



**Garth McLean** era um atarefado profissional, cuja vida mudou drasticamente quando recebeu o diagnóstico de esclerose múltipla. Ele se tornou um renomado professor de *Iyengar Yoga*, e auxiliou e inspirou professores e alunos com esclerose múltipla no mundo todo.

Era um dia de calor em maio de 1996, quando me vi lutando para caminhar. Depois de um trabalho altamente estressante, girando pelo globo, na indústria de entretenimento, estava produzindo uma peça de teatro em Hollywood e decidindo o que faria a seguir. No curso de um mês meu corpo foi progressivamente perdendo a funcionalidade. Tarefas simples como segurar uma caneta, fazer a barba ou comer com um garfo, se tornaram virtualmente impossíveis. Sintomas misteriosos penetraram em mim, roubaram minhas habilidades motoras e entorpeceram meu corpo. Alguma coisa estava muito errada.

Num esforço viril para não demonstrar fraqueza, segui em frente. Quando a dormência atingiu meu rosto e crânio, entrei em contato com o departamento de neurologia da *UCLA* e fui imediatamente internado no hospital para exames médicos. Depois de descartada a suspeita de tumor no cérebro ou na medula, fiquei aliviado ao ser diagnosticado com esclerose múltipla recorrente-remitente.

### **A tábua de salvação do yoga**

Uma vez que a tempestade no meu corpo diminuiu com a ajuda de esteroides intravenosos, recebi alta do hospital. Em choque, armado com um punhado de remédios e a orientação do meu médico para experimentar *yoga*, estava determinado a enfrentar minha nova realidade e a superar esse desafio. Um amigo me recomendou *Iyengar Yoga*, então, me preparei e entrei no *Instituto de Los Angeles*. Karin O'Bannon, e outros que me guiaram nas aulas diárias, me atiraram uma tábua de salvação.

Minha saúde física, mental e psicológica melhorou radicalmente. Esse *yoga* estava funcionando! Inspirado, aliviado e disposto a assumir um risco, optei por renunciar ao protocolo farmacêutico e abracei a prática diária de *yoga*, juntamente com mudanças na dieta e no estilo

de vida. O ambiente do *Instituto de Los Angeles* foi uma modificação em relação ao meu entorno em Hollywood, e me encontrei em um mundo povoado principalmente por mulheres.

Um ambiente carinhoso que, frequentemente, abordava as preocupações femininas, donde, regularmente, estava entre mulheres que estavam no período menstrual ou enfrentando outros desafios femininos. Em vez de me sentir emasculado, fui encorajado a olhar para mim mesmo e a respeitar o que estava acontecendo em meu corpo a cada dia. Comecei a desenvolver uma abordagem mais intuitiva da prática, sabendo quando impor minha masculinidade e quando relaxar para oferecer ao meu corpo o que precisava naquele dia.

### **Descobrimos os Sutras**

Logo descobri o *Yoga Sutras* de *Patañjali*, e aprendi que temos essas coisas chamadas *vrttis* (flutuações da consciência). Imaginei que, deixados sem controle, meus *vrttis* se manifestaram no plano físico como sintomas de esclerose múltipla. Aprendi que *abhyasa* e *vairagya* (prática e desapego) são os meios para acalmar as oscilações da consciência. Foi um momento de revelação!

Minha determinação se fortaleceu, busquei *abhyasa* e *vairagya* para me ajudarem a mapear as águas potencialmente turbulentas da minha vida. Eu precisava praticar sem estar preso aos resultados. Isso forneceu um desafio adicional – um homem gosta de algo sólido com o qual possa se relacionar. O espelho refletor da prática era verdadeiro, forneceu conhecimento experiencial concreto, manteve-me presente e ofereceu um olhar rigorosamente honesto sobre minhas habilidades e limitações. Mantendo-me focado, podia superar o passado. Um mundo totalmente novo se descortinou. Eu estava alerta, confiante e ancorado na realidade. Depois de vários anos de prática, com a saúde restaurada, estava inspirado a estudar no Instituto de Puna.

### **Encontrando B.K.S. Iyengar**

Excitado por conhecer o homem cujo trabalho teve um efeito tão profundo em minha vida, compartilhei minha história com B.K.S. Iyengar. Seu conselho foi: "Todos os dias você deve caminhar nesta linha tênue entre a coragem e a cautela."

Frequentemente, força, ego e coragem são atributos associados ao ser masculino. Com a esclerose múltipla sob controle e o conselho de Guruji ressoando, minha prática começou a se desdobrar. O medo e a dúvida podem nos paralisar na vida e na exploração do Si Mesmo. Como homem, invoco *abhyasa* e *vairagya* enquanto me esforço para superar esses obstáculos. Quando volto para *Urdhva Dhanurasana* de *Tadasana*, por exemplo, *abhyasa* me incentiva a manter a disciplina, conectar as pernas à coluna vertebral, *ao mesmo tempo* que *vairagya* me adverte a colocar meu ego e apego ao resultado de lado, assim exercendo o discernimento e a contenção, bem como evitando exagerar. Atendendo às suas advertências, encontro quietude, confiança e contentamento.

### **Preservando o veículo que abriga a minha alma**

Ao longo dos anos enfrentei vários episódios de recidiva da esclerose múltipla. No meio da volatilidade de qualquer episódio, o desafio é colocar a incerteza e o medo de lado, continuar com dedicação e afrouxar a fixação no resultado. Um pouco de fé ajuda, bem como o conselho

de Guruji – no livro *Luz sobre a Vida* – de utilizar a inteligência e a memória para mapear o presente e o futuro. A prática, consistentemente, restaura a calma.

A manutenção é sempre necessária para qualquer veículo funcionar sem problemas, e o veículo que abriga a minha alma não é exceção. Confio que, empregando inteligentemente as ferramentas da coragem, cautela, prática e desapego, o corpo físico será mantido saudável; qualquer medo e dúvida nos colocam na cama.

O conselho de Guruji foi ecoado em uma conversa com Prashantji sobre *mula bandha kriya*, “Devemos sair da primeira marcha. Caso contrário, o motor queimar.” Com a inspiração de Guruji e a orientação hábil e compassiva de Geetaji, estou aprendendo a aplicar os aspectos filosóficos de Patañjali à ação realista e a ultrapassar a mera prática física. Como Guruji disse recentemente: “Por que polir seu antigo Si Mesmo? Lustre o seu novo Si Mesmo!”

*Esta é uma versão ligeiramente abreviada do artigo publicado pela primeira vez na Yoga Vidya, Winter 2008/9. Agradecemos ao Yoga Vidya (revista da Associação de B.K.S Iyengar Yoga do Sul da Califórnia) por sua gentil permissão para utilizá-lo.*

Artigo original disponível em

<https://iyengaryogalondon.co.uk/garth-mclean-on-iyengar-yoga-practice/>

**Tradução:** Marcia Neves Pinto

**Revisão:** Rosana Seligmann