

An den behandelnden Arzt

Ihr Patient möchte sich für ein Seminar anmelden, in welchem **eine intensive Atemtechnik namens Sudarshan Kriya (kurz SK) und weitere Atemtechniken vermittelt werden. Diese Techniken werden zusammen als Sudarshan Kriya Yoga (kurz SKY) bezeichnet. Dieses Seminar wird organisiert und durchgeführt von Art of Living Germany e.V.** Wir haben Ihrem Patienten empfohlen, dazu Ihren ärztlichen Rat einzuholen, da SKY potentielle Risiken für Personen mit den folgenden Erkrankungen bzw. Zuständen darstellen kann und daher kontraindiziert ist:

- Epilepsie,
- bipolare affektive Störung (manisch-depressive Erkrankung),
- Schizophrenie,
- schizoaffektive Störung,
- Schwangerschaft sowie
- nach größeren chirurgischen Eingriffen innerhalb der letzten 8 Wochen.

**Bitte lesen Sie die folgende Beschreibung der Inhalte des Seminars und der theoretischen Risiken, welche von in der medizinischen Fachpresse publizierten Artikeln genannt werden, aufmerksam durch, bevor Sie entscheiden, ob Sie ihrem Patienten die Teilnahme an dem Seminar empfehlen.** Bitte beachten Sie, dass Personen mit diesen Beschwerden bisher davon abgeraten wurde, SKY zu erlernen und stattdessen zum Erlernen von Techniken zur Entspannung und zur Stressbewältigung die Teilnahme an einem Meditationskurs (Sahaj Samadhi Meditation) auch bei Vorliegen der oben genannten Konditionen empfohlen wird.

### **Beschreibung des Seminars:**

Das Seminar beinhaltet SKY, eine Kombination aus Atemübungen, mit multiplen positiven Effekten, darunter u.a. Stressreduktion. SKY sieht vor, dass der/die Teilnehmer/in unter Anleitung einer/s Seminarleiterin/s für bestimmte Zeit in bestimmten, zyklischen Rhythmen wechselnder Geschwindigkeit atmet. Dies schließt auch das vorübergehende Atmen in einem schnellen Rhythmus ein. Die Praxis dieser Technik wird von körperlich wie psychisch gesunden Personen sehr gut vertragen und als äußerst hilfreich erlebt.

Jedoch gibt es sowohl theoretische, in der Fachliteratur publizierte, als auch auf Einzelfallberichten basierende Hinweise von potenziellen Risiken für Personen mit den oben genannten Erkrankungen oder Zuständen.

#### 1. Bipolare affektive Störungen (Typ I und II)

Die psychiatrische Literatur diskutiert das mögliche Risiko des Auslösens von (hypo-) manischen Episoden durch schnelles Atmen. Dieses Risiko erhöht sich zusätzlich, wenn sich die Betroffenen nicht an die verordnete Einnahme der entsprechenden Medikation halten. Bei Verordnung von Lithium kann dessen Serumspiegel sinken, vermutlich verursacht durch eine erhöhte renale Filtration. Durch eine mögliche, euphorisierende Wirkung der Atemtechniken kann es zudem sein, dass Patienten im Rahmen einer Manie ihre Medikation selbständig absetzen.

#### 2. Schizophrenie und Schizo-afektive Störungen

Akute oder unbehandelte Psychosen wurden als Kontraindikation für schnelle, zyklische Atemübungen, welche SKY miteinschließt, in mehreren medizinischen Publikationen diskutiert.

### 3. Epilepsie

Ogleich es sich bei SKY nicht um eine Hyperventilation handelt, kann es zu einer Absenkung der Krampfschwelle während der ersten 2-3 Sitzungen von SKY kommen. Während des schnellen Atem-Zyklus von SKY ist eine vorübergehende Hypokapnie möglich.

Es wird angenommen, dass sich diese Veränderungen des CO<sub>2</sub>-Spiegels nach den ersten 2-3 Sitzungen der SKY-Praxis bei gesunden Individuen wieder normalisieren, doch es gibt keine Garantie dafür, dass dies ebenso für Individuen mit Anfallsleiden gilt.

### 4. Größere chirurgische Eingriffe innerhalb der letzten 8 Wochen

Während der Durchführung der SKY-Techniken kann es sowohl intraabdominell wie intrathorakal zu einem erhöhten Druck kommen. Entsprechend empfehlen wir betroffenen Teilnehmern, die vollständige Heilung nach einem stattgehabten thorakalen oder abdominalen chirurgischen Eingriff abzuwarten,.

### 5. Schwangerschaft

Üblicherweise wird Frauen davon abgeraten, während der Schwangerschaft SKY zu praktizieren. Hierbei handelt es sich jedoch um eine generelle Vorsichtsmaßnahme, da keine entsprechenden Daten für negative wie positive Auswirkungen vorliegen.

## **Bibliographie / Referenzen:**

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. Sageman 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>