

Выпускница школ ведущих специалистов по йоге и аюрведе в Бразилии, Индии и США. Член Бразильской Ассоциации Холистических Терапевтов ABRATH (Бразилия).

Член Общества Интегративной Онкологии SIO (США) Член Yoga Alliance (США).

МЕСТО ЙОГА-ТЕРАПИИ В ОНКОЛОГИИ. ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ГЕРИАТРИЧЕСКИМИ ПАЦИЕНТАМИ

В.В. Миранович

YOGA THERAPY IN ONCOLOGY. FEATURES OF WORKING WITH GERIATRIC PATIENT

*В.В. Миранович
Йога и аюрведа-терапевт.*

*V.V. Miranovich
Yoga and Ayurveda therapist. Graduate of schools of leading specialists in Yoga and Ayurveda from Brazil, India and the USA. Member of the Brazilian Association of Holistic Therapists ABRATH (Brazil) Member of the Society of Integrative Oncology SIO (USA) Member of Yoga Alliance (USA).*

Исследования показывают, что большинство онкологических пациентов заинтересованы в дополнительных методах лечения, способных улучшить качество их жизни и снизить побочные эффекты традиционной терапии. Хотя конкретные биохимические пути, лежащие в основе йоги, до сих пор остаются неясными, а исследований, посвященных ей, все еще немного, существует весомая и постоянно растущая база научно обоснованных данных, подтверждающих эффективность йоги. Эти данные указывают на неоспоримую пользу применения йоги в онкологии и онкогеронтологии. Йога-терапия, как одна из модальностей интегративной онкологии, направлена на улучшение общего состояния здоровья и клинических показателей пациентов на всех этапах лечения рака. В данной работе автор приводит примеры результатов современных исследований, посвященных применению йога-терапии на различных стадиях лечения: в активной фазе, в терминальной стадии, в период ремиссии и после выздоровления. Также описываются основные принципы йога-терапии и модель Целостного Подхода к Йога-терапии, применяемая в работе с онкологическими и онко-гериятрическими пациентами.

Ключевые слова: *йога, йога-терапия, онкология, интегративная онкология, комплементарная медицина, гериятрические пациенты, психонейроиммуноэндокринология, хронические заболевания, качество жизни.*

Research shows that the majority of cancer patients are interested in complementary treatment methods that can improve their quality of life and reduce the side effects of conventional therapy. Although the specific biochemical pathways underlying Yoga remain unclear, and despite the still limited number of studies, there is a substantial and steadily growing body of evidence supporting the effectiveness of Yoga. These findings point to the undeniable benefits of incorporating Yoga therapy into both oncology and oncogeriatrics. Yoga therapy, as one of the modalities of integrative oncology, is aimed at improving patients' overall health and clinical outcomes at all stages of cancer treatment. In this paper, the author presents examples of recent research findings on the use of Yoga therapy at various stages of care: during active treatment, in the terminal phase, during remission, and after recovery. The paper also outlines the core principles of Yoga therapy and the Integrative Approach to Yoga Therapy (IAYT) model used in working with oncology and oncogeriatric patients.

Key words: *Yoga, Yoga therapy, oncology, integrative oncology, complementary medicine, geriatric patients, psychoneuroimmunoendocrinology, chronic diseases, quality of life.*

*Я – бесконечное синее небо; надо мной могут собираться облака,
но я – все то же бесконечное синее небо.*

Свами Вивекананда

Применение йога-терапии в онкологии

Ни для кого не секрет, что большинство пациентов с диагнозом «рак» пользуются теми или иными видами традиционной комплементарной или альтернативной медицины. Недавний опрос среди пациентов в США показал, что порядка 70% используют комплементарную и альтернативную медицину в процессе лечения. Средний возраст опрошенных – 63 года.

Как показывают клиническая практика и опросы, проводимые в разных странах по всему миру, большинство онкологических пациентов, вне зависимости от возраста, заинтересованы в дополнительных способах лечения, которые могли бы улучшить эффективность стандартной терапии онкологии, увеличить шансы на выживание, а также уменьшить тяжесть побочных эффектов, ассоциированных с конвенциональными методами лечения рака. Онкологические пациенты находятся в постоянном поиске комплементарных подходов, которые могли бы улучшить качество их жизни во время основного лечения и после [1].

Все больше и больше исследований направлены на изучение эффективности комплементарных практик в лечении онкологии. Медленно, но верно, происходит интеграция таких практик, как ароматерапия, музыкотерапия, акупунктура, массаж, майндфулнесс, фитотерапия, медитация, йога (в форме йога-терапии), консультации по коррекции образа жизни, по натуральным продуктам и другие, – в Комплексные онкологические центры Национального института рака (NCI) США, в государственные и частные онкологические службы в Европе, в Австралии, в Южной Корее, в Китае, в Израиле, в Индии и в Бразилии [2]. Лидером внедрения традиционных комплементарных практик и использования подходов интегративной медицины в лечении онкологии являются США [3]. Более 50 из 75 комплексных онкологических центров Национального института рака США предлагают услуги интегративной онкологии, не считая внушительного количества частных практик интегративной онкологии по всей стране и частных клиник, предлагающих услуги данной направленности.

Интегративная онкология – это ориентированная на пациента и основанная на фактических данных область лечения онкологических заболеваний, которая использует так называемые «практики разума и тела», натуральные продукты и/или изменения образа жизни наряду с конвенциональными методами лечения рака. Интегративная онкология направлена на улучшение здоровья, качества жизни и клинических результатов на всех этапах лечения онкологических заболеваний, а также на предоставление

людям возможности предотвращать развитие рака и становиться активными участниками до, во время и после лечения злокачественных новообразований [1].

Для обеспечения качества предлагаемых практик и методик с серьезной доказательной базой их эффективности в 2003 г. в США было создано Общество интегративной онкологии.

Йога-терапия является одной из основных модальностей, предлагаемых Обществом для внедрения в стандартную практику лечения рака.

Как пример, йога указана в списке комплементарных практик в лечении рака Национального центра комплементарного и интегративного здоровья США. Данный центр является ведущим агентством Федерального правительства США, специализирующимся на научных исследованиях в области комплементарных и интегративных подходов лечения. Национальная комплексная онкологическая сеть США (NCCN) включает йогу в качестве вспомогательного метода в свои «Рекомендации по выживанию», особенно для коррекции хронической усталости и стресса, ассоциированных с раком. В этом издании NCCN подчеркивается важность адаптации рекомендаций по физическим упражнениям к индивидуальным возможностям и предпочтениям пациентов, пережившим рак, и признается потенциальная польза йоги для улучшения качества жизни и снижения выраженности симптомов, связанных с лечением онкологических заболеваний [4, 5].

Йогу (и йога-терапию) можно рассматривать через призму психонейроиммуноэндокринологии – это область медицины, изучающая взаимосвязь поведенческой, неврологической, эндокринной и иммунной систем.

Йога действует посредством активации парасимпатической системы, стимуляции блуждающего нерва, подавления симпатoadреналовой системы и подавления оси гипоталамус-гипофиз-надпочечники (НРА). Различные терапевтические преимущества йоги включают модуляцию эпигенома путем регуляции генов, способствующих окислительному стрессу, митохондриальную и ядерную целостность генома, снижение скорости старения и биологического возраста, снижение стресса, изменение оси НРА, баланс вегетативной нервной системы, повышение вариабельности сердечного ритма, физиологические, биохимические и анатомические изменения в мозге и иммунологическую модуляцию.

Хотя конкретные биохимические пути, лежащие в основе йоги, до сих пор неясны, веские и научно обоснованные доказательства эффективности йоги, которых становится все больше, указывают на неоспо-

римумую пользу этой науки в процессе лечения рака, в фазе ремиссии и после выздоровления.

Практика йоги облегчает боль; помогает справиться с тошнотой, рвотой и потерей аппетита, вызванными химиотерапией; повышает уровень физической и умственной энергии, снижая усталость, связанную со злокачественными новообразованиями; значительно снижает уровень стресса и тревожности, часто сопровождающие онкологических пациентов; помогает справляться с депрессией и усиливает чувство эмоционального благополучия; положительно влияет на настроение и на желание преодолевать трудности; улучшает качество сна, а также в целом качество жизни путем устранения различных физических и психологических симптомов; улучшает социальную роль онкологических больных и их когнитивные функции, устраняя нарушения, связанные с химиотерапией; улучшает память; оптимизирует сексуальную функцию онкологических больных; положительно влияет на постоперационный период, на заживление ран; снижает уровень воспалительных цитокинов; увеличивает количество естественных клеток-киллеров; помогает снизить генотоксический стресс, вызванный химиотерапией (повреждение ДНК), а также снизить уровень кортизола и увеличить нейротрофический фактор головного мозга; нормализует моторику желудка и снижает стрессовое возбуждение вегетативной нервной системы, тем самым оказывая положительное влияние на работу сердца; предотвращает и/или снижает выраженность сердечной дисфункции, побочного эффекта лечения рака; увеличивает плотность костей и/или останавливает развитие остеопороза, что актуально для онкопациентов преклонного возраста, особенно тех, кто перенес терапию [6–15].

Хотелось бы особо отметить влияние йоги на страх рецидива рака, канцерофобию, которая является очень распространенной психологической проблемой у людей, переживших онкологическое заболевание. Это глубоко мучительное и длительное явление, характеризующееся сильными навязчивыми мыслями о смерти и другими посттравматическими симптомами, о которых сообщают пациенты с диагнозом «рак». Страх рецидива рака связан со значительным ухудшением качества жизни, низкой психосоциальной адаптацией, высоким уровнем эмоциональных симптомов (стресс, патологическая тревожность), навязчивым мышлением, физическими симптомами (например, усталостью) и дисфункциональным поведением (например, гипербдительностью, гиперчувствительностью к телесным симптомам или наоборот, отказ от необходимых обследований и употребление запрещенных веществ). Пациенты с сильно проявленной канцерофобией могут выражать желание оставаться в больнице дольше, чем необходимо, требовать дополнительных гарантий, запрашивать незапланированные визиты к врачам, диагностиче-

ские исследования и принимать невзвешенные решения о лечении [16, 17]. Практика йоги и осознанной медитации помогают взять страх рецидива рака под контроль [18]. Психонкогенная модель этиологии рака предполагает, что чем более благоприятно психологическое состояние выжившего пациента, тем лучше прогноз и течение общего периода выживания, включая и возрастных пациентов. Йога в данном контексте является подходящей практикой, которая может помочь пациентам оставаться свободными от рака в течение более длительного времени [19].

В контексте гериатрической онкологии важным является и помощь практики йоги в обретении духовности, смысла жизни, который может поддержать пациента во время лечения и защитить от состояния безнадежности, отчаяния, от чувства гнева, от мыслей о самоубийстве или о скорейшей смерти.

Глубокое психологическое страдание, экзистенциальный стресс, который относится к «духовному стрессу», часто ассоциирован с ухудшением физического и психического состояния из-за прогрессирования и ухудшения болезни и прогноза. Данный стресс напрямую влияет на ухудшение качества жизни пациента, особенно когда лечение не оказывает нужного эффекта, и фокус терапии меняется с лечебной на паллиативную. В данном случае именно опора на духовную часть терапии часто является неиспользуемым, но в прямом смысле жизненно важным ресурсом, который может поддержать пациента не только в момент постановки диагноза, но и при потенциально неблагоприятном прогнозе прогрессирующего заболевания [20].

Помимо благоприятного воздействия на физический аспект пациентов, йога, являясь в первую очередь духовной (но не религиозной) практикой, ассоциируется с духовными устремлениями, поиском смысла, мудрости, целостного мировоззрения, с ощущением смысла, веры, надежды, покоя, сострадания и счастья внутри [21]. Интеграция йога-терапии в паллиативный уход не только помогает обеспечить немедикаментозное облегчение физических симптомов пациентов, но и способствует развитию ощущения их внутренней силы и достоинства, помогает принять свое состояние, ощущать внутренний покой даже на последних этапах жизни. Высокая адаптивность практики йоги позволяет приспосабливать систему к постоянно меняющимся потребностям пациентов, способствуя динамическому подходу к помощи терминальным больным. Эта гибкость позволяет пациентам достичь более глубокого чувства благополучия, тем самым значительно улучшая качество жизни на физическом, эмоциональном и духовном уровнях, а также обеспечить качество смерти пациентов. Духовно-философская основа йоги, подчеркивающая трансцендентность, создает надежную структуру для достойного и мирного «перехода», глубоко созвучного с концепцией «хорошей смерти» [22–24].

Для онкогериатрических пациентов практика йоги и в процессе лечения, и в контексте паллиативной терапии особенно показана, учитывая многочисленные преимущества данной терапевтической модальности, описанные в проведенных исследованиях. Среди них для данной группы пациентов особенно выражены снижение уровня тревожности и депрессии; улучшение гибкости, баланса и силы, что снижает риски падений и улучшает общую физическую функцию; уменьшение боли и содействие расслаблению; улучшение общего самочувствия и качества жизни гериатрических пациентов. Духовный аспект йоги, основой которого является трансцендентность, указывает на огромный потенциал этой науки в продвижении спокойствия и духовного благополучия онкогериатрических пациентов на терминальной стадии заболевания [25].

Исходя из вышеизложенного, мы можем заключить, что практика йоги (в форме йога-терапии) может быть использована на любом этапе жизни онкологического пациента: в качестве профилактики заболевания, с момента ожидания постановки диагноза и до начала лечения, во время и после лечения, в ремиссии, в период рецидива. Также ее можно применять в процессе ухода за терминальными больными.

Несмотря на более чем десятилетний период исследований, подтверждающих эффективность йоги в области онкологии, применение йоги в этих целях до сих пор остается крайне незначительным. Это связано с отсутствием осведомленности и у врачей, и у пациентов о внушительных преимуществах йоги, помогающей контролировать симптомы, улучшать самочувствие и качество жизни пациентов, а часто также и абсолютное непонимание науки йоги и, как следствие, йога-терапии [26].

Что такое йога-терапия?

В современном западном мире йога бывает неправильно понята, неправильно интерпретирована и неправильно использована.

Вопреки невероятной популярности йоги, многие до сих пор не понимают эту науку. А чтобы знать, как использовать йогу в терапии, сначала необходимо ясно понимать, что это такое.

Бытовое понимание йоги сводится к так называемым «асанам», физическим упражнениям, которые, по мнению обывателей, граничат с конторсией. Йога – это не акробатика, не аэробика, не магия, не гипноз. Йога – это не физические упражнения.

Еще одно распространенное заблуждение – отождествление йоги с индуизмом. Может показаться, что в контексте йога-терапии это не важно, но на самом деле именно поэтому в православном мире многие не рассматривают йогу как терапевтическую модальность. Хотелось бы строго подчеркнуть: йога – это не индуизм. Практика йоги (и йога-терапии) не имеет от-

ношения к религии и может применяться человеком, принадлежащим к любой конфессии.

В соответствии с учениями древних риши (мудрецов), йога – это процесс обретения мастерства, контроля над разумом с акцентом на всестороннее развитие личности [27, 28]. Йога – это искусный трюк, процесс успокоения ума, это состояние уравновешенности [29, 30].

Из всех известных заблуждений самым кощунственным, на взгляд автора, является искажение цели практики йоги и, как следствие, йога-терапии.

Йога – это наука о разуме, и как «наука о расширении узкой, стесненной эгоистической личности до всепроникающего вечного блаженного состояния реальности» [28], она стала прерогативой всего нескольких специализированных учреждений. Эти учреждения пытаются сохранить истинное знание о йоге, его важность в достижении вершины человеческого существования – мокши, освобождения, выхода в состояние высшей реальности, характеризующееся бесконечным бытием, бесконечным сознанием и бесконечным блаженством. Все это на санскрите определяется термином «saccidānanda». Это и есть цель практики йоги и йога-терапии. Болезнь в данном контексте является препятствием в достижении данного состояния – препятствием, которое должно быть устранено посредством индивидуального подбора традиционных йогических принципов, техник и практик.

Лучше всего об этом высказался Джозеф Ле Паж – учитель автора и основатель Интегративной йога-терапии, одной из ведущих школ йога-терапии в мире. По его определению, «йога-терапия – это раздел древней науки йоги, фокусирующийся на здоровье и благополучии на всех уровнях человека: физическом, психологическом и духовном. Йога-терапия рассматривает путь йоги как путь исцеления, приносящий гармонию телу и разуму через практическое понимание главной цели йоги: пробуждения Духа, нашей изначальной природы [saccidānanda]».

Средства, используемые в йога-терапии, включают в себя компоненты аштанга-йоги, такие как образовательные учения ямы, ниямы, асаны, пранаямы, пратьяхары, дхараны, дхьяны и самадхи. Также сюда входят медитация, изучение текстов, духовное или психологическое консультирование, песнопения, визуализация образов, молитвы и ритуалы, отвечающие потребностям каждого человека.

Йога-терапия учитывает индивидуальные различия в возрасте, культуре, религии, философии, роде занятий, в месте проживания, а также психическом и физическом состоянии пациента.

Основные принципы йога-терапии:

1. Применять в лечении и обучать тому, что подходит конкретному человеку (yukta-shikshana);
2. Уважать различия между людьми (bheda);
3. Лечение и обучение должно учитывать ситуацию, место или страну, в которой находится человек (desha);

4. Каждого человека необходимо обучать в соответствии с его индивидуальной конституцией, возрастом, характером, состоянием здоровья и т. д. (deha);

5. Метод обучения и лечения зависит от времени года, сезона и т. д. (kāla);

6. В зависимости от рода занятий пациента, его необходимо обучать разным элементам йога-терапии (vritti);

7. Необходимо понимать способности пациента, его выносливость, память, количество времени, отводимое на практику (shakti);

8. Обучение и лечение должно соответствовать направлению ума (т.е. учитывать интересы человека, такие как физические упражнения, преданность, вера или неверие в высшие силы и т. д.) (mārga) [31].

Все это учитывается и в работе с онкогериатрическими пациентами.

Как известно, не все пожилые и престарелые пациенты одинаковы, и состояние здоровья (физического, психического и духовного) у них разное, поэтому и подход к ним должен быть индивидуальным. Нет единой техники, которая могла бы быть применена к пациентам только на основании их возраста или диагноза. Выбор используемой терапевтической практики осуществляется опытным профессионально обученным йога-терапевтом, специализирующимся на онкологических заболеваниях в зависимости от факторов, указанных выше.

Нужно учитывать и тот факт, что понимание самой болезни, диагностика пациента и, как следствие, составление плана его лечения йога-терапевтом отличается от таковых в аллопатической медицине.

Далее рассмотрим пример одной из ведущих моделей йога-терапии, обладающей дополнительными преимуществами при лечении таких заболеваний тела и ума, как бронхиальная астма, умственная отсталость, артрит и рак.

Пять уровней человеческого бытия как основа модели целостного подхода к йога-терапии. Причина хронических заболеваний с точки зрения йоги.

В основе модели целостного подхода к йога-терапии (ЦПЙТ), разработанной Университетом Свами Вивекананда Йога Анусандхана Самастхана (S-VYASA), представителем которой является автор данной статьи, лежит концепция «Панча Коша», концепция пяти уровней человеческого бытия, описанная в «Тайттирия упанишаде».

Для коррекции каждого из этих пяти уровней существует набор специальных йогических практик.

1. Аннамая Коша – понятная современной науке физическая часть нашей личности, питаемая пищей. Физический уровень человеческого бытия, физическое тело. Для коррекции заболеваний и поддержания здоровья на данном уровне используется простое здоровое чистое питание, успокаивающее ум

(саттвичная диета); крийи – специальные йогические техники для очищения внутренних органов; шитиликарана вьяяма – расслабляющие практики для поддержания работы суставов, снижения их скованности; йога асана – «устойчивая, стабильная, комфортная, легкая поза», которая дает глубокое расслабление внутренним органам и используется для гармонизации работы всех систем организма [27]. Онкологическим пациентам рекомендуется добавить технику высшего порядка – циклическую медитацию, с повторяющейся стимуляцией и расслаблением.

2. Пранамайя Коша – энергетическое тело. Прана – это энергия, которая оживляет материю. Равномерный гармоничный поток праны в каждую клетку аннамайя коши (физического тела), сохраняет их живыми и здоровыми. Без праны нет жизни. Для коррекции работы данного уровня человеческого бытия, для контроля движения праны используются крийи для очищения дыхания и пранаямы, так называемые дыхательные упражнения. Пранаямы замедляют дыхание, восстанавливают вегетативный баланс и успокаивают ум [32]. Онкологическим пациентам рекомендуется добавить и практику высшего порядка – технику энергизации праны.

3. Маномая Коша – низший ментальный уровень, который включает в себя и всю эмоциональную палитру.

4. Виджнянамайя Коша – высший ментальный уровень, уровень ценностей, интеллекта и мудрости. Основным качеством этого уровня является способность к проницательному анализу и критическому мышлению.

5. Анандамая Коша – это тот уровень бытия, где можно ощутить saccidānanda, истинную природу Высшего Я.

Длительные стрессовые, тяжелые жизненные и эмоциональные ситуации, сильные симпатии и антипатии провоцируют интенсивные реакции на низшем ментальном уровне (маномая коша) в виде неконтролируемой скорости мыслей, постоянного психического возбуждения, эмоциональной нестабильности и конфликты на уровне системы ценностей (виджнянамайя коша) являются «причиной яростного волнения в течении праны. Из-за нарушения в течении праны пища не переваривается должным образом. Это приводит к трем типам неправильного пищеварения, что ведет к образованию эндотоксинов в кишечнике. Эти эндотоксины разносятся по системам и органам. Они оседают в организме, вызывая нарушения и дисбаланс в сложных клеточных функциях, включая экспрессию генов», по словам одного из ведущих учителей йога-терапии, Г.Р. Нагендры [28].

Так, с точки зрения йоги, зарождаются хронические заболевания, включая онкологические. Все хронические заболевания начинаются с простой мысли на уровне «маномая коша», которая приобрела огромную скорость повторения и была подхвачена

яростной волной неконтролируемых часто подавленных негативных эмоций. Это нарушает нормальное течение праны на уровне «пранамайя коша», что в свою очередь нарушает работу клеток уже на физическом уровне (аннамайя коша).

Для работы с маномая коша, низшим ментальным и эмоциональным уровнем, используются техники фокусировки (дхарана) с последующим расслаблением ума в медитации (дхьяна): «Ом»-медитация, техника мысленных образов (техника высшего порядка), техника звукового резонанса, сеансы работы с эмоциями с использованием различных духовных техник и другие.

Техника «сукха дукха парикша» – анализ счастья и страдания, являясь уникальным подходом управления хроническим стрессом, используется для работы с виджнянамайей коша. Данная техника помогает изменить отношение человека к его материальным привязанностям, благам и наслаждениям, навязчивым идеям, симпатиям и антипатиям, которые являются основными причинами волнения ума (маномая коша). Постепенно приходит осознание, что истинное счастье находится внутри каждого из нас и что наше постоянное состояние – это состояние «ананда» [28]. В работе с онкологическими пациентами рекомендуется использовать технику высшего порядка ВИСАК (виджняна садхана каусалам) – так называемый «интеллектуальный анализ» счастья и страха.

Целью использования различных техник на каждом из вышеперечисленных уровней является достижение конечного состояния самопознания на пятом уровне, «анандамайя коша». Как уже отмечалось, анандамайя коша – это тот уровень бытия, где можно ощутить истинную природу Высшего Я. Состояние «ананда» – это состояние блаженной внутренней тишины, покоя, совершенной уравновешенности, ясной осознанности, когда разум не озабочен стрессовыми мыслями и страхами [31]. С точки зрения йоги, состояние «ананда» – это также состояние, в котором кроется абсолютное здоровье и, при наличии существующих патологий, выздоровление. Именно в это состояние мы стараемся вывести пациентов.

На уровне «анандамайя коша» мы используем технику высшего порядка АНАМС (ананда амрита синчайя), что дословно переводится как «распылить блаженный нектар из глубины своего бытия, которое и есть твоя истинная природа». Цель этой техники – дать пациенту реальную возможность осознать, что состояние покоя и блаженства является его истинной природой и помочь пациенту прикоснуться к целителю внутри. В соответствии с йогой, состояние «ананда» – это и есть состояние здоровья.

В заключение этого вводного описания целостного подхода к йога-терапии хотелось бы отметить, чтобы получить желаемый результат в применении данной модели йога-терапии должны быть предусмотрены и интегрированы техники каждого из уровней.

Ни одна техника в отдельности не может ни претендовать на то, что она является ЦПЙТ, ни оказывать того же эффекта, что и вся модель в целом [32].

Все техники модели целостного подхода к йога-терапии могут быть хорошо адаптированы и для онкогериатрических пациентов в любом физическом, эмоциональном и духовном состоянии.

Заключение

При работе с онкологическими больными и, в особенности, с гериатрическими пациентами, йога-терапевт должен соблюдать осторожность.

Ни в одном из ранних исследований применения йоги у онкологических пациентов не сообщалось о побочных эффектах после занятий. Однако при работе с метастазами в костях некоторые виды асан могут представлять повышенный риск переломов, особенно у пожилых людей. Практика гипервентиляции может вызывать пневмоторакс у пациентов, проходящих лучевую терапию по причине рака легких или метастазов в легких. Пациентам с плевральным выпотом, асцитом, перенесшим операции на брюшной полости и т. д. необходим более осторожный подход к занятиям йогой. При этих состояниях могут быть полезны медленное глубокое дыхание, пранама и техники релаксации.

Хотелось бы еще раз отметить, что первостепенное значение в выборе практик в йога-терапии имеет индивидуальное физическое, эмоциональное и духовное состояние пациента, а не принадлежность его к какой-либо группе.

Необходимо учитывать и тот факт, что применение йога-терапии в онкологии и, в особенности, в гериатрической онкологии началось совсем недавно. Это все еще новая область современных исследований, причем большинство из них было проведено с участием пациентов, у которых был диагностирован рак молочной железы [13]. Но даже несмотря на то, что исследований применения йоги в этих разделах современной медицины все еще проведено не много, она уже успела хорошо зарекомендовать себя как перспективный психосоматический метод интегративной онкологии.

В заключение автор хотел бы дать самую главную, на его взгляд, рекомендацию – видеть в пациенте не возраст и не диагноз, а слушать и слышать его, создавая поле взаимодействия, основанное на взаимном уважении, абсолютном покое, доброте, доверии и глубокой сострадательности. Задача профессионально подготовленного йога-терапевта, обладающего знаниями не только о йоге, но и следящего за современными исследованиями в области онкологии, онкогеронтологии и онкологической йога-терапии, постоянно обновляемыми, не сковывать себя жесткими инструкциями, а быть проводником в первую очередь целостного трансцендентного знания, находящегося на службе избавления человечества от страданий.

Список литературы

1. Witt, C.M., Alneaves, L.G., Cardoso, M.J., Cohen, L., Greenlee, H., Johnstone, P., Küçük, Ö., Mailman, J., Mao, J.J. // A Comprehensive Definition for Integrative Oncology. JNCI Monographs, 2017 (52). Doi <https://doi.org/10.1093/jncimonographs/lgx012>.
2. Stylianou, K., Fuller-Shavel, N., Gbelman, R., Ben-Arye, E., Bonucci, M., Jia, L., Narayanan, S., Rao, S. Bridging Borders in Integrative Oncology: A Global Initiative by the Society for Integrative // Oncology Journal of Integrative and Complementary Medicine, 2025. 31(3). Doi <https://doi.org/10.1089/jicm.2025.0049>.
3. Grant, S.J., Hunter, J., Seely, D., Balneaves, L.G., Rossi, E., Bao, T. Integrative Oncology: International Perspectives // Integrative Cancer Therapies, 2019. doi: 10.1177/1534735418823266.
4. Glaser, K.M., Crabtree-Ide, C.R., Flores, T.F., Reid, M.E. Integrating yoga into comprehensive cancer care: Starting somewhere // European Journal of Integrative Medicine. 2024. 67, 102348. Doi <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2024.102348>.
5. Cohen, L., Narayanan, S. Yoga in Oncologic Care: An Evidence-Based Treatment to Improve Outcomes // American Society of Clinical Oncology. 2021, April 10.
6. Martini, R.S., Brown, T., Singh, V., Woodbury, A. Integrative Approaches for Cancer Pain Management // Current Oncology Reports, 2024. 26, 691-705. Doi <https://doi.org/10.1007/s11912-024-01536-3>.
7. Obrocnikova, A., Majernikova, L. Yoga in the Life of a Cancer Patient – a Narrative Review // Health Problems of Civilization, 2021. 15 (3), 218-224. Doi <https://doi.org/10.5114/hpc.2021.108998>.
8. Giridharan, S., Ansari, J., Shanbhag, N.M., Balaraj, K. Yoga as a Therapeutic Intervention in Cancer Care: An Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses // Cureus, 2024. 16(6), e62668. doi: 10.7759/cureus.62668.
9. Giridharan, S., Soumian, S., Ansari, J. Yoga for Cancer Survivors (YOCAS): A Systematic Review of the YOCAS Program's Impact on Physical and Psychological Well-Being // Cureus, 2024. 16(10), e71857. Doi <https://doi.org/10.7759/cureus.71857>.
10. Danbauer, S.C., Addington, E.L., Cohen, L., Sobl, S.J., Van Puymbroeck, M., Albinati, N.K., Culos-Reed, S.N. Yoga for symptom management in oncology: A review of the evidence base and future directions for research // Cancer. An International Interdisciplinary Journal of the American Cancer Society. 2019. 125, 1979-1989. Doi <https://doi.org/10.1002/cncr.31979>.
11. Inbaraj, G., Sathyaprabha, T.N., Udupa, K., Ram, A., Patil, S., Rajeswaran, J., Nandakumar, K.K., Belur, S., Singh, A.D., Prathyusha, P.V., Bayari, S.K., Raghavendra, R.M. Impact of integrated yoga therapy on cognitive impairment and cardiac dysfunction in relation to quality of life in breast cancer patients undergoing chemotherapy: Study protocol for a two-arm randomized controlled trial // Frontiers in Oncology, 2022. 12, 955184. Doi <https://doi.org/10.3389/fonc.2022.955184>.
12. Kaushik, D., Shab, P.K., Mukherjee, N., Ji, N., Dursun, F., Kumar, A.P., Thomson Jr, I.M., Mansour, A.M., Jha, R., Yang, X., Wang, H., Darby, N., Rivero, J.R., Svatek, R.S., Liss, M.A. Effects of yoga in men with prostate cancer on quality of life and immune response: a pilot randomized controlled trial // Prostate Cancer and Prostatic Diseases. 2021, 25, 531-538. Doi <https://doi.org/10.1038/s41391-021-00470-w>.
13. Rao, R.M., Amritanshu, R., Vinutha, H.T., Vaishnaruby, S., Deepashree, S., Megha, M., Geetha, R., Ajaikumar, B.S. Role of Yoga in Cancer Patients: Expectations, Benefits, and Risks: A Review // Indian Journal of Palliative Care, 2017. 23(3), 225-230. Doi https://doi.org/10.4103/IJPC.IJPC_107_17.
14. Sulik, G., Kytte, J., Roff, C. Yoga Interventions for Cancer Patients and Survivors // Yoga4Cancer 2018, December.
15. Tripathi, S., Panchal, M. Effect of Integrated Ayurveda and Yoga Therapy (IAYT) on osteoporosis detected in breast cancer patient on remission - A single case study // Integrative Medicine Case Reports, 2020. 1(2), 23. doi: 10.38205/imcr.010223.
16. Bergerot, C.D., Philip, E.J., Bergerot, P.G., Siddiq, N., Tinianov, S., Lustberg, M. Fear of Cancer Recurrence or Progression: What Is It and What Can We Do About It? American Society of Clinical Oncology educational book // American Society of Clinical Oncology. Annual Meeting. 2022, 42, 1-10. Doi https://doi.org/10.1200/EDBK_100031.
17. Butow, P., Lebel, S., Shaw, J., Humphris, G. Uncertainty, Anxiety, and Fear of Cancer Recurrence. Frontiers in Psychology, 2021. 12. Doi <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.811602>.
18. Hall, D.L. Fear of cancer recurrence: Mind-body tools offer hope. Harvard Health Publishing. Harvard Medical School. 2019, March 7.
19. Amritanshu, R.R., Rao, R.M., Nagaratna, R., Veldore, V.H., Usha Rani, M.U., Gopinath, K.S., Ajaikumar, B.S. Effect of Long-term Yoga Practice on Psychological outcomes in Breast Cancer Survivors // Indian Journal of Palliative Care, 2017. 23(3), 231-236. Doi https://doi.org/10.4103/IJPC.IJPC_93_17.
20. Connolly, M., Timmins, F. Spiritual Care for Individuals with Cancer: The Importance of Life Review as a Tool for Promoting Spiritual Well-Being // Seminars in Oncology Nursing. 2021. 37 (5). Doi <https://doi.org/10.1016/j.soncn.2021.151209>.
21. Csala, B., Springinsfeld, C.M., Koteles, F. The Relationship Between Yoga and Spirituality: A Systematic Review of Empirical Research // Frontiers in Psychology. 2021. 12-2021. Doi <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.695939>.
22. Manjunath, G.N., Bilagi, A.L., S., S., Kamrathy, P. The Role of Yoga in Palliative Care: Insights From a Single Case Study // Cureus, 2025. 17 (5), e83993. doi 10.7759/cureus.83993.

23. *Giridharan, S., Shanbhag, N.M.* Enhancing End-of-Life Care Through Yoga // *Cureus*, 2024. 16(2), e54405. Doi <https://doi.org/10.7759/cureus.54405>.
24. *Krikorian, A., Maldonado, C., Pastrana, T.* Patient's Perspectives on the Notion of a Good Death: A Systematic Review of the Literature // *Journal of Pain and Symptom Management*, 2020. 59 (1), 152-164, 0885-3924. Doi <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2019.07.033>.
25. *Bovero, A., Pesce, S., Botto, R., Tesio, V., Gbiggia, A.* Self-Transcendence: Association with Spirituality in an Italian Sample of Terminal Cancer Patients // *Behavioral Sciences*, 2023. 13(7), 559. Doi <https://doi.org/10.3390/bs13070559>.
26. *Leibel, L. Pitman, A.* Yoga Therapy Across the Cancer Care Continuum. Handspring Publishing Limited. 2023.
27. *Patanjali.* The Yoga Sutras of Patanjali. 1:2; 2:46: [Электронный ресурс. Режим доступа: <https://yogasutrastudy.info/yoga-sutra-translations/ysp-sutras1-01-1-20>. – Загл. с экрана. – Дата последнего обращения 08.09.2025].
28. *Nagarathna, R., Nagendra, H.R.* Integrated Approach of Yoga Therapy for Positive Health. Swami Vivekananda Yoga Prakashana: [Электронный ресурс. Режим доступа: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=721662>. – Загл. с экрана. – Дата последнего обращения 08.09.2025].
29. *Swami Mukundananda.* Bhagavad Gita. The Song of God: [Электронный ресурс. Режим доступа: <https://www.holy-bhagavad-gita.org/chapter/2/verse/48/>. – Загл. с экрана. – Дата последнего обращения 08.09.2025].
30. *Bhogal R.S.* (2021). Calming the mind through yoga amid the COVID pandemic // *Yoga Mimamsa*. – 2021. – Vol. 53, №1. – P. 1–3. Doi: 10.4103/ym.ym_66_21.
31. *Miller R.* Yoga Therapy: Definition, Perspective, and Principles: [Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://www.iayt.org/page/YogaTherapyDefinitio>. – Загл. с экрана. – Дата последнего обращения 08.09.2025].
32. *Villacres, M.del C., Jagannathan, A., Nagarathna, R., Ramakrsihna, J.* Decoding the integrated approach to yoga therapy: Qualitative evidence based conceptual framework // *International Journal of Yoga*. 2014. 7(1), 22-31. Doi <https://doi.org/10.4103/0973-6131.123475>.