

IYENGAR POR PATRICIA WALDEN UM GÊNIO EM AÇÃO

Patricia Walden

Tradução: Marcia Neves Pinto



Nada poderia ter me preparado para BKS Iyengar. Com seu amor pelo *yoga*, ele era o príncipe da paixão e o rei do carisma. Em minha primeira aula, ele explodiu: "Se você mantiver as axilas abertas, não ficará deprimido!" E pela sensação de abertura e elevação no meu peito, eu sabia exatamente o que ele queria dizer.

Havia fogo na sua presença, um fogo que acendeu a luz do *yoga* em mim e transformou a minha vida. Ele era direto e claro, com uma ferocidade de espírito que denotava que poderia enfrentar qualquer desafio.

Isso há mais de 25 anos. Desde então, passei a ver BKS Iyengar como um classicista moderno, mergulhado na tradição, versado nos *Vedas* e fluente em Patañjali. Aos 80 anos, ele continua a praticar intensamente: 35 minutos de apoio sobre a cabeça, 108 repetições de retroflexões (ciclos de *tadasana*, descendo para trás em *urdhva dhanurasana* e depois subindo para *tadasana*), 10 minutos de *viparita dandasana* e longas, introvertidas, extensões para frente. Como ele diz, "quando era jovem, brinquei. Agora, fiquei."

Nos primeiros anos, seu ensino refletiu sua prática. Fazíamos muitas, muitas posturas, inclusive avançadas, em cada aula. Ele derramava instruções sobre nós com uma intensidade torrencial. Seu foco estava na ação – ações que fundiam o corpo e a mente: "Faça com que a mente sinta o estiramento. Despertem a mente do dedo mindinho do pé." Nós saíamos da aula exaustos e alegres, encharcados até os ossos pela torrente de seus ensinamentos, pensando se conseguiríamos chegar aos nossos quartos de hotel.

Como o passar dos anos, ele adicionou novas dimensões ao seu ensino. Fazemos um menor número de posturas por aula, mas ele nos conduz mais profundamente em cada uma. Demonstrando as nuances da prática, ele nos encoraja e persuade a verificar e a compreender. Ele exorta-nos a explorar, a descobrir onde estamos entorpecidos ou trabalhando em excesso, a nos ajustarmos, a fim de que a consciência possa agraciar o corpo uniformemente por toda parte. E, acima de tudo, ele realça que o propósito da prática está em aproximar-se da alma por meio do equilíbrio entre a ação e a reflexão. Nas suas próprias palavras: "Temos posar e repousar".

Com a mente de uma cientista e a alma de um poeta, ele gastou milhares de horas usando seu corpo como um laboratório, experimentando, explorando, observando e criando. Lembro-me de uma vez tê-lo observado praticando antes de ministrar uma aula. Eu estava surpresa em ver o corpo dele torcido em um alinhamento atipicamente pobre; mas depois, na aula, percebi que ele tinha estado trabalhando sobre os problemas de seus alunos em

seu próprio corpo. Uma vez ele me disse que aprendeu o próprio método explorando não apenas o que estava certo, mas também o que estava errado; e que ele esperava que seus alunos pudessem aprender com a sua experiência.

Nas aulas terapêuticas, ele é uma força da natureza criativa e terapêutica, um gênio em ação. Ele atravessa o instituto durante duas horas inteiras, observando e reagindo na velocidade da luz: um curador moderno apaixonado por seu trabalho.

É extraordinário e desafiador ter Guruji como professor: aprender com ele, ano após ano e experimentar sua genialidade, generosidade e orientação. Sua paixão pela excelência e o interesse incessante no *yoga* são contagiosos; e essas qualidades, juntamente com sua coragem e força de vontade, inspiram a minha vida, a minha prática e o meu ensino.

Quando eu comecei o *yoga*, a prática era difícil para mim. Tomou-me um tremendo esforço e disciplina. Em contraste, era paradoxal ver Guruji praticar: ele parecia livre e despido de esforço, mesmo enquanto praticava as posturas mais desafiadoras. Inspirada por seu exemplo e instrução, permaneci esforçando-me. O que se seguiu surpreendeu-me: através da disciplina, me apaixonei pela prática. Uma liberdade interior floresceu.

Trago essa lição para os meus alunos: se ficarmos no caminho que escolhemos e desenvolvermos a disciplina para ultrapassar as dificuldades, nossos esforços nos transformarão.

Escrever esta homenagem a BKS Iyengar desafiou-me a examinar o meu coração e a minha vida, a fim de identificar o que valorizo mais nele e nos seus ensinamentos. E aqui está:

O maior presente que um professor/guru pode dar a um estudante é o interesse genuíno: tal interesse genuíno pode transformar e moldar incomensuravelmente a vida do aluno. [grifo do original]

Guruji é o meu elo de ligação com a tradição. Ele me mostra o que é possível com a prática e representa para mim um exemplo vivo do *sutra* I.14 (*sa tu dirghakala nairantarya satkara asevitah drdhabhumih*): “Obtém-se sucesso no *yoga* quando ele é praticado com devoção, de modo ininterrupto, por um longo período de tempo.”

Recordo-me de uma das primeiras lições que aprendi com dele: “Quando confrontado com a dificuldade, tome uma atitude, não importa quão pequena.” Qualquer coisa é possível se você agir (e refletir) com amor e devoção.

Com seu estilo desafiador, Guruji ensinou-me a enfrentar as dificuldades com os olhos bem abertos, a refinar-me por meio da paixão e da disciplina, e de sentir-me segura em seu método. Como resultado, sinto alegria em minha prática e liberdade no meu amor pelo ensino.

(este artigo foi publicado em 28/08/2007 em <https://www.yogajournal.com/lifestyle/genius-in-action>)