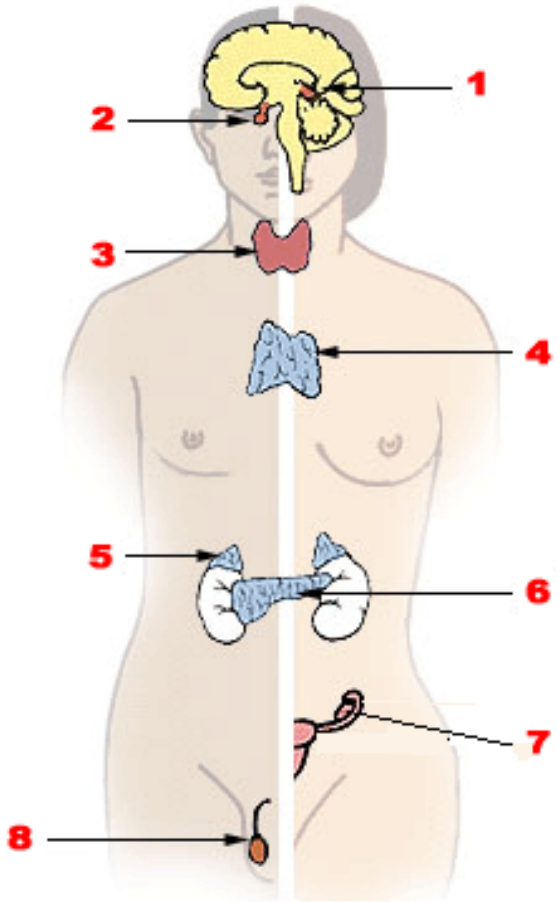
Sistema Endocrino



El sistema endocrino, es un sistema formado por glándulas. Estas glándulas son órganos encargados de segregar sustancias químicas, las hormonas. Hay 3 tipos de glándulas:

1. Exocrinas: son aquellas glándulas que liberan las sustancias que generar fuera del organismo a través de conductos excretores. Por ejemplo: glándulas olfativas, sudoríparas o las sebáceas...
2. Endocrinas: las sustancias que liberan quedan dentro del organismo y lo hacen a través de la sangre, la linfa o usando los espacios intercelulares.
3. Mixtas: por ejemplo las gónadas

Principales funciones de las hormonas

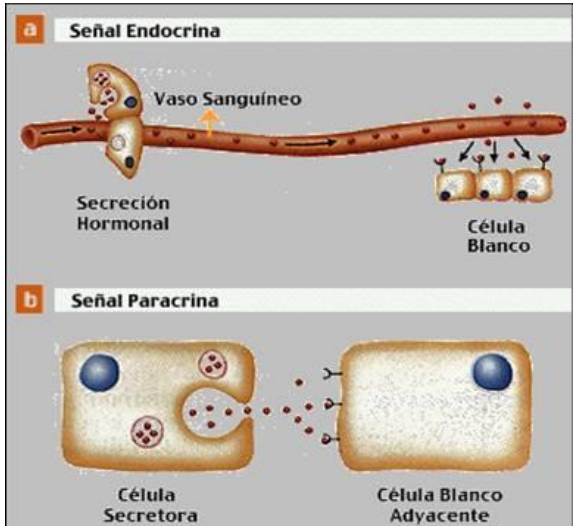
Las hormonas que segregan las glándulas, llegan hasta los órganos o tejidos para generar reacciones o actividades concretas:

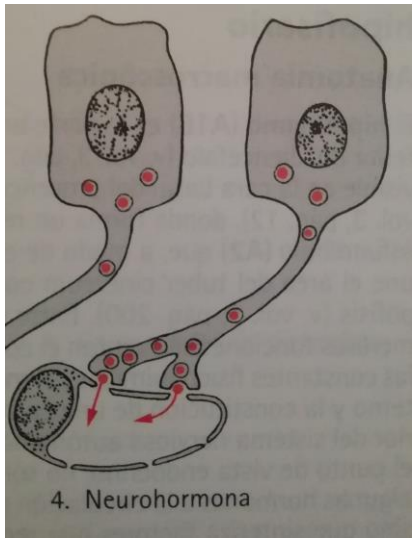
- Regular instintos básicos
  - Impulsos sexuales
  - Agresividad
  - Miedo
  - Alegría
- Respuestas al estrés
- Estimular el crecimiento y el desarrollo
- Regular la temperatura corporal
- Reparación de tejidos
- Reproducción, desarrollo órganos sexuales, caracteres sexuales secundarios, ciclo menstrual, conducta sexual
- Regulación del metabolismo (almacenamiento, utilización y producción de energía)
- Regulación de la homeostasis
  - Presión sangre
  - Concentración de glucosa, minerales y gases
  - Control de los procesos digestivos
  - Conducta alimentaria

Vías de transmisión de las hormonas

Las hormonas actúan en bajas concentraciones, estas señales bioquímicas, se unen a los receptores de las células diana y estimulan o inhiben determinados procesos químicos.

El sistema endocrino es por lo tanto un sistema de comunicación interna para nuestro cuerpo, al igual que el sistema nervioso o inmunológico.





Rutas de transmisión

- *Sangre*
- *Paracrina o autocrina*: las hormonas se diseminan localmente, por ejemplo las fibras musculares
- *Sistema neuroendocrino*: las hormonas son sintetizadas por neuronas y transportadas por sus axones, a través de las neuronas se genera un conexión recíproca constante

Órganos que forman el sistema endocrino

- Glándulas

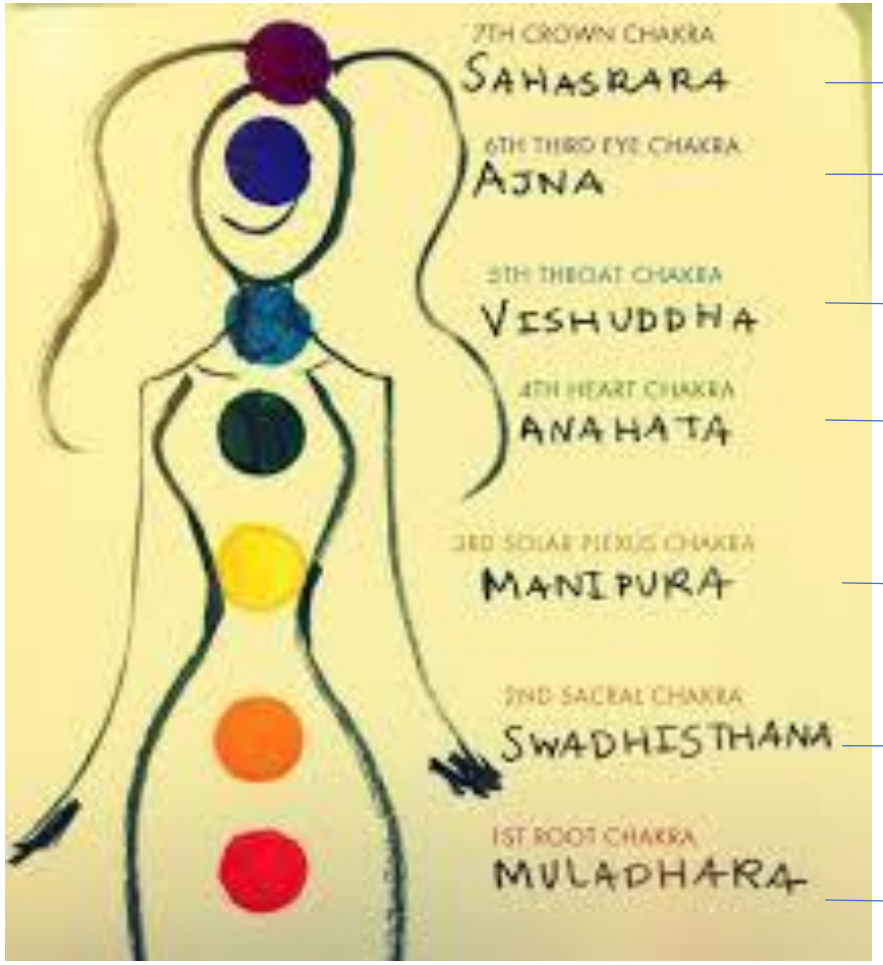
Hipófisis o pituitaria
Epífisis o pinela
Tiroidea y paratiroidea
Suprarrenales

Timo

- Grupos de células endocrinas presentes en órganos

Páncreas
Riñones
Gónadas

Chakras y sistema endocrino



Pineal

Hipófisis

Tiroidea y Paratiroidea

Timo

Páncreas

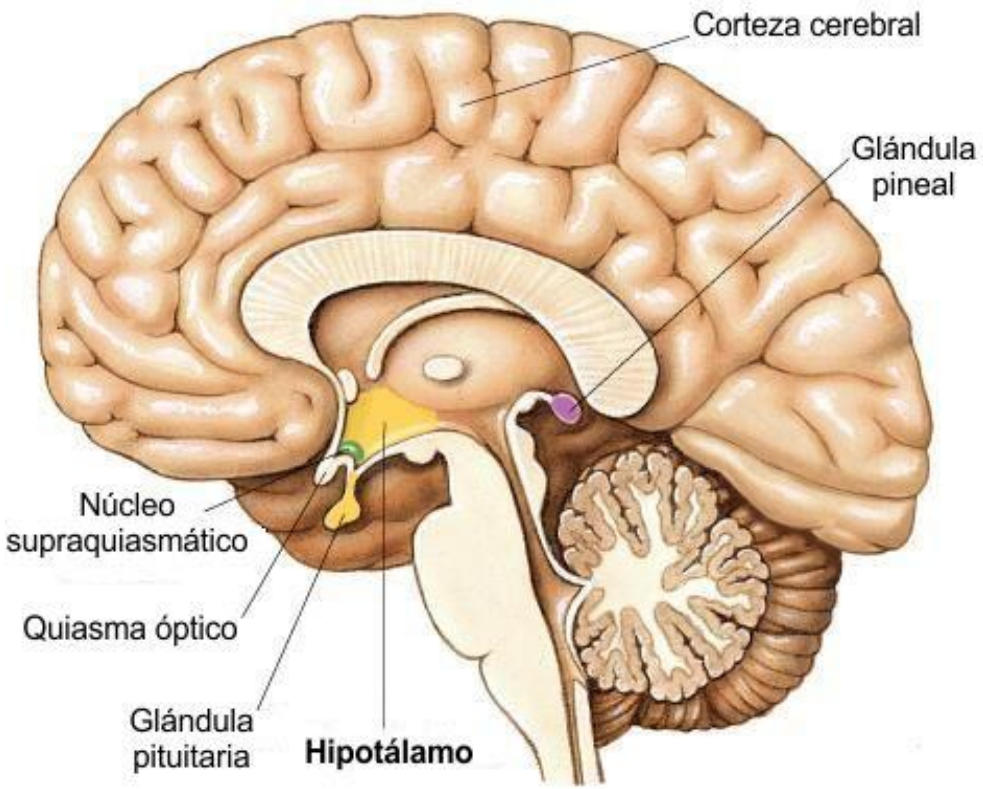
Gónadas

Suprarrenal

Hipotálamo

Hipotálamo

Se encuentra situada en el centro del cerebro, justo debajo del tálamo y su <u>función</u> es controlar el sistema endocrino



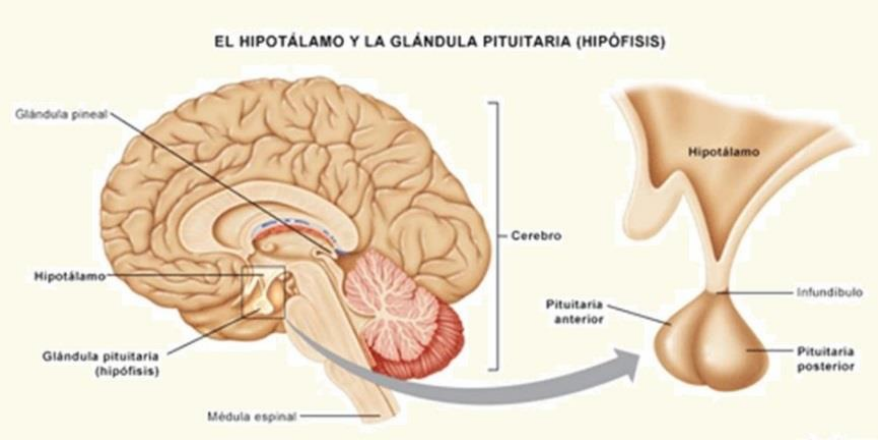
Glándula hipófisis o pituitaria

Está situada bajo el hipotálamo. Es la glándula principal, ya que regula el resto de glándulas del sistema.

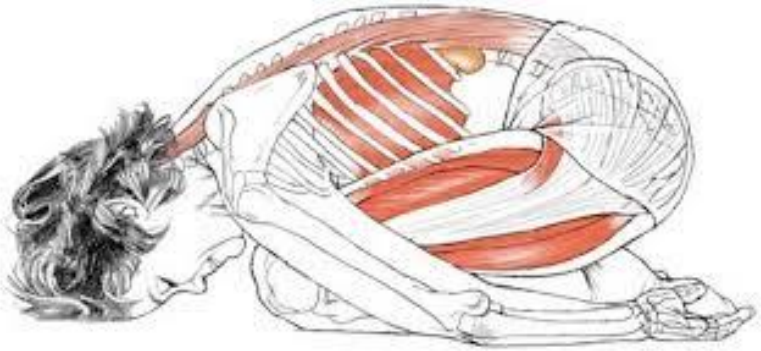
El hipotálamo envía señales eléctricas o hormonales a la hipófisis, para que así esta segregue hormonas que irán hacia las otras glándulas.

Produce:

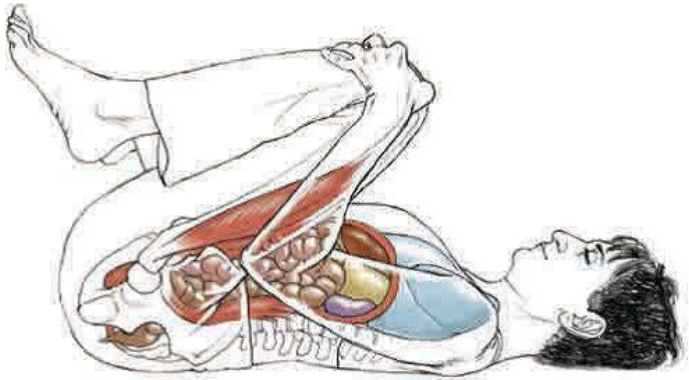
- SOMATOTROPINA o hormona del crecimiento.
- TIROTROPINA. Que regula la tiroides. Es importante para el desarrollo del esqueleto y el cerebro
- GONADOTROPINA. Regula las glándulas sexuales
- VASOPRESINA. Control del H_2O en sangre
- CORTICOTROPINA. Estimula las glándulas suprarrenales
- OXCITOCINA y PROLACTINA. Contracción del útero, secreción de leche...

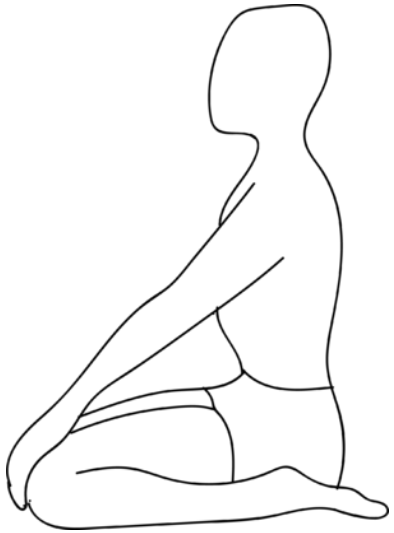


Asana Ajna

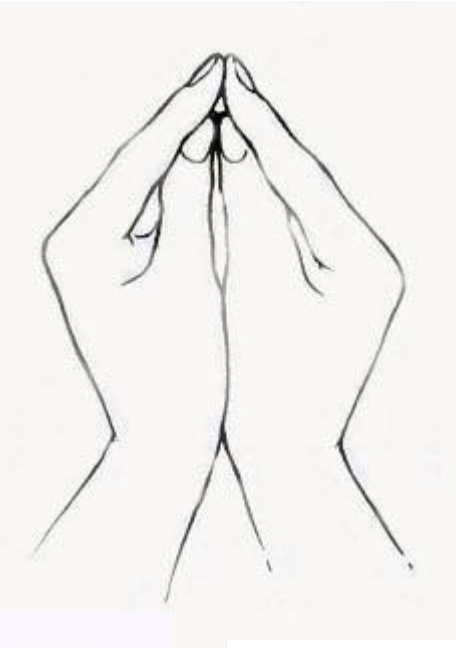


Trabajar la concentración, la respiración y ejercicios oculares (tratak)

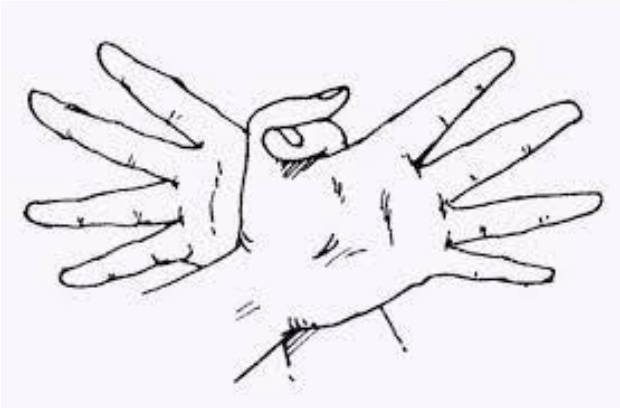




Asana Ajna



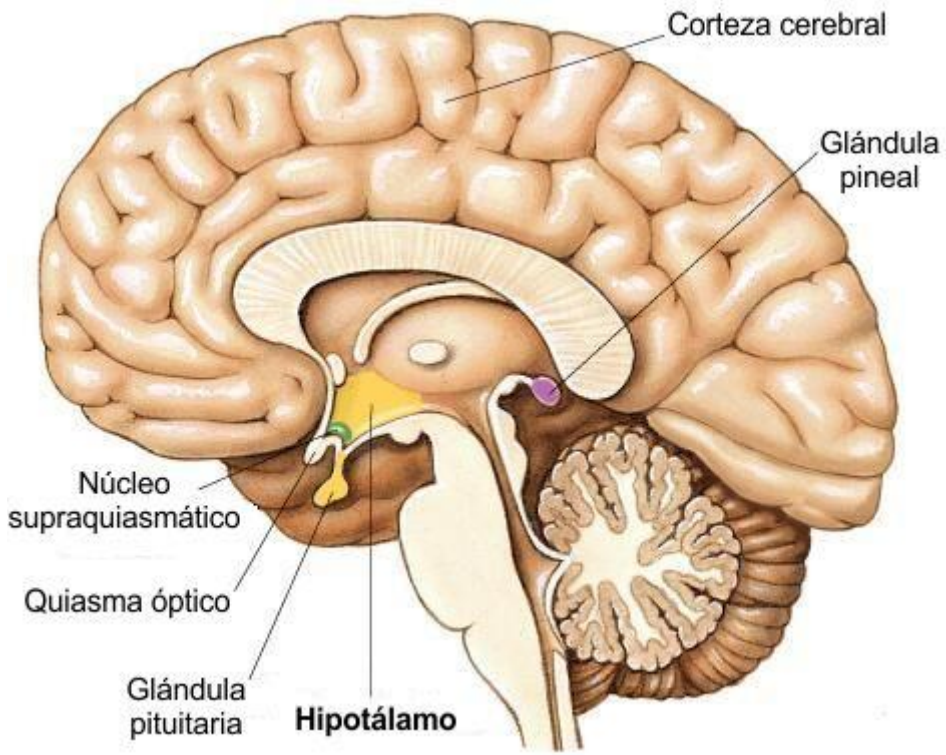
- Masaje y estimulación entrecejo
- Mudra



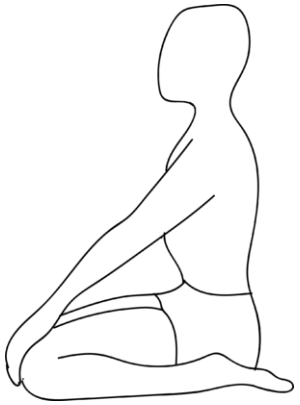
Glándula Epífisis o Pineal

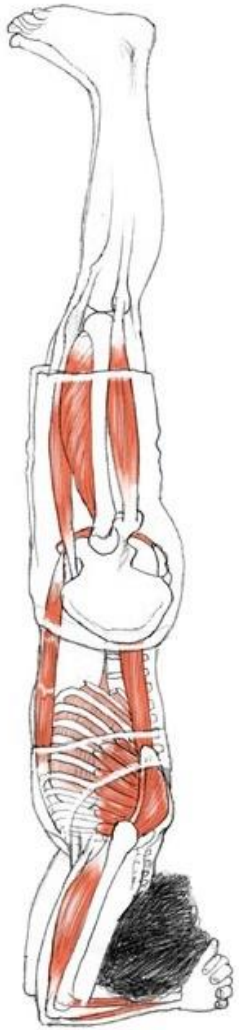
De forma esférica y situada en el centro del encéfalo, genera:

- MELATONINA: control del sueño



Estimulación Sahasrara





- Masaje i estimulación coronilla, visualización de un loto blanco o conexión cielo-tierra

Repaso

- Función de la hipófisis?
- Que glándula pertenece a cada chakra?
- ¿En que trabajo nos centramos para incidir en Ajna?
- ¿Qué tipo de visualizaciones trabajan sobre Sahasrara?