

# 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.

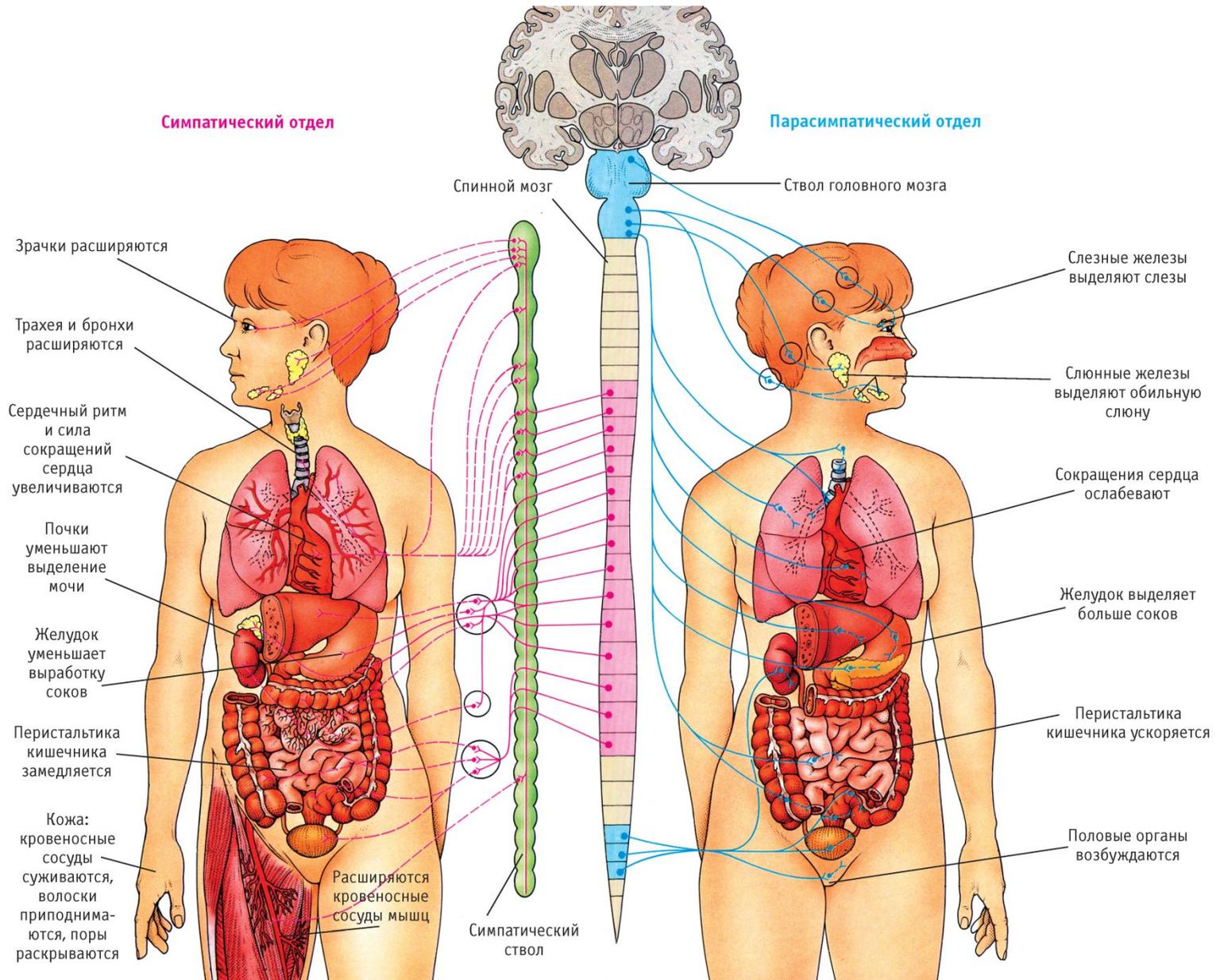
## Парасимпатический отдел

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"> <li>-увеличение частоты и силы сердечных сокращений</li> <li>-увеличение частоты дыхания</li> <li>-повышение артериального давления</li> <li>- расширяются бронхи и усиливается вентиляция легких,</li> <li>- расширяются кровеносные сосуды скелетных мышц и улучшается их кровоснабжение,</li> <li>- повышается потоотделение,</li> <li>- повышается уровень глюкозы в крови,</li> <li>- угнетается перистальтика кишечника и выработка пищеварительных ферментов,</li> <li>- расширяются зрачки</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уменьшении частоты и силы сердечных сокращений,</li> <li>- уменьшении частоты дыхания,</li> <li>- расширении сосудов головного мозга,</li> <li>- снижении артериального давления,</li> <li>- расширении сосудов половых органов,</li> <li>- снижении уровня глюкозы в крови,</li> <li>- увеличении тонуса гладких мышц внутренних органов, что выражается в сужении бронхов, усилении перистальтики кишечника, увеличении тонуса гладких мышц мочевого пузыря и т.д.</li> <li>- расслаблении сфинктеров и запуске очищающих рефлексов, таких как кашель, чихание, рвота и проч.,</li> <li>- активации секреции пищеварительных желез,</li> <li>- сужении зрачка.</li> </ul> |
| 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.

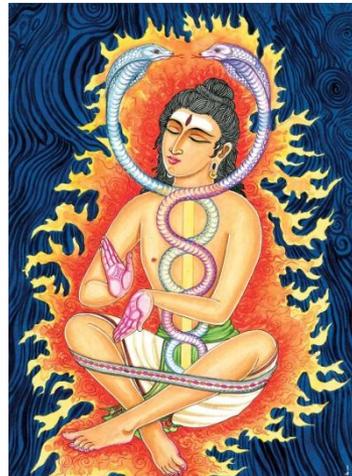
*«Из 72 000 нади тела, две – ида и пингала, важные, остальные бесполезные. Лишь сушумна содержит Самбхави-Шакти».*  
Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.18)

*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.*



| <b>Ида</b>                        | <b>Пингала</b>                |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 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.***

| <b>Ида</b>     | <b>Сушумна</b>    | <b>Пингала</b> |
|----------------|-------------------|----------------|
| тха            | хатха             | ха             |
| холод          | умеренность       | жар            |
| субъективность | абсолют           | объективность  |
| инь            | дао               | ян             |
| бездействие    | действие недеяния | действие       |

