Йогатерапия бронхиальной астмы

СПб ИВМР Курс «Йогатерапия» Фролов А.В. 2017

Бронхиальная астма

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

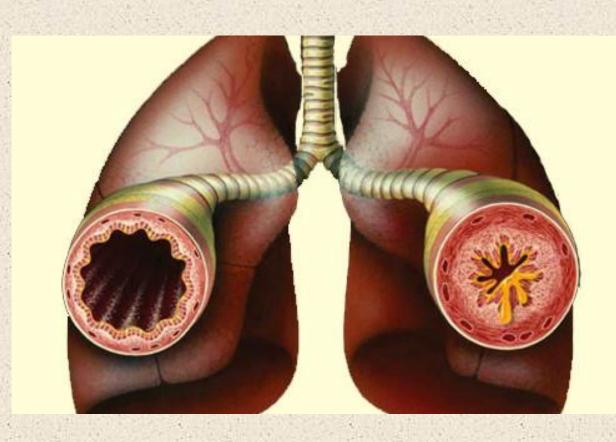
Формы бронхиальной астмы

- атопическая (аллергическая)
- инфекционно-зависимая
- О психическая
- *о* овариальная
- о аспириновая
- О смешанная

Экспираторная одышка

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

Бронхообструкция



Бронхообструкция

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

Раннее экспираторное закрытие бронхов

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

Современные методы лечения

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

Йогатерапия бронхиальной астмы



Капалабхати и бхастрика

- симпатотонический эффект
- массаж мерцательного эпителия, облегчение выведения слизи

Сукшма-вьяяма на плечи и грудной отдел

- устраняет мышечные закрепощения данной зоны
- улучшает подвижность грудной клетки
- включает соматовисцеральные рефлексы

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

- симпатотонический эффект (предположительно)
- улучшение геометрии грудной клетки

Уджайи

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

Брюшные манипуляции – укрепление мышц вдоха



Вибрационные техники

- улучшают эвакуацию слизи
- способствуют расслаблению и расширению бронхов

Джала- и сутра-нети

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

Вамана-дхаути

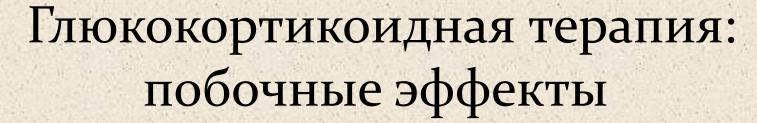
- модуляция активности дыхательного, кашлевого центра
- о анти-вагусный эффект

Техники мышечной релаксации

- выполняются в положении разгибания грудного отдела
- иормализуют психоэмоциональный фон

Гиповентиляционые техники

- способствуют устранению гипокапнии
- согласно исследованиям приводят к уменьшению симптомов БА



- остеопороз
- о язвенные поражения ЖКТ
- о артериальная гипертензия
- стероидный диабет –
- Соответствующие ограничения в практике!

• THE END