

Geachte Arts,

Uw patiënt is geïnteresseerd in een cursus waarin een geavanceerde ademhalingstechniek genaamd Sudarshan Kriya (SK), samen met voorbereidende ademhalingsoefeningen die collectief worden aangeduid als Sudarshan Kriya Yoga (SKY), wordt onderwezen onder toezicht van Art of Living Foundation Netherlands.

We hebben uw patiënt aangeraden om uw advies in te winnen, gezien het mogelijk risico dat SKY kan opleveren voor individuen met een van de volgende diagnoses in hun medische geschiedenis: epilepsie, bipolaire stoornis, schizofrenie, schizo-affectieve stoornis, ingrijpende operatie in de afgelopen 8 weken, of zwangerschap. Deze condities worden als contra-indicaties voor het leren van SKY gezien.

Leest u alstublieft aandachtig de onderstaande beschrijving van het programma en de theoretische risico's waarover gepubliceerd is in de medische literatuur om uw patiënt goed geïnformeerd te kunnen adviseren om wel of niet deel te nemen aan dit programma. Het is relevant om te weten dat individuen met deze medische condities in het verleden is afgeraden om SKY te leren, en dat verschillende patiënten vervolgens hebben besloten om aan een alternatief programma mee te doen, genaamd Sahaj Samadhi Meditation, dat veilig en ontspannend wordt geacht.

Beschrijving programma: Onderdeel van het programma is SKY, een combinatie van ademhalingsoefeningen die onder andere voor verlichting van stress kunnen zorgen. SKY vereist van de deelnemers om voor langere periodes in specifieke, cyclische patronen van verschillende snelheden adem te halen, inclusief ademen in een snelle cyclus onder begeleiding van een leraar. Deze oefening wordt goed verdragen door gezonde deelnemers. Maar er zijn theoretische onderbouwingen en anekdotisch bewijs van mogelijke risico's voor patiënten met een van de genoemde medische condities.

1. Bipolaire stoornissen (Type I en II)

De literatuur bespreekt het aanzienlijke maar theoretische risico dat de beoefening van snelle, cyclische ademhaling een manie/manische episode of hypomanie kan activeren. Dit risico wordt groter wanneer het individu de voorgeschreven medicatie voor bipolaire stoornis niet volgt. Bovendien bestaat er theoretische bezorgdheid dat de klaring van lithium toeneemt bij patiënten die medicatie gebruiken, waarschijnlijk als gevolg van verhoogde nier-filtratie. Er is een bijkomend potentieel risico voor patiënten met manie: zij kunnen besluiten de medicatie te beëindigen vanwege de euforische ervaring die sommige bipolaire personen tijdens en na de SKY-praktijk hebben gemeld.

2. Schizofrenie en schizo-affectieve stoornissen

De literatuur vermeldt een theoretisch hoog risico dat snel cyclisch ademwerk dissociatieve symptomen kan verergeren of een dissociatieve, psychotische episode bij een patiënt met schizofrenie of schizo-affectieve stoornissen kan activeren. Acute of ongecontroleerde psychose is in verschillende medische publicaties besproken als een contra-indicatie voor snel cyclisch ademwerk, waaronder SKY.

3. Epileptische stoornissen

Er bestaat bezorgdheid voor verlaging van de drempelwaarde voor epileptische aanvallen tijdens de eerste 2-3 sessies van SKY als gevolg van voorbijgaande hypocapnie. Tijdens de snelle cyclusfase van SKY kunnen er tijdelijk lagere CO₂-niveaus (hypocapnie) zijn en dus een daling van de arteriële CO₂-niveaus, die op zichzelf de drempel voor aanvallen verlaagt. De medische literatuur geeft talloze verwijzingen naar hypocapnie, lage CO₂-niveaus, als een oorzaak voor epileptische aanvallen.

Het is theoretisch beargumenteerd dat deze CO₂-niveaus normaliseren na de eerste 2-3 sessies van het beoefenen van SKY bij gezonde deelnemers, maar we hebben geen garantie dat dit het geval is voor personen met een epileptische aandoening.

4. Ingrijpende operatie binnen 8 weken voorafgaand aan de cursus

Gezien een theoretische bezorgdheid voor verhoogde intra-abdominale druk of intra-thoracale druk onmiddellijk na de operatie, adviseren we de deelnemers 8 weken te wachten op genezing van de chirurgische wond om eventuele problemen zoals intra-abdominale hernia, heropening van sternale incisie of pijn te voorkomen tijdens de ademhalingsoefeningen. Bovendien kan pijn bij recente chirurgiepatiënten de correcte uitvoering van de liggende fase van SKY belemmeren.

5. Zwangerschap

Van oudsher werden zwangere vrouwen afgeraden om deel te nemen aan SKY. Er is echter geen data beschikbaar om aan te tonen of het veilig of onveilig is om zwanger deel te nemen.

Literatuur verwijzingen:

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*

