

Drogi Lekarzu,

Twój pacjent jest zainteresowany zarejestrowaniem się na seminarium, na którym zaawansowana technika oddychania, zwana Sudarshan Kriya (skrót SK) oraz ćwiczenia oddechowe, łącznie zwane Sudarshan Kriya Yoga (SKY), są nauczane lub praktykowane pod egidą Art of Living Foundation Poland. Poradziliśmy pacjentowi, aby skonsultował się z Tobą w tej sprawie, ze względu na potencjalne ryzyko, które SKY może stanowić dla osób, które posiadają historię leczenia związaną z którymś z następujących przypadków: zespół napadów padaczkowych, zaburzenie afektywne dwubiegunowe, schizofrenia, zaburzenia schizofreniczne, poważna operacja chirurgiczna w ciągu ostatnich 8 tygodni lub ciąża. Te warunki są uważane za przeciwwskazania do nauki SKY.

Proszę uważnie przeczytać opis tego, czego naucza się na temat programu i teoretycznych zagrożeń wymienionych w opublikowanych artykułach w literaturze medycznej, przed podjęciem świadomej decyzji o uczestnictwie w programie. Prosimy pamiętać, że do tej pory, osobom cierpiącym na wymienione powyżej schorzenia odradzaliśmy naukę SKY, a kilku pacjentów zdecydowało się wziąć udział w alternatywnym programie medytacji o nazwie Sahaj Samadhi Meditation, który został uznany za bezpieczny i relaksujący.

Opis programu: Program obejmuje SKY, połączenie praktyk opartych na oddechu, jak wspomniano powyżej, z korzyściami obejmującymi odciążenie stresu. SKY wymaga od uczestnika wykonywania oddechów według określonych, cyklicznych wzorców, w różnych prędkościach przez dłuższy czas i obejmuje również oddychanie w szybkim tempie pod kierunkiem nauczyciela. Praktyka jest dobrze tolerowana u zdrowych osób.

Jednak w literaturze medycznej pojawiają się zarówno problemy teoretyczne, jak i niepotwierdzone dane wskazujące na potencjalne ryzyko dla pacjentów z wyżej wymienionymi przypadkami.

1. Zaburzenia afektywne dwubiegunowe (typ I i II)

Literatura psychiatryczna omawia znaczące, ale teoretyczne ryzyko szybkiej cyklicznej pracy oddechowej wywołującej manię / epizod maniackalny lub hipomanię. Ryzyko to wzrasta, jeśli osoba nie stosuje przepisanych przez lekarza leków. Ponadto istnieje teoretyczna obawa, że klirens litu jest zwiększony u pacjentów przyjmujących ten lek, prawdopodobnie ze zwiększonej filtracji nerkowej. Istnieje dodatkowe potencjalne ryzyko dla pacjentów, którzy mają manię: decydują się na zakończenie leczenia z powodu euforii (przypominającej doświadczenie zgłoszone przez niektóre osoby z chorobą dwubiegunową) podczas i po praktyce SKY.

2. Schizofrenia i schizo-afektywne zaburzenia

Istnieje teoretyczne i wysokie ryzyko opublikowane w literaturze dotyczące szybkiej cyklicznej pracy oddechowej w celu zwiększenia / wywołania objawów dysocjacyjnych lub dysocjacyjnego, psychotycznego epizodu u pacjenta ze schizofrenią lub zaburzeniami schizofrenicznymi. Ostra lub niekontrolowana psychoza została omówiona jako "przeciwwskazanie" do szybkich cyklicznych prac

oddechowych, w tym SKY, w kilku publikacjach medycznych.

3. Zaburzenia drgawkowe

Istnieje obawa obniżenia progu drgawkowego podczas pierwszych 2-3 sesji SKY wtórnych do przejściowej hipokapnii. Podczas fazy szybkiego cyklu oddychania SKY mogą wystąpić przejściowo obniżone poziomy CO₂ (hipokapnii), a zatem spadek poziomu CO₂ w tętnicach, co samo w sobie, zmniejsza próg drgawkowy. Literatura medyczna zawiera wiele cytowań hipokapnii, niski poziom CO₂, jako metodę indukcji napadów.

Uważa się, że te poziomy CO₂ normalizują się po pierwszych 2-3 sesjach uprawiania SKY u zdrowych uczestników, ale nie mamy żadnej gwarancji, że będzie podobnie w przypadku osób z napadami padaczkowymi, szczególnie tych z napadami opornymi lub niekontrolowanymi.

4. Poważna operacja w ciągu 8 tygodni od daty rozpoczęcia kursu

Biorąc pod uwagę teoretyczne obawy dotyczące zwiększenia ciśnienia w jamie brzusznej lub ciśnienia wewnątrz klatki piersiowej bezpośrednio po zabiegu, radzimy pacjentowi odczekać 8 tygodni na odpowiednie chirurgiczne gojenie się ran, aby zapobiec jakimkolwiek trudnościom, takim jak przepuklina brzuszna, ponowne otwieranie się nacięcia na brzuchu lub ból związany z oddychaniem podczas ćwiczeń. Dodatkowo ból u pacjentów niedawno poddanych zabiegowi chirurgicznemu może uniemożliwić prawidłowe wykonanie fazy leżenia SKY.

5. Ciąża

Tradycyjnie kobietom w ciąży odradzano udziału w SKY. Jednak nie ma danych wskazujących, że technika SKY jest bezpieczna lub niebezpieczna dla kobiet w tym stanie.

Literatura Cytaty / Referencje:

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>