



## El Sistema Nervioso Entérico en relación con nuestras emociones

¿Cómo profundizar la consciencia emocional y mejorar la salud en el aparato digestivo?

### ¿Qué es el sistema nervioso entérico?

El sistema nervioso entérico (SNE), una subdivisión del sistema nervioso autónomo, está localizada dentro de la musculatura lisa (es decir, involuntaria) de los intestinos. Se encarga de controlar directamente el aparato digestivo para que las funciones digestivas se mantengan su funcionamiento coordinado e integrado.

El SNE está compuesto por 100 millones de neuronas, un centésimo del número de neuronas en el cerebro y considerablemente más que el número de neuronas en la médula espinal, por esto que lo responsabilicen en hacernos sentir ciertas emociones en la tripa.

Esta enorme cantidad de neuronas sensoriales y motoras del sistema nervioso entérico es la que permite que la digestión se haga de forma apropiada, sin que el cerebro principal tenga que intervenir en sus procesos. Es decir, el SNE es capaz de hacer la rotura de los alimentos, la absorción de los nutrientes y la expulsión de los desechos, etcétera, de forma independiente del cerebro. Por esto que este sistema nervioso gana rápidamente los mote: "el pequeño cerebro", "el mini-cerebro", "el cerebro abdominal", "el cerebro digestivo" o el "segundo cerebro".

Según el Doctor Michael D. Gershon (jefe del departamento de Anatomía y Biología Celular de la Universidad de Columbia en Nueva York y el autor del libro, "El Segundo Cerebro"): "el lenguaje hablado por las células del sistema nervioso abdominal es tan rico y complejo como el del cerebro". De hecho, el SNE es la única parte del cuerpo que puede rechazar o ignorar un mensaje que llega desde el cerebro craneal.

El SNE produce y almacena 95% de la *serotonina* en nuestro cuerpo. La serotonina es un neurotransmisor, una sustancia química que juega un papel importante en las emociones y el humor en general; en este caso en la inhibición de la ira o cualquier conducta impulsiva orientada a la agresión, la temperatura corporal, el apetito, el placer sexual o el placer en general.

---

#### Or Haleluiya

[www.balanceyoga.es](http://www.balanceyoga.es)

[info@balanceyoga.es](mailto:info@balanceyoga.es)

Teléfono: 645 78 63 88

La serotonina también ayuda en la digestión: primero, empieza el proceso de la digestión a través de estimular la secreción de enzimas desde el páncreas y segundo, controla la velocidad y el ritmo del *peristaltismo*, el movimiento muscular ondulante e involuntario, parecido a olas e de los intestinos para mover el bolo alimentario por su trayecto.

Por esto hay una conexión entre el movimiento intestinal, la digestión (diarrea, constipación) y el humor (irritabilidad, depresión).

“El cerebro abdominal” no comparte la abundancia de la serotonina con el cerebro craneal, pero la serotonina sí que tiene un efecto estimulante sobre el nervio craneal decimo que es el famoso *nervio vago* que inerva la faringe, el esófago, la laringe, la tráquea, los bronquios, el corazón, el estómago, el páncreas, el hígado y otros órganos y vísceras. El nervio vago también permite una comunicación entre los dos “cerebros”, el abdominal y el craneal. El abdominal es el “charlarón”, mandando hasta nueve impulsos por cada uno que recibe de vuelta del craneal.

Pero incluso con toda la comunicación entre los dos “cerebros”, el SNE puede tomar decisiones independientes del sistema nervioso central y por lo tanto aprender sus propias lecciones.

El “segundo cerebro” tiene también una relación estrecha e íntima con el sistema inmunitario. 70% de nuestro sistema inmunológico se centra en el intestino para expulsar y matar a sus invasores. En la boca se hospedan más de 250 especies de microorganismos. En el túnel gástrico se hospedan más de 500 especies de microorganismos y algunos son potencialmente letales. Cuando una sustancia amanece el organismo, el cerebro craneal activa los agentes del sistema inmunitario y los sitúa a vigilar y proteger las paredes de los intestinos. Esa masa de células que hace su función en proteger el organismo, segrega, entre otras sustancias, la *histamina*, que en parte su función es provocar una inflamación para defender el organismo (para más información sobre la inflamación y cómo tratarla de manera natural, lee mi artículo: *Calmando la inflamación – maneras naturales de apagar el fuego*).

## ¿Cuál es la relación entre el SNE con nuestro Centro emocional?

Según Doctor Gershon, en parte nuestro bienestar físico y emocional cotidiano depende del “segundo cerebro”.

Aparte de la serotonina, el cerebro entérico produce otras sustancias psicoactivas que influyen el estado de ánimo, como la *dopamina*, que es también otro neurotransmisor que modula el dolor y está relacionada con la sensación de calma y bienestar.

Casi todas las sustancias que controlan y hacen funcionar el cerebro, se producen en el intestino. Los síntomas de ambos “cerebros” se confunden: la migraña calma los intestinos hiperactivos, los antidepresivos provocan los trastornos digestivos, el prozac aumenta la

---

**Or Haleluiya**

[www.balanceyoga.es](http://www.balanceyoga.es)

[info@balanceyoga.es](mailto:info@balanceyoga.es)

Teléfono: 645 78 63 88

concentración de serotonina, los enfermos de Alzheimer y de Parkinson sufren de estreñimiento: sus neuronas intestinales están tan enfermas como las cerebrales y casi todos los pacientes con síndrome de colon irritable se quejan de problemas mentales y emocionales, como ansiedad, fatiga, agresividad, depresión o alteraciones del sueño.

Drogas como la morfina y la heroína actúan tanto sobre los receptores opiáceos que se hallan en el cerebro como en los que se encuentran en el intestino. Ambos sistemas pueden hacerse adictos.

Estos hechos nos demuestran la relación entre nuestro "ámbito mental", nuestras emociones y nuestros órganos y su bienestar.

En el lenguaje popular todos conocemos las expresiones que reflejan la relación íntima de las emociones con el aparato digestivo, con nuestro centro, aquí se exponen unos ejemplos:

"Tengo mariposas en mi barriga"

"No me lo puedo tragar", "difícil de tragar"

"Me hace un nudo en el estómago"

En inglés hay muchas más expresiones que relacionan la barriga, la tripa (*gut/s*, en inglés) y las emociones (no soy una traductora profesional):

"I'm starving for..." - "Estoy hambriento a..."

"My **gut** reaction is..." - "La reacción de mis intestinos, mi barriga, es..."

"I've got a **gut** feeling" - "Tengo una sensación desde mis intestinos, desde mi barriga"

"I'll go with my **gut**" - "Haré lo que me indican mis intestinos, mi barriga"

"She doesn't have the **guts**" - "No tiene coraje"

"She hates his **guts**" - "Le odia hasta lo más profundo"

Nuestros órganos, son como nosotros, están vivos- se sienten, saben y exigen según sus necesidades. Nos dan señales, nos comunican, nos hablan. Cuando el estómago se hincha, cuando la boca del estómago se entra en un estado de espasmo, cuando hay un estreñimiento o una diarrea- son todos mensajes directos de nuestros órganos y de nuestro Centro emocional. Así pues, la salud de nuestros órganos, de nosotros mismos, depende de nuestra respuesta.

Una respuesta que Lisa Sarasohn, la escritora del libro - *The Woman's Belly Book*, recomienda, es comunicar con nuestra barriga a través de una actitud, unas pautas que siempre te puedan guiar de una manera consiente y creativa:

1. Da, recibe y absorbe nutrición
2. Evita el tóxico
3. Ten límites y bordes claros
4. Establece una identidad
5. Suelta la necesidad de ser perfecto
6. Siente que eres suficiente, que haces suficiente y que tienes suficiente
7. Expresa rabia

---

**Or Halleluiya**

[www.balanceyoga.es](http://www.balanceyoga.es)

[info@balanceyoga.es](mailto:info@balanceyoga.es)

Teléfono: 645 78 63 88

8. Ten un sentido a tu vida muy claro
9. Di tu verdad
10. Afirma tu sexualidad
11. Siente seguro y protegido en el acto sexual
12. Expresa tu creatividad
13. Vive con una sensación de abundancia
14. Vive el duelo y suelta

Sus consejos se pueden estar agrupados en tres principios esenciales:

- **Crear conciencia y reconocer** lo que hay, sin suprimir, cubrir y embellecer.
  
- **Desarrollar y profundizar la capacidad de comunicar**, de dialogar, con las diferentes entidades y capas que nos componen. En la práctica de yoga llamamos a esas capas o "cuerpos": *Koshas*. Según un corriente de yoga al que se suele referir como Yoga Clásico, el ser humano tiene 5 *Koshas*, capas:
  - Annamaya* - la capa física
  - Pranayama* - la capa energética
  - Manoyama* - la capa emocional
  - Vijnanamaya* - la capa intelectual
  - Anandamaya* - la capa divina, la capa de la dichaNuestro objetivo es entonces, mantener una conexión y un dialogo íntimo y consiente con estas cinco dimensiones en nosotros. Cada vez que ignoramos una parte de nosotros, creamos sufrimiento. Para ejemplificar, podríamos pensar en algunos métodos espirituales conocidos donde se cree que hay que "transcender" el cuerpo físico, que es inferior a nuestra alma, para iluminarse. Pero de hecho, al ignorar el cuerpo físico y al no reconocer sus propias necesidades y requisitos para poder funcionar con toda su plenitud y al no nutrirse con los alimentos enriquecedores (vitaminas, minerales, oligoelementos), se suele crear enfermedades y trastornos tanto físicos como emocionales en el organismo. Cuando escuchamos atentadamente a las necesidades de nuestro cuerpo, es cuando tenemos una buena base para poder crecer también en las otras dimensiones.  
El mismo fenómeno sucede con nuestra entidad emocional. Es imprescindible que desarrollemos una conciencia emocional. Es decir, que podamos nombrar, reconocer y gestionar nuestras emociones. Si tapamos e ignoramos una emoción, si no la permitimos estar y fluir, se estanca, se bloquea y de hecho creamos más dolor y sufrimiento para nosotros. En la medicina china, solemos decir que el estancamiento lleva al dolor. Si sabemos cómo manejar y gestionar nuestras emociones, sus energías y vibraciones no se estancan, fluyen y por lo tanto disfrutamos de una mayor sensación de bienestar.
  
- **Permitir y Soltar**



## INSTINTO ABDOMINAL

Te invitamos a explorar y comunicar con tu centro en un taller corto donde se establece y crea, a través de una parte teórica y práctica, no solamente una conciencia corporal y respiratoria, sino también una conciencia emocional.

El objetivo del taller es que:

- Localices tu centro
- Nombres tus emociones
- Aprendas ejercicios abdominales adecuados y seguros
- Darte espacio para respirar
- Centres tu respiración

Para más información pulse [aquí](#)

Este taller es muy recomendado para personas con cualquier trastorno digestivo (colon irritable, ulcera, gastritis, etc.), trastornos alimenticios, síndrome premenstrual, asma u otros trastornos respiratorios o cualquiera que quiera profundizar su relación con sus órganos y sus conciencia y sus mensajes

Como todo en el organismo está conectado, Sarasohn también ilustra poéticamente la relación entre la respiración y nuestro aparato digestivo y emocional:

“Al respirar profundamente, rítmicamente contrayendo y expandiendo el abdomen, estás enviando señales de paz a los nervios entéricos, reduces su excitación. Es como si estuvieras cantando una canción de cuna, meciendo la cuna, muy suavemente.”

Sarasohn, nos explica que al respirar profundamente, relajamos el sistema nervioso entérico y por lo tanto relajamos nuestro aparato digestivo, lo que también nos puede calmar al nivel emocional. También nos instruye que podemos conectar con nuestro Centro tanto desde la capa física, respiratoria, como la capa emocional. De hecho, la fuerte unión entre todas las entidades del cuerpo nos puede simplemente inspirar a unirnos con nuestro propio Centro...

*“Los mejores cambios en nuestras vidas ocurren cuando estamos alimentando y celebrando lo que ya somos...”*

*Sara Sarasohn*

