

Йога и онкология груди

Прежде всего, стоит отметить, что йога не является средством, которое без дополнительного лечения может избавить человека от такой сложной болезни как рак груди. Однако, как показали научные исследования, йога является самым лучшим средством, которое может побороть стресс, вызванный этим заболеванием, привести в порядок и уравновесить мысли, дать уверенность в себе и настроить организм на сопротивление болезни и скорейшее выздоровление.

Государственным Институтом Онкологии США (NCI) были проведены исследования по воздействию йоги на женщин, больных раком молочной железы. В первом этапе исследований принимало участие шестьдесят пациенток с диагнозом «рак груди». Половина из них регулярно занимались йогой в течение двух месяцев, вторая половина женщин не получала никаких дополнительных нагрузок.

Результаты исследований показали, что у женщин, практиковавших йогу, улучшилось самочувствие, повысилась активность, наблюдался прилив сил и полное отсутствие депрессивных настроений. Второй этап эксперимента повторили уже с участием ста двадцати женщин, половина из них занималась йогой, а вторая - нет. Результаты подтвердились, кроме эти исследования показали, что женщины из первой группы, которая занималась йогой, физически более сильны и лучше переносят побочные эффекты лечения.

Как помогает йога при раке груди

- Помогает больным бороться с последствиями лечения рака (химиотерапией, облучением, постоперационными проблемами). - Повышает тонус и снимает сонливость, дает силы для дальнейшей борьбы с болезнью. - Дыхательные практики помогают справляться

с тошнотой и головокружением, придают спокойствие и уверенность.

Йога не является альтернативой медикаментозному лечению рака груди, она применяется как восстановительная терапия.

Если заниматься йогой даже в течение короткого времени, это все равно дает ощутимый эффект. Занятия сочетают в себе медитации, выполнение поз (асан) и дыхательных практик (пранаям).

Медитации крайне важны для больных онкологическими заболеваниями. Данная болезнь крайне тяжело переносится организмом и, по сути, является стрессом, который бьет по иммунитету женщины. Проводя медитации хотя бы в течение двадцати минут в сутки, можно добиться того, что от стресса не останется и иммунитет будет защищен. Хороший иммунитет – залог выздоровления.

Рекомендованные упражнения

Базовый комплекс упражнений состоит из пяти асан, которые необходимо выполнять регулярно. Они снимут скованность в ключице, лопатках и плечах.

Первое упражнение носит название Урдхва Хастасана. Исполняется оно следующим образом. Держите руки поднятыми кверху на ширине плеч и отталкивайте лопатки друг от друга.

Второе упражнение называется Урдхва Намаскарасана или Приветствие. Направлено на тренировку и увеличение подвижности плеч. В положении стоя просто соедините ладони на уровне сердца.

Третье - Пашчима Намаскарасана в переводе означает поза молитвы, предназначена для разработки подвижных суставов

кистей рук. В положении сидя со скрещенными голенями нужно согнуть руки, завести их за спину и соединить ладони.

Четвертая поза – Гомукхасана или голова коровы. Выполняется очень просто: две руки сцепляются в замок на спине, одна рука заводится за спину сверху, другая снизу.

Гарудасана – пятая поза в серии базовых упражнений, выполнять ее нужно стоя на одной ноге, при этом свободная нога обвивается вокруг опорной, а одна рука обвивается вокруг второй симметрично ногам. Поза улучшает кровообращение и разрабатывает лопатки.

Кроме базовых упражнений есть и более продвинутые, однако их исполнение доступно лишь более опытным йогам. Из них самостоятельно можно освоить «позу лука» - лежа на животе взяться руками за голени ног и прогнуться в спине, и позу Пинча Маюрасана – стойка вверх ногами с опорой на предплечья.

Со временем необходимо увеличивать продолжительность поз. Если чувствуете недомогание или усталость, плавно выходите из позы и завершайте занятие.