

# Йогатерапия бронхиальной астмы

СПб ИВМР

Курс «Йогатерапия»

Фролов А.В.

2017

# Бронхиальная астма

- хроническое психосоматическое мультифакторное заболевание
- связано с нарушением реактивности бронхов
- проявляется приступами экспираторной одышки, кашля или дыхательного дискомфорта

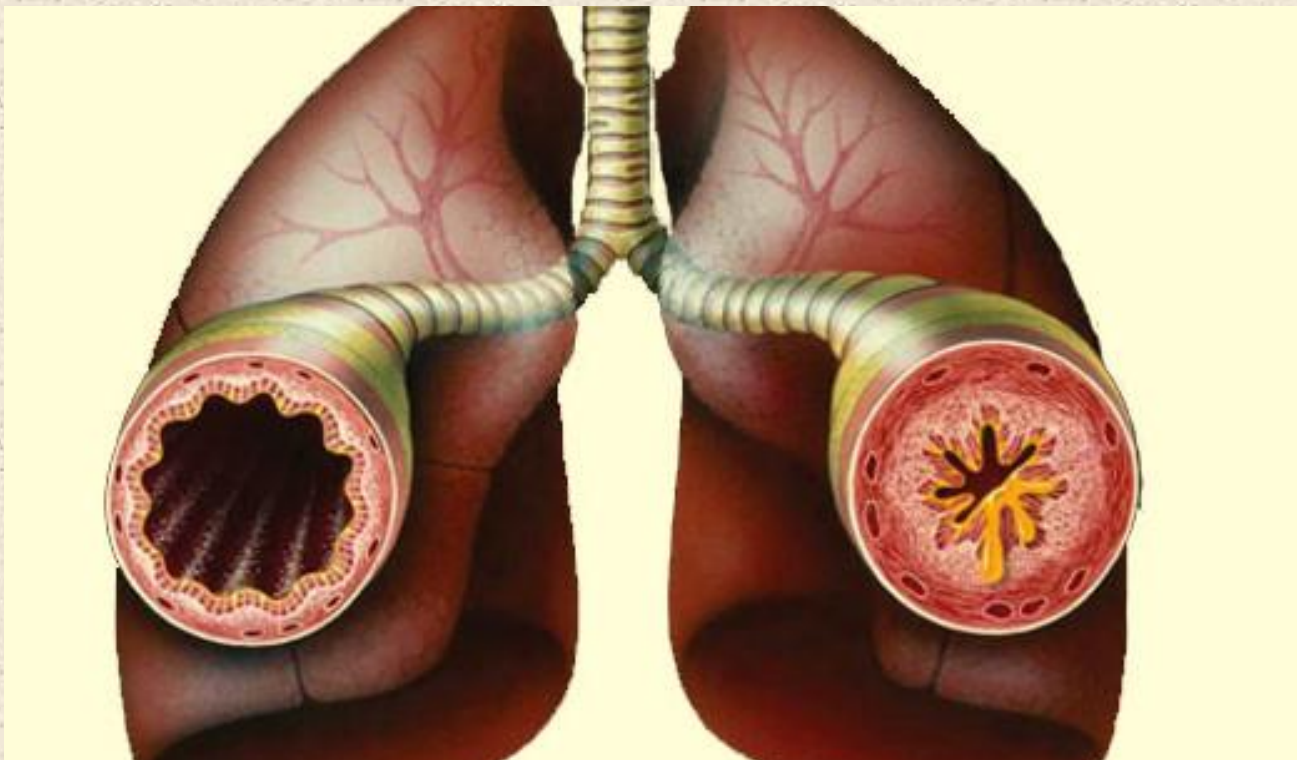
# Формы бронхиальной астмы

- атопическая (аллергическая)
- инфекционно-зависимая
- психическая
- овариальная
- аспириновая
- смешанная

# Экспираторная одышка

- затруднение выдоха
- классический симптом БА
- связана с бронхообструкцией (сужением бронхов)

# Бронхообструкция



# Бронхообструкция

- o спазм мышечных элементов бронха
- o отёк слизистой бронха
- o гиперсекреция слизи

# Раннее экспираторное закрытие бронхов

- при попытке пациента выдохнуть – мелкие бронхи спадаются и дальнейший выдох становится затруднён или невозможен

# Современные методы лечения

- 0 ингаляционные препараты – стимуляторы СНС и блокаторы ПСНС
- 0 ингаляционные препараты – глюкокортикоиды
- 0 при тяжелых формах – таблетированные глюкокортикоиды



# Йогатерапия бронхиальной астмы



# Капалабхати и бхастрика

- o симпатотонический эффект
- o массаж мерцательного эпителия, облегчение выведения слизи

# Сукшма-вьяяма на плечи и грудной отдел

- устраняет мышечные закрепощения данной зоны
- улучшает подвижность грудной клетки
- включает сомато-висцеральные рефлекссы

# Полное дыхание

- укрепляет мышцы вдоха
- улучшает общую вентиляцию лёгких
- имеет психотерапевтический эффект («я управляю своим дыханием, а не оно управляет мной»)

# Практика асан с преобладанием прогибов

- o симпатотонический эффект  
(предположительно)
- o улучшение геометрии  
грудной клетки

# Уджайи

- на вдохе – укрепляет мышцы вдоха
- на выдохе – способствует более плавному движению воздуха, предотвращает раннее экспираторное закрытие бронхов

# Брюшные манипуляции – укрепление мышц вдоха



# Вибрационные техники

- o улучшают эвакуацию слизи
- o способствуют расслаблению и расширению бронхов



# Джала- и сутра-нетти

- нормализует носовое дыхание
- включает носолёгочный рефлекс (при стимуляции слизистой носа - расслабление бронхов)

# Вамана-дхаути

- o модуляция активности дыхательного, кашлевого центра
- o анти-вагусный эффект

# Техники мышечной релаксации

- o выполняются в положении разгибания грудного отдела
- o нормализуют психо-эмоциональный фон

# Гиповентиляционные техники

- способствуют устранению гипоксии
- согласно исследованиям – приводят к уменьшению симптомов БА

# Глюкокортикоидная терапия: побочные эффекты

- o остеопороз
- o язвенные поражения ЖКТ
- o артериальная гипертензия
- o стероидный диабет –

- Соответствующие ограничения в практике!



*o* THE END