

# A lélek jógaterápiájáról

Önszabályozás, stresszválaszok, trauma, pszichogén fájdalom, placebo

[dr. Tihanyi Benedek T.](#)



ELTE PPK ESI  
Ádám György labor,  
sport és egészség  
pszichofiziológiai  
kutatócsoport  
(2010-2020)

ODÚ stúdió  
jóga,  
hangfürdő,  
meseterápia,  
önismeret  
(2014-)

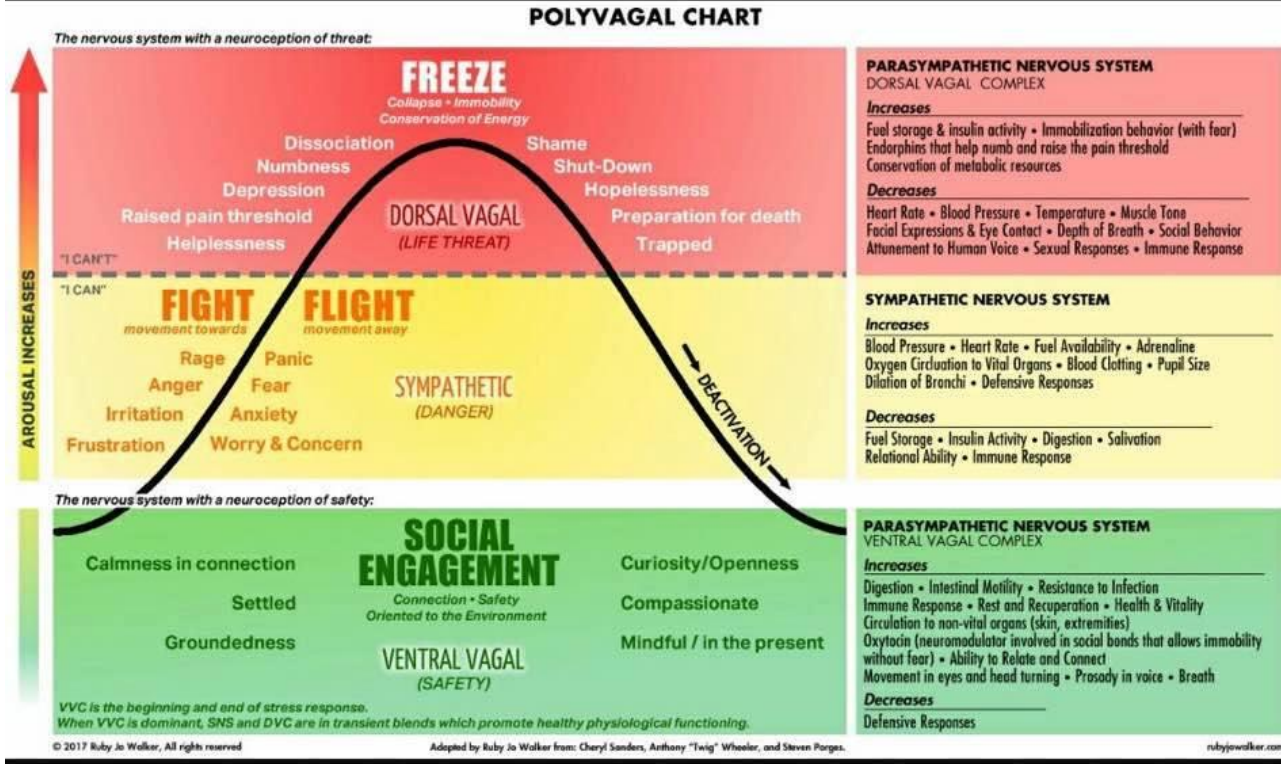






# Stresszválaszok

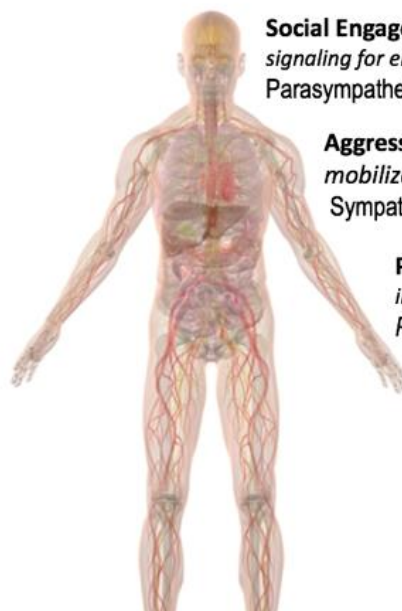
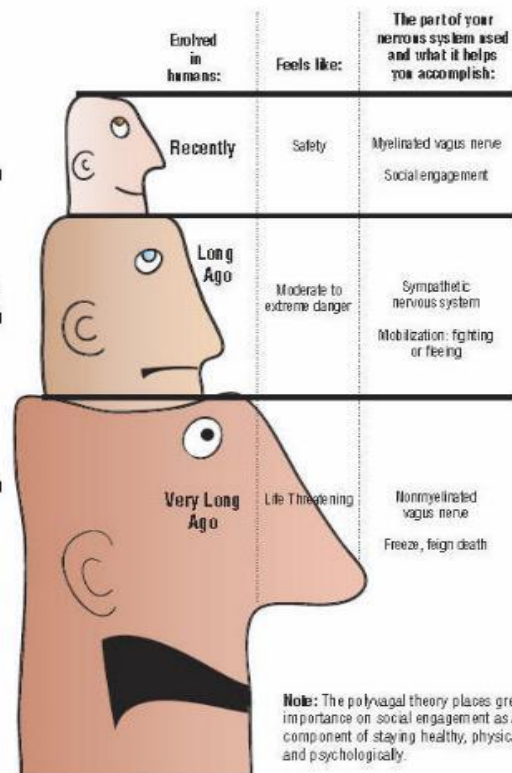
Stephen Porges



## POLYVAGAL THEORY

By Ravi Dykema

Events trigger you to react. If your first reaction doesn't make you feel safe, you revert to the second, then the third:



**Social Engagement System**  
*signaling for emotion, motion, communication*  
Parasympathetic Ventral Vagal Complex

**Aggressive Defensive System**  
*mobilization for fight or flight*  
Sympathetic Nervous System

**Passive Protection System**  
*immobilization for freeze or feint*  
Parasympathetic Dorsal Vagal Complex

**SAFE**  
optimal relaxation & activation (*rest, digest, relate*)  
*eye contact, facial expression, voice*

**DANGER**  
↑ arousal, ↑ heart rate, stress, muscle tension  
*fear, anger, aggression, rage*

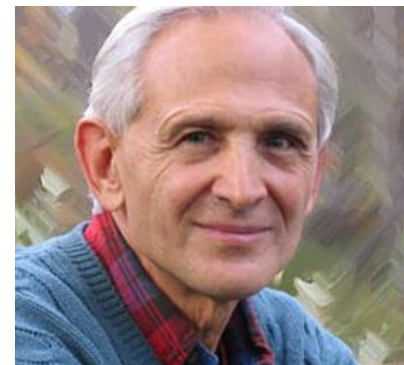
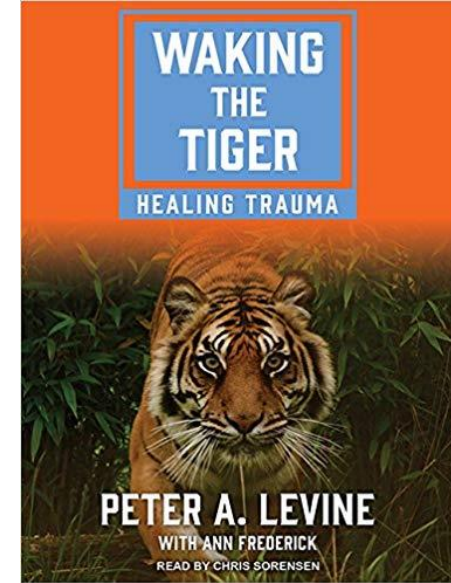
**LIFE THREAT**  
↓ arousal, frozen activation, ↓ heart rate,  
*dissociated, frozen, collapsed, limp*

## Poly Vagal Theory

by Stephen Porges PhD

# Trauma

- sokkélmény, befejezetlen mozdulat, védelem és empátia nélkül maradt
  - abúzus (verbális, fizikai, szexuális), orvosi beavatkozás, katasztrófa és háború
  - PTSD: amygdala-hiperaktivitás és hiperreaktivitás, élménybetörés, testi élmények, érzetek, részek disszociálhatnak (érzet, mozgás és funkció)
  - DSD: fejlődési trauma
- számok a PTSD-hez (USA):
  - 50% min. 1 traumatikus élmény, 10-20%-uk PTSD, 74%-uk min. 6 hónapig panaszos és 88%-uk pszichiátriailag komorbid
  - kezelések 55%-a sikeres, aminek csak 33%-a visszaesés nélkül min. 6 hónapig.
- önszabályozás, biztonságos és empatikus kapcsolat, horgonypontok, titrálás



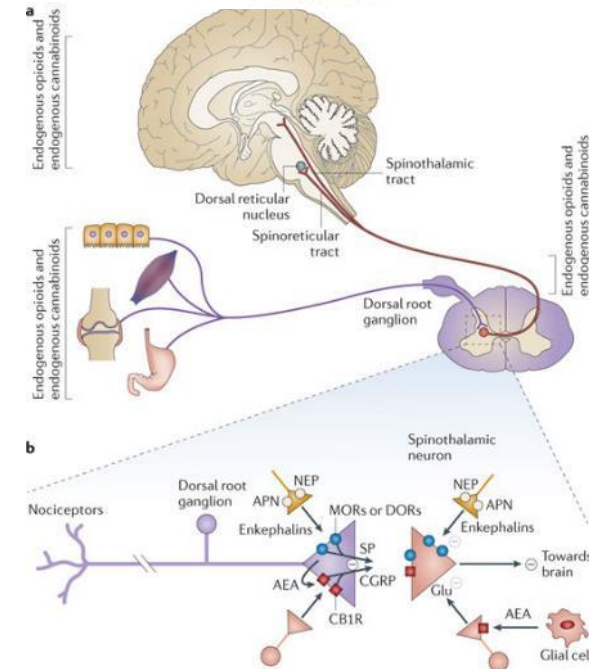
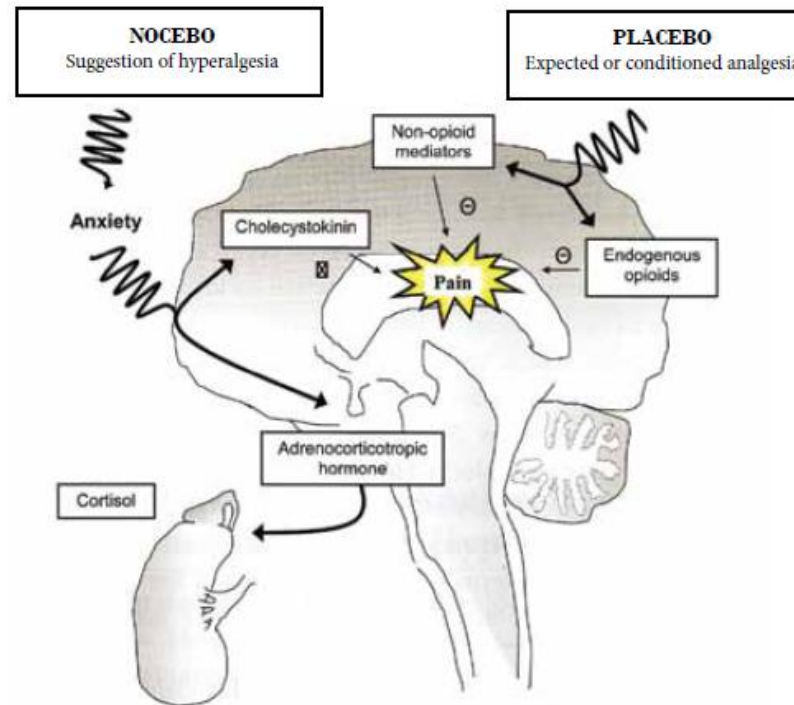
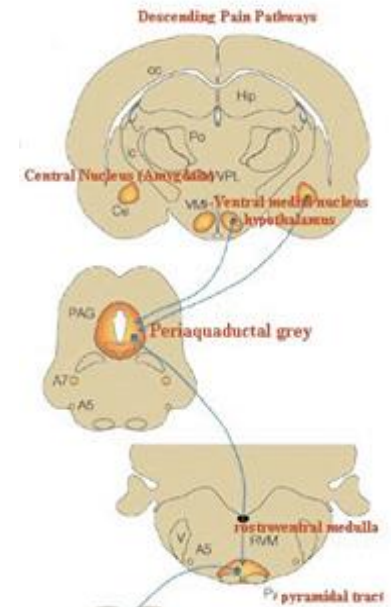
Peter Levine

# Nocebó, placebó-hatás

- Aktív biokémiai komponens nélkül pszichobiokémiai hatások
- Inzula, ACC, OFC, nAcc, amygdala, PAG (Scott, 2008)
- nocebó/anxiebó:olecisztokinin (proglumid blokkolja)
- placebó: dopamin és mu-opioid (naloxon blokkolja)
- egészen a gerincvelőig (Eippert, 2009)



Köteles Ferenc



# Forrás

- Gazellás videó: <https://youtu.be/Lupt2qajcJg>
- Köteles, F. (2013). *A placebo-válasz*. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Levine, P. A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma: The innate capacity to transform overwhelming experiences*. North Atlantic Books.
- Porges, S. W. (2003). The polyvagal theory: Phylogenetic contributions to social behavior. *Physiology & Behavior*, 79(3), 503–513.
- Totton, N. (2003). *Body Psychotherapy: An Introduction* (1 edition). Maidenhead: Open University Press.



# Köszönöm a figyelmet!

[dr. Tihanyi Benedek T.](#)

Élményjógaoktató, kutatóorvos,  
meseterapeuta, testtudat tréner



- Hírlevelem: [bit.ly/hirlevelTB](http://bit.ly/hirlevelTB)
- Facebook lapom: [facebook.com/drtihanyibenedekt/](https://facebook.com/drtihanyibenedekt/)
- Blogom: [bit.ly/baratkozzatesteddel](http://bit.ly/baratkozzatesteddel)
- Vlogom: [bit.ly/VLOGtihanyibenedek](http://bit.ly/VLOGtihanyibenedek)
- Mesetáram: [bit.ly/mesetár](http://bit.ly/mesetár)
- Tudományos munkáim: [researchgate.net/profile/Benedek\\_Tihanyi2/](https://researchgate.net/profile/Benedek_Tihanyi2/)
- Drótposta: [drtihanyibenedek@gmail.com](mailto:drtihanyibenedek@gmail.com)