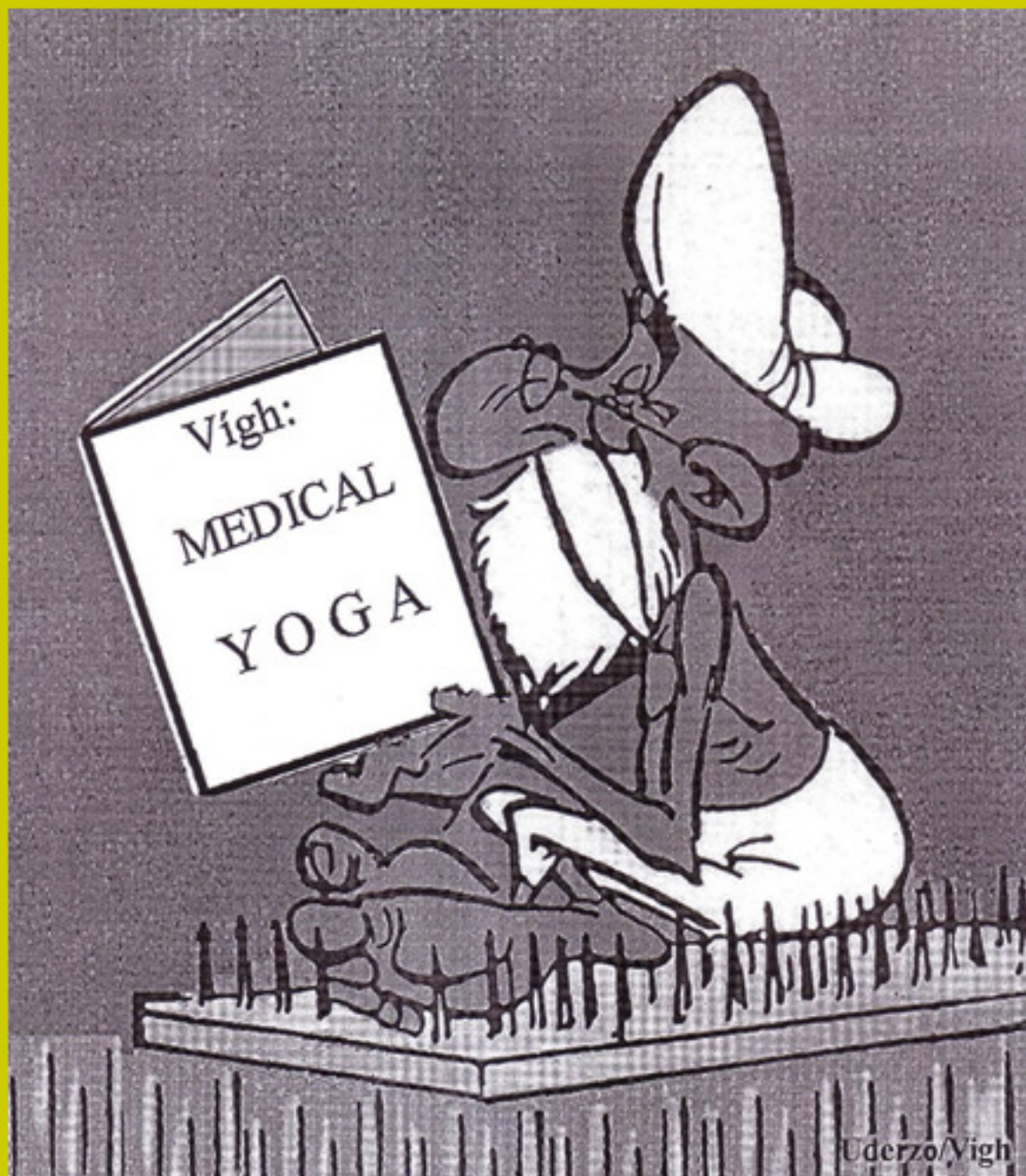
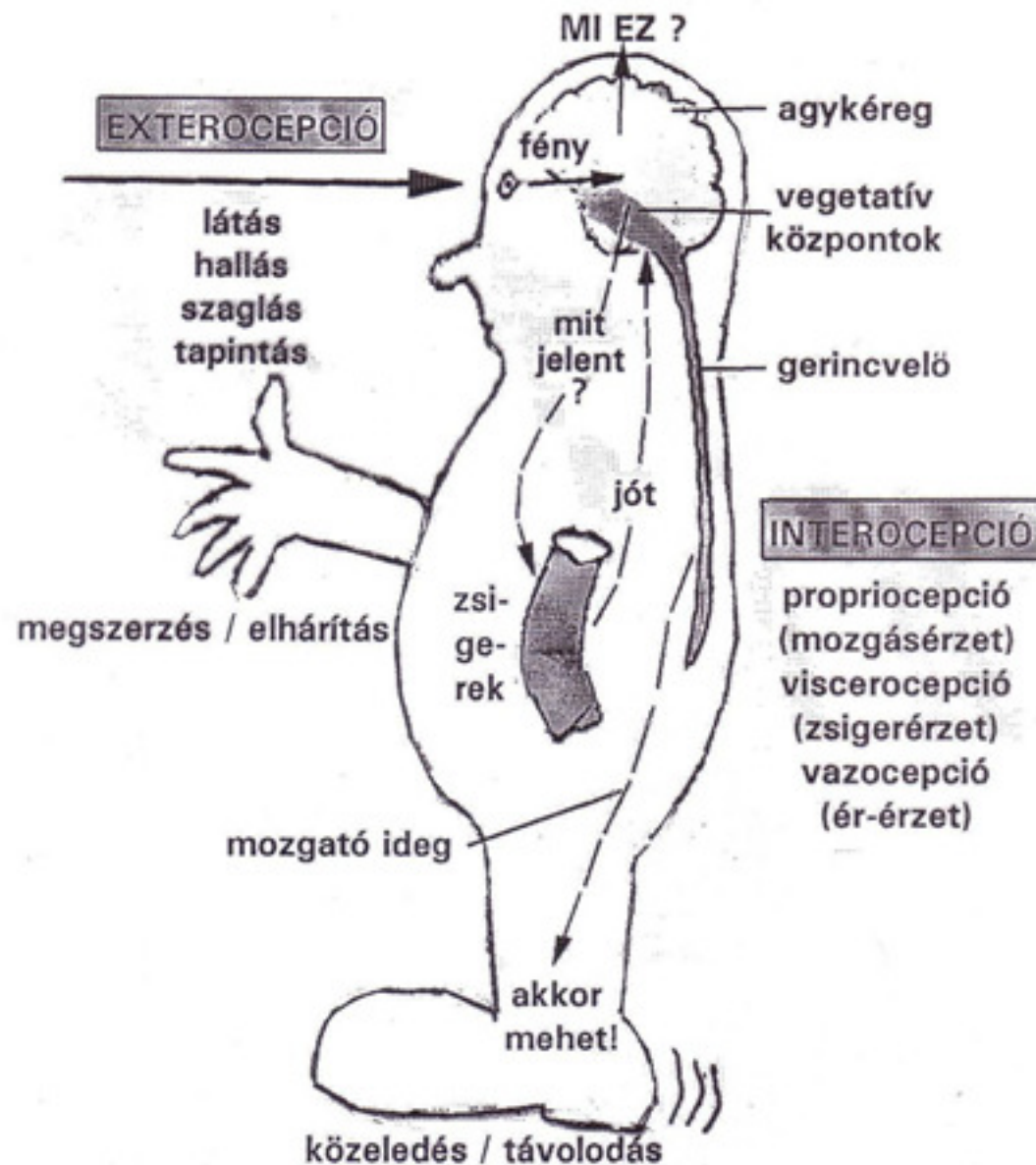
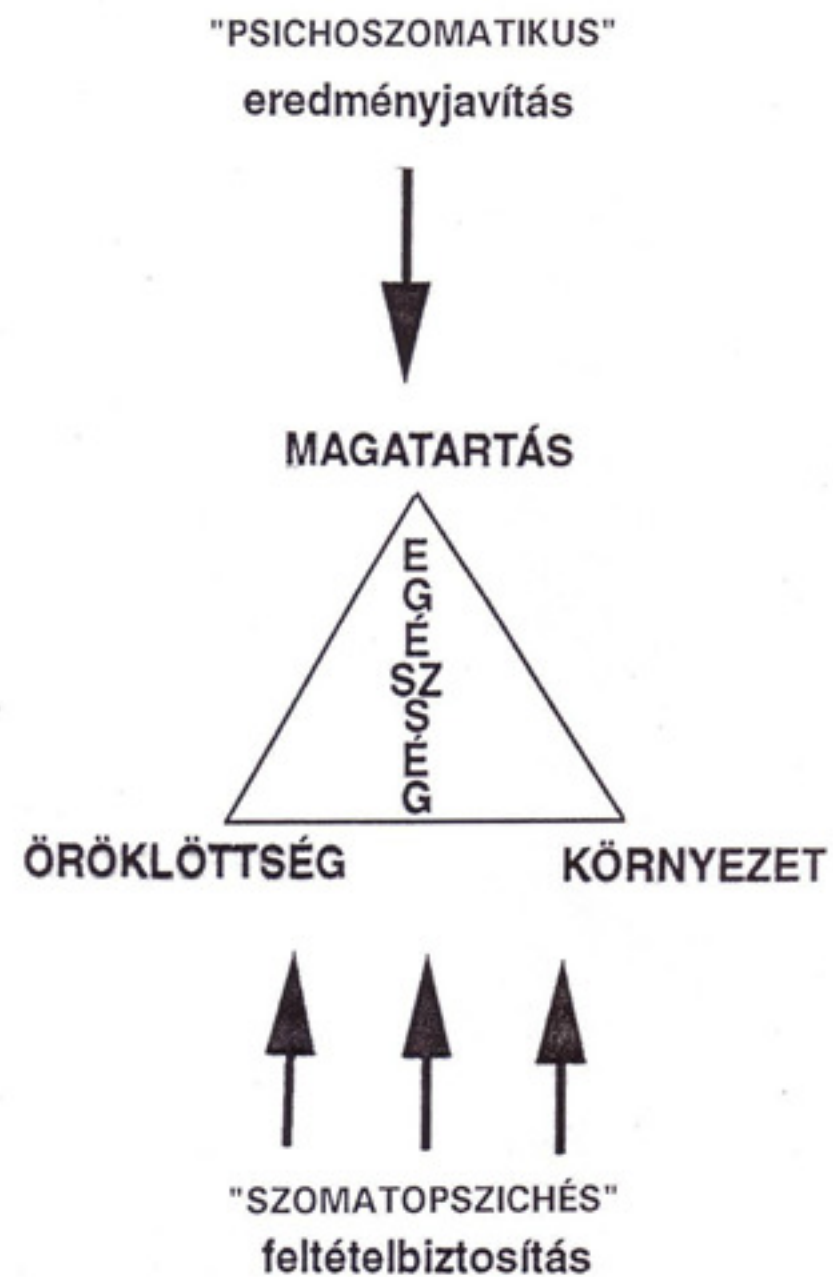




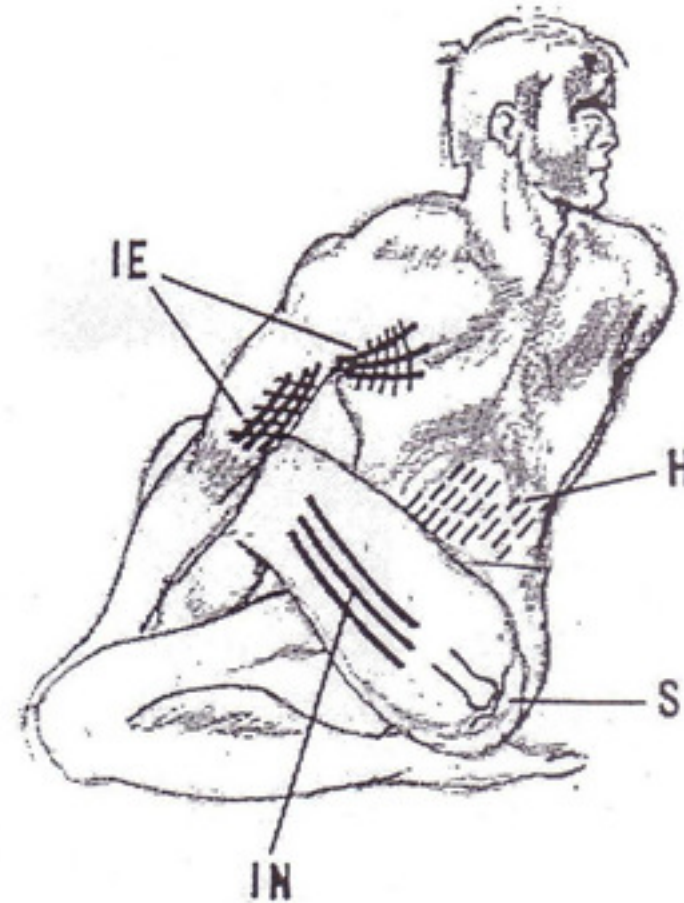
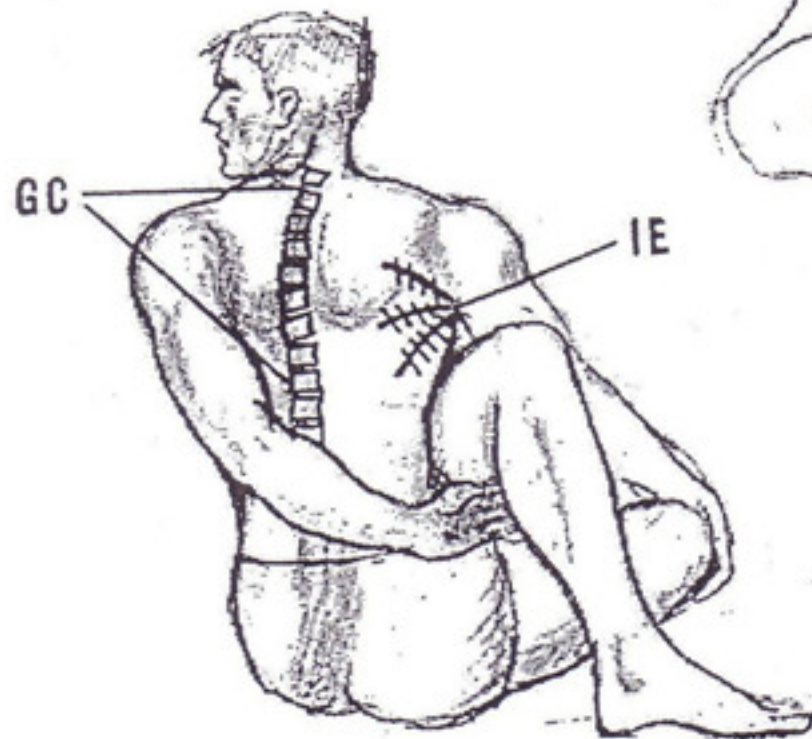


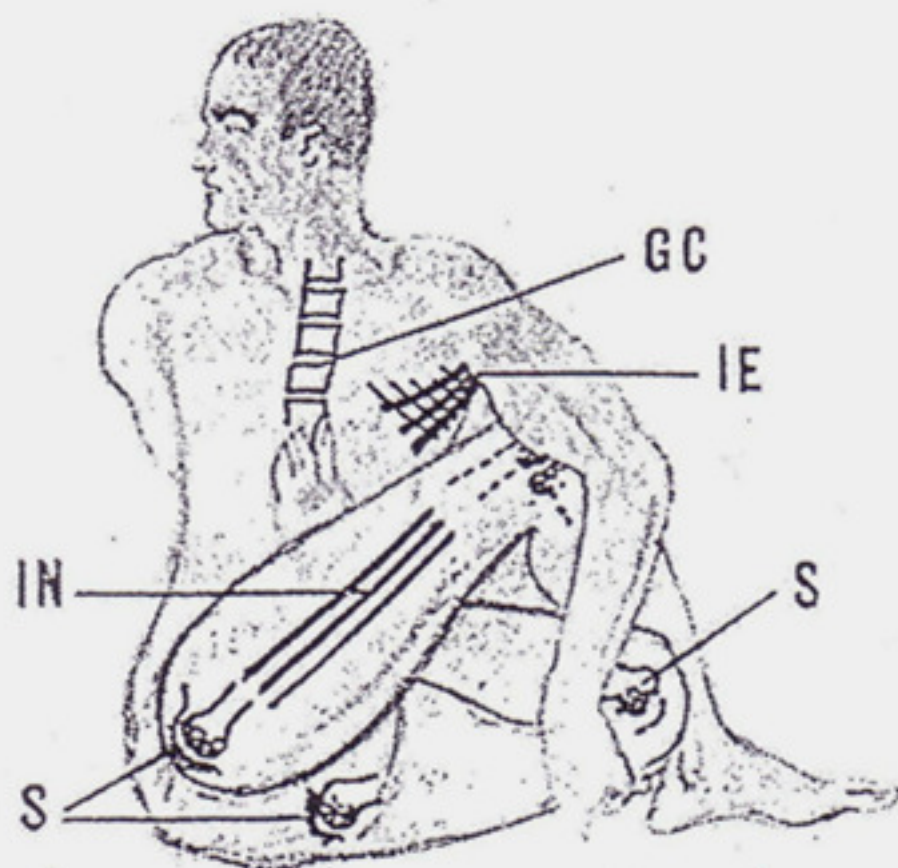
A zsigeri válasz szerepe a külvilág értékelésében



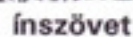
A betegségek hármass kórkörszere

Az ardha-maciéndrászana — fél maciéndrapóz élettani hatásai: IE — izomerősítés a kar-, mell- és hátizmokban; GC — gerincsavaró hatás; II — hasúri nyomás fokozódás; IN — izomnyújtás a combhajlítókban; S — ízületi szalagfeszítés a csípőízületben





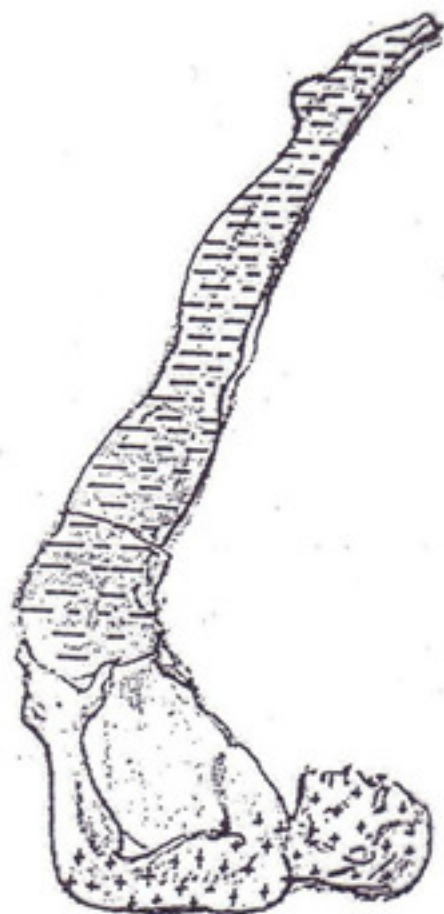
A purna-maciéndrápóz élettani hatásai: GC — gerinccsavaró hatás; IN — izomnyújtás a combhajlítóknál; S — ízületi szalaghatás a térd és a csípőízületben; IE — izomerősítés a mell- és hátizmokban



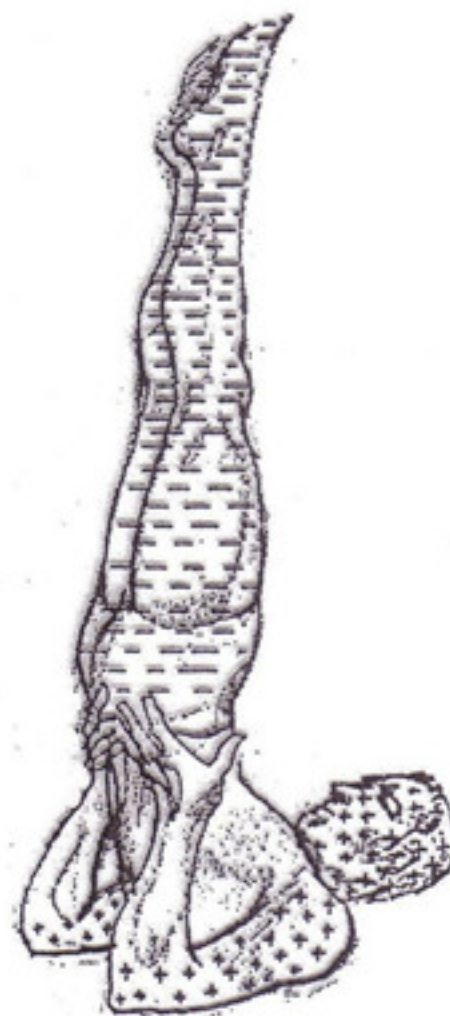
The diagram illustrates the internal structure of a tree trunk, showing concentric growth rings. The label 'lamellák' points to the rings, and 'idegrost' points to a specific ring. An inset provides a magnified view of a single ring.



Belső érzékszervek, érző idegvégződések



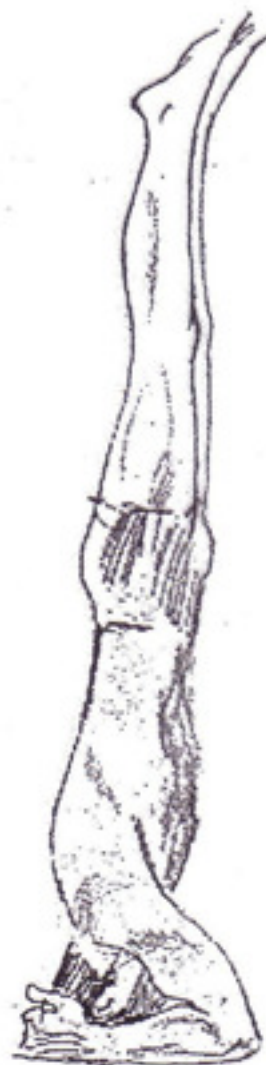
A viparita-karani — fordított hatású helyzet
az alsó testfélben csökkent-, a nyakon
és a fejben fokozott vénás nyomás uralkodik



Szárvangászana — gyertya-
állás: az alsó testfélben a vénás nyomás
csökken (—), a nyakon és fejen a
nyomás növekszik (+)

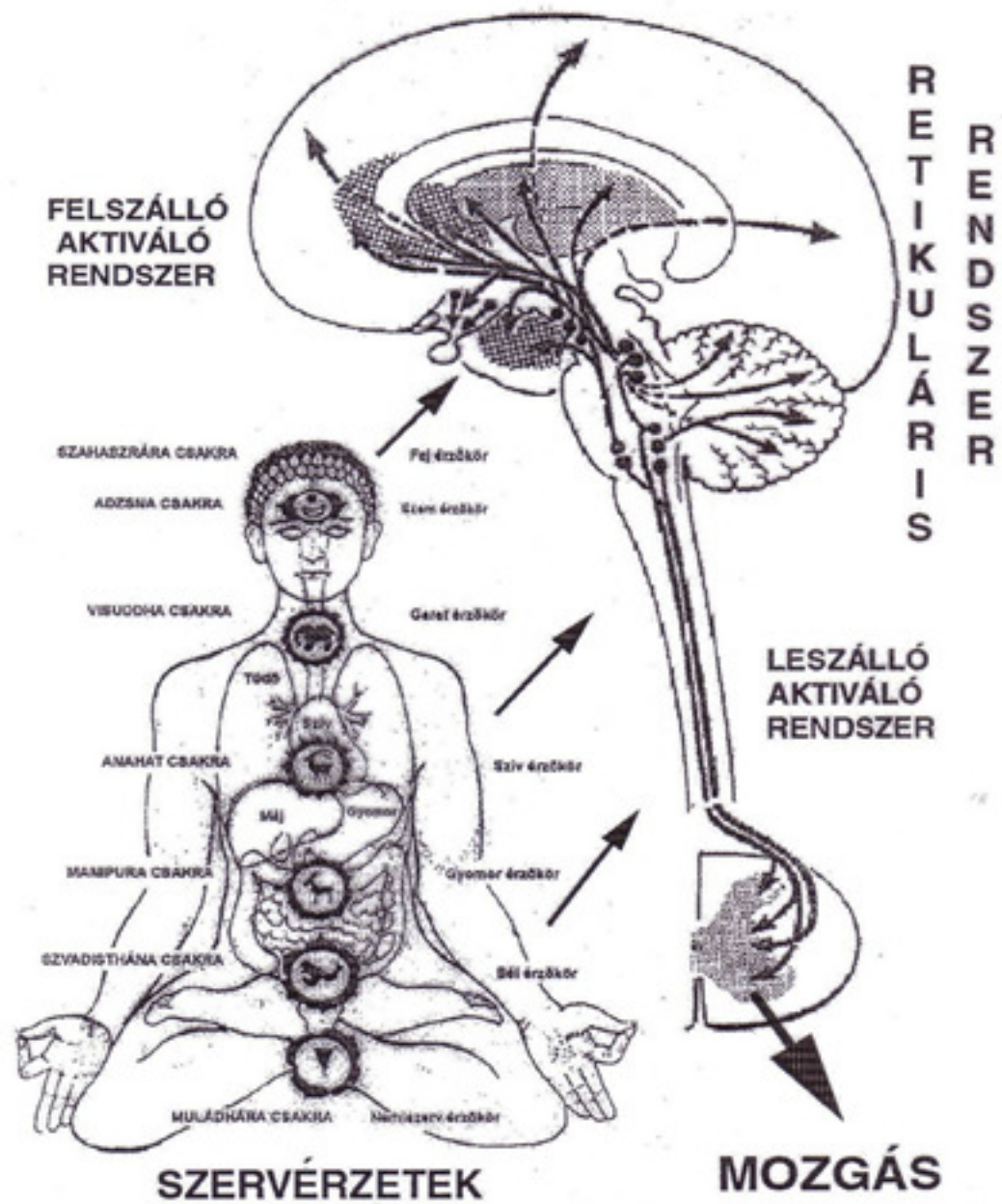


Az ardha-sirsászana
és sirsászana

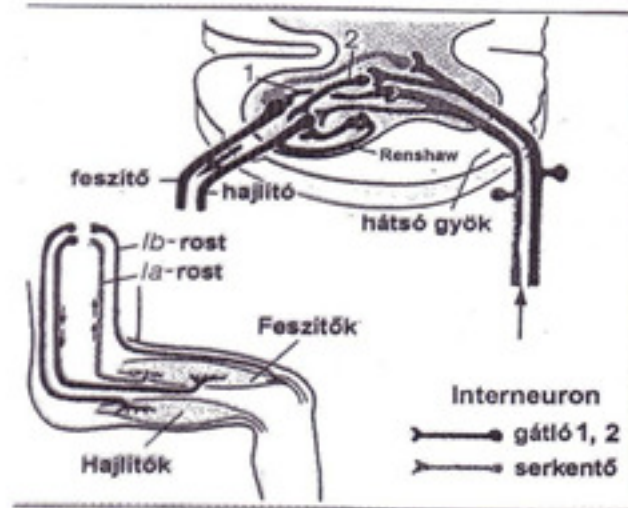


Fordított testhelyzeti ásanák

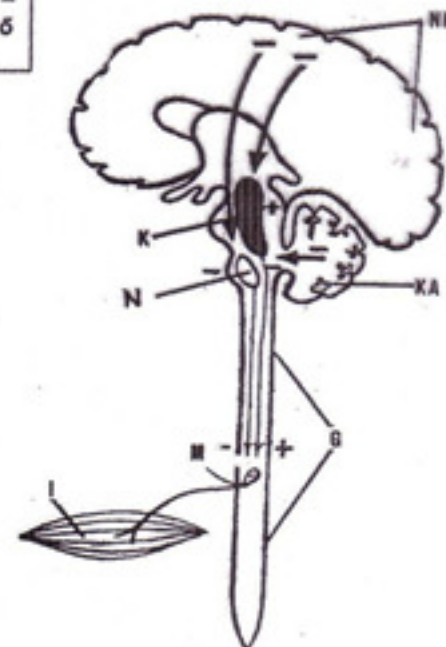
CENTRENCEPHALON TUDATKÖZPONT



SAVÁSZANA PIHENŐ-PÓZ

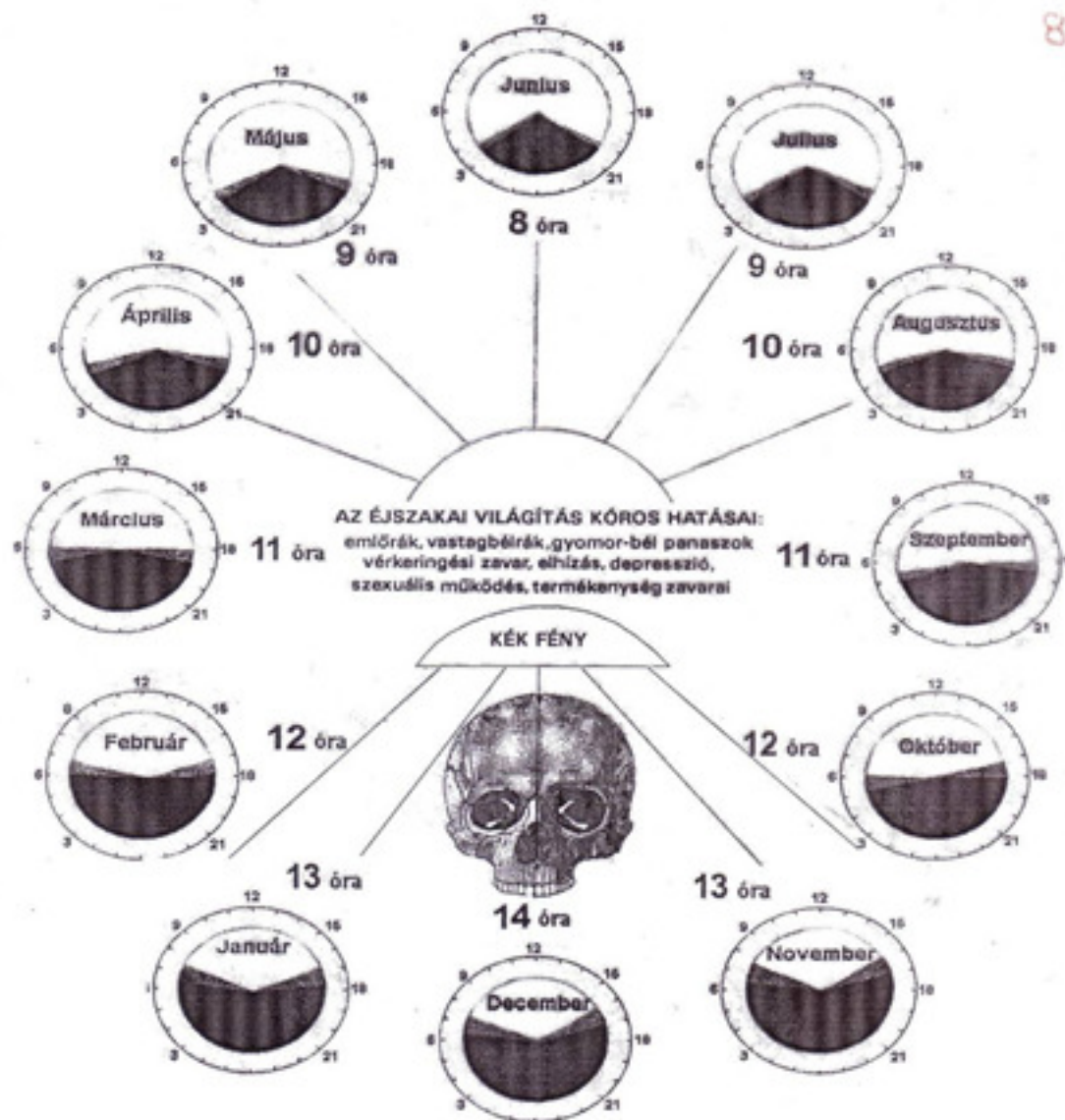


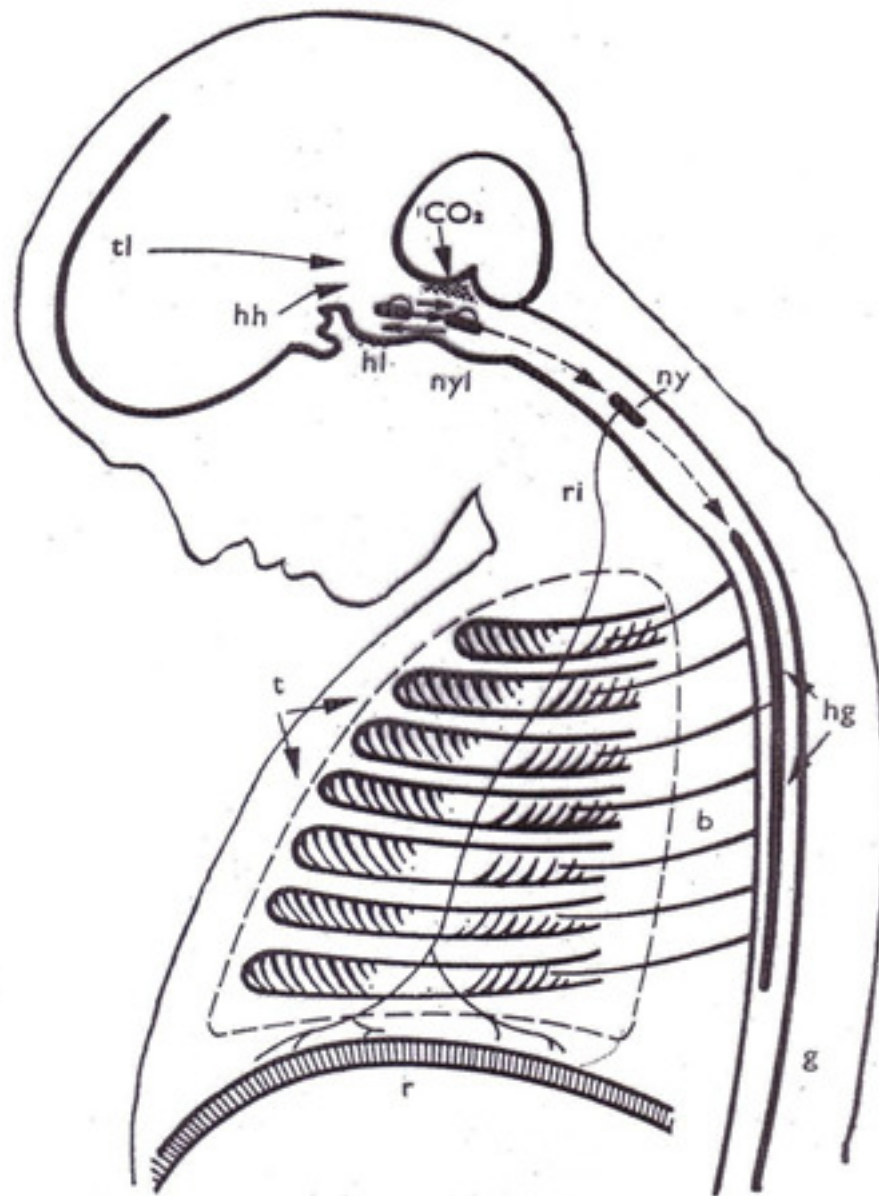
RECIPROK GÁTLÁS



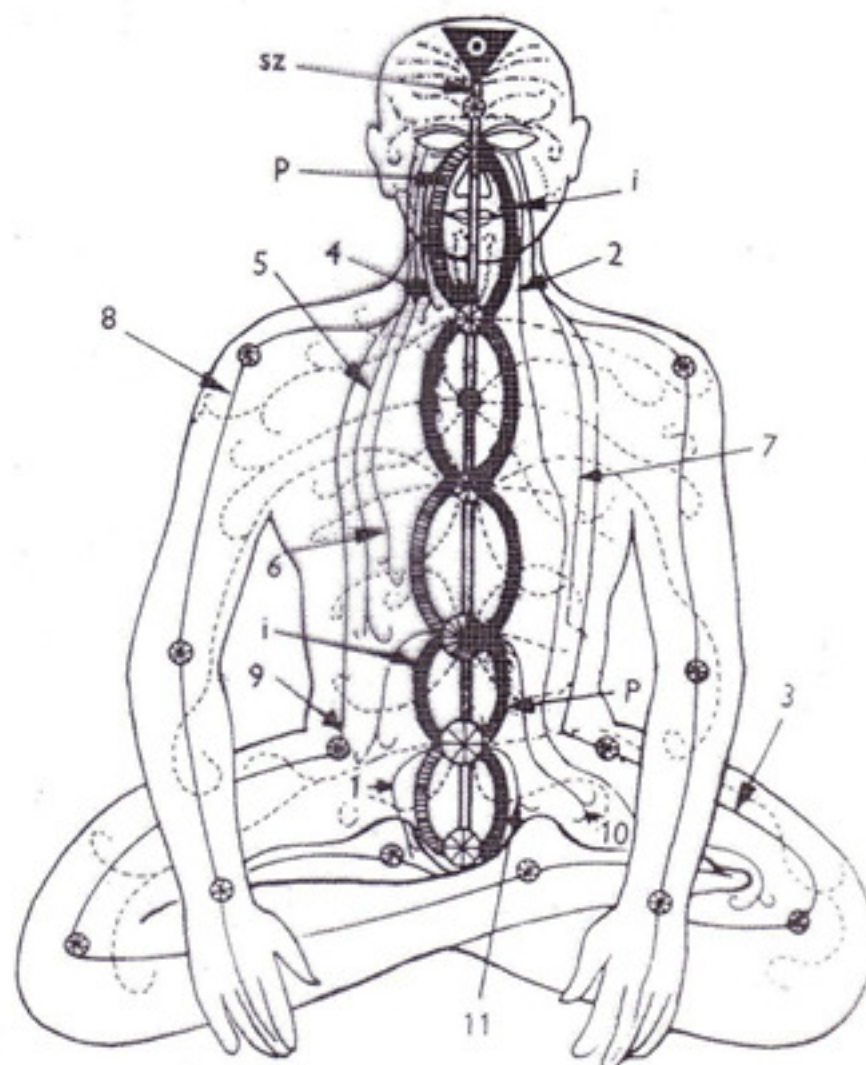
Az izomtónus szabályozás központjai

- NK - nagyagykéreg
- K - középagyi tónusközpont
- N - nyúltagyi tónusközpont
- KA - k'aggy
- G - gerincvelő
- M - gerincvelői mozgató neuron
- I - izom
- + tónusfokozó, - tónuscsökkentő hatás

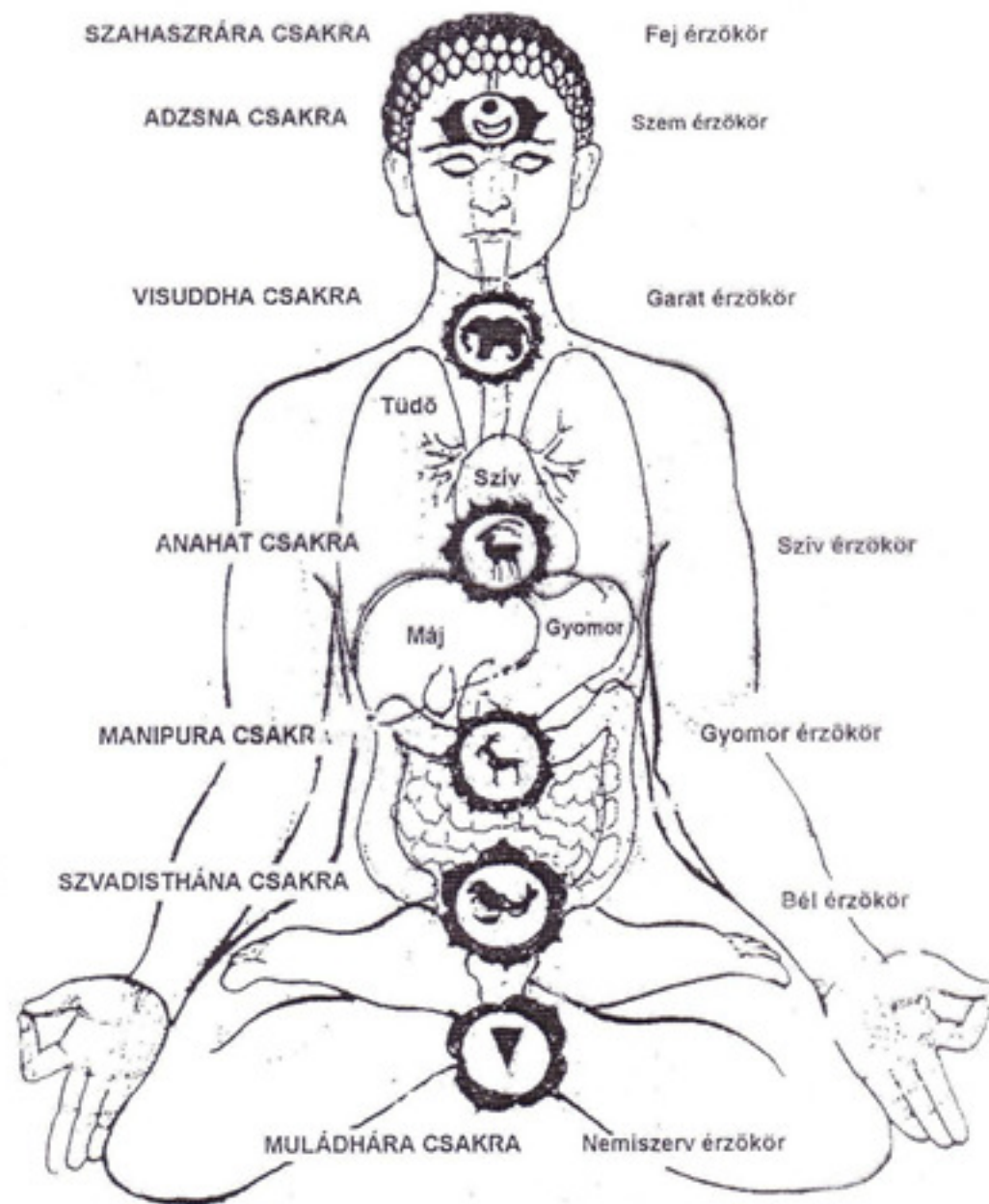




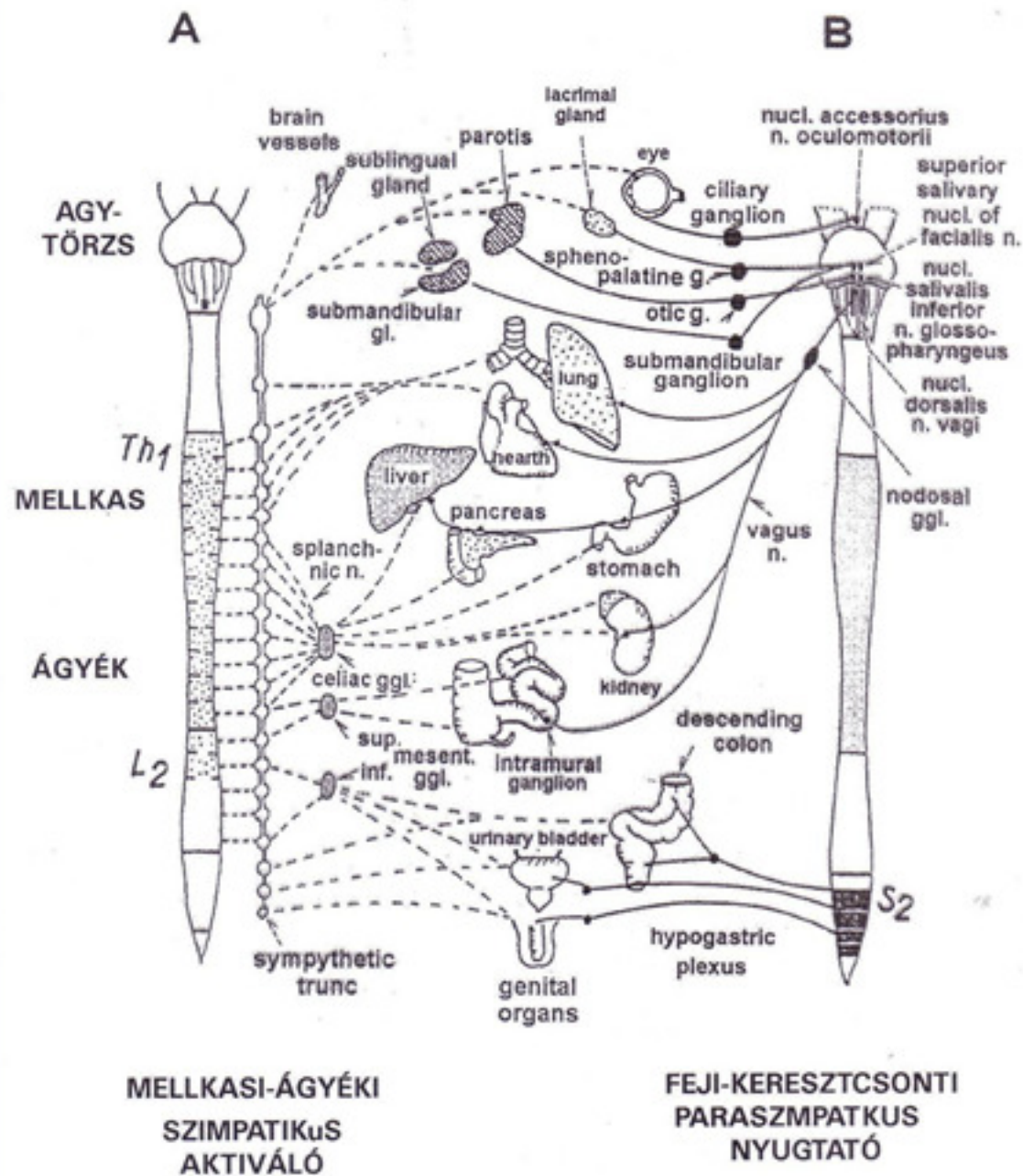
A híd (hl) és a nyúltagy (nyl) légzőközpontjai, a rekeszlégzés nyaki (ny) és a mellkasi légzés háti-gerincvelői (hg) idegmagja; b – a bordaközi izmokat ellátó idegek, CO₂ – szén-savérzékszerv, g – gerincvelő, hh – a hipotalamusz hatása a légzőközpontra, r. – rekeszizom, ri – rekeszideg, t – a tüdő körvonal, tl – a tudatos légzésszabályozás agykérgi hatása



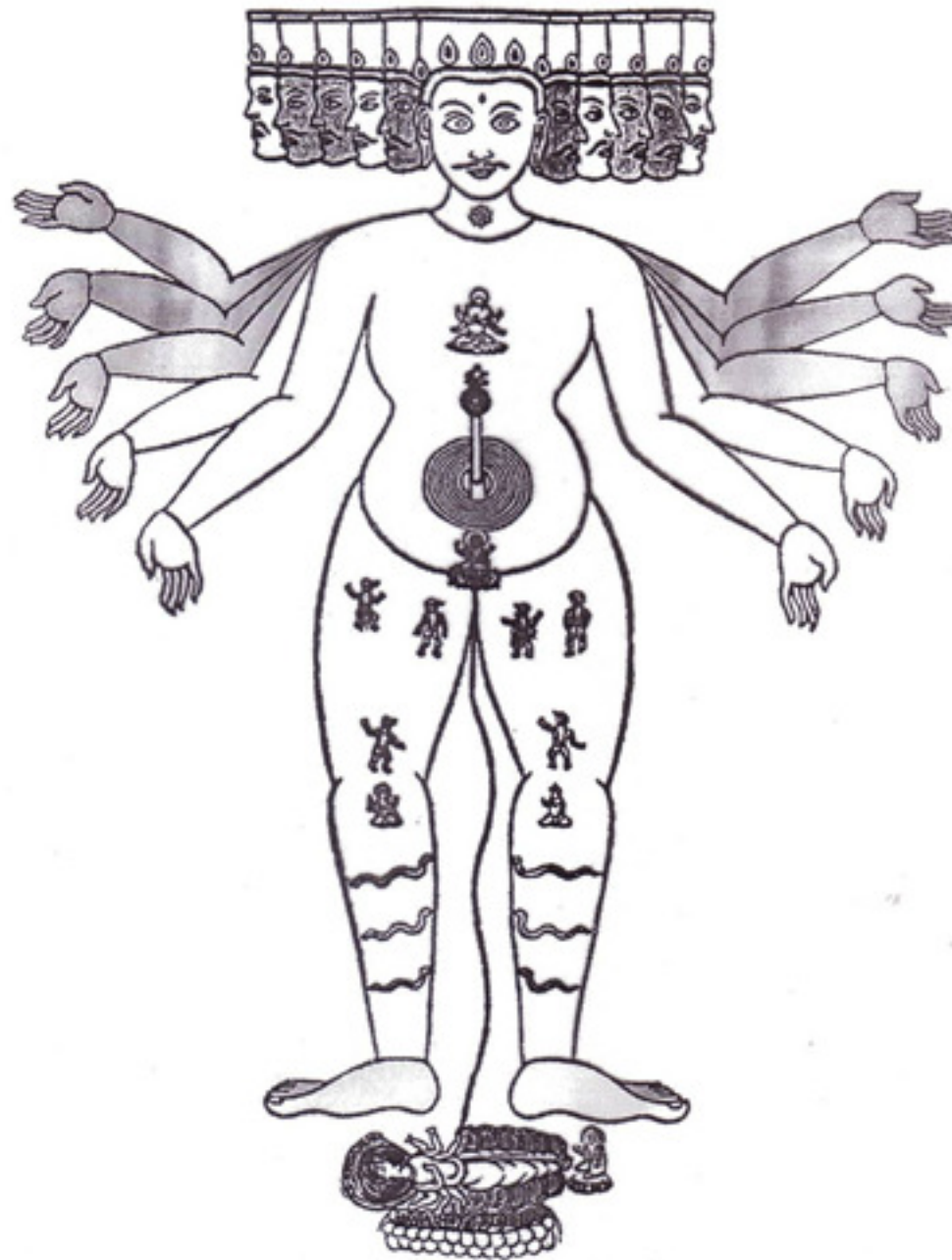
A nádik – pránavezetékek – rendszere régi indiai ábrázolások szerint: a test középvonalában húzódó fővezeték, a szusumná (sz) összeköti a körökkel, illetve háromszöggel jelzett csakrákat. A jobb és bal fővezeték a pingalá és idá (p, i). A többi nádi a pránaközpontokból sugárzik ki és összeköti a végtagokban levő kisebb központokat is: 1 – kuhu, nemiszervvezeték, 2 – gandhári, bal szem-comb vezeték, 3 – hasztidzsihvá, bal szem-bal láb vezeték, 4 – szaraszvati, nyaki vezeték, 5 – pushá, jobb szem-törzs vezeték, 6 – pagasvini, jobb hátsó vezeték, 7 – sankhini, bal hátsó vezeték, 8 – jaskasvini, jobb végtagvezeték, 9 – varuná, jobb alhasi vezeték, 10 – vishodará, bal ágyéki vezeték, 11 – alambushá, kismedencei vezeték



A csakrák szervterületei



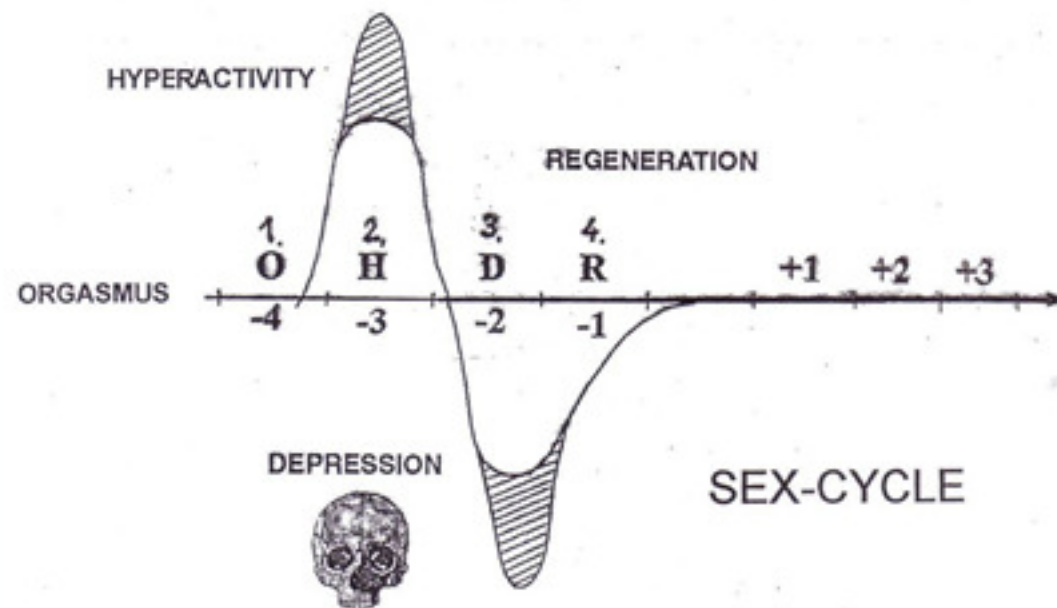
VEGETATÍV IDEGRENDSZER



TANTRA

TANTRIC TRADITION

SPONTANEOUS - and/or
FORCED ACTIVITY OF THE SEXUAL ORGANS

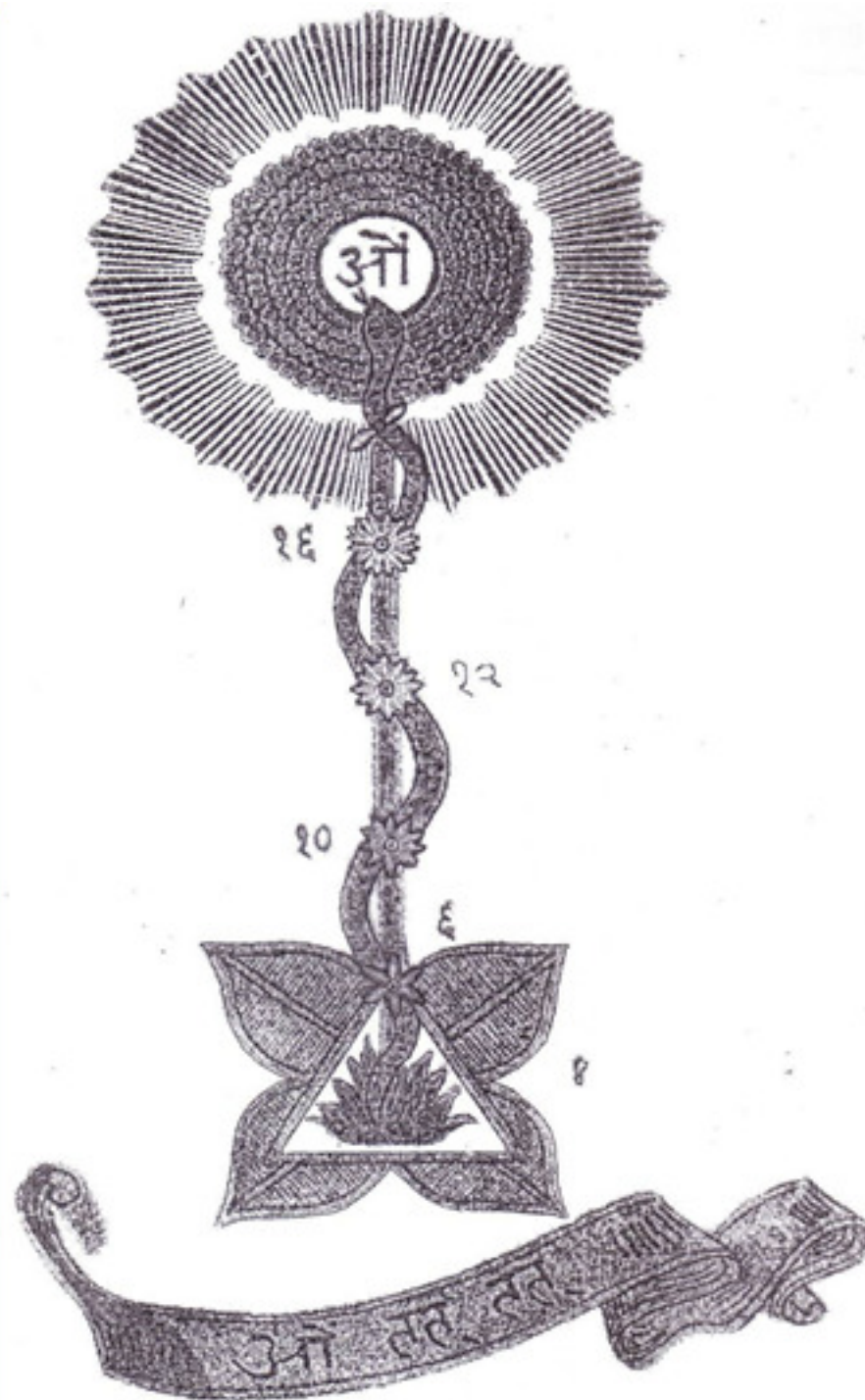


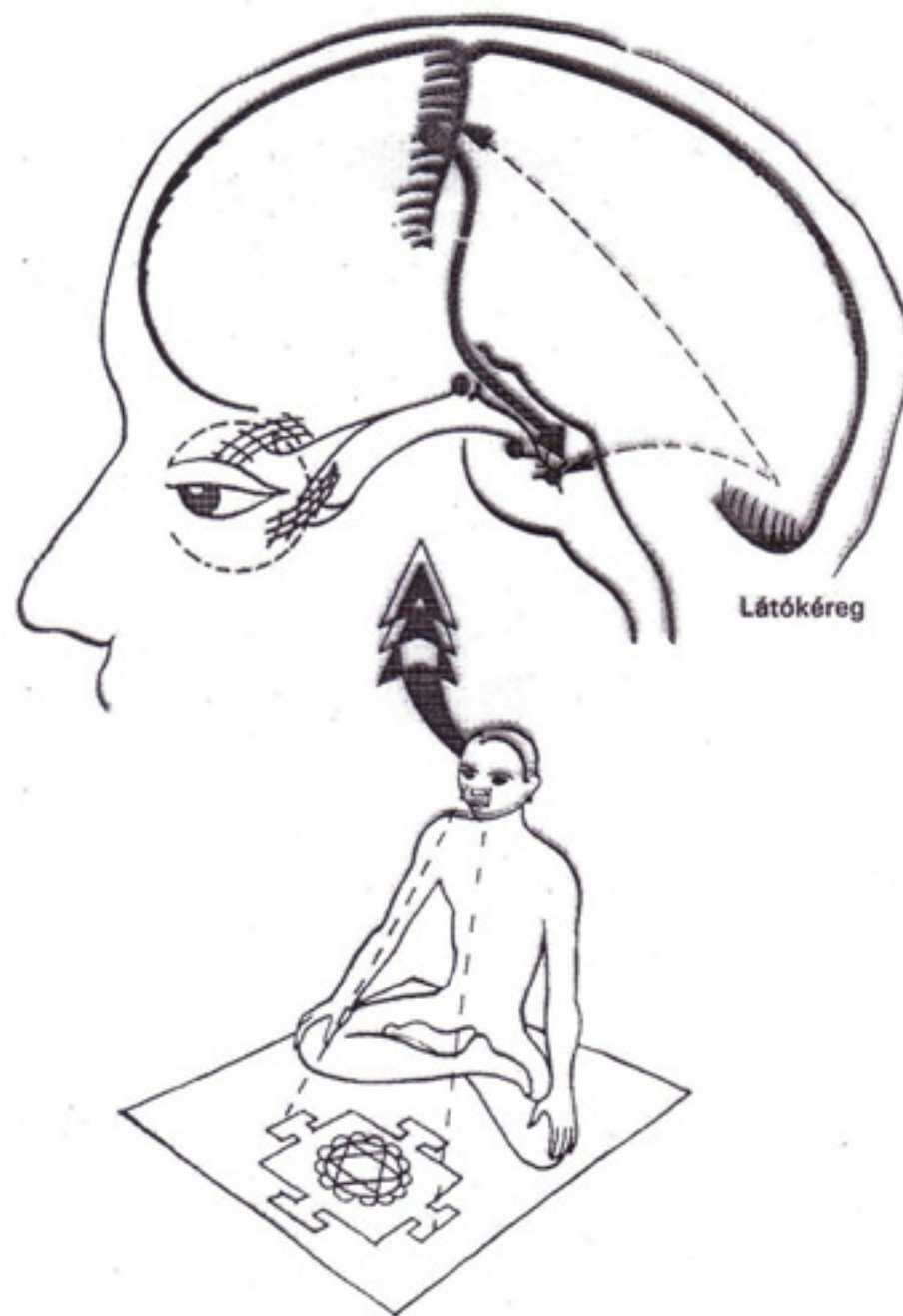
masturbation
♀
from 3-5 years

onany
♂
from 4-6 years

DISPAREUNIE

- Konstitution, 60% ♀, Pigment
- Operation, circumcision





JANTRA-JÓGA, LÁTÓRENDSZER



ॐ

OM

ह्रीं

HRIM

ह्रूं

HUM

ऐं

AIM

क्लो

KLIM

क्रौ

KRIM

श्री

SRIM

स्वाहा

SVAHA

MANTRÁK

Az agyi tevékenység jóga fokozatai

Csit – gondolat

Csitta – elme

Manasz – ész

Buddhi – felsőbb értelem (Buddha, Guatama

Sziddhárta).

1. Mudha – tompult figyelem nélküli idegállapot
2. Ksipta – szétszórt figyelem. *Vritti* – gondolatforgás (örvénylés).
3. Viksipta – irányított figyelem.
4. Ékágra – „egyhegyűség”, összpontosított figyelem.
5. Niruddha – „leküzdöttség”, állandó figyelemösszpontosítás.

Meditációs fokozatok, agnák

1. Pratjáhára – érzetfigyelés

2. Dháraná – egyérezet-figyelés

„Desa-bandas csittaszja dháraná”.

„Az egy helyre rögzítése a gondolatoknak dháraná, összpontosítás”.

(Patandzsali: Jóga szútrák, III. könyv, 1. sor)

3. Dhjána (zen) – állandósult egyérezetfigyelés.

„Tatra pratjaja-ekatanata dhjanam.”

„Egy fogalom folyamatos figyelése dhjána, meditáció.”

(Patandzsali: Jóga szútrák, III. könyv, 2. sor)

Közérzeti állapot: **ánand(a)**.

Aszmitá: akarati ragaszkodás az ánandához.

4. Szamádhi

„Tad eva-ertha-matra-nirbhaszjam szvarupa szunjam
iva szamádhi.”

„Amikor egyedül a tárgyszemlézés elvi lényegét vesszük
tudomásul, mást nem, az a szamádhi.”

(Patandzsali: Jóga szútrák, III. könyv, 3. pont)

A. Szampradnyáta szamádhi

1. **Vitarka** – tárgyi forma

- a) Szavitarka – vagy érzékelt-elvi
- b) Nirvitarka – vagy érzékelt-érzelmi.

2. **Vicsára** - vagy fogalmi

- a) Szavicsára – vagy emlék-elvi
- b) Nirvicsára – vagy emlék-érzelmi.

B. Aszampradnyáta szamádhí

(nirbidzsa, „magtalan”, indítéktalan szamádhí)
vairágja – késztetés/akarat nélkülség
személytelen vagy szabad létélmény.

Szamjáma meditáció

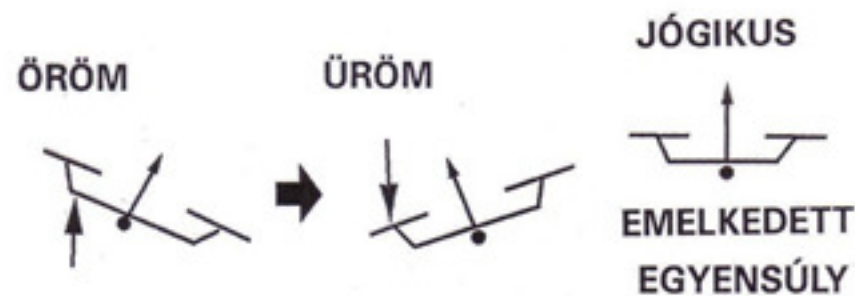
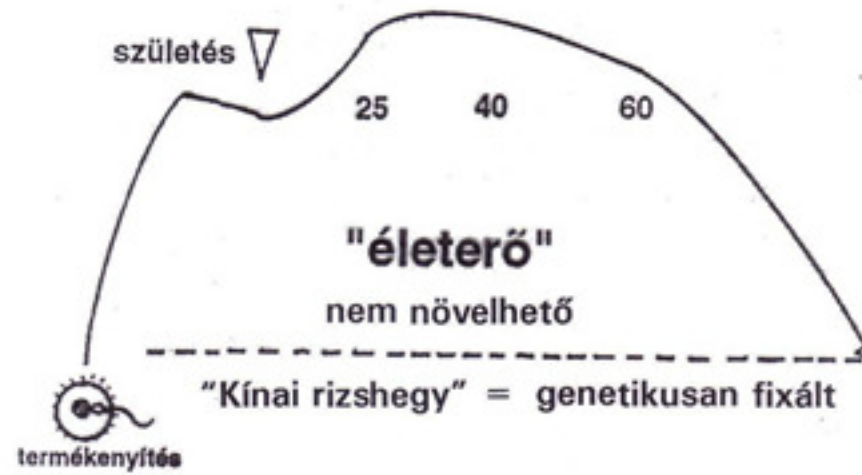
(dháraná + dhjána + szampradnyáta szamádhí)

„Trajam eketara szamjamah”.

„Ahárm együtt szamjáma.”

(Patandzsali: Jóga szútrák, III. könyv, 4. pont)

Folyamatos meditáció = időkorlát nélküli szamjáma
(Víg).



Köszönöm a figyelmet!