



EQUILIBRANDO O SISTEMA NERVOSO POR MEIO DO YOGA



Sobre Garth McLean

Garth foi diagnosticado com esclerose múltipla em 1996, quando perdeu a sensibilidade da cabeça aos pés: não podia controlar os dedos para segurar uma caneta ou abotoar os jeans, tropeçava nos próprios pés quando tentava caminhar.

Tendo sido diagnosticado com uma doença incurável, crônica e sabendo dos prognósticos possíveis, foi lançado, como muitos outros pacientes na mesma situação, numa espiral de incerteza, medo e ansiedade. Imediatamente perguntou ao seu neurologista o que podia fazer, além de tomar os medicamentos, para aliviar os sintomas e combater a doença, ao que o médico respondeu: *yoga* e *natação*, a fim de manter a temperatura corporal baixa, pois



o calor pode agravar os sintomas, diminuir os níveis de estresse e melhorar os estados físico, mental e emocional.

Alguns amigos sugeriram a prática de yoga no método Iyengar, e Garth se inscreveu nas aulas do *Centro de Iyengar de Los Angeles* três dias depois de obter alta no hospital onde estava internado. Estivesse com sintomas ou não, fazia sua prática de *yoga* diariamente. Em poucas semanas, ele se sentia melhor fisicamente e tinha recobrado significativamente a coordenação motora. O equilíbrio e a marcha melhoraram progressivamente e a sensibilidade corporal retornara.

Com isso, sua perspectiva de sobre a vida e sobre a doença se modificaram, e a vida se tornou mais leve. A partir de 2001 Garth está quase livre dos sintomas da doença e não teve mais crises com agravamento dos sintomas. Na medida em que recuperou sua coordenação e força, decidiu compartilhar com outras pessoas maneiras de lidar com o pesadelo que é um diagnóstico desses e, assim, tornou-se professor certificado de *yoga* no método Iyengar e em *yoga*. terapia em sua experiência pessoal, bem como por meio do acompanhamento de inúmeras pessoas, a boa notícia é que a esclerose múltipla é uma condição controlável e a prática de Iyengar Yoga pode auxiliar nisso.

As doenças neurológicas são diferentes entre si, mas, em geral, seus portadores veem seu sistema imunológico atacando seu sistema nervoso, o que gera lesões na barra de mielina, fazendo com que as mensagens do cérebro não se transmitam ao corpo. O objetivo da prática de *yoga* é manter os sistemas imunológico e neurológico em equilíbrio, saudáveis, no que as chamadas posturas restaurativas são de grande auxílio. O *yoga* é uma ferramenta para lembrar aos músculos e aos nervos qual o seu trabalho. O objetivo é estancar a progressão dos sintomas e, se possível, sua regressão. O *yoga* não é uma cura para essas doenças, mas é uma ferramenta importante na aquisição de uma qualidade de vida melhor diante dessas condições.

Apontamentos de Marcia Neves Pinto, professora certificada de Iyengar Yoga, do *workshop* com Garth McLean em 2016, *Equilibrando o Sistema Nervoso por meio do Yoga*.