

Анатомическое деление

1.Центральная нервная система(ЦНС)-
Головной и спинной мозг

2.Периферическая нервная система

- черепномозговые нервы

- спинномозговые нервы

- нервные сплетения

Функциональное деление

1. Соматическая нервная система (от греч. soma — тело) — отвечает за иннервацию скелетных мышц, кожи, суставов и включает двигательные и чувствительные нервы (благодаря ей человек самостоятельно двигается и обладает чувствительностью)
2. Автономная (вегетативная) нервная система — отвечает за деятельность внутренних органов, деятельность желез внутренней и внешней секреции, за деятельность кровеносных и лимфатических сосудов, а также, в некоторой части за мускулатуру.
 - симпатический отдел
 - парасимпатический отдел

Вегетативная нервная система

функции:

-поддержание постоянства внутренней среды(гомеостаза)

-обеспечение физической и психической деятельности организма

Заключается в повышении или понижении жизнедеятельности иннервируемых ею внутренних органов

Симпатический отдел

Включается в работу при необходимости **АКТИВНОСТИ**, т.е. при физических нагрузках, эмоциональных реакциях, стрессах, болевых воздействиях, кровопотере и т.п.

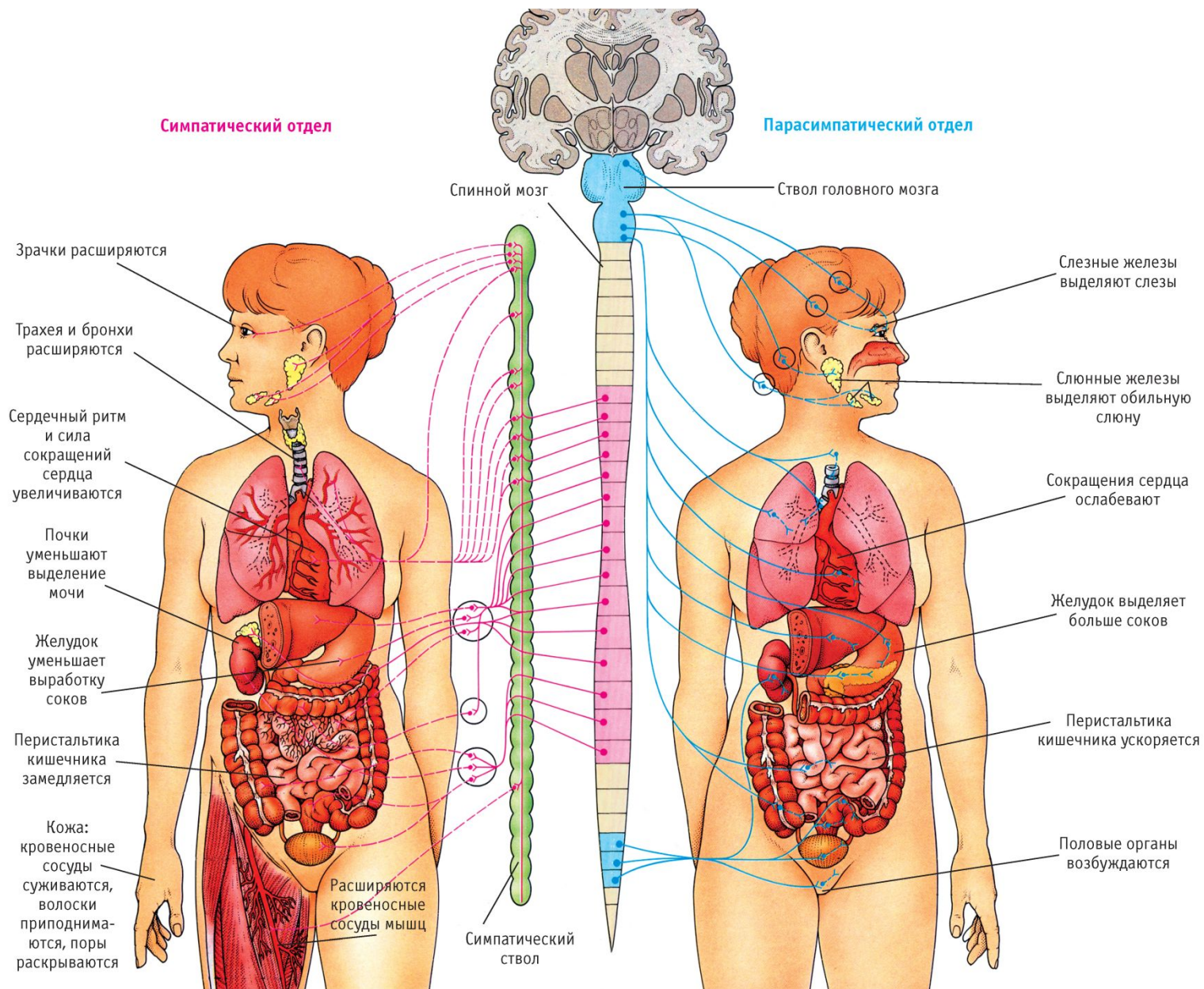
Парасимпатический отдел

Включается в работу при необходимости **ПОКОЯ**, замедляет физиологические процессы практически во всех органах, концентрируется на функции накопления энергии и питательных веществ.

Симпатический отдел	Парасимпатический отдел
располагаются в грудно-поясничном отделе спинного мозга	в стволе головного мозга и в крестцовых сегментах спинного мозга
Активность	Покой
<ul style="list-style-type: none"> -увеличение частоты и силы сердечных сокращений -увеличение частоты дыхания -повышение артериального давления - расширяются бронхи и усиливается вентиляция легких, - расширяются кровеносные сосуды скелетных мышц и улучшается их кровоснабжение, - повышается потоотделение, - повышается уровень глюкозы в крови, - угнетается перистальтика кишечника и выработка пищеварительных ферментов, - расширяются зрачки 	<ul style="list-style-type: none"> - уменьшении частоты и силы сердечных сокращений, - уменьшении частоты дыхания, - расширении сосудов головного мозга, - снижении артериального давления, - расширении сосудов половых органов, - снижении уровня глюкозы в крови, - увеличении тонуса гладких мышц внутренних органов, что выражается в сужении бронхов, усилении перистальтики кишечника, увеличении тонуса гладких мышц мочевого пузыря и т.д. - расслаблении сфинктеров и запуске очищающих рефлексов, таких как кашель, чихание, рвота и проч., - активации секреции пищеварительных желез, - сужении зрачка.
Стенки сосудов, потовые железы, мозговой слой надпочечников	

Симпатический отдел

Парасимпатический отдел



В организме человека, при нормальном функционировании влияния этих двух отделов находятся в состоянии оптимального равновесия. Есть возрастные допустимые перепады (в подростковый период преобладает симпатика, в старости-парасимпатика). Деятельность симпатического и парасимпатического отдела не контролируется человеческим мышлением.

При несвоевременности включения и выключения симпатической и парасимпатической систем (разбалансировке) возникает ВСД

3 типа ВСД

- Гипертонический (преобладание Симпатика)
- Гипотонический (преобладание Парасимпатика)
- Смешанный (конфликт между Симпатикой и Парасимпатикой)

Причины ВСД

- Наследственность
- Несбалансированные нагрузки
- Стресс, эмоциональное перенапряжение
- Перенесенные заболевания(инфекции, вирусы)

Лечение

- медикаментозно
- гимнастика

Ида и Пингала. Равновесие.

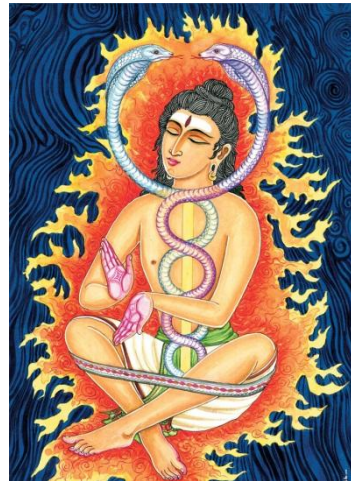
«Из 72 000 нади тела, две – ида и пингала, важные, остальные бесполезные. Лишь сушумна содержит Самбхави-Шакти».
Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.18)

*Ида, пингала, **сушумна** – относятся к главным каналам «Нади»(слово нади на санскрите означает поток. Поток может быть физическим, нервным, психическим, ментальным или потоком осознания) . Ида и Пингала пересекаются , проходя через основные Чакры(Муладхара, Свадхистана, Манипура, Анахата, Вишуддха, Аджна, Бинду, Сахасрара). Роль центральной оси Иды и Пингалы играет Сушумна Нади. Начало в Муладхаре. Конец-Аджна Чакра в верхней точке позвоночника. Сушумна заканчивается в Сахасраре.*

*«Слева — ида. Обвиваясь вокруг сушумны, она идет к правой ноздре.
Справа — пингала. Обвивая вокруг сушумну, она идет к левой ноздре».*
«Шива Самхита» (2.25 — 26)

Также эти Нади называют: Ида-Ганга, Пингала-Ямуна, Сушумна-Сарасвати. Ида и Пингала означают Время, а Сушумна-безвремяе, разрушитель времени, поскольку она ведет в Вечность.

На духовном пути важны именно соединение и гармония противоположностей на всех уровнях.. Цель Йога состоит в соединении и слиянии противоположностей, связанных с двойственностью мира, чтобы они полностью слились друг с другом. Это смысл Сушумны. Это равновесие и слияние принципов Иды и Пингалы.



Ида	Пингала
дыхание через левую ноздрю	дыхание через правую ноздрю
парасимпатическая нервная система	симпатическая нервная система
интроверсия	экстраверсия
осознание	энергия и действие
ум	прана
луна	солнце
субъективность	объективность
белое	красное
тха	ха
отрицательное	положительное
холод	жар
пассивность	активность
инь	ян
женское начало	мужское начало

Луна движется в иде, а солнце — в пингале. Луна имеет природу тамаса, а солнце — раджаса. Солнце источает яд, а луна — нектар. Они направляют время, а сушумна поглощает его.

Ида	Сушумна	Пингала
тха	хатха	ха
холод	умеренность	жар
субъективность	абсолют	объективность
инь	дао	ян
бездействие	действие недеяния	действие

