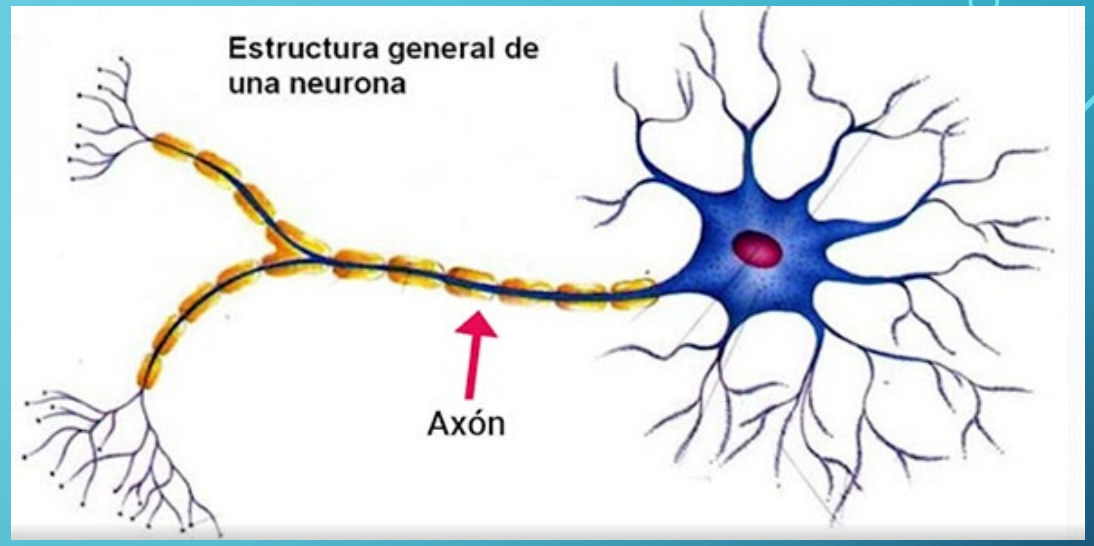
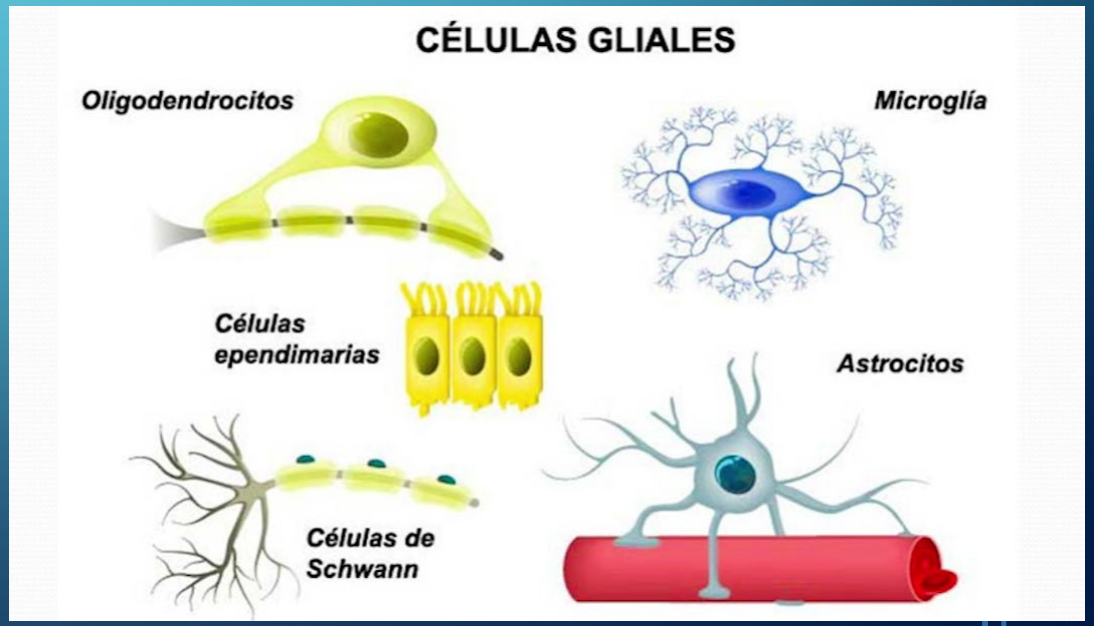
YOGA Y SISTEMA NERVIOSO

INTRODUCCIÓN:

- El sistema nervioso es responsable de controlar las funciones del organismo.
- Está compuesto por las neuronas y algunos otros tipos de células que le asisten llamadas neuroglia.
- Se divide en sistema nervioso central y sistema nervioso periférico.





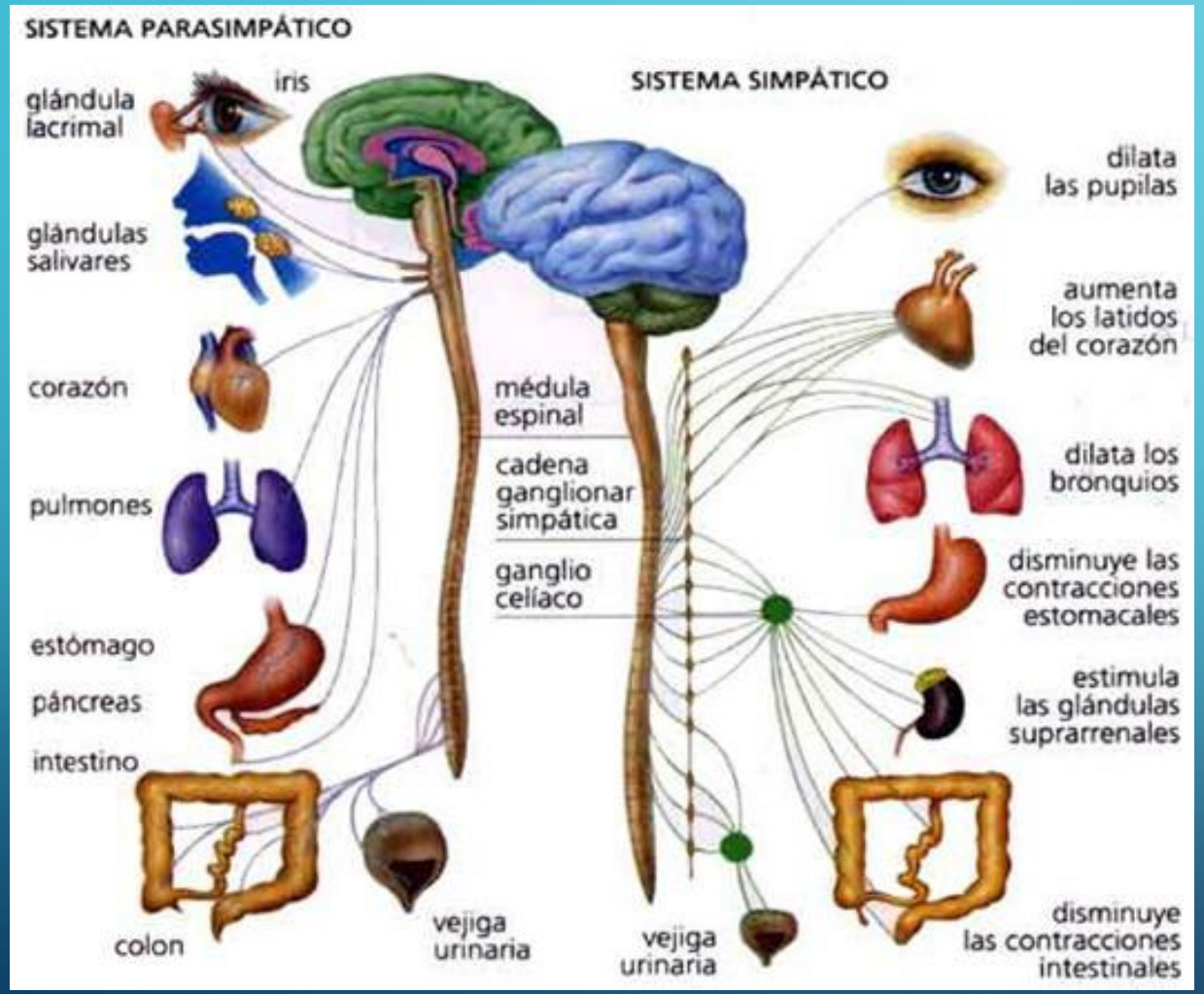
SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

- Está formado por el encéfalo y la médula espinal.
- Coordina todas las funciones del organismo.
- Corteza cerebral: se encarga de las funciones cognitivas.

SIST. NERVIOSO PERIFÉRICO

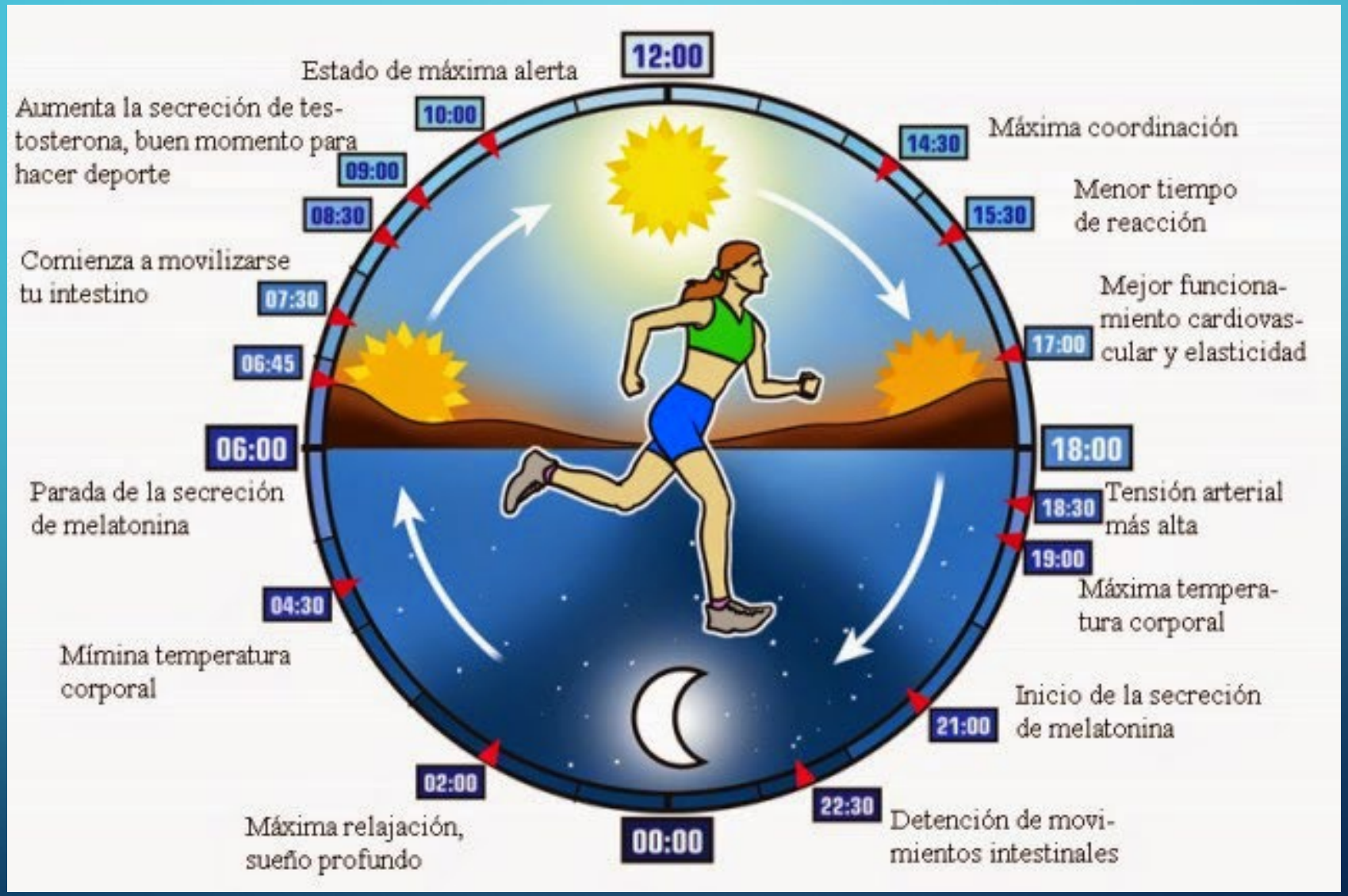
- Formado por toda una red de nervios que comunican a todo el cuerpo con el sistema nervioso central.

SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO



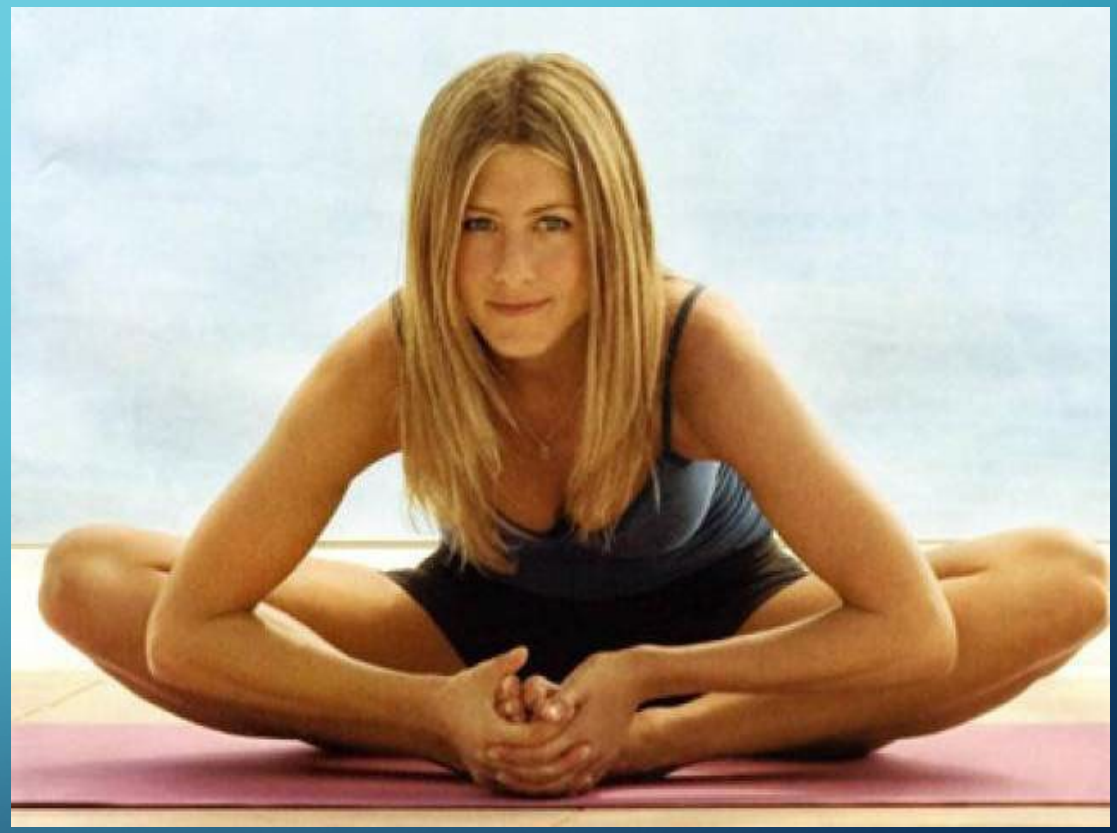
- Regula el funcionamiento de los órganos en forma involuntaria.
- A su vez se divide en simpático y parasimpático.

CICLOS CIRCADIANOS



POSTURAS DE YOGA

- Mejora la irrigación sanguínea
- Tonificación muscular
- Tonificación del sistema nervioso



MEJORA LA PROPIOCEPCIÓN

- Propiocepción: es la capacidad que tiene nuestro cerebro de saber la posición exacta de todas las partes de nuestro cuerpo.

INTEROCEPCIÓN: EL OCTAVO SENTIDO

- Interocepción es la percepción interna de nuestro cuerpo: órganos, músculos, sistemas, etcétera.

EL NERVIO VAGO

- Par craneal X. Forma parte del sistema nervioso autónomo.
- Comunica al cerebro con los principales órganos como el corazón, pulmones, estómago, intestinos, páncreas, hígado, riñones, bazo y vesícula.

EL NERVIO VAGO

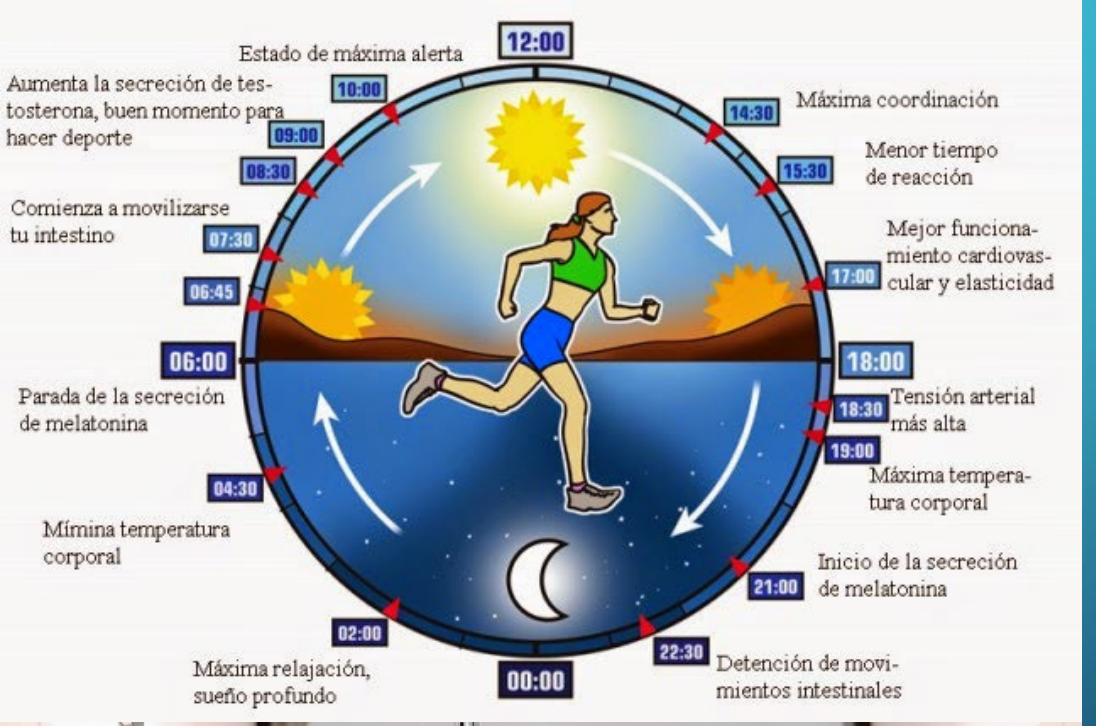
- Las consecuencias de este mal funcionamiento es un tono vagal bajo, lo que puede traducirse en todo tipo de dolencias, desde leves hasta más graves, como dificultad para tragar, migrañas, ronquera, retención de líquidos, desórdenes digestivos, presión arterial alta, artritis, epilepsia... y otras de tipo psicológico o psiquiátrico, como ansiedad, estrés, depresión, tendencia a adicciones… etcétera.

DUCHA AGUA AL TIEMPO

- Tonifica al sistema nervioso, particularmente al nervio vago.
- Además fortalece al sistema inmune, tonifica la piel, limpia energías “negativas”.

DUCHA AGUA AL TIEMPO

- La alimentación vegetariana también es parte del sistema YOGA, evitando sustancias que alteren el sistema nervioso como alcohol, drogas, tabaco o incluso el café.


12:00
Estado de máxima alerta
10:00
Aumenta la secreción de tes-
tosterona, buen momento para
hacer deporte
09:00
08:30
Comienza a movilizarse
tu intestino
07:30
06:45
06:00
Parada de la secreción
de melatonina
04:30
Mímina temperatura
corporal
02:00
Máxima relajación,
sueño profundo
00:00
22:30
Detención de movi-
mientos intestinales
21:00
Inicio de la secreción
de melatonina
19:00
Máxima tempera-
tura corporal
18:30
Tensión arterial
más alta
18:00
17:00
Mejor funciona-
miento cardiovas-
cular y elasticidad
15:30
Menor tiempo
de reacción
14:30
Máxima coordinación