A keringési rendszerünk működése a jóga gyakorlata szemszögéből:

1. Belégzés (púraka):

* A mellkasban keletkezett negatív nyomás beszívja a friss levegőt a tüdőhólyagokba.
* Az elhasznált vér a tüdő kapillárisokba áramlik.
* A felfrissült vér a tüdővénába szívódik és tölti a bal pitvart.

2. Légzésszünet: (kumbhakában – visszatartott levegővel.) A tüdőhólyagokban megnövekedett nyomása kapillárisokból a felfrissült vért a tüdővénákba préseli.

a./ E közbeni szívdobbanás (szisztolész fázis) impulzusa **a tüdő kapillárisok simaizmaiban hullámmozgást indít el, s ezzel tereli a tüdő a friss vért a tüdővénákba.**

b./ Pihenő szív (diasztolész fázisban) **a bal pitvar ellazul és magába szívja a tüdővénákból a vért.**

a./ - Szívdobbanásban **a bal kamra a vért a test vénás rendszerébe nyomja.**

- Ebben a fázisban **a szívet tápláló koszorúerek a szív felső és középső rétegét képesek friss vérrel táplálni.**

b./ Pihenő szív fázisában **képesek a koszorúerek a szívet tápláló vért eljuttatni a szív belhártyájáig.** *(Ha túl magas a pulzusszám, a szív túlzott igénybevétele mellett e legbelső rétege táplálás nélkül marad, ami szívkárosodáshoz vezet.)*

3. Kilégzés (récsaka):

A tüdőhólyagokban lecsökken a nyomás és **az elhasznált vérrel a tüdő kapillárisok feltölthetővé válnak.**

**4.** Légzésszünet kiürített tüd**ő**vel (báhja kumbhaka):

A szívóhatások fokozottan érvényesülnek; **elhasznált vérrel töltődik fel a tüdő és friss vért kap a szív.**

A szív és a tüdő egyenrangú szerepet játszik a vér keringtetésében: **A szív** elsősorban a szívóhatásával – *azzal, hogy az ellazult bal pitvar magába szívja a felfrissült vért* – vesz részt a vér keringtetésében. **A szív** ezen kívül szisztolészben impulzust ad a tüdőnek, mely erre a kapillárisok simaizmai hullámzásával hajtja ki magából a friss vért. **A szív** szisztolészban áramlásba hozza a friss vért azzal, hogy a test vénás ereibe nyomja azt.

A keringés energiája azonban a tüdőből származik. (*Az ember a szabályozott jógalégzéssel veszi fel a tüdejébe a prána energiát*.) Norm. nyugalmi légz. ritmus 15/perc. Hozzá tartozó pulzus: 60/perc.

A fentiekből származóan két vérkörünk van: **Bal vérkörben áramlik az oxigénben gazdag vér**. **A jobb vérkörben, a széndioxidban gazdag vér áramlik**.