

A afirmação de BKS Iyengar: “Yoga nos ensina a curar o que não pode ser suportado e a suportar o que não pode ser curado”, sempre teve um grande impacto em mim.

O impacto do yoga na vida de Garth McLean e a mudança radical na qualidade de vida de centenas de pessoas que têm tido a sorte de aprender com ele, são a prova de que Guruji Iyengar tinha razão.

Ler esses depoimentos me tocam profundamente e trazem à luz um aspecto vital e pulsante do yoga que muitas vezes é esquecido pelos praticantes e professores.

Obrigada a todos que deram seus testemunhos. Obrigada, Marcia por trazê-los ao português. Obrigada, Garth, por aceitar o convite do CIYSP e vir compartilhar sua experiência conosco.

Obrigada, Guruji!



Esperamos vocês do 11 ao 13 novembro no CIYSP presencial!

Abraço,

rosana



TESTEMUNHOS DA AULA DE ESCLEROSE MÚLTIPLA

Eu mudei por causa do yoga. Por causa de Garth McLean. Há alguns anos um amigo de uma irmã de um velho amigo do Jr. Highs (amo estes tipos de conexões!) me falou sobre uma aula especial de yoga para pessoas com esclerose múltipla e outros transtornos neurológicos. Inscrevi-me para uma série de três aulas. A primeira aula foi muito difícil e não estava seguro se isso era para mim, mas segui retornando. E as aulas ficaram cada vez melhores. Garth podia adaptar exercícios e posturas especificamente para mim. Ele fez isso para todos, pois todos tínhamos capacidades e necessidades diferentes. Comecei a ganhar a força e a confiança. Tornei-me uma pessoa mais feliz e tranquila. Minha pressão arterial baixou. Muitas das posturas do yoga impactam direta e positivamente a minha vida diária. As aberturas dos quadris, tais como “a postura da mesinha de café” possibilitam que me sente cruzando uma perna sobre a coxa da outra para calçar as meias e sapatos. Uma das minhas poses favoritas é Utkatasana (agachamento na parede). Ela fortalece meus pés e glúteos, me ajudando a me levantar quando me sento em uma cadeira ou no vaso sanitário. E Garth a denominou de “postura do micro-ondas do Robin”, porque imediatamente após ser apresentado a essa postura, descobri que podia executar muitas tarefas enquanto usava o micro-ondas. Eu podia segurar no balcão da cozinha e fazer dez repetições do agachamento enquanto o temporizador marcava a contagem regressiva. É muito importante incorporar esses exercícios nas nossas atividades diárias. E depois lá estão as pessoas. Passei a admirar e respeitar cada um dos alunos. É preciso um enorme esforço apenas para chegar à aula de yoga e cada colega de classe é um guerreiro especial à sua maneira. Os muitos assistentes voluntários de ensino são todos instrutores de yoga certificados. Eles oferecem seu tempo e experiência de modo gratuito. Porque nós, alunos, necessitamos de muito auxílio, esse tipo de classe não seria possível sem esses voluntários hábeis e amorosos. Mas a pessoa mais notável e generosa é Garth McLean. Com sua perspectiva única de alguém com esclerose múltipla, ele criou essa incrivelmente benéfica e transformadora forma de experimentar o yoga. Às vezes me sinto levitar apenas por ingressar na sala de aula com Garth, por compartilhar de sua energia e senso de humor, de seu vasto conhecimento de canções clássicas! Quase não precisaria que ele desse uma aula, mas tenho sorte e aprecio que ele a ministre.

- Robin Levy Goetz

Garth McLean me deu a esperança de curar meu corpo alquebrado, e depois me ensinou como transferir essa esperança para minha mente, corpo e sistemas emocionais, conectando-me à verdade universal.

Em 1985 recebi o diagnóstico de esclerose múltipla. Com muito trabalho árduo, fui capaz de superar os sintomas da esclerose múltipla. Levei três anos trabalhando com afinco, o que me garantiu trinta anos de vida livre da doença: permaneci sem sintomas por trinta anos. Então, minhas mãos ficaram dormentes e soube que era hora de consultar meu neurologista. Calmamente, ele me disse que eu tinha doença de



Parkinson. Eu estava tão zangada! Tudo o que podia fazer era gritar: "Eu não tenho PARKINSON, tenho ESCLEROSE MÚLTIPLA!" Tenho esclerose múltipla, estava segura de que ele estava enganado, quem diabos tinha ambas as doenças?

— Bem, essa seria eu! O Parkinson me acertou de surpresa e com fúria. Eu tinha todos os sintomas de Parkinson. Estava tão desanimada, não sabia o que fazer. Um dia necessitei de ajuda para colocar e tirar meu carro da vaga, depois perdi meu equilíbrio por um tempo que fez com que as pessoas fofocassem sobre meu problema com álcool (que eu não tinha). Meu equilíbrio ia e vinha, minha visão ameaçava desaparecer e tinha dor, muita dor. Isso era mais do que eu podia suportar. Como Garth poderia me ajudar?

A resposta se apresentou de um número de formas maior do que imaginável. Logo descobri que a antiga prática do yoga parecia projetada para que Garth a usasse comigo. Ele me fez me mover de modo que nunca pensei que poderia: até colocando minhas pernas para cima em uma barra de equilíbrio, alongando de maneiras surpreendentes e, imagine, a garota sem equilíbrio algum pendurada em cordas executando, de forma guiada e parcial, a restaurativa postura do equilíbrio sobre os ombros.

Conforme ele me ensinou, me senti livre, confiante e corajosa o bastante para tentar coisas novas. Meu corpo me daria as respostas que buscava. Garth me ensinou que há um curador nato no interior de todos nós. Seu entusiasmo faz com que você sinta que tudo é possível – e talvez realmente seja. Agora tenho a energia e o tempo para me curar do envelhecimento e de cinco ossos fraturados.

Se há alguém que pode inventar a Fonte da Juventude, é Garth. Com algum auxílio do yoga, é claro.

— Judith H.

Tenho trabalhado com Garth desde 2014. Garth é um excelente professor de yoga. Tenho a doença de Parkinson há mais de dezenove anos e tentei diferentes modalidades de exercícios, mas nada foi capaz de melhorar minha flexibilidade e equilíbrio tanto quanto minha prática de yoga com Garth. Desde o primeiro dia Garth dedicou seu tempo para aprender o sobre Parkinson. Ele estruturou minha prática para maximizar meu progresso, enquanto trabalhava com minhas restrições físicas, para garantir que eu tivesse uma experiência desafiadora, porém, segura. Sob a orientação de Garth, melhorei minha prática muito além das minhas expectativas.

— Mike Weinman



É simplesmente fantástico. O que aprendi por meio do yoga é que, quando você tem esclerose múltipla, sua prática faz com que se sinta em casa, como se a vida estivesse apenas começando ao invés de estar acabando.

Por exemplo, estou tentando me assegurar de que ao caminhar meu pé esquerdo não tropece em uma pedra elevada na pavimentação, o que pode me levar ao chão. Assim, o que me deleita sobre praticar yoga é estar aprendendo que se eu quiser manter meu pé esquerdo fora do chão, livre de tais obstáculos, tenho que colocar meu peso firmemente sobre meu pé direito e, então, elevar meu pé esquerdo, como fazemos na postura da árvore. Isto soa realmente simples e, no entanto, faz toda a diferença no mundo. Torna muito mais fácil levantar meu pé esquerdo, quando normalmente é realmente difícil elevá-lo! Quando meu sistema nervoso muda e ponho conscientemente meu peso sobre meu pé direito, é a maior benção, e me sinto muito grata. É como um botão de resetar, de certa forma.

Você realmente não poderia pedir mais se tivesse esclerose múltipla. Nos momentos em que me sinto completamente sem energia, são os meus primeiros socorros.

— Annie C.

A primeira vez que ouvi falar sobre Garth foi por meio do meu neurologista, há mais de quinze anos, que me disse para procurá-lo porque tinha estabilizado seus sintomas da esclerose múltipla com o método Iyengar Yoga. Fui à aula dele algumas vezes e gostei muito, mas a vida se interpôs no caminho, e meus sintomas não eram ruins naquela época, então, parei de ir.

Avançando rapidamente para 2018, ouvi o nome de Garth mencionado no Centro de Esclerose Múltipla, e decidi que era hora de torná-lo parte do meu regime semanal. Tenho menos mobilidade agora, então as aulas dele têm sido ainda mais valiosas para mim neste momento da minha vida.

Seu ensino é como nenhum outro, e há sempre assistentes voluntários ansiosos para nos ajudar a alcançar a posição correta e, geralmente, um por aluno. Cada posição tem um efeito positivo, alongando e abrindo o meu corpo. Toda vez saio da aula dele me sentindo revigorada e recomposta. A aula dele é mais do que uma aula. É uma família; e eu sou muito grata a ela.

- Heidi E.

Escrevo isso com muita gratidão por Garth McLean e sua compaixão para com aqueles que desejam praticar o método Iyengar Yoga.



Tendo praticado Iyengar yoga, agora, por quase quinze anos, e tendo sido diagnosticada com esclerose múltipla em 2014, experimentei uma irrupção que me deixou de um jeito muito ruim no verão passado. Antes e durante esse tempo, minha mãe estava em estado terminal e, em poucos meses, acabei perdendo meus dois progenitores.

Meu professor contatou Garth, que projetou um programa específico para mim, quando recomecei as aulas em Londres. Minha força vital estava tão baixa quanto o estado geral do meu sistema nervoso, bem como meu estado emocional.

Por meio de uma sequência de invertidas, incluindo a parada de mãos e o equilíbrio sobre os braços, para citar alguns, literalmente voltei à vida; a mudança na fisiologia do meu corpo começou a se alterar e estou literalmente obcecada por fazer minhas paradas de mãos pelo menos três vezes por semana.

Minha autoconfiança cresceu a partir de suas instruções, provocando um sentido de força e de estamina, e isso só faz com que eu siga em frente. Os asanas literalmente transformam!!!

Minha prática se tornou mais ainda um refúgio, e continuarei a desenvolver e a realizar um de meus objetivos na vida, o de permanecer sozinha em uma postura invertida (o apoio sobre a cabeça) no meio de uma paisagem aberta.

Ver Garth em pessoa e testemunhar seu vasto conhecimento somente nos inspira a continuar praticando. Se ele pode fazer o que faz, então eu e os outros também podemos!

- Justine Josephs

Textos originais em <https://yogarth.com/resources/>

Tradução: Marcia Neves Pinto

Revisão: Rosana Seligmann