

# SŁOWO WSTĘPNE

**H**atha joga. Jej nauczyciele oraz zaawansowani uczniowie z przekonaniem dowodzą o jej mocy budowania siły i pewności siebie, zwiększania elastyczności i równowagi oraz rozwijania spokoju ducha i zadowolenia. Wykraczając poza jej możliwości zapobiegawcze, wielu z nas wierzy również w moc uzdrawiającą jogi, wspomagającą leczenie wszelkich dolegliwości od bólów w krzyżu po zespół cieśni nadgarstka oraz pomagającą radzić sobie z różnego rodzaju chronicznymi problemami jak: zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane czy zakażenie wirusem HIV.

Jednak pomimo wzrastającej ostatnio popularności jogi większość naukowców i terapeutów nie spieszy się z korzystaniem z osiągnięć tej dyscypliny. Dla wielu z nich, być może, wydaje się ona być ścieżką mistycznych poszukiwań, quasi-religijną i słabo zakorzoną w świecie współczesnej nauki. Z punktu widzenia medycznej profesji, która obecnie sama bywa zdominowana przez niemal religijną cześć dla wnikliwych badań laboratoryjnych, wiedza zdobywana przez tysiące lat bezpośredniej obserwacji, introspekcji oraz prób i błędów może wydawać się dość niezwykła.

Jednak wraz z powolnym otwieraniem się Zachodu w ciągu ostatnich kilku dekad na oparte na doświadczeniu systemy Wschodu, takie jak na przykład akupunktura, oraz w ramach większej akceptacji medycyny alternatywnej w ogóle również i joga zaczęła zaznaczać swoją obecność. Takie pojęcia jak „prana” lub „chi”, jednakowoż, nie są koncepcjami cieszącymi się zbyt dużym uznaniem wśród sceptycznych naukowców. Aby ich przekonać, należy posłużyć się takim rodzajem dowodów, jaki oni sami rozumieją. Badaniami. Najlepiej, opublikowanymi w obiegowych czasopismach. Należy również zaproponować takie mechanizmy działania, które pozostaną w zgodzie z nauką taką, jaką oni rozumieją.

Ważny przełom dokonał się za sprawą Dr. Deana Ornisha, kalifornijskiego kardiologa, który przerwał swoją naukę na uniwersytecie, aby praktykować pod okiem Sri Swamiego Satchidanandy. Jego praca, opublikowana w roku 1990 w prestiżowym brytyjskim czasopiśmie medycznym *Lancet*, pokazała, w jaki sposób program, będący kombinacją hatha jogi, specjalnej diety, ćwiczeń oraz terapii grupowej, może w zupełności usunąć zatory w głównych arteriach serca – rzecz uznawana przez lekarzy za niemożliwą.

W 1998 roku badanie przeprowadzone przez Mariana Garfinkela z Medical College of Pennsylvania i opublikowane w *Journal of the American Medical Association* udowodniło, iż joga Iyengara może efektywnie zmniejszyć symptomy zespołu cieśni nadgarstka, dolegliwości, która w dobie komputerów osiągnęła rozmiary niemalże epidemii. Jest rzeczą godną uwagi, że choć badanie Garfinkela trwało zaledwie osiem tygodni, efekt jego był zauważalny. Osoby zaawansowane w praktyce jogi wiedzą oczywiście, że chociaż niektóre pozytywne efekty ćwiczenia mogą być odczuwane już po jednych zajęciach, najgłębsze efekty praktyki odczuwane są po latach – a nawet dekadach – nie zaś po kilku tygodniach. Joga jest rzeczywiście potężnym środkiem, jest jednak środkiem o powolnym działaniu.

Potrzeba większej ilości badań, aby przekonać medyczny establishment, choć może upłynąć wiele czasu, zanim tego rodzaju badania się pojawią. Ciągłym problemem są fundusze. Inaczej niż w przypadku farmaceutyków, nie istnieje prywatna inicjatywa zdolna wspierać finansowo badania naukowe nad hatha jogą. Biorąc pod uwagę niewiarygodne wręcz koszty długofalowych badań – które najlepiej dowiodłyby skuteczności – podejrzewam, iż nie powinniśmy się w najbliższym czasie spodziewać niepodważalnych dowodów, których domagają się sceptycznie nastawieni naukowcy. Pojawia się tu pytanie natury filozoficznej: jeśli posiadacie środek, który wygląda na całkowicie bezpieczny i efektywny – i jeśli jego efekty uboczne są niemal całkowicie pozytywne – czy należy czekać na dowody, zanim się go wypróbuje? Ten sąd leży obecnie u podstaw debaty nad wieloma tradycyjnymi metodami leczenia.

Jak na ironię nawet w świecie medycyny alternatywnej joga wydaje się być nie w pełni doceniana. Dwa lata temu wziąłem udział w czterodniowej konferencji na temat medycyny alternatywnej, sponsorowanej przez Harvard Medical School. Omawiano wiele różnych tematów od ziół, poprzez modlitwy, aż po homeopatię. Pośród dziesiątek wykładów, w których uczestniczyłem, joga została wspomniana tylko raz: na jednym ze slajdów w ramach wykładu o chorobach sercowo-naczyniowych joga występowała jako jedna z opcji na liście „Inne Techniki Redukcji Stresu”. Joga z całą pewnością redukuje stres, lecz sprowadzenie jej funkcji do tego zaledwie aspektu pomija ogrom jej potencjalnych możliwości.

W tej sytuacji *Anatomia Hatha Jogi* Davida Coultera jest pozycją o wielkim znaczeniu. David łączy punkty widzenia oddanego jogina oraz byłego profesora anatomii i badacza na dwóch liczących się amerykańskich uczelniach medycznych. Wyznaczył on sobie ambitny cel połączenia współczesnego naukowego rozumienia anatomii i fizjologii ze starożytną praktyką hatha jogi.

Rezultatem tego oczywistego dzieła miłości jest książka, która przedstawia hatha jogę za pomocą odmystycznionego, naukowego języka, jednocześnie honorując jej tradycje. Jeszcze długa droga przed tymi, którzy pragną pomóc jodze osiągnąć należne jej miejsce w świecie nauki. Pożyteczna zarówno jako podręcznik jak i jako publikacja *Anatomia Hatha Jogi* jest książką, którą wszyscy poważni nauczyciele i praktykujący zechcą mieć na swojej półce. Będzie również użyteczna dla sympatyzujących z jogą lekarzy – a jest nas coraz więcej – jak też dla fizykoterapeutów i innych specjalistów od zdrowia. Z punktu widzenia lekarza, który dogłębne studia anatomiczne ma już za sobą, (mimo że zdążyłem już zapomnieć więcej, niż chciałbym się przyznać), i jako oddany uczeń jogi, pragnę z radością zaznaczyć, iż książka niniejsza wzniosła moje rozumienie zarówno jogi jak i anatomii na wyższy poziom i – jako miły bonus – udoskonaliła moją praktykę zawodową.

Zdaję sobie jednakże sprawę z tego, iż te osoby, którym brak jest naukowego zdyscyplinowania, *Anatomia Hatha Jogi* może zniechęcać. Niektóre jej części zawierają terminy i pojęcia, które przy pierwszym podejściu mogą wydawać się trudne w odbiorze. Jeśli czujecie się onieśmieleni, sugeruję zastosować metodę, której wiele osób używa, czytając starożytne i nieraz trudne teksty tradycyjnej jogi. Czytajcie z otwartym sercem i jeśli poczujecie zniechęcenie, spróbujcie innego rozdziału lub powróćcie do lektury następnego dnia. Tak jak w samej praktyce jogi, sumienni uczniowie zostaną wynagrodzeni większym zrozumieniem.

Dr med. Timothy McCall  
Boston, Massachusetts, USA  
styczeń 2001 roku

Dr Timothy McCall jest szeroko uznanym specjalistą w dziedzinie medycyny wewnętrznej i autorem książki *Examining Your Doctor: A Patient's Guide to Avoiding Harmful Medical Care*. Jego prace pojawiały się w kilkunastu większych czasopismach w tym w *New England Journal of Medicine*, *Nation* i *Los Angeles Times*. Można go odnaleźć w sieci pod adresem internetowym: [www.drmmcally.com](http://www.drmmcally.com).