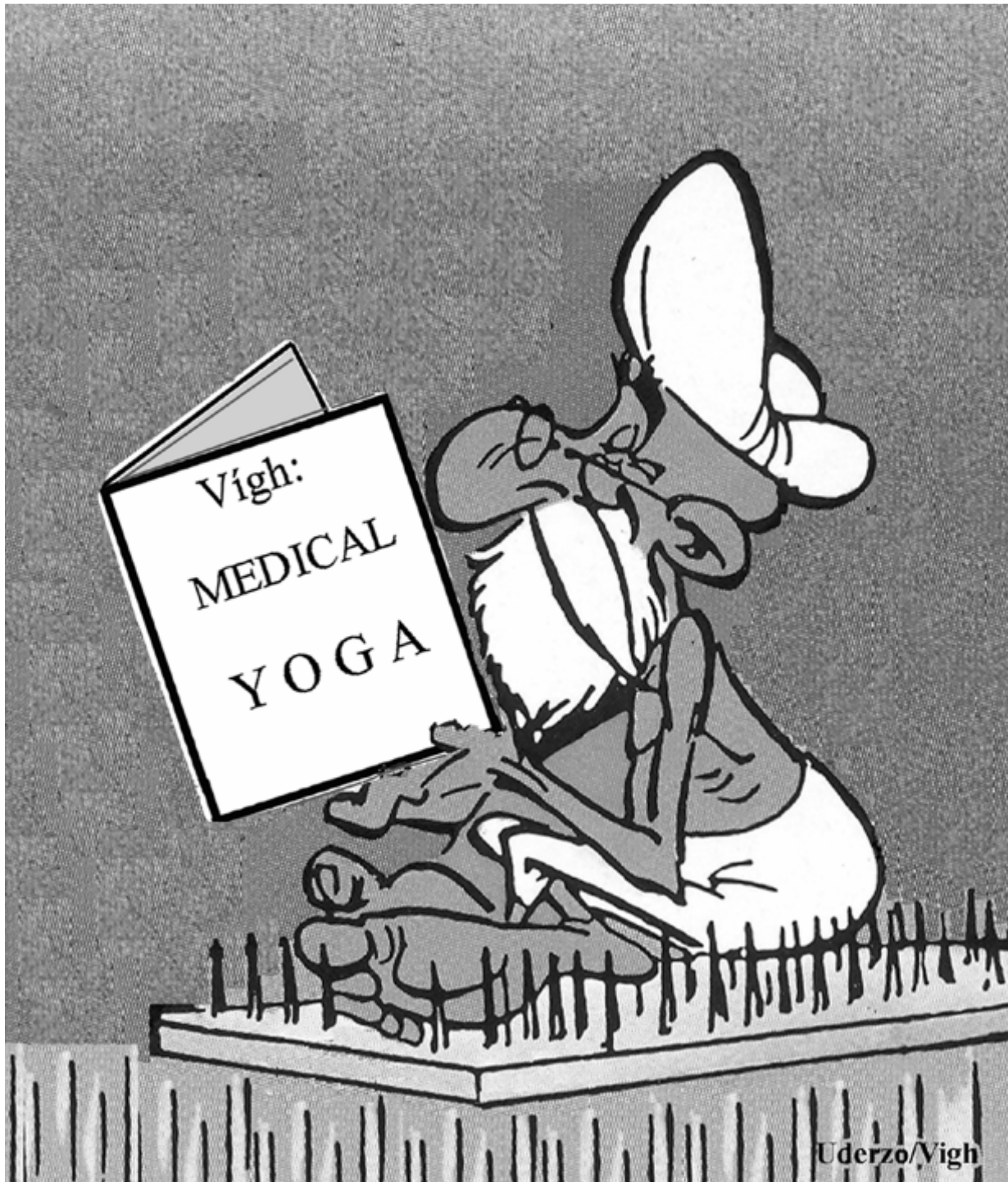


# A jóga orvosi szemmel

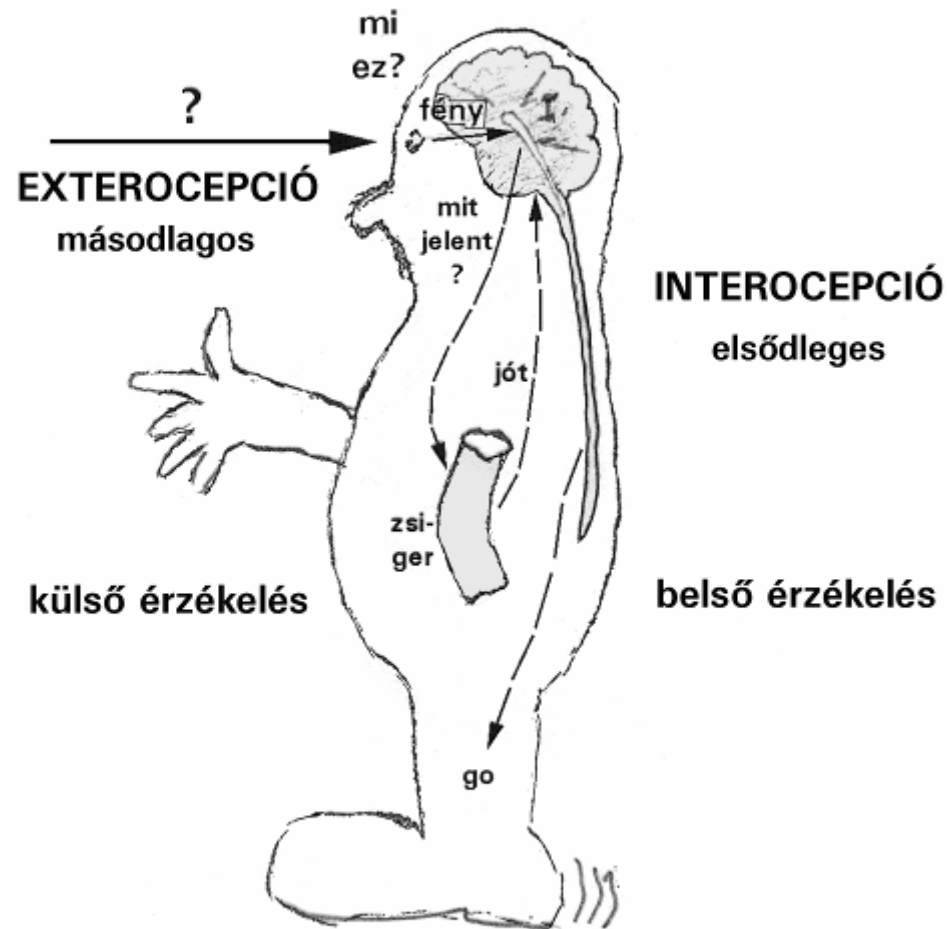
Dr. Vígh Béla



ISMERETELMÉLET

TERMÉSZETTUDOMÁNY

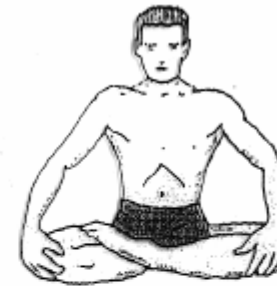
JÓGATUDOMÁNY



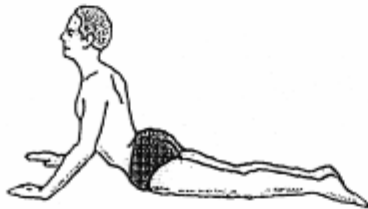
KÜLSŐ ÉS BELSŐ ÉRZÉKELÉS



Háromszögállás (trikonászana)



Féllábas lótuszülés (ardha-padmászana)



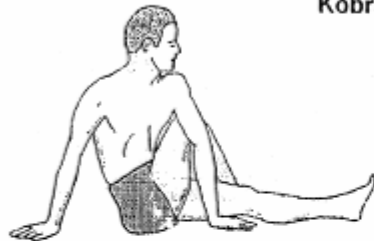
Kobraállás (budzsangászana)



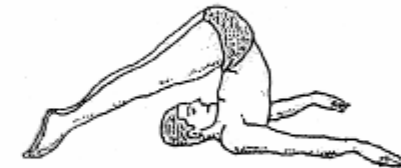
Félgyertya (viparita karani)



A jóga jelképe (jóg.-mudra)



Gerincsvarás  
(ardha-maciendrászana)

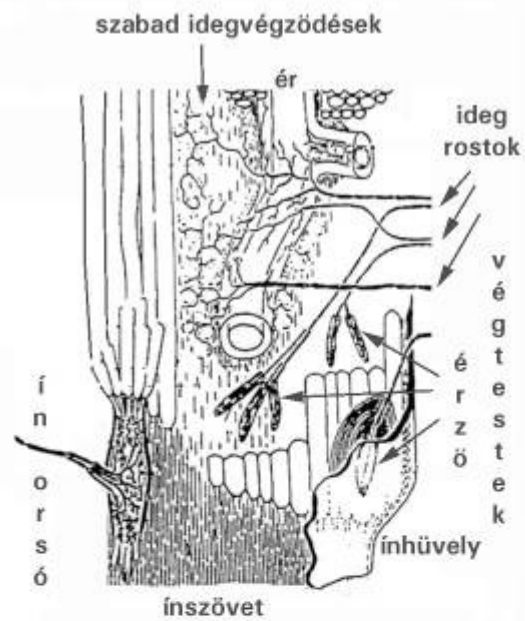
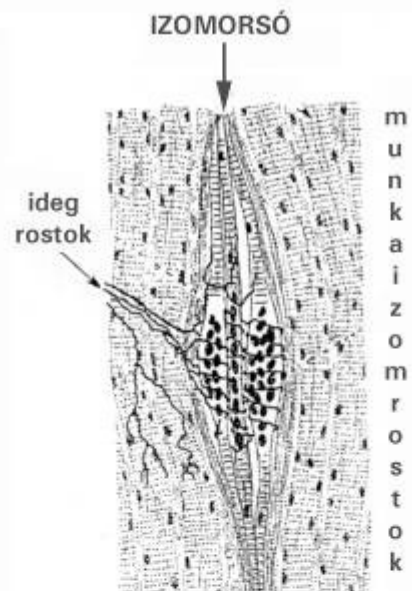


ekeállás (halászana)

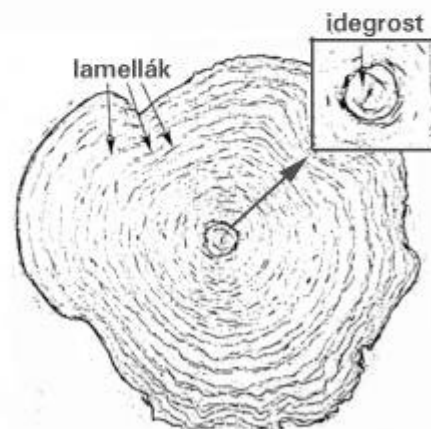
Hatha jóga gyakorlatok

Propriocepció

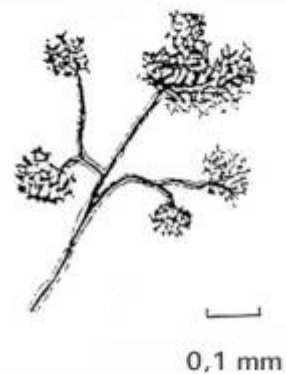
egyensúlygyakorlatok



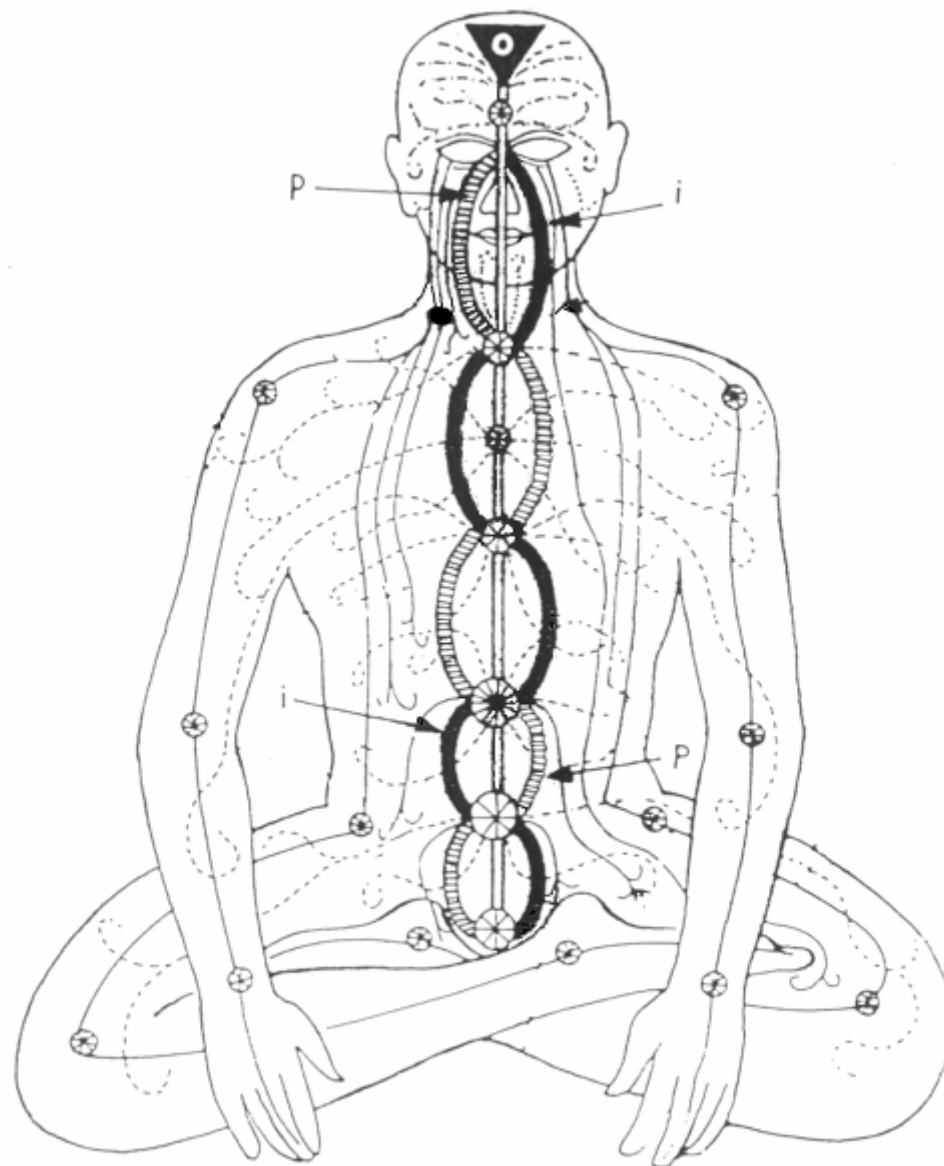
nyomásérző lamelláris test



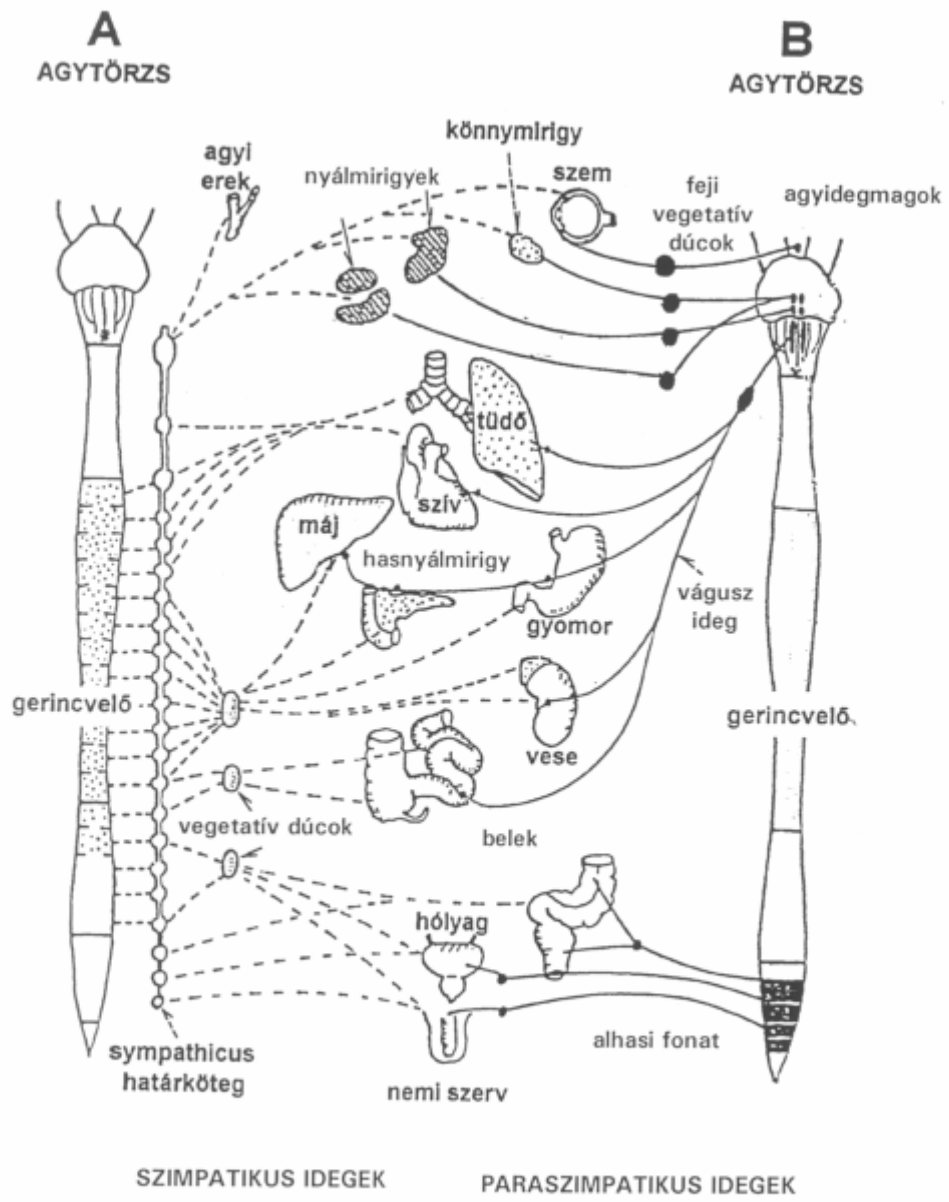
idegvégzések ízületi tokban



**Belső érzékszervek, érző idegvégzések**



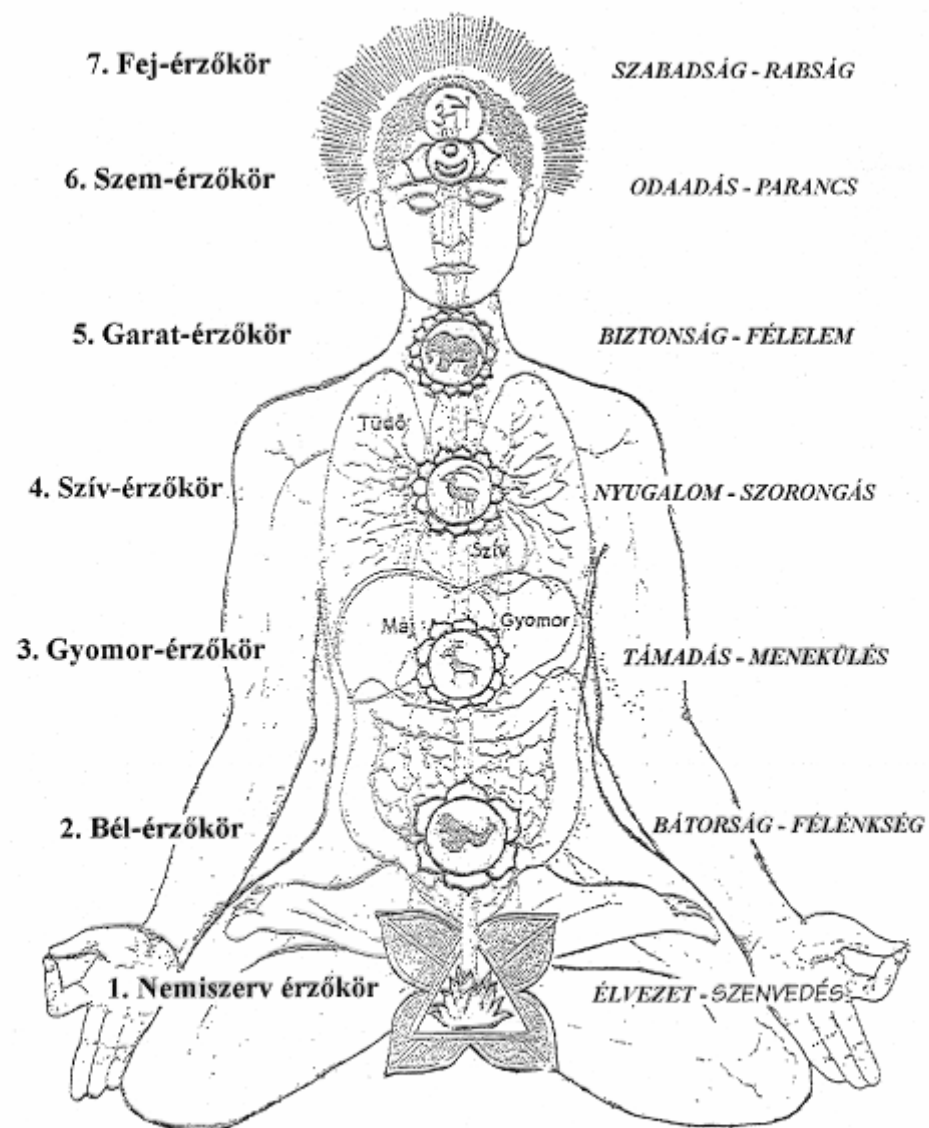
A jóga pránavezeték rendszere



SZIMPATIKUS IDEGEK

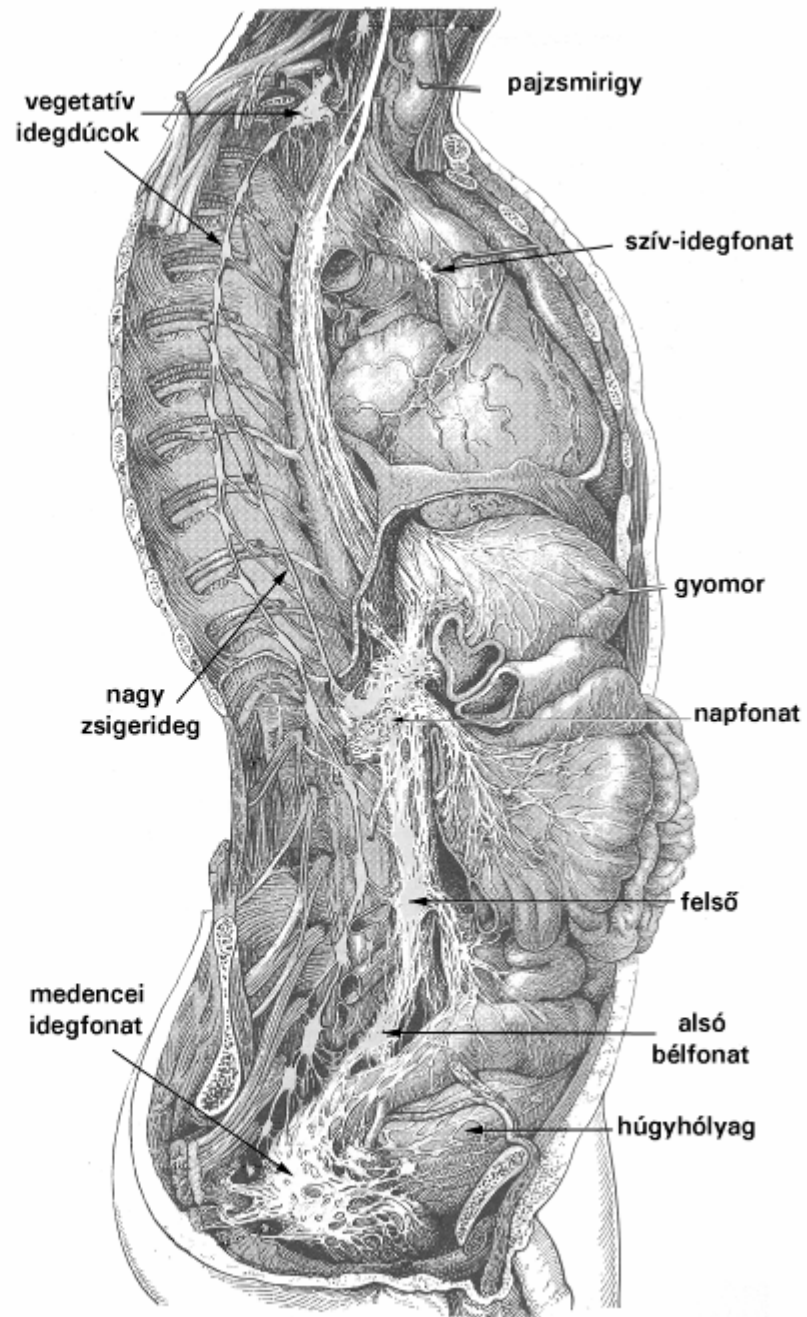
PARASZIMPATIKUS IDEGEK

Az egyes szervek szimpatikus-paraszimpatikus beidegzése

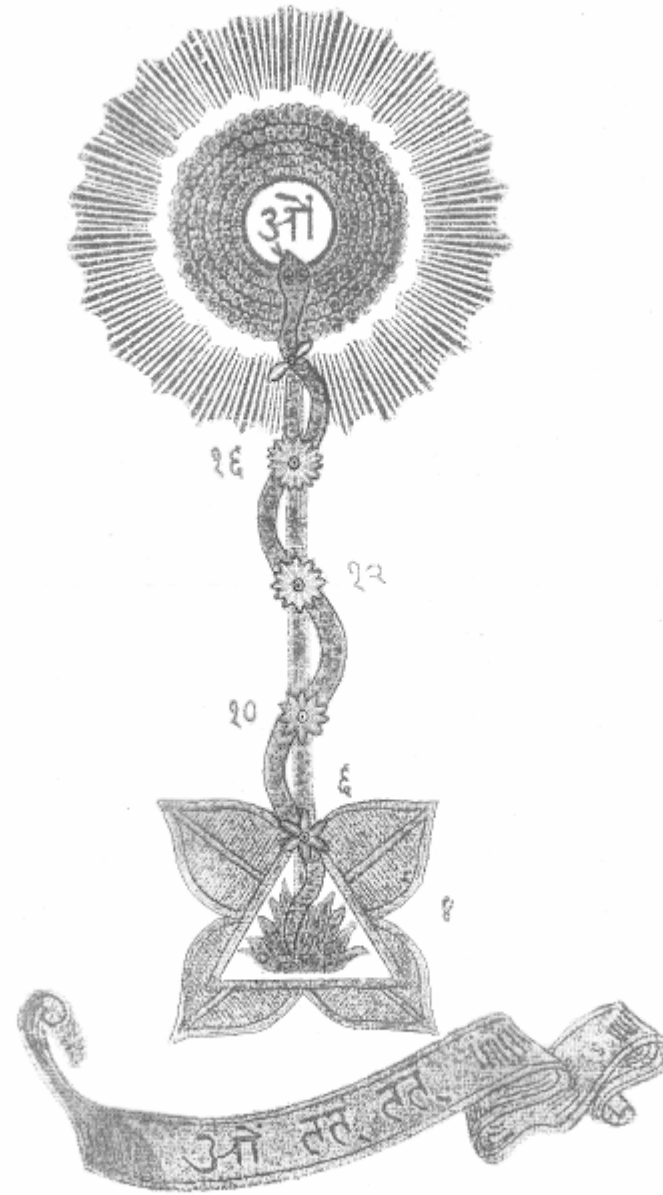


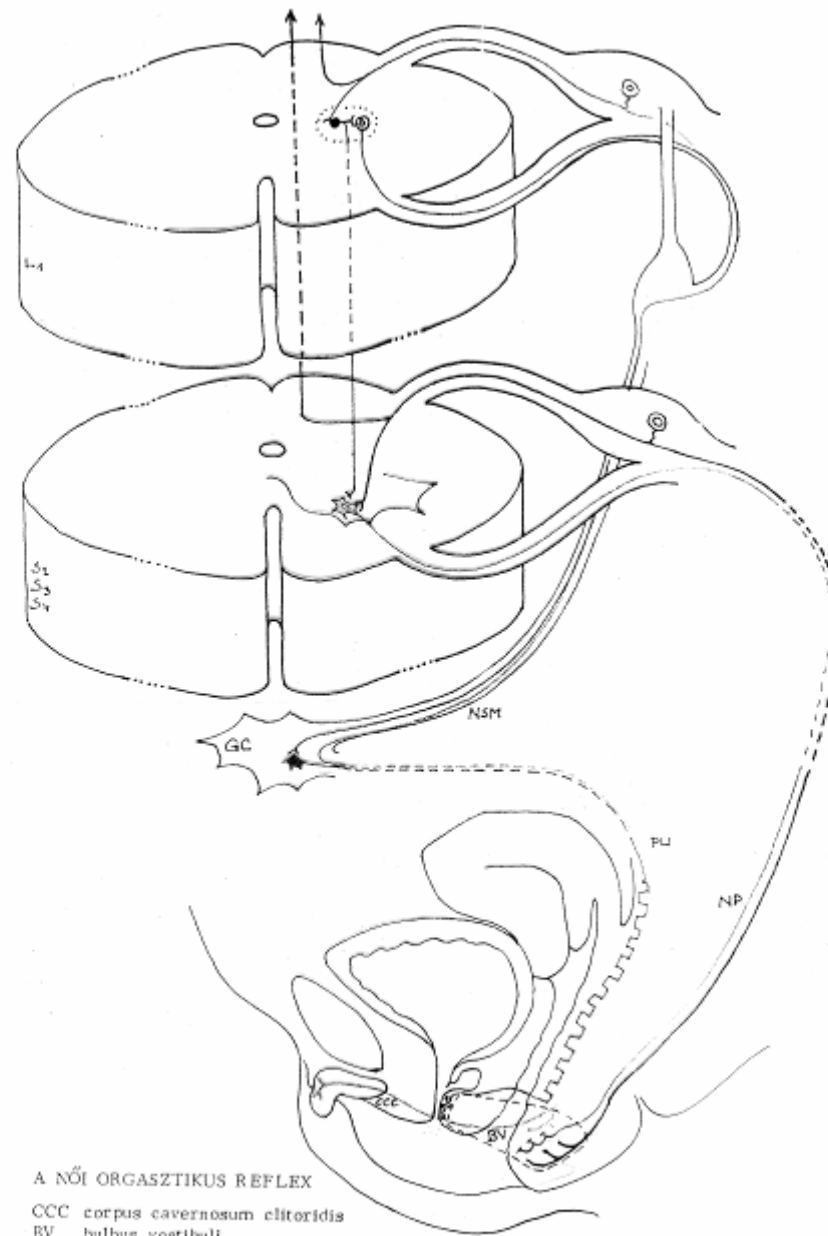
A LÉLEK TÉRKÉPE  
viscerocepcio





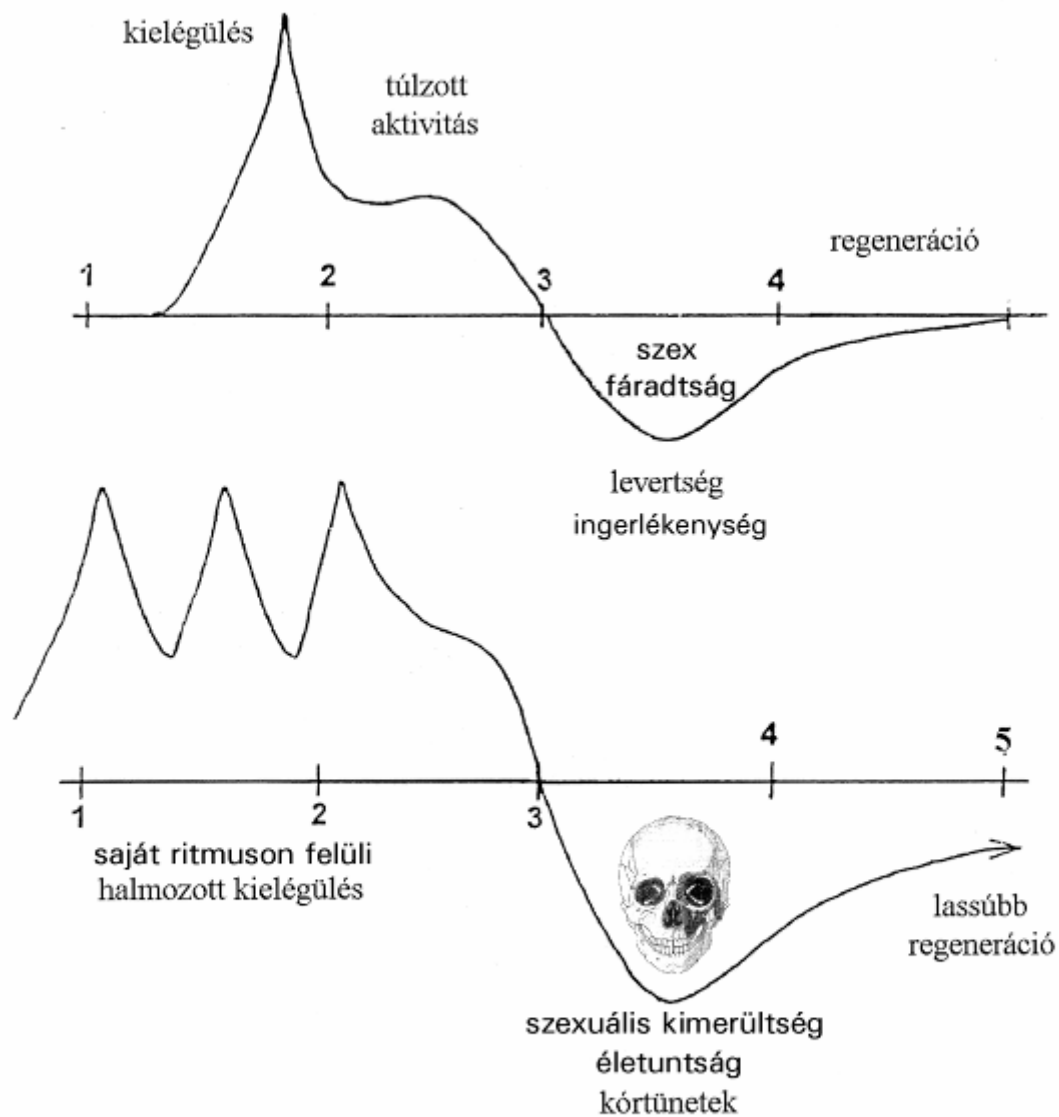
TANTRA





A NŐI ORGASZTIKUS REFLEX

- CCC corpus cavernosum clitoridis
- BV bulbus vestibuli
- PU plexus uterovaginalis
- NP nervus pudendus
- GC ganglion coeliacum
- NSM nervus splanchnicus major



A középkorúakban átlagos négynapos kielégülési periódus egyes napjaira jellemző egészségi állapot. Betegség tünetek a depressziós napon jelennek meg.



ॐ

OM

ह्रीं

HRIM

ह्रूं

HŪM

ॐं

AIM

क्लीं

KLIM

क्रौं

KRIM

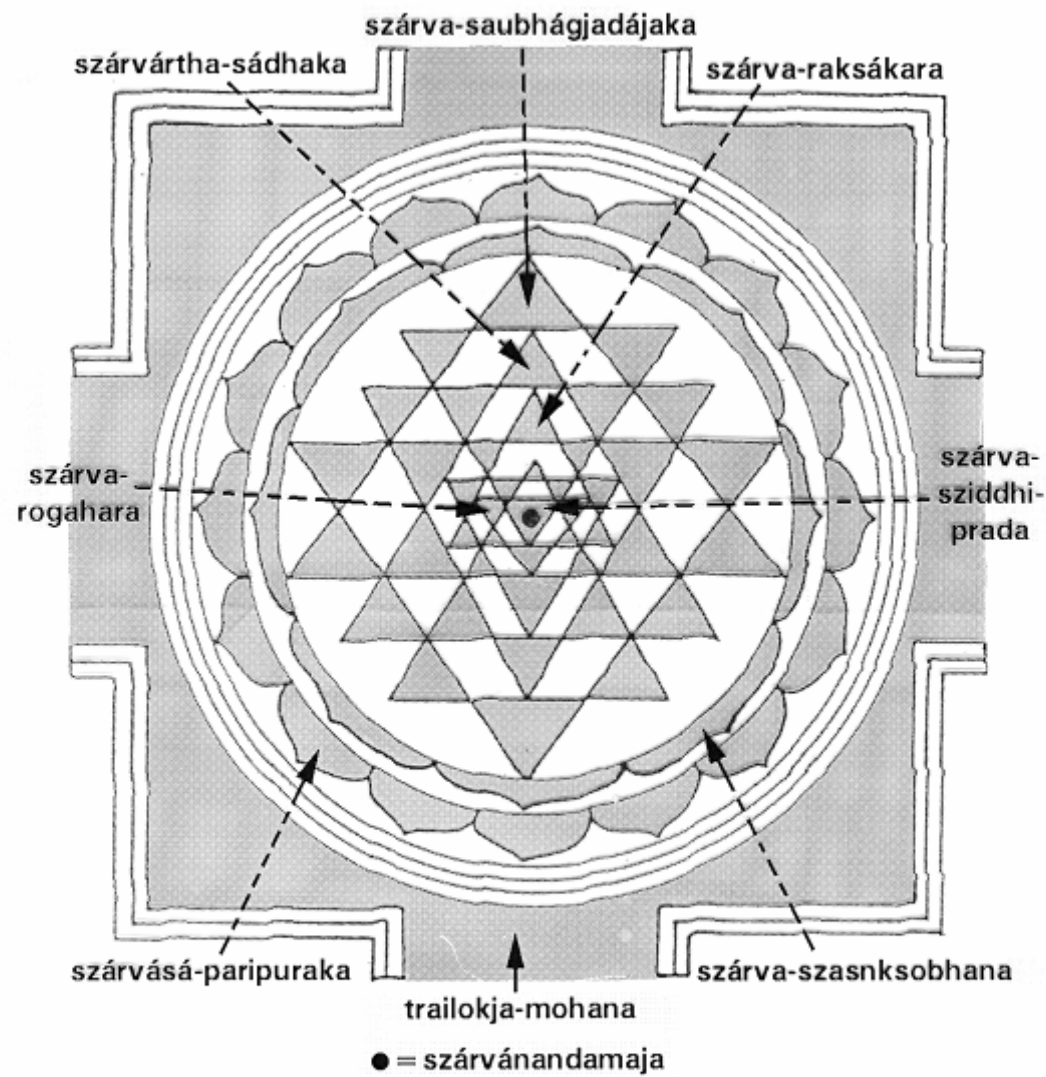
स्रौं

SRIM

स्वाहा

SVAHA

**MANTRÁK**



Sri Yantra

## RÁDZSA JÓGA

CSIT - gondolat, CSITTA - elme, MANASZ - ész, BUDDHI - értelem

MUDHA - tompult idegállapot

KSIPTA - szétszórt figyelem

VRITTI - gondolatörvénylés

VIKSIPTA - irányított figyelem

ÉKÁGRA - figyelemösszpontosítás

NIRUDDHA - állandó egyre-figyelés

### MEDITÁCIÓS FOKOZTOK

PRATJÁHÁRA - érzetfigyelés

" A gondolatok egy helyre rögzítése, összpontosítás "

*Patandzsali: Jóga szútrák, III. könyv, 1 sor*

DHJÁNA (ZEN) - állandó egyérezetfigyelés

"Egy fogalom folyamatos figyelése meditáció"

*III. könyv, 2. sor*



Közérzeti állapot : **ÁNANDA**, akarati ragszkodás az ánandához: **ASZMITÁ**

**SZAMÁDHI** - "csak a szemlélés elvi lényegét vesszük tudomásul"

*III. könyv, 3. sor*

**sampradnyáta**

1. Vitarka - tárgyi forma

2. Vicsára - fogalmi

**asampradnyáta**

Nirbidzsa - indítéktalan,  
személytelen, szabad létélmény

**samjama**

dháraná + dhjána + sampradnyáta samádhi

**FOLYAMATOS MEDITÁCIÓ**  
**érzelmi reakció mentes gondolkozás**

Köszönöm a figyelmet!