

کاوشی در یوگا و سرطان

نویسنده: دکتر سوامی یوگاپراتاپ

ترجمه: فرهاد صدارت



سرشناسه	دکتر سوامی یوگا پراتاپ، ۱۹۷۵ - م. Dr. Swami Yogapratap
عنوان و نام پدیدآور	کاوشی در یوگا و سرطان / (دکتر سوامی یوگا پراتاپ)؛ مترجم فرهاد صدارت
مشخصات نشر	تهران، نشر سورا، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	۲۱۸ صفحه
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۳۴۶-۲-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	عنوان اصلی: Exploring Yoga and Cancer
موضوع	ها تا یوگا - جنبه های درمانی
موضوع	پزشکی جایگزین
موضوع	مراقبت از سلامت شخصی
شناسه افزوده	صدارت، فرهاد، ۱۳۴۶
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ ی ۹ ی ۷۲۷ RM
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۰۴۶
شماره کتابشناختی ملی	۴۹۶۴۶۷۲



نشر سورا

عنوان کتب:	کاوش در یوگا و سرطان
نویسنده:	دکتر سوامی یوگا پراتاپ
مترجم:	فرهاد صدارت
طراح جلد:	برزگمهر حسین زار
صفحه آرا:	شادی حمید
چاپ اول:	زمستان ۱۳۹۶
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۳۴۶-۲-۷
قیمت:	۲۵۰۰۰ تومان
وبسایت:	www.sourapublication.ir
صندوق پستی:	تهران، ایران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۶۱۷۴

تمامی حقوق این اثر برای نشر سورا محفوظ است.

تکثیر یا تولید مجدد آن، کلی یا جزئی، به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی)، بدون اجازه ی مکتوب ناشر، ممنوع و پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

۱۳	یادداشت هرجم
۱۵	پیش‌گفتار
۱۹	بخش نخست - ماهیت و علل بروز سرطان
۲۱	آشنایی با یوگا، بیماری و سرطان
۲۲	یوگا چیست؟
۲۳	بیماری دقیقاً چیست؟
۲۴	سرطان چیست؟
۲۵	یوگا و مدیریت بیماری
۲۶	نگاهی به بیماری سرطان
۲۶	سلول عادی
۲۹	DNA - طرح کلی
۳۰	کارمایه‌شناسی سلول - سلول عادی
۳۲	درک سرطان
۳۳	علل بروز سرطان
۳۴	زایش رگ در سلول‌های غده
۳۵	عوامل خطر سرطان
۳۷	ساختار مولکولی رشد سرطان
۳۷	تقسیم سلولی عادی

- ۳۹..... سرطان به کجا حمله می کند و چگونه گسترش می یابد.
- ۴۱..... تغذیه و نقش آن در سرطان
- ۴۱..... سوخت و ساز بافت ساز، سوخت و ساز تباہ کننده و سوخت و ساز
- ۴۳..... تغذیه ذهن
- ۴۴..... رژیم غذایی
- ۴۶..... تنش و سرطان
- ۴۶..... انسان و تنش
- ۴۹..... تنش و سرطان
- ۵۳..... بخش دوم - رینات یوگا چگونه اثر می گذارند
- ۵۵..... دیدگاهی نو به مدیریت سرطان
- ۵۶..... استفاده از همراه پزشکی سنتی
- ۵۷..... جنبه های نظری مدیریت یوگی
- ۵۸..... یوگا چیست؟
- ۶۱..... آناتومی کاربردی یوگیا نه
- ۶۱..... اصل ادراک
- ۶۱..... اصل عمل
- ۶۲..... ادغام
- ۶۲..... بُعد جسمانی
- ۶۳..... بُعد انرژی
- ۶۴..... منشأ پرانا در بدن
- ۶۵..... نادى ها
- ۶۵..... بُعد ذهنی - احساسی
- ۶۶..... بُعد روان یا شهود
- ۶۷..... بُعد سرور
- ۶۷..... رابطه بین بُعدهای مختلف
- ۶۸..... دیدگاه یوگا در مورد چگونگی شکل گیری سرطان
- ۶۸..... عوامل خطر برای سرطان

۷۰	شاخص‌ها و متغیرهای مدیریت یوگیانه سرطان
۷۱	مدیریت یوگیانه سرطان
۷۱	رویکرد یوگیانه
۷۴	نگاهی به تمرینات مفید یوگا
۷۶	آسانا و تمرینات تنفسی
۷۶	سانا
۷۷	تمرینات تنفسی
۷۷	حالات علی نفس
۷۸	تنفس متناوب پرده‌های بینی (نادی شودانا)
۷۹	تنفس وزور دتبی
۷۹	تنفس روانی
۸۰	تنفس شیتالی (خنک‌کننده) شیتکاری (هیس)
۸۰	نکات مهم در انجام تمرینات تنفسی
۸۱	دانش پرانا
۸۲	سم‌زدایی
۸۲	پاکسازی مجاری بینی
۸۳	بینی
۸۳	مدیریت سرطان با استفاده از نسی
۸۴	دائوتی و باستی
۸۵	دستگاه هاضمه
۸۵	مدیریت سرطان با استفاده از دائوتی و باستی
۸۶	آگنی سار کریا و نانولی کریا
۸۶	کاپالباتی و تراتاکا
۸۶	کاپالباتی (پاکسازی بخش پیشین مغز)
۸۷	تراتاکا (خیره‌نگری)
۸۷	مدیریت سرطان با استفاده از کاپالباتی و تراتاکا
۸۷	نکات مهم در اجرای تمرین
۸۸	بانداه و مودرا
۸۸	بانداهها

- ۱۸۱..... مولا باندا (انقباض عجان):
- ۱۸۹..... اودیانان باندا (انقباض یا قفل شکمی)
- ۱۸۹..... جالاندارا باندا (قفل گلو)
- ۱۸۹..... ماها باندا (قفل عظیم)
- ۱۸۹..... مودراها
- ۹۰..... یوگانیدرا و پرانا نیدرا
- ۹۰..... رگانیدرا
- ۹۰..... قصد
- ۹۱..... گردش آگاهی در بدن
- ۹۱..... آگاهی از نفس
- ۹۱..... آگاهی از حواس و احساسات
- ۹۲..... یوگا، راه و سلطان
- ۹۲..... سرشارع لکرد رگانیدرا در مدیریت سرطان
- ۹۳..... پرانا نیدرا
- ۹۴..... یاما و نیاما
- ۹۴..... یاما
- ۹۴..... نیاما
- ۹۵..... نقش یاما و نیاما در مدیریت سرطان
- ۹۶..... آنتارمونا، اجاپا جاپا، نادا یوگا، تصویرسازی
- ۹۶..... آنتارمونا
- ۹۷..... اجاپا جاپا
- ۹۷..... اجاپا جاپا و سرطان
- ۹۸..... نادا یوگا
- ۹۹..... مرحله ۴
- ۹۹..... تمرینات تصویرسازی
- ۱۰۱..... تمرینات والا تر یوگا
- ۱۰۱..... کریا یوگا
- ۱۰۲..... تاتوا شودهی
- ۱۰۳..... رژیم غذایی و روش زندگی
- ۱۰۳..... رژیم غذایی و تغذیه

۱۰۳	رژیم غذایی - جنبه فیزیکی
۱۰۴	رژیم غذایی - جنبه ظریف تر
۱۰۵	رژیم غذایی یوگیانه و روزه داری
۱۰۷	مدیریت سرطان از طریق یوگا
۱۰۷	مدیریت سرطان: ملاحظات عملی
۱۰۷	بخش های مدیریت یوگیانه سرطان
۱۰۹	شاید کارماها یا تمرینات پاکسازی
۱۱۱	آسانا و پرانا
۱۱۵	یوگا نیدرا، پرانا، یودیا
۱۱۸	مراقبه یا تصویرسازی
۱۲۱	رژیم غذایی و روش زندگی
۱۲۱	برخی نکات مهم تغذیه ای
۱۲۱	روش زندگی
۱۲۴	سرطان حلق
۱۲۵	عوامل خطر مهم
۱۲۵	هدف درمان
۱۲۶	موارد منع مهم
۱۲۷	سرطان ریه
۱۲۷	عوامل خطر مهم
۱۲۷	هدف درمان
۱۲۸	موارد منع مهم
۱۲۹	سرطان سینه
۱۲۹	عوامل خطر مهم
۱۳۰	هدف درمان
۱۳۱	سرطان روده بزرگ، راست روده
۱۳۱	عوامل خطر مهم

- ۱۳۲..... هدف درمان
- ۱۳۳..... سرطان پوست
- ۱۳۳..... عوامل خطر مهم
- ۱۳۴..... هدف درمان
- ۱۳۵..... تمرینات ودایی و تنترایی برای مدیریت سرطان
- ۱۳۵..... مانترا، یانترا و ماندالا
- ۱۳۶..... یاجنا و هاوان
- ۱۳۷..... افرادی که از سرطان فوت می کنند
- ۱۳۷..... یوگا و هدف از حیات
- ۱۴۰..... فهرست راساها و تمرینات تنفسی
- ۱۴۰..... پاوان موکاسانا ۱، ۲ و ۳
- ۱۴۱..... تاثیر بر روم، مفاصل
- ۱۴۲..... پاوان موکاسانا-بخش اول
- ۱۴۲..... (گروه ضد رماتیسم)
- ۱۴۳..... وضعیت پایه
- ۱۴۳..... برای مفصل انگشتان پاها، مچ پا، زانو و ران
- ۱۴۳..... خم کردن انگشتان پا
- ۱۴۳..... خم کردن مچ پا
- ۱۴۳..... چرخش مچ
- ۱۴۳..... خم کردن مچ
- ۱۴۳..... خم کردن زانو و چرخش زانو
- ۱۴۳..... نیمه پروانه، چرخش ران و پروانه
- ۱۴۴..... برای مفصل انگشتان دست، دست ها، بازوها و شانه ها:
- ۱۴۴..... مشت کردن دست
- ۱۴۴..... خم کردن مچ و چرخش مچ
- ۱۴۴..... خم کردن آرنج
- ۱۴۵..... چرخش شانه
- ۱۴۵..... برای گردن:
- ۱۴۵..... حرکات گردن
- ۱۴۶..... بخش دوم پاوان موکاسانا

۱۴۶	 (گروه هاضمه/شکمی)
۱۴۷	 بخش سوم پاوان موکتاسانا
۱۴۷	 (وضعیت‌های انسداد انرژی)
۱۴۸	 آساناهای دیگر
۱۴۸	 درخت نخل، درخت نخل متحرک و چرخش کمر
۱۴۸	 تمرین لولا و مثلث
۱۴۹	 تمرین سگ و گربه، ببر و کبرا
۱۴۹	 وضعیت رعد و وضعیت ماه
۱۵۰	 وضع شیر، غرش شیر
۱۵۱	 پیچ ستون مهره‌ها و نیمه پیچ ستون مهره‌ها
۱۵۱	 رنجه مراقبه فرمان، صورت گاو
۱۵۳	 سلام بر خورشید
۱۵۳	 گاو آهن مقدس
۱۵۳	 تمرین سربه زائر شش بست
۱۵۴	 نیایش بر روی یک پا
۱۵۴	 وضعیت شتر، وضعیت رعد خوابیده
۱۵۴	 تمرین معکوس
۱۵۵	 وضعیت کمان، وضعیت ملخ
۱۵۵	 نشست کامل برای مردان، نشست کامل برای خانها
۱۵۶	 تمرینات تنفسی
۱۵۶	 تنفس یوگیانه
۱۵۶	 تنفس زنبور عسل
۱۵۷	 تنفس متناوب از پره‌های بینی ۱ الی ۴
۱۵۷	 تنفس اوجایی
۱۵۷	 پاکسازی بخش قدامی مغز
۱۵۸	 آشنایی با تحقیقات انجام شده در مورد یوگا و سرطان
۱۵۸	 تحقیقات انجام شده در مورد یوگا و سرطان: یک تحلیل مقایسه‌ای ساده
۱۵۹	 علت شکل‌گیری سرطان
۱۶۰	 سرطان و خوراک شناسی
۱۶۱	 تنش
۱۶۲	 سرطان و احساسات

- ۱۶۳ تحقیق در مورد یوگا، سلامتی و سرطان
- ۱۶۳ یوگا و سلامتی
- ۱۶۴ نتیجه گیری
- ۱۶۵ پیوست: آیا می توان از بروز سرطان پیشگیری کرد؟
- ۱۸۳ مطالعات مورد کاوی
- ۱۹۷ مراجع
- ۱۹۷ فصل سوم
- ۱۹۷ فصل چهارم
- ۱۹۷ فصل ششم
- ۱۹۹ کتاب شناسنامه فصل در موضوع مورد بحث
- ۲۰۱ فهرست اصطلاحات سانسکریت
- ۲۱۳ نمایه

یادداشت مترجم

خداوند متعال را شکر می‌کنم که توفیق یافته‌ام یک عنوان دیگر از کتاب‌های یوگا را به زبان فارسی در اختیار علاقه‌مندان این رشته قرار دهم. این کتاب با توجه به موضوع می‌تواند برای افراد بسیاری مفید و ارزشمند باشد و به یک کسانی بیاید که درد طاقت‌فرسای سرطان را تجربه می‌کنند.

در متن کتاب نیز بارها یادآوری شده است که فنون معرفی شده در این کتاب را باید از معلمین با تجربه آموخت. بنده نیز بر اساس تجربه ایک خود در مربی‌گری یوگا تاکید می‌کنم اگر با دانش یوگا آشنا نیستید حتماً از کلاس‌ها و سمینارهای آموزش فنون آن بهره بگیرید. اگر هم بتوانید از معلمین با تجربه در زمینه یوگا درمانی کمک بگیرید که بسیار عالی خواهد بود.

جهت اطلاع خوانندگان گرامی یادآور می‌شوم ۲ بخش نخست این فهرست اصطلاحات سانسکریت و نمایه به انتهای کتاب اضافه شده‌اند که در کتاب اصلی وجود نداشته‌اند. در فهرست اصطلاحات سانسکریت برای واژگان به کار رفته در این کتاب توضیحات مختصری ارائه شده است تا خواننده ناآشنا با دانش یوگا بتواند با این اصطلاحات آشنا شود. بخش نمایه نیز به خواننده کمک می‌کند تا اصلاحات استفاده شده در کتاب را در بخش‌های مختلف متن به راحتی پیدا کند. علت اضافه شدن این ۲ بخش کمک به خوانندگانی است که با دانش یوگا آشنایی زیادی ندارند و علاقه دارند از مطالب این کتاب بهره‌مند شوند.

در پایان لازم می‌دانم از دوست گرامی آقای سام گیوراد قدردانی نمایم که نسخه اصلی این کتاب هدیه گرانقدر ایشان به بنده است. همچنین از استاد بزرگوارم جناب آقای برزو قادری سپاس‌گزاری می‌نمایم که در تکمیل مطالب این کتاب از آموزه‌ها و نوشته‌های ایشان بسیار بهره برده‌ام.

فرهاد صدارت

تهران - مهر ماه ۱۳۹۶

پیش‌گفتار

امروزه یوگا و سرطان، ویژگی مشترک دارند، هر دو، اسامی آشنا برای اغلب مردم هستند. البته با این تفاوت که «ایثر» و تمایل به سمت یوگا رو به افزایش است اما کمتر کسی پیدا می‌شود که میل داشته باشد به سمت آن مبتلا شود. نمی‌توان منکر این واقعیت شد که امروزه سرطان در حال تاخت و تاز است و اگر آمارهای جدید را بپذیریم، باید بدانیم یک نفر از هر ۳ تا ۵ نفر در طول زندگی در معرض ابتلا به سرطان قرار دارد. با توجه به آمارهای ترسناکی که در مورد سرطان وجود دارد می‌توان گفت «سرطان» چنگال‌های بیماری فراگیر سرطان هستیم. سرطان دغدغه تمام کسانی است که در «حوزه سلامت فعالیت می‌کنند». در دهه‌های گذشته رشد تصاعدی شیوع سرطان و رسیدن آن به مرز «آلارم» باعث رنج گسترده مردم شده است.

تحقیقات گسترده‌ای برای پرده برداشتن از راز سرطان انجام شده است. به نظر می‌رسد راه حل به پیچیدگی و دشواری مشخص کردن محل یک موش در هزار وی، زیرزمینی موش‌ها باشد. وقتی یکی را پیدا می‌کنیم و مسیرش را مسدود می‌کنیم، با مسیر دیگری جای دیگری مواجه می‌شویم و البته هرگز خود موش را نمی‌توان دید، یک وظیفه حفاظت فزاینده و بی‌پایان. تقریباً تمام بافت‌های بدن مستعد ابتلا به سرطان هستند و زمانی که ریشه بدنه می‌واند به هر نقطه دیگری از بدن گسترش یابد. هنگامی که یک بسته درمانی جدید پیدا می‌کنیم بیماری با نیرنگی جدید و از بین بردن کارایی درمان سهم خود را پرداخت می‌کند. حتی اگر درد، عذاب و صدمات جسمی بیمار و همچنین شرایط ناامیدی اطرافیان که کاری جز دعا کردن از دست‌شان بر نمی‌آید را در نظر بگیریم، باز هم مقابله با سرطان کار دشواری است.

شاید به همین دلیل سوامی ساتیاناندا احساس نیاز کرد تا نقش یوگا در مدیریت این بیماری فراگیر را شفاف و روشن کند. هنگامی که وظیفه نگارش کتابی در خصوص یوگا و سرطان به من سپرده شد، مسئله من اینکه چه چیزی را در کتاب بیان کنم نبود بلکه کاملاً برعکس باید تصمیم می‌گرفتم چه مطالبی را در کتاب بیان نکنم! تشخیص دادم آنقدر در معرض بمباران

اطلاعاتی در خصوص سرطان بوده‌ایم که از حجم بیش از حد اطلاعات در این خصوص رنج می‌بریم. انتخاب حقایق و اطلاعات درست و اخذ تصمیم مناسب واقعاً کار دشواری است. در اینجا پند سوامی ساتیانانگاندا من را نجات داد. او توصیه کرد اسیر هزار توی اطلاعات نشوم بلکه به عنوان یک پزشک فکر کنم، رویکرد یوگا را تحلیل کنم و سرطان را از دیدگاه یوگا معرفی کنم و این مفیدترین کاری بود که می‌توانستم انجام دهم. رویکردی تقلیل‌گرایانه را انتخاب کردم و به جای اینکه نگران تحقیقات انجام شده بر روی اصول و مفاهیم تمرکز کردم.

تجربیات قبلی من در مورد بیماران مبتلا به سرطان، به ویژه بیمارانی که تحت عمل براح قرار گرفتند، مرا در موقعیت خوبی قرار داد. معمولاً بیماران پس از بهت اولیه، آسیب‌های سمی، انکار بیماری و در نهایت احساس گناه برای ابتلا به سرطان، می‌خواهند بدانند سرطان دقیقاً چیست و چرا ایجاد می‌شود تا وضعیت بهتری برای درک ابعاد دشوار و ابزاری برای بهبود آن پیدا کنند. آن‌ها علاقه‌ای به نظریه‌ها و فرضیات نداشتند. هدف آنها ساده بود. آنها راه حل عملی و حرفه‌ای می‌خواستند تا بتوانند شرایط را مدیریت کنند و به آنها در عبور از این طوفان کمک کند و به زندگی عادی برگردانند. ابتلا به سرطان به معنای ورود به مسابقه‌ای با زمان معین است. سوالات آنها، مادر، صریح و مستقیم بود. برای آنها نه تنها شمارش معکوس آغاز شده بود بلکه رو به پایان می‌رفت. زمان ناگهان بسیار ارزشمند می‌شد. اولویت‌های آنها یک شبه برعکس می‌شد: پای زندگی در میان بود.

بسیاری از بیماران دقیقاً نمی‌دانستند سرطان چیست و سوالات بسیاری در این زمینه داشتند. «دکتر من هیچ کار نادرستی انجام نداده‌ام پس چرا به سرطان مبتلا شدم؟»، «دقیقاً چه چیزی و چگونه در درون من اتفاق می‌افتد؟» که در نظر خودم نیز نقطه آغاز منطقی بود. با در نظر داشتن این نیازها به سراغ نگارش این کتاب رفتم. استفاده از حقایق عریان شروع به ساختن قطعه به قطعه این قلعه کردم. سعی کردم براساس قده قبلی محتوای قدم بعدی را استنتاج کنم. بدین ترتیب بخش نخست کتاب شکل می‌گیرد که در آن با مفهوم بیماری بطور عام و سرطان بطور خاص آشنا می‌شوید و سپس شالوده‌ری در آن تشریح می‌شود که وابسته به اینکه بیماری در چه بخشی از بدن قرار دارد، نیست. در کتاب هدف آشنا کردن خواننده با وجوه مختلف بدن، بیماری و شکل‌گیری سرطان براساس فرضیات پایه‌ای است که معمولاً خوانندگان با آنها آشنایی ندارند. برای کسانی که با این مطالب آشنایی دارند نیز مرور مجدد آنها خالی از ارزش نخواهد بود. هر یک از این قطعات اطلاعات، مانند قطعات یک معمای تصویری هستند، تک تک آنها معنای خاص خود را دارند هر چند هنوز در قالب یک تصویر کامل در نیامده‌اند. باید نسبت به حقایق قدیمی نیز دیدگاهی جدید بسازیم تا وقتی به عنوان یک تصویر کلی کنار هم قرار می‌گیرند برای ما معنا دار باشند.

نیازمندی بعدی، تشریح یوگا به شیوه‌ای غیرسنتی بود که در عین حال جوهره آن نیز حفظ شود؛ چگونه کسی می‌تواند بدون درک الفبای یوگا از آن استفاده کند؟ اگرچه امروزه عده زیادی به

تمرینات یوگا می‌پردازند اما اطلاعات موجود بیشتر در مورد خیابان‌های ساده‌تر آن و تمریناتی که در آنها وجود دارد، است. برای استفاده از کل مجموعه یوگا، درک ریشه‌ها و مبانی اولیه آن که این نظام عظیم را شکل می‌دهند، ضروری است. بخش دوم بر این جنبه متمرکز می‌شود. در پزشکی یک بیماری را با مطالعه آناتومی، فیزیولوژی و آسیب‌شناسی اندام‌های مرتبط با آن درک می‌کنیم. آناتومی با جزئیات ساختاری بدن، فیزیولوژی با عملکردها و آسیب‌شناسی با آناتومی غیرعادی در حین بیماری سروکار دارد. پزشک درون من پیشقدم شد و تلاش کرد یوگا را لایه به لایه تشریح کند و آن را به راء پای تقسیم و ارائه کند. فقط پس از تحلیل بیماری از تمام جنبه‌ها، می‌توان در مورد راه حل درمان صحبت کرد. این نکته هسته مطالب بخش دوم است.

پس از اینکه یوگا سرطان را بطور جداگانه و با دلایل جزئی درک کردیم، زمان ترکیب آنها با یکدیگر و رسیدن به درک رات شگفت‌انگیز برای پیشگیری و مدیریت سرطان فرا می‌رسد. بخش سوم از مبحث یوگای سرطان صحبت می‌کند و روش‌هایی برای مدیریت این بیماری برای مبتلایان به آن و برای پیشگیری در اختیار بقیه افراد قرار می‌دهد.

بخش چهارم دورنمایی از تحقیقات انجام شده در رابطه با یوگا و سرطان ارائه می‌کند. هدف این بخش مسلح کردن افراد به اطلاعات مرتبط است. اصولاً تحقیقات، جستجوی پالایش شده و تحلیل هر پدیده‌ای است. خواننده باید تمام بخش‌ها را انجام دهد و از سلول‌های خاکستری مغزش برای ایجاد مشاهدات، استنتاج از آنها و ارزیابی مجدد پدیده استفاده کند. این روش تحقیق ریشی‌های کهن هند بود و بهترین روش نگذاشتن در جای پای آنها است.

آخرین محک و آزمایش در مورد یک کیک، خوردن آن است. مباحثات، مناظره‌ها و حجم عظیمی از کاغذ هرگز نمی‌تواند جایگزین لذت بردن از تجربه خوردن یک کیک خوشمزه شود. به همین ترتیب کارایی یک روش درمانی نیز در گرو استفاده عملی و موفقیت حقیقی آن است. در حقیقت در طول دهه‌های گذشته ابزارهای طبیعی درمانی بسیاری توسعه داده قرار گرفته‌اند اما فقط یوگا رویکردی ساختاریافته، یکپارچه، منطقی و چند بُعدی ارائه می‌دهد که بنیان علمی، منطقی و نظری شفاف و روشنی دارد. در اوایل دهه ۱۹۵۰ مارگارت باگلر، فزنس قدرتمند خودشفابخشی بدن را با استفاده از یوگا، رژیم غذایی و ابزارهای طبیعی برای مبارزه با سرطان کشف کرد. تجربه شخصی او در پیوست ارائه خواهد شد که به ما یادآوری می‌کند یکران هم این تجربه را انجام داده‌اند و به نتیجه مشابهی رسیده‌اند. این تجربه داستان شجاعت و اراده است و ما را ترغیب می‌کند تا همین کار را در زندگی خودمان انجام دهیم. چنین داستان‌های شجاعانه و شگفت‌انگیزی به وفور در تاریخچه سرطان وجود دارند. اگر کسی توانسته در تاریکی کورمال کورمال به مقصد برسد، قطعاً اگر به خوبی هدایت شویم ما نیز می‌توانیم. این نیز یکی از اهداف یوگا است، به ما کمک می‌کند تا توانایی‌های بالقوه خود را بشناسیم و از آنها بطور کامل استفاده کنیم.