

JOGA

RECEPTA NA CHOROBY PRZEWLEKŁE

Cory Martin

JOGA

RECEPTA NA CHOROBY PRZEWLEKŁE

Proste asany na skuteczną poprawę
zdrowia i samopoczucia



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Agnieszka Rolka-Piotrowska

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-383-0

Tytuł oryginału: *The Yoga Prescription: A Chronic Illness Survival Guide*

Copyright 2021 Cory Martin

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Niektóre nazwiska zostały zmienione w celu ochrony prywatności opisanych osób.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Każdemu, kto zмага się
ze swoją „nową normalnością”.

SPIS TREŚCI

WSTĘP		9
ROZDZIAŁ PIERWSZY	Diagnoza	15
ROZDZIAŁ DRUGI	Zrozumienie planu leczenia	29
ROZDZIAŁ TRZECI	Bądź tu i teraz	51
ROZDZIAŁ CZWARTY	Daj sobie wsparcie	61
ROZDZIAŁ PIĄTY	Nie martw się, że jesteś początkujący	71
ROZDZIAŁ SZÓSTY	Praktyka tworzy życie	83
ROZDZIAŁ SIÓDMY	Słuchaj swojego ciała	93
ROZDZIAŁ ÓSMY	Zamknij oczy	103
ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY	Przestań porównywać się z innymi	111
ROZDZIAŁ DZIESIĄTY	Nie martw się, bądź	119
ROZDZIAŁ JEDENASTY	Nie jesteś sam	129
ROZDZIAŁ DWUNASTY	Po prostu powiedz „nie”	137
ROZDZIAŁ TRZYNASTY	Przestań grać według reguł	147
ROZDZIAŁ CZTERNASTY	Poddaj się temu, co jest	153
ROZDZIAŁ PIĘTNASTY	Zbierz to razem	163
KONKLUZJA	Namaste	169
KRÓTKI PRZEWODNIK	Codzienna praktyka	175
ZESTAWIENIE PODRĘCZNE	Pozycje i sentencje filozoficzne	177
PODZIĘKOWANIA		183
O AUTORCE		187

WSTĘP

Powiem to wprost: Zmaganie się z chorobą przewlekłą jest do bani. Te wszystkie wizyty u lekarzy, nieskończone ilości testów, ból oraz to, że nigdy nie wiesz, kiedy i czy symptomy choroby będą ostrzejsze czy łagodniejsze – to stanowczo za dużo.

Zmagałam się ze stwardnieniem rozsianym i z toczeniem. Od ponad dziesięciu lat znajduję się na zdrowotnym roller-coasterze i jedyną rzeczą, którą wiem ponad wszelką wątpliwość, jest to, że nic nie jest pewne. Choć dzisiaj mogę się czuć wspaniale, jutro może okazać się zupełnie inną historią. Jednego dnia mogę przejsć 8 kilometrów, a innego z ledwością wstać z łóżka. Jestem pewna, że to rozumiesz. Na szczęście, mam coś, co pozwala mi zachować rozsądek w tym szalonym świecie choroby – jogę.

Jogę zaczęłam praktykować w 2006 roku, na długo przed tym, zanim dopadła mnie choroba i życie stało się nieznośnie bolesne. Joga była więc dla mnie po prostu ćwiczeniem gimnastycznym. Miałam 26 lat i dźwigałam 9 kilo więcej niż moje ciało mierzące 162 cm mogło unieść. Joga była wówczas synonimem wyrzeźbionych ramion Madonny, zaczęłam więc ćwiczyć, aby nabrać formy.

Przyszłam na pierwsze zajęcia, paląc się do działania, lecz byłam kompletnie zagubiona i przerażona. Nie wiedziałam, co robię. Zawsze byłam silna i wysportowana, ale to wymagało siły, której już nie miałam. Uda drżały, pot spływał mi po czole, przez kilka dni byłam obolała – a mimo to, wychodząc z zajęć, czułam się znakomicie. To niesamowite uczucie sprawiło, że wracałam tam dzień po dniu. I to zaczęło mnie zmieniać. Oczywiście moje ciało zgubiło te nadmiarowe kilogramy, a mięśnie stały się wyraźnie zarysowane. Ale co więcej, zauważyłam, że zaczęłam się zupełnie inaczej prezentować. Nabrałam poczucia pewności siebie. Poruszałam się z łatwością. Byłam w stanie euforii. Ta sama euforia, chociaż już nie wynika bezpośrednio z przyjmowanej pozycji, podnosiła mnie na duchu, kiedy usłyszałam dwie diagnozy i zmagalam się z bólem i zmęczeniem, które im towarzyszyły.

W zachodnim świecie pokutuje błędne wyobrażenie o jogcie, że to tylko pozycje czy asany. Lecz joga

jest czymś o wiele więcej. Nie jest magiczną pigułką ani lekarstwem na wszystko, nic z tego. Joga jest po prostu kolejnym kawałkiem, jaki możesz dołożyć do swojego planu leczenia. Kiedy teraz mówię o jodze, mówię o niej w ten sam sposób, w jaki mówię o lekach, które zażywam, by radzić sobie z chorobami – ona mnie w pełni nie leczy, ale pozwala mi radzić sobie z otaczającym mnie światem. Joga jest praktyką, która rozwija się, kiedy ty się rozwijasz, dzień po dniu, miesiąc po miesiącu, rok po roku, z każdą kolejną diagnozą i z każdym kolejnym symptomem. Kiedy czuję się pokonana, joga skutecznie poprawia mi samopoczucie. Kiedy jestem wyczerpana codziennymi czynnościami, joga napędza mnie energią. Kiedy nie mogę wydostać się ze swojej głowy i przestać martwić się o przyszłość z chorobą, joga pomaga mi oczyścić umysł. Kiedy zawodzi mnie moje ciało, dając wszelkie objawy dręczących mnie chorób, joga staje się moim przewodnikiem.

Niezależnie od tego, z jakiego powodu cierpisz, ona może się stać również twoim przewodnikiem.

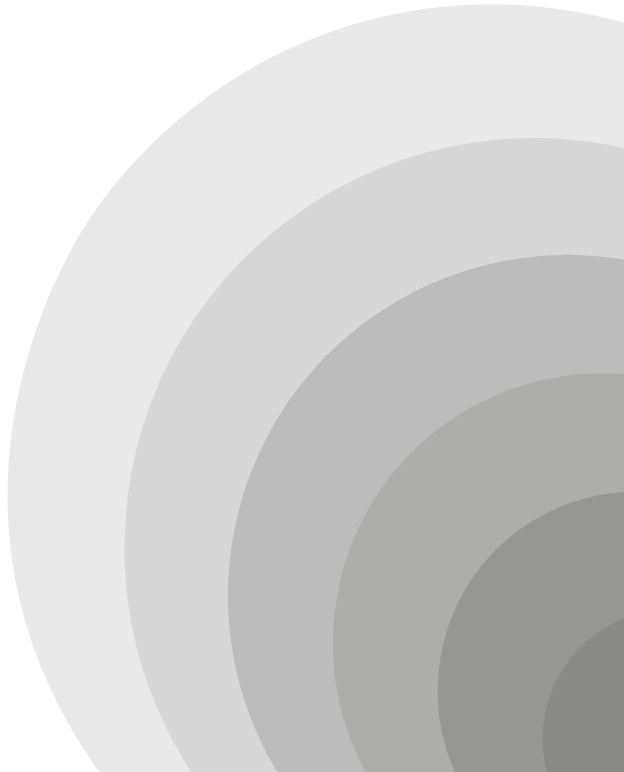
Joga nie jest ograniczona do tego, co zdrowe, gibkie i dziarskie. Jest przeznaczona dla każdego ciała. Gdziekolwiek jesteś ze swoją chorobą, możesz praktykować jogę. Jeżeli utknąłeś w łóżku na dzień, tydzień lub miesiąc, albo używasz urządzeń wspomagających czy takich umożliwiających ci mobilność – joga jest dla ciebie w pełni dostępna.

Nie jest to typowa książka do jogi z rodzaju tych, jakie możesz znać. Nie jest to typ książki, która zawiera nakazy: *zrób to, a poczujesz się w określony sposób*. Wprost przeciwnie, to książka, która staje się przewodnikiem, by pomóc ci osiągnąć dobre samopoczucie czy po prostu poczuć się lepiej. Wprawdzie zawiera ona różnorodne pozycje i opisy, jak je wykonać, ale nie to jest najważniejsze. Prawdziwa praca i prawdziwy punkt ciężkości skupia się na tym, jak wykorzystać te pozycje, by uzyskać dostęp do tego, do czego się chce i żyć filozofią jogi, by nawigować życiem z chorobą przewlekłą. Praktykuję jogę od ponad 15 lat, a uczę jej od niemal 10. Całą wiedza, jaką mam i jaką się z tobą podzielę, to informacje, które zdobyłam w trakcie swojej drogi – jako uczennicy, nauczycielki i pacjentki. Zaprezentuję opowieści z pierwszej linii frontu życia z chorobą, by pokazać, w jaki sposób stosowałam jogę, by sobie radzić. Pokruszę tę filozofię na strawne kawałki informacji i ujawnię, jak praktycznie joga może stać się częścią twojego życia.

Ponieważ zmagam się ze stwardnieniem rozsianym i toczniem, większa część książki będzie się odnosiła do tych chorób, lecz wiedz, że ta praktyka może być zaadaptowana do różnych schorzeń – do przewlekłego bólu, reumatoidalnego zapalenia stawów, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, fibromialgii, zespołu przewlekłego zmęczenia, raka, udaru, cukrzycy i innych. Możesz wziąć z tej książki dowolne

fragmenty i uprawiać własną praktykę jogi, dopasowując ją do tego, kim jesteś w danym momencie.

Często powtarzam moim uczniom, aby się nie przejmowali tym, co robi osoba, która jest obok. Każdy z nas jest na innej ścieżce. Ta prawda dotyczy również naszego zdrowia. Każdy zмага się ze swoją chorobą i radzi sobie z nią najlepiej jak w danym momencie potrafi. W jakimkolwiek punkcie znajdujesz się w życiu, przyjmij podstawowy fakt, że teraz jesteś właśnie tu; i w tej chwili masz zrobić wielki krok do przodu nadrodze, którą nazywamy praktyką jogi. Ciesz się tą podróżą i nie zamartwiaj rezultatem, po prostu ucz się.



Diagnoza

Każdy z nas ma jakąś historię związaną z otrzymaniem właściwej diagnozy. Czasami przez całe lata walczyliśmy, by znaleźć odpowiedzi na niepokojące nas objawy. Bywało, że pojawiały się pozornie z dnia na dzień. Czasami mieliśmy inne pomysły na to, w jakim kierunku powinno rozwijać się nasze życie, lecz usłyszeliśmy diagnozę i wszystko się zmieniło. Dzień, w którym powiedziano nam, że nasze życie zmieni się na zawsze, jest dniem, którego nigdy nie zapomnimy. Możemy nie pamiętać, co dokładnie powiedział nam lekarz, ale dokładnie pamiętamy, jak się wtedy czuliśmy.

Kiedy miałam 26 lat i właśnie zaczęłam praktykować jogę, myślałam, że wiem, jak powinna rozwinać się moja życiowa historia. Miała być prosta.

Dziewczyna ma przed sobą misję, aby osiągnąć dobrą formę. Dziewczyna praktykuje jogę. Dziewczyna nabiera formy. Dziewczyna odnosi sukcesy i rozwija swoją karierę. Dziewczyna znajduje miłość i szczęście. Koniec. Ale część dotycząca nabierania formy była tak naprawdę początkiem znacznie bardziej skomplikowanej historii.

Jesienią 2007 roku, po roku praktykowania, pomyślałam, że wreszcie osiągnęłam ten jogiczny stan, o którym wszyscy mówią. Byłam wyciszona, szczęśliwa i znowu mogłam się zmieścić w moje džinsy rurki. Sądziłam, że jestem totalnie oświecona. Okej, może niezupełnie, bo jednak moje džinsy to były Levisy, a jak wszyscy wiedzą, oświeceni powinni nosić True Religion, ale wszystko było w najlepszym porządku – cóż, z wyjątkiem jednej rzeczy.

Nie mogłam spać.

Na początku to ignorowałam. Mówiłam sobie, że bezsenność zdarza się ludziom nieustannie. Nie było potrzeby bić na alarm. Po prostu miałam kreatywny umysł, który nigdy nie zasypiał. Ale prawda jest taka, że nie miało to żadnego związku z moją głową, a wszystko dotyczyło ciała. Choć zabrzmiało to dziwnie, po wykonaniu tych wszystkich ćwiczeń jogi, byłam tak dostrojona do tego, jak działa moje ciało, że wiedziałam, że ten nowy stan nie był normalnym stanem funkcjonowania.

W środku nocy nieustannie budziłam się z bólu. Miałam całkiem zdrętwiałe ramiona, szyję i kark i potrzebowałam kilku minut, a czasami godzin, żeby wróciło do nich czucie. Przez moment winiłam za to odrętwienie dziwaczną pozycję spania, ale kiedy zaczęłam zapominać prostych rzeczy, czy rzeczy, które zawsze wiedziałam, zdecydowałam się powiedzieć o tym lekarzowi. Podczas rutynowego badania lekarskiego wspomniałam o braku snu, drętwieniu, bólu i zapomnianiu. Oczekiwałam, że wyjaśni mi to bez problemu, sugerując, że powinnam jeść więcej marchewek albo więcej ćwiczyć, ale lekarka była zaniepokojona. Powiedziała: – To nie jest normalne.

Wysłała mnie do neurolog, która szturchała, dźgała i sprawdzała moje odruchy. Okropnie spanikowałam. Czy *naprawdę może dolegać mi coś poważnego?* Neurolog natychmiast zauważyła, że coś jest nie tak z jednym odruchem, więc pobierała krew fioletową po fioletowej i wysłała mnie na rezonans magnetyczny mózgu. Po miesiącach testów i czekania na wyniki, neurolog znalazła w końcu jakieś odpowiedzi.

– Uważam, że ma pani stwardnienie rozsiane – powiedziała.

– Jest pani pewna? – wykrzyknęłam. Zanim poszłam zrobić wszystkie testy, wyszukałam sobie w Google swoje objawy. Stwardnienie rozsiane było jedną z możliwości, ale nie chciałam uwierzyć, że to mogło przytrafić się mnie.

– Mogę teraz przepisać pani lek albo może pani udać się do innego specjalisty, by uzyskać drugą opinię – powiedziała.

Udałam się do drugiego specjalisty, nie dlatego, że uważałam, że ona się myli, ale dlatego, że w tamtym momencie nie chciałam, by jej diagnoza okazała się prawdą. Chciałam moją rzeczywistość odłożyć na później. Rzeczywistość, która zabierała mnie ze świata bycia w pełni szczęśliwą 27-latką, która właśnie odkryła ten fantastyczny nowy modny trening zwany jogą, i prowadziła do świata, w którym mówią mi, że mam w mózgu pięć lezji i jedynym dla nich wytłumaczeniem jest stwardnienie rozsiane, nieuleczalna choroba, która potencjalnie prowadzi do niepełnosprawności.

Opuściłam gabinet w szoku. Stwardnienie rozsiane? Odpowiedź, którą otrzymałam nie była tą, której się spodziewałam. Gdy wróciłam do domu, rzuciłam się na podłogę i zaczęłam płakać.

Stwardnienie rozsiane. Stwardnienie rozsiane. Słowa neurolog nieustannie rozbrzmiewały echem w mojej głowie. Zacisnęłam pięści i waliłam w dywan. Turlałam się po podłodze zwinięta jak piłka. Robiłam co w mojej mocy, aby odegnąć te myśli, ale one nie odchodziły. Miałam ochotę zranić kogoś lub coś uszkodzić. Byłam wkurzona i jednocześnie w stanie uduchowienia wołałam: *Codojasnejcholerysiętuwyprawiaczytogoównoistniejenaprawdę?*

Wrzeszczałam w moim pustym salonie. Mój płacz był niepojęty, ale moje serce tłumaczyło. Joga nie miała mnie doprowadzić do tego punktu. Miałam być szczęśliwa. Miałam mieć świetną figurę. Miałam zrobić wspaniałą karierę. Zamiast tego zostałam oszukana przez sanskryt. Ta prawda nie sprawiła, że poczułam się wolna, przyniosła mi tylko złe wieści.

Najprawdopodobniej miałam stwardnienie rozsiane i jest bardzo możliwe, że pewnego dnia obudzę się i już nie będę mogła chodzić.

Już sama ta myśl była paraliżująca.

Cała siła, którą przez ostatni rok zbudowałam dzięki jodze, zdawała się znikać. Leżałam na podłodze, czując, że wszystko się rozsypało. Miałam krótki i ciężki oddech. Płuca ledwie się poruszały, przygniecione niepokojem i lękiem przed nieznanym. Mogłam się skupić jedynie na przyszłości i na tych wszystkich „a co jeśli?”.

A co jeśli będę musiała korzystać z wózka inwalidzkiego? A co jeśli pogorszy mi się pamięć? A co jeśli stracę kontrolę nad pęcherzem moczowym? A co jeśli przestanę widzieć? A co jeśli? A co jeśli?

W następnych tygodniach szukałam odpowiedzi w Internecie i to był błąd. Google przedstawiał tylko przypadki o najgorszym możliwym scenariuszu. Istniało tyle prawdopodobnych objawów i rzeczy, które mogły mi się przytrafić. Zamartwiałam się, byłam przerażona i skupiona wyłącznie na tym, co negatywne.

Przez kilka miesięcy po diagnozie żyłam w ciągłym strachu, że moje ciało mnie zawiedzie i nienawidziłam wszystkich, którzy wyglądali na rozanielonych, silnych i sprawnych. Patrzyłam na innych i chciałam być taka, jak oni. Chciałam pobiec ulicą i nie myśleć, że: *To może być ostatni raz, kiedy to robię*. Chciałam skupić się na mojej pracy i nie martwić się o to: *Czy pewnego dnia stanę się niepełnosprawna?*

Chciałam, aby lekarka cofnęła swoje słowa. Chciałam być zdrowa. Chciałam wrócić do tego stanu ignorancji, poprzedzającego moment, gdy usłyszałam słowa *stwardnienie rozsiane*. Chciałam przestać czuć się tak, jakby wszystko było poza moją kontrolą. Ale nie mogłam.

Przez rok na zajęciach jogi słyszałam od moich nauczycieli, aby nie przejmować się tym, co inni ludzie potrafią wyczyniać na swoich matach. Że wszyscy się różnimy, a celem praktyki nie było pożądanie tego, co miał ktoś inny, ale celebrowanie naszych indywidualnych mocnych stron. Byłam w tym taka dobra. Kiedy robiłam skłon w przód, nie było ważne, że moje palce ledwie muskają stopy, a dziewczyna ćwicząca obok mnie ma dłonie płasko ułożone na podłodze. Wiedziałam, że pewnego dnia i ja do tego dojdę (i tak się stało). Byłam szczęśliwa, że mogę balansować na rękach ze stopami w powietrzu, ale nie czułam potrzeby popisywania się przed nikim. Pozwalałam sobie na to, aby być sobą i każda inna osoba robiła podobnie. Każdy

z nas był inny i to było w porządku. Lecz tego dnia w gabinecie neurologicznym moja perspektywa uległa dramatycznej zmianie.

Wszystko, czego nauczyła mnie joga, wypłynęło przez okno.

Zaczęłam być zazdrosna o każdego, kto był zdrowy. Złościłam się, gdy widziałam ludzi, którzy zachorowali, ponieważ nie poświęcili czasu na zadbanie o swoje ciało. Nie mogłam oglądać programu *The Biggest Loser* (w Polsce: *Co masz do stracenia?*) i słuchać lekarzy mówiących uczestnikom, że zafundowali sobie cukrzycę typu 2 i nadciśnienie. Do szpitala doprowadzali mnie ludzie, którzy w moim apartamentowcu korzystali z windy, podczas gdy równie łatwo mogli wejść jedno piętro po schodach. Wkurzałam się, gdy przyjaciółki uskarżały się, że są grube w ciąży. Miałam ochotę na nie wrzeszczeć: – Twoje ciało robi właśnie wspólną rzecz, ciesz się tym! Kto by się przejmował, że przytył trzynaście kilo?

Wpadłam w spiralę nienawiści i rozżalenia. Mimo że fizycznie mogłam nadal robić wszystko, co robiłam, zanim lekarka przekazała mi tę wiadomość, mój stan emocjonalny całkowicie się zmienił. Przepęniała mnie wściekłość. Byłam zła i oszałała, i na pewno nie było to zen. Nienawidziłam tego, że joga zmusiła mnie do zobaczenia tego, że coś jest nie tak z moim zdrowiem, a mimo to uwielbiałam tę praktykę. Jak na ironię, jedyną rzeczą, która sprawiała, że czułam się

w tym czasie normalnie, była joga. Gdy wchodziłam do studia, zapominałam o tej druzgocącej diagnozie. Przystawałam myśleć o życiu z przypuszczalnie degradingą chorobą. Zamiast tego skupiałam się na tym, co mogę zrobić w danej chwili. Radował mnie fakt, że mogę oddychać. Byłam szczęśliwa, że nadal mogę stać nieruchomo i balansować na jednej nodze. Znajdowałam radość w tym, że po czole spływał mi pot.

Więc nadal chodziłam na zajęcia i ostatecznie moja praktyka zmieniła się z powierzchownej, skupiającej się na tym, że *chciałam wyglądać dobrze*, na taką, która całkowicie zmieniła moje relacje z ciałem, umysłem i chorobą.

Na początku zajęć z jogi nauczyciel często prosi cię o podanie intencji. Moją intencją po usłyszeniu diagnozy stwardnienia rozsianego było: *Moje ciało jest potęgą*. Chociaż wiedziałam, że ciało może mnie zawieźć w każdej chwili, wiedziałam też, że mój umysł jest nieśamowicie potężny i gdybym powiedziała sobie, że jestem fizycznie w pełni sprawna, i że rzeczywiście jestem potęgą, to może mogłabym pozostać taka potężna... I tak się stało.

Przez dziesięć lat stwardnienie rozsiane pozostawało osaczone. Doświadczyłam niewielkich napadów zmęczenia, pewnych trudności w znalezieniu właściwych słów (co nazywają mgłą poznawczą), a od czasu do czasu stwardnienie rozsiane ścisła mnie – jest to wrażenie, jakby wokół moich żeber owinął się ciasno

gorset, co sprawia, że oddychanie staje się trudne i bolesne. Poza tymi objawami żyję zdrowym, normalnym życiem.

Moja kariera pisarska wróciła na dawne tory. Zostałam certyfikowanym nauczycielem jogi po pięciu-set godzinach szkolenia. Uczyłam w różnych studiach z jednymi z najbardziej znanych nauczycieli na świecie. Udzielałam prywatnych lekcji pojedynczym osobom, a na moło w Santa Monica setkom osób. Wszystko szło dobrze. Byłam szczęśliwa i zadowolona, a moje samopoczucie fizyczne było wspaniałe. Pierwotna historia życiowa, którą miałam w głowie, spełniała się. Lecz wtedy, w wieku 38 lat, moje ciało znowu zaczęło mnie zawodzić.

Myślałam, że to już ostatecznie pojawiło się stwardnienie rozsiane i teraz przejmie ono stery. Walczyłam ze zmęczeniem, które pogłębiało się z dnia na dzień. Zaczęłam mieć silne bóle kości nóg i rąk, jakby bóle wzrostowe z dzieciństwa połączyły się z bólami z wyzerpania, które pojawiają się, gdy jesteś od dwunastu godzin na nogach. Walczyłam o oddech po przejściu trzech schodów. Podczas treningu kręciło mi się w głowie. Traciłam energię, by dokończyć ćwiczenia, które miesiąc wcześniej mogłam zrobić bez problemu.

Lekarka zajmująca się stwardnieniem rozsianym okazała sceptycyzm wobec moich nowych objawów. Uznała, że to nie jest stwardnienie rozsiane. Po trzech miesiącach pogarszających się objawów i wielu

wizytach u innych lekarzy i badaniach, okazało się, że miała rację. Ostatecznie zostałam wysłana do reumatologa, który zapewnił mnie, że dotrze do sedna mojego bólu. Miał znaleźć, co jest nie tak, i zrobić to.

– Ma pani toczeń – powiedział po przejrzeniu licznych wyników testów krwi.

Usiadłam na krześle naprzeciw niego w kompletnym milczeniu: *Czytonaprawdężnowumisięprzydarza?*

Jak to możliwe, że mam toczeń? Kolejną nieuleczalną, nieprzewidywalną, zmieniającą życie chorobę.

– Czy jest pan pewny? – zapytałam.

– Tak – odpowiedział. Czekałam, aż zaproponuje mi jakąś alternatywną rzeczywistość, ale żadnej innej nie było. To była rzeczywistość.

Po tak długim dostosowywaniu się do życia ze stwardnieniem rozsianym, sądziłam, że dostałam już od losu wszystko, co najgorsze, ale to było jeszcze gorsze. Byłam w takim szoku, że zaniemówiłam. Byłam zgubiona. Bardzo cierpiałam. Byłam zmęczona. I nie wiedziałam, co robić.

Włączono mi leki, by kontrolować proces zapalny w ciele. Na szczęście podziałały. Po kilku tygodniach niektóre symptomy bólowe ustąpiły. Miałam trochę więcej energii i znowu mogłam się skupić. Ale po raz kolejny wiedziałam, że moje życie nigdy już nie będzie takie samo. Moja „normalność” kolejny raz się zmieniła, więc moja praktyka również musiała ulec zmianie.

Fizycznie byłam niezdolna do robienia wielu rzeczy – samo wzięcie prysznica było wyczerpujące. Nie było mowy, abym mogła przejść cały kurs jogi, ale wiedziałam jednocześnie, że jeżeli o siebie nie zadbam, to czeń całkowicie przejmie kontrolę nad moim życiem. Nie chciałam się poddawać. Potrzebowałam planu.

Moi lekarze mieli swoje plany – wynikały one z nauki popartej studiami i doświadczeniem. Przepisywali leki, gdy były potrzebne, monitorowali moje zdrowie podczas częstych wizyt, pobierali krew oraz pomagali mi radzić sobie z objawami. To wszystko było dobre i właściwe, lecz wiedziałam, że potrzebuję czegoś więcej. Potrzebowałam podejścia holistycznego, by móc nawigować moją nową normalnością. Potrzebowałam przewodnika, który pomógłby mi przetrwać i dobrze się rozwijać. Aby to zrobić, zwróciłam się ku jednej rzeczy, z którą spędziłam przeszło 15 lat, jednej, która mnie ugruntowała i sprawiła, że poczułam się lepiej – do jogi. Odwołałam się do jogi, by dostarczyła mi rusztowania dla mojego nowego planu.

Zacząłam badać, jak wszystko, czego nauczyłam się przez lata mogłoby mi pomóc w tym jednym z najtrudniejszych rozdziałów w życiu. Powróciłam do tych zasad, odnotowywałam, z którymi pozycjami moje ciało czuło się dobrze, a z którymi gorzej. Obserwowałam myśli, które ciągle krążyły w moim umyśle i przyznałam, że są też takie, których unikam. Stałam się studentką studiującą własne zdrowie, opracowując

rozprawę naukową i strategię radzenia sobie z tym, co było przede mną. Stworzyłam własny plan leczenia jogą, skrojony dokładnie do potrzeb mojego ciała. Mój plan jest pełen błędów i, jak każdy dobry plan leczenia, nieustannie ewoluuje. Mimo to jest również moją siłą życiową.

Joga może tym być również i dla ciebie. Może być potężnym przewodnikiem, który pomoże ci czuć się dobrze w swoim ciele pomimo diagnozy. Joga pomoże ci przetrwać, nie w znaczeniu dosłownym, ale w takim znaczeniu, że wesprze cię we wspólnym rozwoju w tym, co najgorsze i najlepsze. Dostarczy ci ona nowej perspektywy życia z chorobą.

Twój plan jogi będzie twoim planem. Nie będzie wyglądał tak jak mój, twojego sąsiada czy innych czytelników tej książki. Będzie unikalny dla twojego ciała, twoich potrzeb, twoich stanów psychicznych i fizycznych. Jak wszystko, co ma dużą wartość, będzie to wymagało pracy, ale takiej pracy, która będzie cię każdego dnia ekscytować. Ta recepta na jogę sprawdzi się do wzięcia odpowiedzialności za swoje dobre samopoczucie, co będzie twoją najlepszą inwestycją w siebie. Bez względu na to, z czym masz do czynienia, będziesz mógł przystosować ten nowy plan leczenia do swoich potrzeb.