

**Kochupillai, V., Kumar, P., Singh, D., Aggarwal, D., Bhardwaj, N., Bhutani, M., DAS, S.N. (2005) Effect of rhythmic breathing (sudarshan kriya and pranayam) on immune functions and tobacco addiction. Ann N Y Acad Sci. 1056:242-52.**

**Кочупиллай В., Кумар П., Сингх Д., Аггарвал Д., Бхардвай Н., Бхутани М., ДАС С.Н. (2005) Влияние ритмического дыхания (Сударшан Крия и Пранаяма) на функции иммунной системы и табакозависимость// Ann N Y Acad Sci. 1056:242-52.**

Стресс воздействует на разные системы организма, включая иммунную и эндокринную системы, и таким образом оказывает влияние на всю физиологию. Стресс также связан с курением и злоупотреблением алкоголем и наркотиками, которые в свою очередь ведут к развитию ряда заболеваний. В предыдущих исследованиях было сделано предположение, что Сударшан Крия (СК) и Пранаяма (П), ритмическое дыхание, используемое в йоге, снижает стресс и улучшает иммунные функции. В данном исследовании оценивалось возможное влияние СКиП на естественные киллеры (NK-клетки; особые клетки иммунной системы, которые помогают бороться с патогенами и злокачественными клетками) у онкологических пациентов, проходящих стандартную терапию. Занятия СКиП коррелировали с увеличением количества NK-клеток, но не других клеток иммунной системы. Кроме того, СКиП помогают снизить употребление табака у 21% лиц на бом месяце занятий. Необходимы более обширные и рандомизированные исследования, но полученные результаты показывают, что СКиП может способствовать повышению активности иммунной системы у онкологических пациентов.