

GARTH MCLEAN

**Caminhando na
estreita
linha entre a coragem
e a cautela.**

"O que eu faço agora?" Garth McLean perguntou ao seu médico.

Em 23 de maio de 1996, Garth estava em uma cama de hospital no Centro Médico da UCLA, basicamente incapaz de andar. O que parecia um nervo comprimido tinha rapidamente progredido para a perda da sensibilidade da cabeça aos pés. Sua mente, no entanto, permaneceu tão afiada quanto uma lâmina. Garth se lembra de tudo sobre aquele dia. Mais especificamente, o horário - 15:00h - no qual recebeu o diagnóstico de seu médico que incluía as palavras: Esclerose múltipla. Ele sentiu sua vida mudar em um instante. "O que eu faço agora, você sabe, para minha disciplina física?" Garth perguntou outra vez, primeiro sentindo-se aliviado e esperançoso, dado que o diagnóstico não era pior, então progressivamente temeroso, ansioso, e muito, muito sozinho.

Até este momento, Garth tinha sido o cara constantemente em movimento. Viveu uma vida ativa: ele se mudou das pradarias canadenses para Nova Iorque para estudar teatro com o legendário Sandy Meisner, depois se mudou para Hollywood nos anos 1990 para perseguir uma carreira no cinema e na televisão. Era um autoproclamado capeta apaixonado por rodar; era também um ávido estudante das artes marciais, tendo treinado Aikido sob a orientação de Haruo Matsuoka Sensei o que, conseqüentemente, conduziu-o a uma oportunidade de trabalho com a estrela do cinema de ação Steven Seagal.

Mas isso foi antes. Agora as coisas estavam desordenadas, ele não poderia nem mesmo equilibrar-se numa bicicleta. O médico de Garth sugeriu *yoga* e natação - a natação manteria seu corpo fresco (a esclerose múltipla não necessariamente se dá bem com o calor), e o *yoga* ajudaria a controlar seu estresse. Garth ansiava por exercícios de alta intensidade, porém, devido ao seu diagnóstico, decidiu dar uma chance ao *yoga*.

Garth está usando calção
antigravidade e camiseta da Lululemon:
lululemon.com.

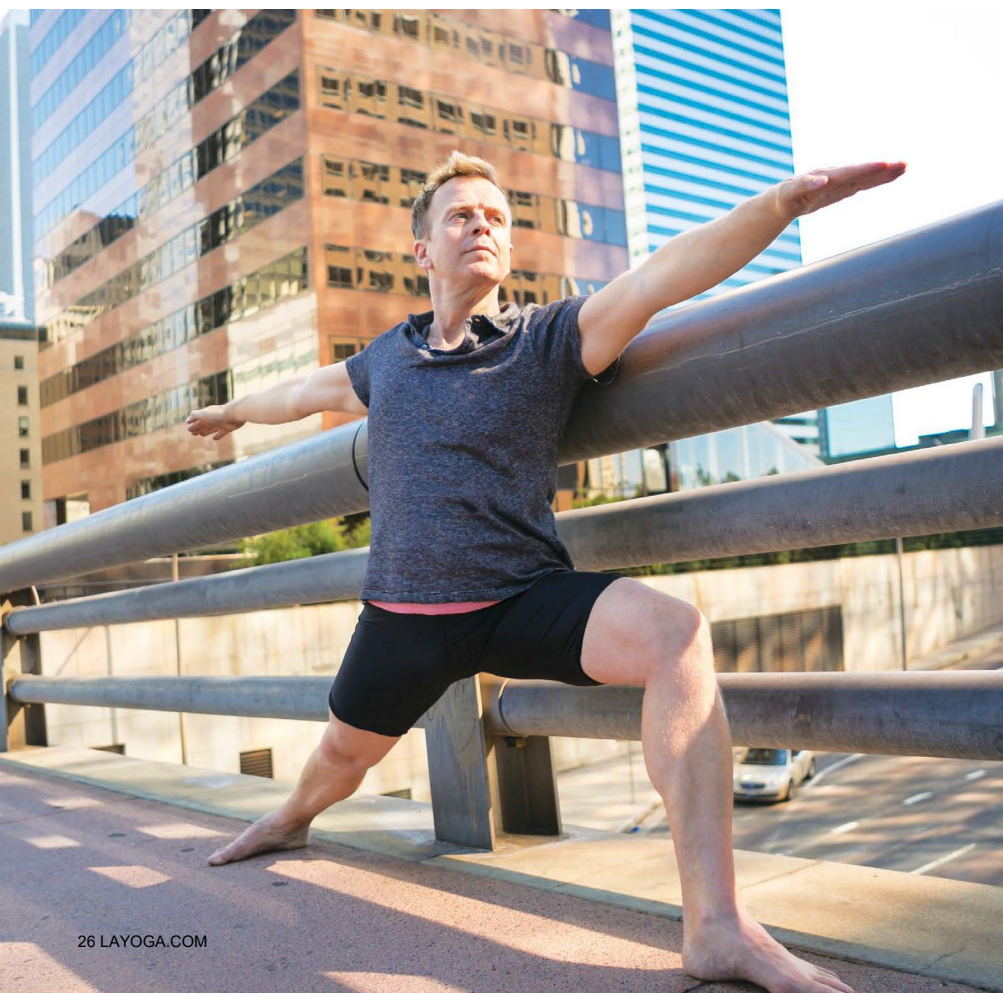
PERFIL DO PROFESSOR[garth mclean]

"Fui abençoado porque, nessa noite, alguns amigos que estavam me visitando no hospital, me recomendaram Iyengar Yoga", recorda Garth. "A tradição Iyengar usa acessórios para alcançar o alinhamento adequado, de forma que o corpo tenha a oportunidade de perceber o seu potencial", explica. Na semana seguinte, ele foi ao Instituto de Iyengar Yoga de Los Angeles (IYILA).

Após duas semanas de prática sob a orientação da [agora falecida] professora de Iyengar Karin O' Bannon, lembra-se Garth, a ausência de sensibilidade no seu corpo foi lentamente dando lugar a uma sensação vibrante. "Sentia como se meu bipe estivesse saindo da minha panturrilha e das minhas costas." diz. "Era uma compressão seguida de uma sensação vibrante... como se algo estivesse despertando lá novamente." Entusiasmado, corajosamente decidiu testar como seu corpo enfrentaria sua antiga rotina rotativa. Uma aula suarenta na academia o deixou se sentindo bem, porém, ao final do dia ele novamente não podia sentir seu corpo e acabou voltando para o hospital. Era uma lição aguardando nos bastidores – ele compreendeu que necessitava cultivar a paciência e o respeito para com o seu corpo a fim de curar-se. Ele retornou ao IYILA, deu início a uma prática diária, e acolheu a volta da sensibilidade progressivamente ao seu corpo. Desde aquele dia, ele se mantém assim.

Um par de anos nessa prática, aliviado pelos efeitos transformadores que a *yoga* estava tendo sobre seu corpo, Garth começou a se sentir inspirado por sua jornada com a esclerose múltipla. Ele queria retribuir à comunidade do *yoga* e compartilhar sua experiência com os outros. Embora nunca tenha desistido de atuar, ele desejava se tornar professor de *yoga*. "Quería ajudar os outros a lidar com o pesadelo da esclerose múltipla," diz Garth. Ele se inscreveu em um programa de três anos de treinamento para professor por meio da Associação de Iyengar Yoga do Sul da Califórnia (IYASC) e certificou-se em 2001.

A maior alegria de Garth em ensinar reside em seus alunos. "O que adoro ver é quando eles chegam", diz. "Eles entendem. Eles percebem como o *yoga* realmente pode transformar suas vidas de um modo positivo. Adoro ver quando isso acontece..." Como analogia, explica: "Às vezes uso a imagem do metal prata. Já é um elemento perfeito e maravilhoso. Mas se nós não lustrarmos a prata, ela mancha.



"Eles entendem. Percebem como o *yoga* realmente pode transformar suas vidas de um modo positivo. Eu adoro ver quando isso acontece..."



Se continuamos a polir a nossa prática, quer sejamos confrontados com um desafio ou não, continuamos a descobrir essa luz interior. Nós cintilamos e brilhamos."

Um dos pontos altos de sua jornada no *yoga* foi a primeira viagem que fez para a Índia, onde se encontrou com BKS Iyengar. "Eu estava excitado, esperançoso e um pouco apreensivo por encontrar esse lendário ícone do *yoga*", recorda Garth. "Contei-lhe com o que vinha lidando, e como a prática do *yoga* sob a orientação dos professores com quem estudava em Los Angeles vinha tendo um efeito profundamente positivo sobre o curso da minha esclerose múltipla." Iyengar o olhou diretamente nos olhos e disse: "Todos os dias você deve caminhar nesta linha estreita entre a coragem e o cuidado."

"Deixo que aquelas palavras me guiem até hoje," diz Garth.

Possibilitando que sua ferida seja sua mensagem, Garth compartilha da dádiva do Iyengar Yoga ao redor do mundo. Ele oferece workshops regulares e workshops terapêuticos para pessoas que vivem com esclerose múltipla e seus professores; trabalha com pessoas que enfrentam condições como Parkinson, epilepsia e distrofia muscular. O trabalho pode ser também adotado por aqueles que estão se recuperando de um acidente ou que têm dificuldade para se mover. A par de trabalhar com pessoas diagnosticadas, ele leciona cursos que incluem práticas do nível intermediário. Além disso, ministra aulas regulares no Yoga Works Westwood e Tarzana, e no Instituto de Iyengar Yoga de Los Angeles. Em 2011, Garth e alguns companheiros professores de Iyengar fundaram Iyengar Yoga Terapêutico, uma organização não lucrativa dedicada a ajudar as pessoas a gerenciarem suas doenças. Ademais, participam de pesquisas

dedicadas aos benefícios terapêuticos do *yoga*.

Graças à sua prática e aos seus esforços incansáveis, Garth tem gerido a sua esclerose múltipla e está em remissão desde 2001 (ele ainda tem perda residual de sensibilidade no pé e perna direitos, fruto de um episódio em 2001). Está livre de medicamentos desde 2003, sob a condição, imposta por seu médico, de que as lesões em seu cérebro sejam monitoradas anualmente por meio de ressonância magnética. Sua ressonância magnética mais recente mostrou que as lesões no lado esquerdo de seu cérebro se reduziram em quantidade e tamanho. Agora um professor sênior de Iyengar Yoga, Garth comentou sobre sua própria prática: "Em virtude da necessidade, primeiro aprendi os *asanas* e me recuperei por meio do *yoga* usando acessórios. Até este momento, sou constantemente inspirado a praticar no ambiente que me cerca, e incentivo os outros a fazer o mesmo, seja no tapetinho, na rua, ou no centro de Los Angeles!"

Hoje em dia, Garth não somente pode equilibrar-se em sua bicicleta, mas está de volta ao ciclismo. Ele viaja pelo mundo, mantém uma prática sólida de *yoga* e está atualmente trabalhando em sua peça solo *Looking for Lightning*, sobre sua jornada com a esclerose múltipla. Sua vida e ensino demonstram o que realmente significa viver no equilíbrio entre a coragem e a cautela.

Amy Gartenberg é professora no ensino fundamental e recentemente graduada no programa de treinamento de professores de duzentas horas no Yogis Anonymous em Santa Mônica. Ela também é a fundadora do blog, CestCaliforniaVie.com, onde você pode encontrar receitas saudáveis, exercícios e reflexões diárias.

Tradução: Marcia Neves Pinto / Revisão: Rosana Seligmann