

Vážená paní doktorko, vážený pane doktore,

Váš pacient má zájem o registraci na seminář, na kterém se pod záštitou Art of Living s.r.o. učí nebo praktikuje pokročilá dechová technika zvaná Sudarshan Kriya (zkratka SKY) plus přípravné dechové praktiky, souhrnně označované jako Sudarshan Kriya Yoga (SKY). Doporučili jsme vašemu pacientovi, aby se s vámi o tom poradil, kvůli možnému riziku, které může SKY představovat pro jedince s anamnézou jednoho z následujících zdravotních stavů: záchvatová porucha, bipolární porucha, schizofrenie, schizoafektivní poruchy, větší chirurgický zákrok během posledních 8 týdnů nebo těhotenství. Tyto podmínky jsou považovány za kontraindikace pro učení SKY.

**Než se rozhodnete, zda svému pacientovi doporučit tento program, přečtěte si pozorně popis toho, co se na programu učí a teoretická rizika uvedená v publikovaných článcích lékařské literatury.** Vezměte prosím na vědomí, že v minulosti byli jedinci s těmito zdravotními stavami odrazováni od učení se SKY a několik pacientů se rozhodlo zúčastnit se alternativního meditačního programu s názvem Meditace Sahaj Samadhi, který je považován za bezpečný a relaxační.

**Popis programu:** Program zahrnuje SKY, kombinaci dechových praktik, jak je uvedeno výše, s benefity zahrnující úlevu od stresu. SKY vyžaduje, aby účastník pod vedením učitele dýchal ve specifických, cyklických rytmech dechu různé rychlosti po delší dobu a zahrnuje dýchání v rychlém rytmu. Tato praxe je u zdravých jedinců dobře snášena.

V lékařské literatuře nicméně existují jak teoretické obavy, tak nepřímé důkazy o možných rizicích pro pacienty s výše uvedenými stavami.

### 1. Bipolární porucha (typu I a II)

Psychiatrická literatura hovoří o významném, ale teoretickém riziku rychlých rytmů dechu vyvolávajících mánii / manickou epizodu nebo hypománii. Toto riziko se zvyšuje, pokud jedinec neužívá léky podávané na bipolární poruchu dle jemu předepsaných pravidel. Navíc existuje teoretická obava, že se zvyšuje odstraňování lithia u pacientů s touto medikací, pravděpodobně z důvodů zvýšené filtrace ledvin. Existuje další potenciální riziko u pacientů, kteří mají mánii, že se rozhodnou ukončit léčbu kvůli euporickým zkušenostem během a po praktikování SKY meditace, jak bylo reportováno u některých jedinců trpících bipolární poruchou.

### 2. Schizofrenie a schizoafektivní poruchy

V literatuře je publikováno teoretické a vysoké riziko dýchání v rychlých rytmech ke zvýšení / spuštění disociativních symptomů nebo disociativní, psychotické epizody u pacienta se schizofrenií nebo schizoafektivními poruchami. Akutní nebo nekontrolovaná psychóza byla v několika lékařských publikacích diskutovaná jako „kontraindikace“ pro dýchání v rychlých rytmech, včetně SKY.

### 3. Záchvaty

Existují obavy ze snížení prahové hodnoty záchvatů během prvních 2–3 relací SKY v důsledku přechodné hypokapnie. Během fáze rychlých rytmů při SKY může dojít k

přechodnému snížení hladin CO<sub>2</sub> (hyperkapnie), a proto ke snížení arteriálních hladin CO<sub>2</sub>, což samo o sobě snižuje práh pro záchvaty. Lékařská literatura má nespočet citací hypokapnie, nízkých hladin CO<sub>2</sub>, jako způsobu indukce záchvatů.

Předpokládá se, že se tyto hladiny CO<sub>2</sub> u zdravých účastníků normalizují po prvních 2–3 trénincích SKY, ale nemáme žádnou záruku, že tomu tak rozhodně je u jedinců s poruchami záchvatů, zejména těch s nekontrolovatelnými nebo nekontrolovanými záchvaty.

#### 4. Větší chirurgický zákrok do 8 týdnů od data zahájení kurzu

Vzhledem k teoretickým obavám o zvýšený nitrobřišní tlak nebo nitrohrudní tlak bezprostředně po operaci doporučujeme účastníkům počkat 8 týdnů na správné zahojení chirurgické rány, aby se předešlo jakýmkoli obtížím, jako je nitrobřišní kýla, znovuotevření sternálního řezu nebo bolest při dýchání během cvičení. Navíc bolest u pacientů po nedávné operaci může bránit správnému provedení fáze SKY, kdy se leží.

#### 5. Těhotenství

Tradičně není těhotným ženám doporučována účast na SKY. Neexistují však žádná data, která by naznačovala, že je to bezpečné nebo nebezpečné.

#### Citace / Referenční literatura:

1. Brown R.P, and Gerbarg P.L. (2005). Sudarshan Kriya Yogic Breathing in the Treatment of Stress, Anxiety, and Depression: Part II – Clinical Applications and Guidelines. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. Volume 11 (No. 4), pp 711-717
2. Muskin, R.P., Gerbarg P.L., Brown R.P. (2013). Complementary and Integrative Therapies for Psychiatric Disorders, An Issue of Psychiatric Clinics, 1e (The Clinics: Internal Medicine) 1st Edition
3. Sagerman S. and Brown R. (2006). Free at Last, in DSM-IV-TR Case Book, edited by R.L. Spitzer, M.B. First, J.B.W. Williams, M. Gibbon. American Psychiatric Publishing, Inc. Washington D.C. pp 109-121
4. Brown R.P, and Gerbarg P.L. (2005). Yoga: A breath of relief for Hurricane Katrina refugees. *Current Psychiatry Online*. Volume 4 (No. 10), pp 55-67
5. Tasman, Allan, Kay, Jerald., Jeffrey A. Lieberman, Michael B. First, Mario Mah Third edition vol 1(2013). Retrieved from <https://books.google.com/books?isbn=1118845471>
  1. John Wiley and Sons—Wiley publishers
6. Blume, W. T. (2006). Hyperventilation, More Than Just Hot Air. *Epilepsy Currents*, 6(3), 76–77. <http://doi.org/10.1111/j.1535-7511.2006.00103.x>
7. Miller, J. W. (2011). Stopping Seizures With Carbon Dioxide. *Epilepsy Currents*, 11(4), 114–115. <http://doi.org/10.5698/1535-7511-11.4.114>