cuerpo–mente

- A través de la práctica consciente, se reprograman patrones motores y emocionales guardados en la musculatura.
- Favorece la autoobservación sin juicio, generando un estado de presencia que regula la tensión muscular asociada al estrés o la ansiedad.
- Contribuye a una sensación global de energía vital, estabilidad y calma interior.

**YOGA
UNION
REUNION
COMUNION**

El óctuplo sendero Patanjali

1-**Yama**. conducta moral: evitar la ofensa a los demás, la falsedad, el hurto , la inmoderación y la codicia

2-**Niyamas** . Preceptos religiosos : pureza del cuerpo y mente, contentamiento en toda circunstancia , autodisciplina , autoestudio (contemplación) devoción a Dios y al gurú.

3- **Asana** postura correcta , columna vertebral erguida

4- **Pranayama** : control del prana , las sutiles corrientes vitales

5-**Pratyahara**: retiro de los sentidos de los objetos externos

6-**Dharana** : concentración

7-**Dhyana**: meditacion

8-**Samadhi**: percepcion supraconciente

El óctuple sendero del Yoga conduce a la meta final de Kaivalya (el absoluto): percepción de la Verdad más allá de la comprensión intelectual

“Cuál es más grande - puede uno preguntarse - un swami o un yogui?”
Siempre y cuando se alcance la Unión con Dios , la diferencia entre los
diversos senderos desaparece.

Autobiografía de un Yogui, Yogananda

