

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**Высшего профессионального образования**  
**«Новосибирский государственный педагогический университет»**  
**Институт естественных и социально-экономических наук**  
**Кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Зав.кафедрой анатомии, физиологии и  
безопасности жизнедеятельности

\_\_\_\_\_ Р.И. Айзман

д.б.н., профессор кафедры анатомии,  
физиологии и безопасности жизнедеятельности

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
**«Возможности йогатерапии при онкологических заболеваниях».**

Выполнила: студентка

**Твердунова Татьяна Михайловна**

Форма обучения: заочная

Научный руководитель:

канд. биол. наук, профессор кафедры  
анатомии, физиологии и

безопасности жизнедеятельности

**Суботялов Михаил Альбертович**

Новосибирск, 2015

# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ ОПУХОЛИ ЯВЛЯЮТСЯ ОДНОЙ ИЗ ОСНОВНЫХ ПРИЧИН СМЕРТИ В МИРЕ.

По данным Всемирной организации здравоохранения:

- в 2012 году произошло 8,2 миллиона случаев смерти от рака;
- по прогнозам, число случаев заболевания от рака будет продолжать расти от 14 миллионов в 2012 году, до 22 миллионов в следующие десятилетия.

По данным Международного агентства по изучению рака:

- в 2008 году от онкологических заболеваний по всему миру умерло 7,6 млн. человек, а диагноз был поставлен 12,7 млн. человек;
- согласно прогнозам, к 2025 году, в результате старения



ЦЕЛЬ РАБОТЫ:

Изучить возможность и эффективность применения йога-терапии при онкологических заболеваниях.

## ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. Провести обзор современных научных источников, отражающих эффективность практики йоги при онкологических заболеваниях.
2. Провести обзор методов йогатерапии при онкологических заболеваниях в основных йогических традициях.
3. Изложить предлагаемую методику йогатерапии.

# ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ НАУЧНЫХ ИСТОЧНИКОВ, ОТРАЖАЮЩИЙ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРАКТИКИ ЙОГИ ПРИ ДАННОМ ЗАБОЛЕВАНИИ

Исследование	Кол-во пациентов, частота применяемой практики	Оцениваемые показатели	Результаты, ссылки
<i>Эффективность йоги в дополнение к стандартной терапии для пациентов с лимфомой</i>	<i>19 чел. Тибетская Йога КГ 19 чел.</i>	<i>физическая боль, утомляемость, беспокойство, депрессия и качество сна</i>	<i>не наблюдается очевидность снижения физической боли, утомляемости, беспокойства и депрессии. Наблюдается улучшение качества сна; Felbel S et al., 2014</i>
<i>Влияние йоги на качество сна больных раком (преим. молочной железы)</i>	<i>205 чел. с нарушением сна. «Йога для больных раком» (YOCAS), 75мин. 2 р. в нед., 4 недели. КГ 205 чел.</i>	<i>качество сна</i>	<i>значительное улучшение общего и субъективного качества сна, эффективности сна, снижение использования медикаментов; Mustian KM et al., 2013</i>

Исследование	Кол-во пациентов, частота применяемой практики	Оцениваемые показатели	Результаты, ссылки
<p><i>Влияние йоги на состояние женщин с раком молочной железы, проходящих курс лучевой терапии</i></p>	<p>53 чел. Йога, 3 р. в нед., 6 недель в течение курса лучевой терапии. КГ 54 чел.</p>	<p>качество жизни, усталость, качество сна</p>	<p>улучшение физического состояния, качества жизни. Снижение уровня усталости. Изменений в качестве сна не наблюдалось; Chandwani KD et al., 2014</p>
<p><i>Йога снижает уровень воспалительного сигнализирования у пациентов, страдающих раком молочной железы, истощенных болезнью</i></p>	<p>16 чел. Йога Айенгара, спец. программа, 12 недель. КГ 15 чел.</p>	<p>изменение воспалительно-ориентированной генетической реакции и активность циркулирующих маркеров провоспалительных цитокинов</p>	<p>снижение активности провоспалительного фактора транскрипции (ядерный фактор kappa B), повышение активности противовоспалительных глюкокортикоидных рецепторов; Bower JE et al., 2014</p>
<p><i>Влияние практики йоги на уровень воспаления, уровень усталости и настроение пациентов с раком молочной железы</i></p>	<p>100 чел. Хатха Йога, 90 мин., 2 р. в нед., 12 недель. КГ 100 чел.</p>	<p>выделение провоспалительных цитокинов интерлейкина-6 (ИЛ-6), фактор некроза опухоли альфа (ФНО-α), уровень усталости, жизнеспособности, уровень депрессии</p>	<p>снижение уровня усталости, повышение уровня жизнеспособности и снижение уровня ИЛ-6 и ФНО-α. Уровень депрессии в группах не отличался; Kiecolt-Glaser JK et al., 2014</p>

# ОБЗОР МЕТОДОВ ЙОГАТЕРАПИИ В ОСНОВНЫХ ЙОГИЧЕСКИХ ТРАДИЦИЯХ.

Йогические техники и асаны, которые советуют выполнять некоторые йогические традиционные школы при раке и сопутствующих симптомах.

ШКОЛА	ШАТКАРМЫ	АСАНЫ	ПРАНАЯМА	Техники релаксации и медитации
<b>СВАМИ ШИВАНАНДА</b>  йогатерапия при раке.	Сахаджа-басти-крийя  Сахаджа-данда-дхаути  Сахаджа-агни-сара-дхаути  Агни-сара-дхаути.	Сарвангасана  Матьсясана  Пащчиматанасана  Ширшасана  Шавасана	Враджана-пранаяма  Сахаджа-пранаяма-3  Агни-сара-пранаяма  Ситали-пранаяма	Шавасана



ШКОЛА	ШАТКАРМЫ	АСАНЫ	ПРАНАЯМА	Техники релаксации и медитации
<p><b>Б.К.С. АЙЕНГАР</b></p> <p>практика при опухоли желудка в начальной стадии.</p>		<p>Саламба Ширшасана и ее вариации. Саламба Сарвангасана Випарита Карани Халасана Карнапидасана Уттанасана Маха Мудра Джану Ширшасана Супта Вирасана Матсиасана Парватасана Пашчимоттанасана</p>	<p>Уддияна  Удджайи пранаяма  Нади Шодхана пранаяма</p>	



ШКОЛА	Техники релаксации и медитации
<p data-bbox="266 354 757 454"><b>СВАМИ САТЪЯНАНДА САРАСВАТИ</b></p> <p data-bbox="266 518 909 572">Йога нидра в раковой терапии</p>	<p data-bbox="962 347 1450 515">Йога нидра Шавасана Медитативная терапия</p> <p data-bbox="962 632 1841 1143">“Йога нидру можно смело использовать в лечении рака всех стадий и типов. Особенно успешно она помогает, если ее сочетать с медитативной терапией. Для излечения от рака необходима несокрушимая воля и стойкая выносливость. Для достижения этого культивируется санкальпа, личностная резолюция.”</p>

# ИЗЛОЖЕНИЕ ПРЕДЛАГАЕМОЙ МЕТОДИКИ ЙОГАТЕРАПИИ

**Больные, прошедшие радикальное лечение.**

Принципы работы при послеоперационном лимфостазе:

**ИСКЛЮЧИТЬ** из практики:

Техники, усугубляющие застой в пораженной области и ограничивающие нормальные механизмы лимфатического оттока и венозного возврата:

- Ограничение стоячих асан с длительными фиксациями (более 10 сек.);
- Ограничение сидячих асан, в которых затруднен лимфоотток и кровоток в венах нижних конечностей;
- Исключение фиксации в асанах, значительно повышающих давление в брюшной полости;

## ТЕХНИКИ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

Практика должна иметь преимущественно динамический характер, задействующая периферические мышечные группы, с использованием асан с минимальными по времени фиксациями:

- Динамические вьяямы на конечности в возвышенном положении;
- Динамически выполняемые стоячие асаны;
- Перевернутые асаны;
- Брюшные манипуляции: уддияна-бандха и наули;
- Дыхательные техники: полное йоговское дыхание и уджайи на вдохе;
- Уджайи-вьяямы на вдохе. Вьяямы на плечевой пояс и грудную клетку;
- Шавасана. Перед шавасаной - цикл нади-шодханы в варианте сама-вритти

## Больные, прошедшие паллиативное лечение.

Йогатерапия носит вспомогательный поддерживающий характер. Главный акцент – избежать осложнений.

Необходимо исключить техники, усиливающие кровоток в пораженных опухолью и метастазами органах. Исключить уджайи и все активные дыхательные техники (бхастрика, капалабхати).

Направленность практики – релаксационно-медитативная.

Применяемые техники: Тратака, Нади Шодхана, Шавасана, Йога Нидра, Медитативные техники.

# Выводы

1. На основании обзора современных научных источников, отражающих эффективность практики йоги при онкологических заболеваниях, **выявлена эффективность и целесообразность практики йоги в качестве вспомогательной терапии для онкологических больных. В большинстве исследований произошло улучшение общего качества жизни участников, наблюдается улучшение качества сна.**

2. На основании обзора методов йогатерапии при онкологических заболеваниях в основных йогических традициях выявлены следующие особенности:

- Применяемые техники и асаны имеют преимущественно парасимпатический характер.

- Примечательно использование в значительной степени перевернутых асан.

▣ Акцентируется важность и эффективность применения йога нидры и медитативной терапии у онкологических больных.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!