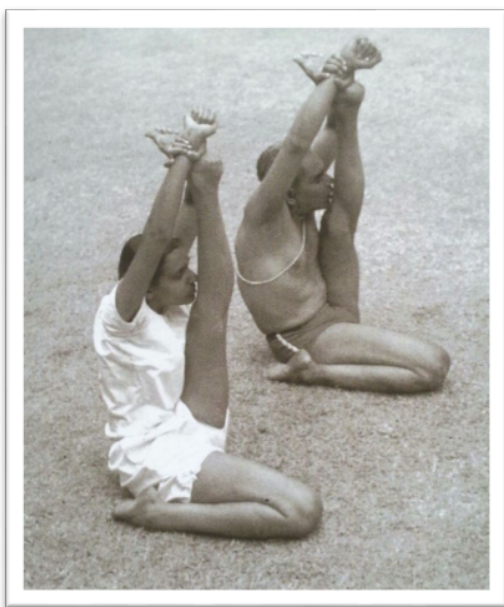


Curso de Formação de Professores em Iyengar Yoga com Rosana Seligmann (2017 – 2019)

ENTREVISTA COM GEETA S. IYENGAR¹

Joan White

Tradução: Ramiro Murillo
Revisão: Marcia Neves Pinto



Geeta S. Iyengar é a filha mais velha do falecido Sri B.K.S. Iyengar. Nasceu em 7 de dezembro de 1944. Ela começou a tentar fazer posturas de yoga brincando perto de seu pai, enquanto ele praticava. Na juventude, teve problemas de saúde e quase sucumbiu à nefrite, doença que ataca os rins. Após a medicina tradicional falhar, seu pai tomou a frente e tratou-a com yoga. Quando contava nove anos, ele disse a ela que, se não praticasse, ela morreria.

Conheci Geeta em 1976, na minha primeira visita a Puna. Fiquei impressionada com a profundidade e amplitude de sua prática. Ficamos amigas em 1991 durante o intensivo de extensões para trás, quando comentei com ela quanta responsabilidade ela tinha fora do intensivo. Enquanto muitos de nós tínhamos a liberdade de voltar para nossos respectivos quartos e deitar,

Geeta tinha que cuidar de suas tarefas domésticas editoriais, sem nenhum tempo para descansar. Aqueles que a conhecem apenas por seus livros, aulas, terapêutica, além de seus “olhos de águia”, podem se interessar em descobrir que ela é cálida, gentil, compassiva, humilde, divertida e uma ótima contadora de histórias.

JW: Você sabe, esta entrevista é sobre a prática. Gostaríamos de saber a história de como você começou a praticar, sua própria experiência.

GI: Então, como comecei. Certo. Vou te contar: esta é minha experiência, como comecei. Eu era uma criança fraca. Depois de contrair nefrite², fiquei mais fraca, como um vegetal. Depois do intervalo de cerca de um ano, tive icterícia, então tive febre tifoide, malária e influenza. Deste jeito, sem parar. A fraqueza estava lá. Eu perguntei a Guruji: “O que eu

¹ *Interview with Geeta S. Iyengar*, Joan White, entrevista publicada na revista *Sadhana*, IYNAUS 2016, por ocasião da 2016 Iyengar Yoga Convention, organizada pela Iyengar Yoga National Association of the United States.

² Doença que consiste na inflamação dos rins e é responsável por metade dos problemas renais (N.T.)

devo fazer por causa desta fraqueza?”. Ele disse: “Nada. Apenas se concentre no seu Sirsasana e Sarvangasana.” E percebi que fazendo isso pelo menos o dia transcorria bem. Eu não me sentia totalmente colapsada internamente. E foi assim que comecei a fazer yoga. Ele dizia: “Continue fazendo seus outros asanas, bem como Sirsasana e Sarvangasana.” Naquele tempo, o sequenciamento era-lhe desconhecido. Eu tinha apenas nove anos e Guruji estava ocupado com seu trabalho. Ele não estava tão livre. Mas ele disse: “Faça apenas os asanas, e somente isso lhe dará alívio.” E disse: “Continue fazendo os asanas. Se você não fizer os asanas, você morrerá.”

JW: Ele realmente disse isso?

GI: Sim, foi o que ele disse. Você tem que se lembrar: fazer ou morrer. E quando ele o disse, eu me tornei disciplinada e me agarrei a isso. Não há outra palavra que eu possa usar. No momento em que eu começava a praticar, costumava sentir-me melhor. Então avisava à minha mãe que iria ao andar de cima — havia um quarto no estilo de uma varanda no andar de cima — e praticava. Minha mãe sabia que, não importava a hora em que eu chegava da escola, mesmo se fosse depois das 18h, praticaria yoga, então desceria e comeria algo.

Minha mãe viu que eu era disciplinada e contou ao meu pai que eu praticava todos os dias. Não havia livro para ler, nem álbum ilustrado para ver quando comecei, entre 1954 e 1955. Comecei fazendo o que quer que soubesse; estava apenas praticando. Minha saúde voltou, até certo ponto. Pelo menos eu conseguia sentar e fazer a lição de casa, e conseguia ler. Do contrário, você não pode imaginar como era cansativo para mim, o tempo todo. Então eu quis aprender novos asanas. Guruji tinha preparado um álbum em 1951 ou 1954, mas não deixou ninguém o ver. As fotos de Guruji estavam no álbum e depois, quando eu pedi para vê-lo, ele disse: “Você deve usar e colocar de volta no armário, e não deixá-lo largado por aí.”

Então eu costumava ser bastante cuidadosa. Praticava quaisquer asanas que estivessem no álbum. Lá estavam quase todos os asanas, e outros, como Virabhadrasana IV, que ele não colocou no Luz sobre o Yoga. Ele queria colocá-lo no Luz sobre o Yoga, mas o editor disse que o manuscrito estava muito grande, e ele deveria tirar os asanas menos importantes e apenas incluir os mais importantes. Assim, somente aquele álbum continha todos os asanas. Eu era curiosa: “Querida tentar este asana, tentar aquele asana” que estavam no álbum. E, seguindo o que Guruji falava, praticava Sirsasana e Sarvangasana com muita regularidade. Meu corpo era flexível e eu era magra, porque não acumulava gordura em nenhum lugar. Todo mundo, sempre que me via, dizia: “Ela está muito magra”, pois minha irmã mais nova, Vanita, estava com melhor aspecto. Eles percebiam que ela estava saudável e eu não. Foi assim que peguei os asanas do álbum. Então veio o interesse e avancei mais.

JW: Há algum evento particular desta época de que você se lembre? Seria ter conseguido fazer algum asana — ou qualquer recordação que aflore à sua mente?

GI: Bom, a primeira coisa que me vem à cabeça é que eu tinha restrições alimentares.

Eu comia a comida que minha mãe preparava de acordo com as instruções do médico. Meu pai chegava em casa tarde, por volta das 20h, 20h30, 21h... Então ele não sabia o que havíamos feito durante o dia além de ir para a escola. Eu tinha uma lista de asanas e

costumava marcar num papel os asanas que havia feito naquele dia para não me esquecer. Se não tivesse feito algo, haveria um “X” perto do asana. No começo, fazia um pequeno intervalo, mas fora isso, praticava ininterruptamente. Quando vi que havia praticado por trinta dias, contei para minha mãe: “Mamãe, eu pratiquei por trinta dias sem pausa, mesmo no domingo que não tem escola.” Desta maneira, eu ficava feliz quando praticava. Então minha mãe contou para meu pai: “Agora ela está bastante regular e anota num papel o que ela fez”, e a primeira coisa que Guruji disse foi: “Não importa o que seja, apenas verifique se ela comeu uma maçã por dia, pois alguma nutrição é necessária”. E foi assim que comecei a comer uma maçã por dia.

Quando tinha sete anos, antes da nefrite, fiz uma demonstração com Guruji. Foi numa biblioteca pública em Puna, chamada Nagar Vachan Mandir. Guruji fez a demonstração e eu fiquei atrás dele, seguindo-o sem saber os nomes dos asanas. Se ele estivesse fazendo Tadasana, eu faria Tadasana; se ele fizesse Trikonasana, eu faria Trikonasana; se ele fizesse Urdhva Dhanurasana, eu me deitaria e me ergueria em Urdhva Dhanurasana. E foi assim que demonstrei, mesmo Guruji tendo falado que eu deveria apenas ficar ali de pé caso eu não soubesse o asana. Eu fiquei de pé em alguns deles, mas fiz vários asanas naquela demonstração. De certo modo, talvez ali tenha sido um divisor de águas. Comecei a gostar de yoga a partir dos sete anos, mas por causa da fraqueza aos nove, e depois com a nefrite, tive que descobrir o que fazer, pois meu corpo estava completamente seco. Eu sentia meu corpo todo seco por dentro e tinha uma tremenda desidratação. Eu não tinha força para fazer meu trabalho, mas costumava fazer as tarefas de casa, pois todo mundo costumava dizer que eu era fraca. Então eu dizia: “Não posso mostrar que sou uma pessoa fraca. Então deixe-me fazer o trabalho de casa.” Não importa o que fosse, eu costumava fazê-lo. E minha mãe também dizia: “Continue fazendo alguma tarefa, assim seu corpo e sua mente se mantêm ocupados e será melhor.”

Outro episódio foi quando tive icterícia. Naquela época, meu pai disse: “Faça muito Janusirsasana.” Assim que comecei a fazer Janusirsasana, compreendi que quando você fica num asana por um longo período ou repete o asana, isso muda o seu estado mental. Na icterícia você sente uma espécie de peso, então de alguma maneira Janusirsasana me ajudava. Não posso explicar como isso me ajudava, mas eu costumava fazer Janusirsasana — direita, esquerda, direita, esquerda — continuando assim por cinco vezes, seis vezes, quantas vezes fossem possíveis para mim, e isso me dava um grande alívio. Então entendi que a repetição de um asana ajuda a melhorar o asana. E então comecei a repetir os asanas. Por exemplo, eu fazia um Kurmasana — certo, na segunda vez, deixe-me ver se o Kurmasana vai sair melhor. E foi assim que comecei e em grande medida deu-se um aprimoramento. Um dia, fiz só Kurmasana porque era um asana difícil para mim.

É um asana difícil porque as mãos precisam ir para dentro, os braços para trás, ou você tem que cruzar as pernas para Suptakurmasana etc. Então da maneira que me ocorreu, naquele primeiro Kurmasana, aonde os braços apenas iam aos lados, sem mesmo ir para trás, senti que queria descobrir como poderia fazer ainda melhor. Isso veio a mim a partir da compreensão do que Guruji sempre disse: “Alongue, estenda”, esse tipo de palavras. Eu sentia que precisava pressionar meus braços com as coxas, e que pressionando-os eu

obteria a postura. E quando eu os pressionava, minhas coxas e quadris erguiam-se. E no momento em que se erguiam, sentia uma leveza muito boa. Você sabe, é tudo experiência, como a leveza surge. E quando consegui ficar leve, pude estender meu tronco à frente em Kurmasana. Então era mais fácil levar os braços para trás, era mais fácil segurar os punhos nas costas em Suptakurmasana e a partir daí meu cérebro começou a trabalhar no sentido de que, sim, às vezes realmente é preciso dar um nó no corpo daquela maneira. Se eu for clara, obtenho liberdade e então é possível fazer o nó. Esta compreensão veio mais tarde, mas entendi que só é necessário mover os braços para cima e dar o nó (enganchar), e então isso ocorreria gentilmente, como dar o nó em Padmasana ou em Virasana, e assim comecei a experimentar as aproximações. É o mesmo nas três posturas. Estes são os três estágios onde entendi isso. Então, enquanto Guruji lecionava, eu costumava observar o que ele dizia, o que ele explicava, e isso deu-me mais entendimento sobre isso.

JW: E isso foi quando você tinha nove, dez anos?

GI: Sim, com certeza. Eu lembro que a partir dos sete anos, deixe-me ver, então em 1960—61, aquela prática era muito boa. Luz sobre o Yoga veio mais tarde, depois de 1961. Então, a partir do livro comecei a compreendê[-los] e costumava verificar os nomes [dos asanas] no livro.

Guruji deu-me trabalho depois que o manuscrito ficou pronto. Antes de levar o manuscrito para ser publicado em Londres, ele fez com que eu e Vanita comparássemos as fotos originais com os números, nomes e fotos numeradas no manuscrito. Ele disse: “Chequem a contagem das fotos e os nomes dos asanas. Se algo estiver faltando, avisem-me.” Ele já havia feito isso pouco tempo antes, mas queria que eu me sentasse e descobrisse. Então, realmente, eu peguei aquelas fotografias e chequei a contagem de todos os números.

O segundo trabalho foi dar as instruções dos lados direito e esquerdo enquanto executava as posturas. Eu não sei se ele queria me examinar ou algo assim. “Você faz Trikonasana do lado direito e, enquanto explica tudo, usa a palavra esquerda. E quando fizer no lado esquerdo, você deve usar a palavra direita.” Ele fez-me conferir deste modo, e disso eu lembro-me bem. Fiz isso para o livro Luz sobre o Yoga. E foi assim que aprendi os nomes dos asanas.

JW: E, por que estava olhando para eles, isso a inspirou a tentar mais e mais asanas?

GI: Este interesse esteve presente desde o começo. Eu tentava por conta própria, olhando para o álbum. Como ele estava fazendo Paryankasana, Parighasana, onde estava a mão, você sabe, esse tipo de coisa. E assim com Yogadandasana, como ele estava fazendo, Kandasana, mesmo que não o conseguisse, ao menos tentaria para ver como ocorreria. E quando conseguia, é claro, era uma conquista.

JW: Era um marco.

GI: Sim, com certeza. E por volta de 1962—63 fiz todos os asanas do Luz sobre o Yoga. Em 1963 estava fazendo todos os asanas que conseguia, mas estava fraca.

JW: Como você podia estar fraca e fazer todos os asanas? Não consigo entender.

GI: Sim, depois minha saúde piorou, quando minha mãe morreu. Minha responsabilidade aumentou em diferentes direções. Até aquela época, enquanto minha mãe estava lá, minha recuperação tinha evoluído bastante. Com os 10, 12 anos de prática e tudo o que tinha

conquistado depois daquela crise de saúde anterior, pude assumir todas as responsabilidades da família. Eu tinha 27 anos quando minha mãe se foi.

JW: 27?

GI: Eu tinha 27, 28, algo assim. Mas aquela era uma responsabilidade enorme. Porque todas as crianças ainda eram jovens e estavam na escola. Tínhamos que arranjar entre nós o que iríamos comer, quem cozinhar, quem asseguraria que não faltaria gás para a cozinheira, quem faria o puja na casa, pelo menos acender uma vela diante do Senhor. Vanita era casada, e então eu, Sunita e Sujita tínhamos que decidir como distribuir as tarefas de acordo com os horários escolares delas. Sujita ia para escola de manhã, Sunita ia à tarde, e eu tinha que ir para as minhas aulas. Desta forma nos ajustamos. A morte de minha mãe foi uma grande perda, não só física, mas mental.

JW: Perder uma mãe é a mais difícil...

GI: Sim, foi muito difícil. Então o Instituto foi criado. Em 1973 ela faleceu, em 1975 a edificação do Instituto estava pronta. Em 1974 a casa estava pronta, então as mudanças, os arranjos, tudo isso tomou certo tempo.

JW: O que aconteceu com sua prática nessa época?

GI: Eu praticava regularmente, mas a diferença é que, agora, se preciso ir desta porta para aquela, demoro cinco ou sete minutos. Mas naquele tempo, eu era rápida. Se tinha que fazer minhas posturas de equilíbrio, não demoraria mais do que vinte para terminar de fazer todas elas. Da mesma forma, as extensões para trás levavam no máximo 30 minutos — Viparita Dandasana, Mandalasana, Vrschikasana, todas. Todas as extensões para trás que Guruji fazia em suas sequências. Às vezes conto para as pessoas como era a sequência dele quando fazia extensões para trás. Meu corpo respondia rapidamente às variações de Sirsasana e Sarvangasana. Fazer Padmasana em Sirsasana não era difícil para mim. Eu fazia Padmasana, virava para um lado, para o outro, flexionava para baixo, tudo era possível. Naquele tempo aprendi a fazer muitas coisas lateralmente: Parsva Pindasana, Sirsasana etc. Mas os problemas estavam lá. Quero dizer, cuidar da casa, pessoas indo e vindo, convidados em casa. Quando Guruji não estava presente, eu tinha que conversar com elas, você sabe, servir chá, café, refrescos, o que fosse necessário. E então também tinha que praticar e ensinar em minhas aulas. Minhas aulas naquela época eram no instituto e na Academia de Defesa Nacional, para os cadetes. E foi assim.

E mais uma história daquela época. Em 1955, Guruji ensinava na Academia de Defesa Nacional. Ensinava yoga aos cadetes e, por causa daquela experiência anterior, de quando eu tinha sete anos, Guruji pediu-me para demonstrar algo que não havia feito antes. Ele pediu-me para ficar de pé e ir para trás para Urdhva Dhanurasana. Eu só sabia entrar em Urdhva Dhanurasana a partir do chão. Eu nunca soube como ficar de pé e ir para trás. Como os cadetes estavam praticando na grama lá fora, Guruji pediu-me na frente deles para “mostrar a queda para trás em Urdhva Dhanurasana”. E você não vai acreditar. Eu fiquei lá, levantei os braços acima da cabeça, caí para trás e mostrei Urdhva Dhanurasana para eles. Como isto se deu? Eu mesma estava surpresa com como podia ir para trás sobre meus braços. E então quando fiz isso, adquiri coragem. Agora eu posso ir para trás. Assim, quando voltei para casa, tentei ir para trás colocando um travesseiro embaixo da cabeça, ou

com as palmas das mãos na parede para aperfeiçoar o asana, e então tinha certeza de que levaria as palmas das mãos para baixo em Urdhva Dhanurasana. Aprendi Urdhva Dhanurasana por acidente.

JW: É uma ótima história.

GI: Eu era corajosa desde o começo, definitivamente. Como eu tinha coragem, eu não sei, mas era corajosa. Eu era corajosa física e mentalmente. Agora como você vê, pareço doente nesses últimos anos, e esta doença acabou comigo. Naquela época ela não existia. Embora eu não estivesse bem, os médicos também sabiam que esta doença provocaria mudanças em mim. Eles diziam que meus músculos começariam a falhar. Por isso avisavam-me para ser cuidadosa com meus músculos, mas nunca imaginei que fossem fracassar tanto.

JW: Quando estávamos no intensivo de extensões para trás e você estava com problema nas costas, foi um divisor de águas o momento no qual suas costas começaram a incomodá-la?

GI: Sim, tive que aprender por mim mesma. Algumas vezes tive que reaprender os asanas. 1962 foi um período muito ruim. Eu tinha aprendido tanto e, depois de 1963 ou 1964, meu equilíbrio ficou muito ruim. Comecei a perder aquilo que havia aprendido rápido. Tinha que tentar uma segunda vez para verificar se conseguia fazer todas as posturas de equilíbrio. Fazia, mas talvez esta tenha sido a época em que o corpo começou a ficar um pouco rígido.

JW: 1963—1964. Então você tinha apenas 20 anos?

GI: Isso apareceu aos 20 e novamente aos 25 anos de idade e em ambas as ocasiões a rigidez corporal estava lá. Então tive que me refazer para conseguir aquela liberdade. E foi o que fiz. As posturas de equilíbrio, é claro, retornaram³ e aí as extensões para trás pioraram. Começaram a me causar dores depois que minhas irmãs se casaram e tiveram filhos; tudo isso aconteceu quando minhas costas não estavam bem. Eu costumava banhar os bebês. Mesmo atualmente eles gostam que eu os massageie ou dê banho neles. A caçulinha de Harit fica feliz quando eu a toco. Todos eles costumavam gostar que eu os banhasse e os massageasse. Mas quando eu tinha todas essas responsabilidades — ajudá-las no casamento, dar à luz, ou em certas celebrações que fazíamos depois do casamento, tudo isso cobrou do meu corpo.

Certa vez, foi trazida ao Instituto uma jovem mulher que não conseguia andar. Ela não podia andar ou ficar em pé sem uma bengala. Guruji disse que ela estava muito mal e que o pai dela havia lhe pedido que levasse o caso dela para as aulas terapêuticas. Eu disse que não queria trabalhar com ela, porque senão minhas costas iriam piorar muito. Ele disse: “O que fazer? Somos professores de yoga e, portanto, sofremos e praticamos, mas devemos ajudá-los também.” Naquela época, sempre que a minha coluna baixa era sobrecarregada, eu podia remover a dor nas costas por meio da minha prática. Mas depois disso se tornou difícil para mim. Eu simplesmente não conseguia eliminar a dor. Minhas costas começaram a deteriorar. E então os médicos disseram que isso não era apenas uma dor nas costas ou algo do tipo, mas meus músculos que estavam falhando. Eles disseram que este era um

³ Original em inglês: “came back”. Optamos por traduzir literalmente, ainda que pelo contexto da frase a entrevistada poderia querer dizer “regrediram”.

distúrbio no tecido conjuntivo causado pela nefrite. Os músculos externos são conectados aos ossos através do tecido conjuntivo.

JW: Isso foi quando, aproximadamente?

GI: Começou em 2003. Eu estava viajando fora da Índia em 2002 e 2003, mas comecei a sentir que algo falhava internamente. Então, quando fui ao Dr. Naik em 2003 para descobrir o que havia de errado comigo, eu disse: “Um corpo que se move tão rápido, agora não se move e sinto uma rigidez.” Mesmo um simples Svastikasana às vezes era rígido, enquanto eu antes fazia Padmasana etc. Nas posturas que podia fazer com facilidade, agora eu sentia rigidez e também sentia que não as fazia facilmente. Então a deterioração começou. Quando o meu ombro direito se deslocou, os médicos disseram: “Não, definitivamente isso é o tecido conjuntivo que está se entregando. Você precisa ter cuidado. Não pode esforçar-se. Nos dias em que se sentir cansada ou fatigada, descanse, não trabalhe, porque algo pode deslocar-se. Só aconteceu com o ombro direito, mas de agora em diante seja cautelosa.”

Então Guruji fez-me fazer Paripurna Matsyendrasana, Yoga Dandasana, Kandasana e Mula Kandasana; meu corpo não estava respondendo de forma alguma a todos estes asanas, e ele disse que os dedos, os tornozelos, tudo estava errado. Mesmo sentar em Virasana era difícil. Então colocou-me em Virasana, com tração para as minhas costas para descobrir o que estava acontecendo. Mais tarde minhas costas ficaram tão fracas que, agora, mesmo para caminhar sinto-me estranha. Mas o que se pode fazer? Digo, você não pode fazer nada quando suas costas estão afetadas deste jeito. Minha prática continua, mesmo em Utthita Hasta Padangusthasana eu preciso que alguém me ajude. Não consigo levantar minha perna sozinha, então eu a ergo um pouco e peço para Sindhu ou Rajlakshmi ajudarem-me. Rajlakshmi estava esperando por mim; ela achou que eu viria hoje para a prática, mas havia tanta gente saindo, certificados para assinar, cartas para responder, havia todos esses problemas e não pude praticar esta manhã. E não acho que amanhã vá fazê-lo. Minha prática vai começar somente depois que eu voltar de Bangalore. E vou precisar de ajuda. Eu consigo deitar em Viparita Dandasana, mas se precisar levantar, alguém precisa ajudar-me para que minhas costas não sofram um solavanco. Então, com a ajuda deles, faço minha prática. Faço Sirsasana nas cordas, Sarvangasana na cadeira, Viparita Karani, extensões à frente como for possível — o que quer que seja possível, continuo fazendo. Mas não posso culpar ninguém. É simplesmente o meu destino. Não se pode culpar ninguém por isso. É o destino.

JW: Você pode se lembrar quando sua prática mudou de uma prática exterior para uma prática mais interior?

GI: Sim, isso começou perto do final dos anos 60. Algo depois de 66—67, pois já existia o livro de Guruji. Então, um pouco da arte da observação começou a surgir a partir de observar as posturas. Em Ekapada Rajakapotasana você pode simplesmente ir e agarrar o seu pé, mas olhar para as fotos deu-me uma pista de como resistir com o pé de trás etc; e então a cabeça tem que alcançar o pé. Antes eu costumava puxar o pé em direção à minha cabeça em Ekapada Rajakapotasana ou Rajakapotasana. Aí veio a compreensão de que o pé deve apenas se manter onde está e a cabeça tem que se mover junto com o peito e as costas para alcançar o pé. Então quando comecei a praticar Valakhilyasana, percebi que você tem

que, literalmente, puxar a perna para trás para encostar no chão e o tronco tem que se estender para trás. Então estas fotos do livro começaram a dar-me pistas, e além disso, em 1962 Guruji começou a dar as aulas gerais em Puna. Até então, havia apenas instrução individual ou para três a quatro pessoas. Como o espaço era limitado, ele podia receber no máximo seis pessoas. Guruji costumava ensinar àquelas pessoas Trikonasana, Parsvakonasana, o giro do peito, a absorção das nádegas etc. Nesta época, alguns estrangeiros começaram vir à nossa casa antiga. Então naquele tempo, sempre que tinha tempo livre, pois naquela época eu estava na faculdade, eu prestava assistência quando Guruji ensinava. Quando ele explicava, entendia melhor o que significava a torção do tronco, o que as ações de flexão significavam etc. Suas explicações levaram-me a penetrar mais. Então disse que apenas por intuição tinha aquela sensação de ir para dentro, ou observar a postura. Esta tendência refinava-se ou ficava mais precisa nas aulas de Guruji. Nas aulas gerais, quando estava demonstrando na frente de todo mundo, eu tinha aquela sensação de que não deveria fazer incorretamente, então tinha que ter certeza de que minha perna não estava torta, meu joelho não estava flexionado e meu pé tinha girado completamente. Este tipo de coisa fez-me compreender com mais profundidade.

JW: Você sempre teve uma prática de pranayama? Eu sei que você tem uma prática de pranayama bem forte agora.

GI: Sim, nestes últimos anos em que não estava bem e não era possível praticar os asanas, o pranayama tornou-se mais claro para mim. No passado, eu sempre tinha pressa em terminar meu pranayama e então vir para o Instituto praticar asanas etc. Então, quando minha prática de asanas começou a ficar maçante e lenta, e quando realmente comecei a sentir dores em toda parte, meu pranayama começou a ficar muito bom. Eu comecei a praticar pranayama aos 17 anos. Guruji disse-me para praticar Ujjayi e Viloma. Em 1961 fomos para Madras — eram férias para todas nós, as seis crianças. E naquele período, o guru de Guruji fez a gentileza de receber-nos. Naquele momento ensinou-me, dizendo: “Geeta, amanhã às cinco da manhã você tem que levantar e vir ao meu quarto, que vou ensinar-lhe pranayama”. Então eu me aprontava, ia, sentava-me à sua frente e ele me ensinava tudo de Viloma. Ele também me deu algumas dicas de Viloma pranayama que Guruji havia me dito antes. Mas começou com Ujjayi e Viloma pranayama.

JW: Ele ensinou a você pranayama digital?

GI: Não, o digital ele não ensinou. Eu aprendi o [pranayama] digital somente com o Guruji. Foi em 1963, nós tínhamos um aluno que tinha uma fábrica e naquela fábrica havia um salão — ficava perto. O aluno disse: “Eu lhe forneço o salão e você nos ensina pranayama.” Alguns dos alunos eram amigos e disseram: “Por que não começamos uma turma de pranayama?” De vez em quando, aprendíamos pranayama em casa, na mesma sala em que Guruji ensinava asanas. Mas quando foi disponibilizado o salão, ele deu início a uma aula geral. No princípio, começava fazendo um Savasana profundo, então ficávamos deitados de costas por quase 40—45 minutos, com explicações detalhadas. Nós gostávamos de Savasana — era ótimo. Você realmente esquece de tudo com os olhos fechados, certo, você fica completamente fora deste mundo. Começamos a gostar disso. Então em 1962, quando ele principiou as aulas no salão da fábrica, Guruji começou a ensinar pranayama digital,

pois aquelas pessoas haviam lhe pedido que ensinasse pranayama digital, Nadi sodhana, ou o que fosse, porque naquele tempo o Luz sobre o Yoga tinha acabado de ser lançado. Eles liam Anuloma, Pratiloma pranayama etc. E pensavam: “Por que não aprender isso?” E foi assim que as aulas começaram. Eu estava na turma. Costumava ir para a faculdade e, logo depois que acabavam as aulas de ciências, vinha para o salão para estudar pranayama. Guruji dava as aulas e eu as fazia.

Eu me lembro que um dia nós tivemos um exame teórico e prático. Ao chegar para a aula [de pranayama], eu não tinha ainda me recuperado da tensão do exame e de ficar escrevendo. Primeiro começamos sentados em meditação, eu estava sentada e fiquei meio tonta e imediatamente ele fez com que me deitasse. Deitei de costas, ele soltou minhas pernas e a aula começou como de costume. Depois de 30—45 minutos percebi que não estava fazendo nada e apenas estava deitada. Então ele me perguntou: “O que aconteceu?” — você sabe como ele fala isso. Então eu disse: “Não sei.” Então outras pessoas perguntaram: “O que aconteceu? Por que ela estava tonta daquele jeito?” Ele disse: “Ela já havia se esforçado na faculdade, fazendo provas o dia inteiro. Duas provas — uma de física, uma de química, experimental etc. Ela não deveria ter vindo, mas sim ter ficado em casa descansando.” Mas eu queria ir. Eu não faltava a uma única aula, pois quando você a perde, ela está perdida⁴. Então fui e foi o que aconteceu. Eu me cansei muito naquele dia, mas depois me recuperei. E ia regularmente. Lá ele começou com os outros pranayamas, pranayamas digitais também. Então mudamos do primeiro salão para o Vidya Bhavan, já que o Padre Lobo era o diretor lá. Ele deu-nos um salão que usamos para as aulas de pranayama. Guruji ensinou-nos mais sobre pranayama digital e outras coisas como Antara kumbhaka e Bahya kumbhaka. Eu ia e tomava notas, pois ele dizia coisas diferentes em dias diferentes. E quando ele escreveu seu livro de pranayama, *Light on Pranayama*, dei-lhe minhas anotações e ele podia consultá-las enquanto escrevia seu livro de pranayama.

JW: Então há muito de suas anotações no *Light on Pranayama*?

GI: Sim. Eu tinha que anotar o que quer que ele ensinasse a cada dia. Se fosse Antara Kumbhaka, tinha que anotar. Quando ele dizia: “Certo, enquanto vocês retêm a respiração, elevem a alma interior”, eu anotava. Nós não entendíamos o que era a alma interior, mas algo se elevava, então eu anotava somente naquela linguagem. E aí, claro, para a linguagem do livro, ele corrigia. Algo a partir do nosso centro tinha que se elevar, senão haveria um colapso. Guruji usou minhas anotações, mas não na minha linguagem. E mais tarde o livro foi lançado.

JW: Como você descreveria os estágios importantes na evolução da sua prática?

GI: Eu não diria que tudo foi evolução, pois meu corpo falhou em certo momento. Falei há pouco como conquistei os asanas, um após o outro. Eu os fazia e meu corpo respondia bem. Às vezes eu pedia para minhas irmãs, Vanita ou Sunita, ou quem estivesse perto, ajudarem-me a aproximar a cabeça dos pés em Kapotasana. E então às vezes eu as guiava para erguerem a minha pélvis e levarem as minhas mãos para trás, não importando se estava pronta para encarar a dor. Elas estavam acostumadas à resistência do meu corpo. Mas

⁴ original em inglês “... once you miss, it’s a miss.” (N.T.)

quando você vai, toca alguém e a pessoa logo resiste, você não deve continuar com o ajuste. E lá atrás, tendo em mente que eu tinha que fazer a postura, se eu pedisse para elevarem-me ou puxarem-me na direção que eu quisesse, elas fariam isso, e era assim que eu conseguia fazer Kapotasana. Vanita também tinha essa compreensão. Ela tinha alguma habilidade de ensino, porque no começo ela vinha às aulas etc, mas depois, com o casamento e a família, ela se foi. Sunita também tinha jeito, pois muitas vezes ela me ajudou a subir e ir para trás em Viparita Chakrasana. Às vezes eu fazia sozinha. Isso costumava acontecer. E às vezes, se tinha ajuda, podia elevar minhas nádegas ou a cintura um pouco mais. E foi assim que aprendi, e uma evolução estava acontecendo. Involução, se isso acontece ou não, eu não sei, mas digo-lhe que, às vezes, até a doença é uma bênção. Se não há problema, você simplesmente prossegue, mas quando aparece um problema, abre-se uma grande interrogação. Em 1961–62, como disse, perdi minhas posturas de equilíbrio após tê-las conquistado. Foi o período em que eu tinha verdadeiramente que pensar sobre onde o tronco realmente torce em Parsva Kukutasana ou Parsva Bakasana.

Isso significa que no começo o asana apenas surge, mas na segunda tentativa de aprendizado, você começa a penetrar: “Ah, perdi [o asana] por causa disso. Tenho que fazer isso e só assim consigo.” Este comando interno guiou-me bastante. Entendi os problemas práticos daqueles āsanas, se alguém tinha que aprendê-los. A pior parte foi quando eu tive este ataque, que começou em 2002, dos músculos falharem gradualmente. Eu fazia alguns asanas. Ainda fazia o equilíbrio sobre a cabeça ou sobre os ombros sem nenhum suporte. Mas um dia perdi minha parada de mãos, mesmo com suporte. Eu pulava, pulava e minhas pernas simplesmente não iam. Eu era aquela que estava sempre mostrando aos outros como ficar longe da parede, indo, colocando as palmas das mãos no chão e pulando. Assim, todas essas coisas, mesmo as de estilo mais atlético, eu podia mostrar aos outros como fazer. Então percebi que não conseguia ficar sobre os meus braços. Meu braço falhava como nada que eu não houvesse visto antes. Este era o aspecto ruim. Mas durante este processo, entendi que quando não conseguia fazer os asanas, comecei a trabalhar o pranayama e ali eu compreendi ainda mais a profundidade do pranayama. Este foi o divisor de águas, de certo modo. Por outro lado, comecei a lembrar que, como todo mundo, somos apressados, quero dizer, embora não sendo rápido, em algum momento fazemos Surya Bhedana, Chandra Bhedana, e os terminamos rapidamente. Certo, um pouco de Savasana, pranayama, um pouco de pranayama sentado, Antara Kumbhaka, o que quer que façamos. Mas daí percebi que, como havia muitos asanas que não podia fazer, eu poderia fazer estes pranayamas em dois ou três estágios — entrar em Savasana, recuperar-me, voltar, fazer um estágio — o tipo de pranayama que fosse adequado para mim naquele momento, novamente ir para Savasana, levantar-me novamente, fazer o que quer que Guruji tenha ensinado antes, ou algo que Guruji tenha me dito antes, o que expliquei na convenção também, como fazer Nadi Sodhana de um lado — ao menos expirar e inspirar e então ir para um ciclo de Ujjayi, e então fazer do outro lado. Então comecei a estudar desta maneira e isso deu-me um melhor entendimento do pranayama.

Tanto quanto no processo de interiorização que expliquei na aula para vocês, como você deve absorver-se etc. Acho que a minha maneira de fazer ensinou-me como fazer isso. É só

que verbalizar isso toma um longo tempo. A experiência, não importa qual experiência tenhamos, não pode ser verbalizada facilmente. Mas comecei a colocar desta maneira, de modo que as palavras possam transmitir algo semelhante para aqueles que estão praticando. E ainda há muitos cassetes disponíveis sobre pranayama em que ensinei tudo isso: Bhastrika, Brahmari, Nadi Sodhana etc. Antigamente, não gravávamos tudo isso. Na época em que meu pai ensinava, não havia a facilidade das fitas cassete, então aquela parte se foi. As demonstrações que ele fez, esta parte se foi. Costumava ser maravilhoso, então começamos a anotar no papel. Nas quintas-feiras, quando ele começava as aulas de pranayama, as anotações que eu fazia eram muito importantes para mim, e então, é claro, Guruji também as usou, elaborando-as ainda mais. Ensinar é uma coisa, mas elaborar de forma escrita é muito diferente. Então esses pontos foram incluídos no livro de pranayama.

JW: Você acha que guarda outro livro dentro de você? Você pensa em escrever mais um livro?

GI: Você sabe, já tenho. Em 2013, quando Guruji ainda estava aqui, um dos jornais me pediu um artigo que fosse somente sobre a abordagem ou filosofia de Guruji. Eles disseram: “Não nos dê asanas: como fazer Trikonasana ou Sirsasana.” O editor tinha lido ao menos alguns volumes do Astadala Yogamala. Então ele telefonou-me — ele era amigo de Guruji, amigo nosso também; quero dizer, o homem da imprensa. Ele disse: “Quero artigos seus aos domingos, nos quais você mencionará como Guruji desenvolveu sua filosofia ou como era sua abordagem quando ele ensinava yogasanas ou pranayama etc.” Então, em dezembro de 2013, concordei em escrever uma série de artigos com 700 a 800 palavras. Eu escrevi quase cinquenta artigos entre junho de 2013 e maio de 2014, que foi o último artigo. Peguei o tópico em que Guruji nomeou todos os sete passos do yoga. Ele explicou todos estes sete estágios em uma palestra no dia do Guru Purnima, e suas palavras estavam na minha cabeça. Então disse a Guruji que tomaria este tópico e o usaria como ponto de partida para escrever, acompanhando a evolução de suas palestras de filosofia. Todos os cinquenta artigos foram escritos sobre os sete estágios. Usei os cinquenta artigos que tinha, elaborei e expandi a partir deles, escrevendo originalmente em marathi, para produzir um livro de aproximadamente setenta capítulos. O livro em marathi será publicado em abril deste ano (2016). O editor chamou-me durante a época de aulas e falou: “Dê-me as fotos para o livro”, porque eu tenho as fotos numeradas para os asanas como Baddhakonasana, Virasana etc. Eu estava ocupada, mas Sunita fez este trabalho. Tudo estava pronto e ela as manteve no envelope e mandou-as, então agora eles têm as fotos. Depois de oferecê-lo para um grupo de pessoas ler, o editor telefonou-me e disse que as pessoas aceitaram o livro e que ele ficaria bom. Sunita então checkou tudo e enviou-o para o editor, e estamos esperando a publicação sair.

Enquanto isso, contei para alguns de meus alunos que são bons em inglês, dizendo: “Comecem a traduzir uma tradução livre, porque a linguagem em marathi se expressa de um jeito e em inglês tem uma expressão diferente. Mas comecem já e revisarei. Se qualquer palavra em sânscrito for difícil de entender, usem a palavra em sânscrito, mas forneçam a tradução dela em inglês para que as pessoas possam entendê-la.” E o publicaremos em inglês também. Se isso acontecer, você verá que é um livro diferente.

Felizmente, quando Guruji ainda estava vivo, Sunita costumava ler os artigos para ele. Quando fomos a Bellur para ficar em maio de 2014, foi a primeira vez em que toda a família foi ficar com ele fora de Puna, exceto Prashant, pois ele tinha que cuidar da pintura da casa e o instituto estava em reforma etc. Qual sentimento aflorou em Guruji, não sei. Foi nossa última viagem com Guruji e quando voltamos em agosto ele já não estava mais aqui. Ele sabe o que escrevi. Então quando Sunita lia de vez em quando e dizia: “Este é o parágrafo que diz o que você está fazendo etc”, ele gostava, mas quando o livro ficou pronto ele já não estava mais aqui.

JW: Sim, bastante difícil.

GI: E agora que vai ser publicado, ele já não estará aqui. O que podemos fazer?

JW: Não há nada que vocês possam fazer.

GI: Nada que se possa fazer.

JW: É realmente muito duro.

GI: Sim, é de fato duro. Não dá para digerir facilmente. Eu ainda não consigo esquecer. Às vezes isso me deixa triste, mas tenho que sair disso.

JW: Na primeira vez que voltei depois que ele se foi, foi tão difícil. Primeiro não sabia se poderia suportar atravessar esses portões sem vê-lo. Então pensei: “Certo, atravessei os portões, estou em frente à casa, agora tenho que entrar e subir as escadas.” Aí pensei: “Não, não acho que consigo fazer isso.” E fiquei aqui embaixo, em frente ao salão. Não conseguia fazer-me subir as escadas. E quando finalmente o fiz, foi um sentimento de um grande vazio. Muitas vezes ainda acho que vou vê-lo no seu canto e sentir sua presença.

GI: Sim, Joan, é a pura verdade. Você sabe o que o pessoal diz: que quando eles vão praticar no andar de cima, sentem que ele está lá. Na minha aula para mulheres, especialmente, ele costumava estar lá, nas manhãs de quarta-feira e sábado. Quando estava conduzindo a aula, ele costumava ficar no canto dele, fazendo suas invertidas ou o que fosse. Então todo mundo diz que quando conduzo a aula, é como se ele estivesse lá, sua presença está lá e ele está assistindo.

JW: Eu sinto isso.

GI: Sim, é o que todo mundo me diz. Sentimos sua presença lá, especialmente naquele lugar reservado. A gente deixava o cavalo ali, para que as pessoas não entrassem por aquele lado. Todo mundo me diz isso: que sentimos que ele ainda está ali, praticando. E isso acontece. Para mim, acontece muitas vezes. Não é um sonho, nem algo do tipo. Mas quando estou praticando, alguns comandos surgem do meu interior, pois meus asanas estão bem daquela maneira, o que quer que consiga fazer dentro dos meus limites. Mas o trabalho dos braços, ombros, quando tenho que fazê-los, não são ações fisioterapêuticas, de modo algum. Quando Guruji pegava-me, depois de eu ter problemas com as minhas mãos, a maneira como ele levantava, ou o modo como ele levava meus braços para o lado; meus braços não estavam movendo-se, mesmo agora eles não se movem. Mas enquanto pratico surge um tipo de inteligência, e sinto que ela vem dele, sempre. Uma mensagem vem dele. Ela não surge de mim mesma. Então para Sindhu ou Rajlakshmi, quem estiver me ajudando, apenas digo: “Gire desse jeito e vejamos se [o asana] virá”. Então reconheço: “Sim, isso foi o que ele

me disse”. Porque tudo isso acabou. Não há nada aqui. Somente ossos. Não há nenhum músculo e estou completamente sem as articulações. Então ela [a mensagem] vem. Como vem, não sei.

JW: Mas isso é o que ele costumava dizer. Quando eu o entrevistei, ele falou sobre todas essas coisas que ele fazia em terapêutica: “Eu não sei. Elas simplesmente vem.” Eu o tenho em uma gravação falando isso.

GI: Sim, é verdade, isso simplesmente vem. Você tem que estar nisso de modo que simplesmente venha. É um fato. Melhor não pensar em uma ideia diferente para isso. Esteja nisso e então perceberá: “Ah, é isso o que está acontecendo.”

JW: Isso é incrível!

GI: Incrível. Totalmente!

JW: Há tantas coisas que simplesmente gostaria de perguntar para ele. Eu gostaria de escrever uma carta pra ele. Quando as coisas acontecem, meu primeiro pensamento é: “Preciso entrar em contato com Guruji.”

GI: Shobana contou-me muitas vezes que uma vez ele disse: “Faça Upavisthakonasana desse jeito.” Como se a instrução viesse de algum lugar. Então ela o fez e a dor foi embora. Ela disse: “Eu apenas estava sentada em Upavisthakonasana e a voz dele disse: “Ei, Shobana, faça desta maneira.” Então ela apreendeu que a voz vem de algum lugar. Ela fez aquilo e sentiu-se melhor. Ela disse: “Eu não sei de onde aquela instrução veio, se ele não está lá pessoalmente.” Muitos me contam que é como se as instruções partissem dele.

JW: O tema da convenção é a prática “a partir da periferia para o núcleo e do núcleo para a periferia.”⁵ O que você gostaria de compartilhar com os participantes da convenção e com os leitores da revista sobre este tema? Há algo que você gostaria de falar sobre o assunto?

GI: Você sabe, estas são palavras de Guruji: periferia para o núcleo; núcleo para a periferia. E isso tem muito significado. No processo de ir em direção ao núcleo, podemos perder tanto o núcleo quanto a periferia. Esta é uma parte importante. Estamos no meio. Enquanto viajamos de um extremo ao outro, se você chegar ao seu destino, está ótimo. Se você não chegar e estiver no meio, então qual seria esse estágio? Você pode imaginar; está viajando e, em algum lugar, fica preso e não consegue continuar sua jornada natural. Mas aqui percebemos que esta é uma abordagem cotidiana. Você tem que tocar a periferia, ir ao núcleo, não importa o que você consegue alcançar. Uma vez que você tenha alcançado esse núcleo, então dali novamente tem que voltar à periferia, porque isso confere entendimento e conhecimento. O conhecimento vem do núcleo. Ele diz: “Foi aqui que você errou.” Novamente, você tem que ir do núcleo para a periferia. E é por isso que em todo asana você sente, especialmente se está simplesmente fazendo um asana após o outro, que ele é periférico, porque não foi examinar sua profundidade. Às vezes o tempo é curto ou temos que ir para outro lugar e dizemos: “Certo, pelo menos deixe-me terminar este tanto de prática.” E completa o tanto de prática de acordo com o seu tempo. Nesta hora você não consegue chegar ao núcleo. Mas mesmo nesse processo, suponha que decidiu que “hoje eu

⁵ N. T. Original em inglês: *Periphery to the Core and Core to Periphery.*

não tenho tempo e vou fazer apenas 10 minutos de Sirsasana e 10 minutos de Sarvangasana, não há tempo para outras coisas.” Você pode achar que esses 10 minutos são de tal utilidade que, num certo momento, vai para dentro e a partir dali sente que não deveria sair do asana. Mas as condições externas são tais que você tem que sair do asana, terminar seu Sarvangasana e ir trabalhar. Poderia ser qualquer tipo de trabalho — talvez precisem de minha assinatura, minha presença, e preciso ir por alguma razão. Mas é isso o que acontece e é por isso que você não deveria se perder no meio do caminho, mas em vez disso, alcançar o interior e então sair. Você precisa viver externamente porque suas responsabilidades não vão terminar. Não podemos simplesmente abandoná-las.

JW: Então eu acho que a mensagem para os participantes é “apenas continue indo”.

GI: Continue indo e sempre observe a partir do corpo. Não negue o corpo quando ele disser: “Não, isso é a prática exterior.” Lide com aquele corpo que está apresentando o problema: corpo/mente/inteligência. Vá para dentro desta maneira, até a sua consciência e talvez até o núcleo interior.

JW: Ótima resposta.

GI: É assim que eles devem aprender e deveriam sempre se lembrar: “Você não pode negligenciar o corpo, mesmo se ele não estiver ajudando daquela maneira, mas ainda assim, todos os dias você deve tocar aquela prática.” Eu não posso dizer: “Não consigo fazer, então deixem-me quieta.” O que quer que aconteça com o corpo, deixe acontecer. Só assim é possível perceber e as coisas acontecerem. Não dá para explicar o que é que dá a liberdade internamente. Não é alguma articulação e músculo que fornecem a liberdade. Alguma coisa interna proporciona a liberdade em todos os níveis — nível psicológico, nível mental. Assim, se você continuar fazendo, você descobrirá uma mudança.

JW: Muito obrigada por esta entrevista tão inspiradora.

Joan White é professora certificada nível Júnior Avançado. Ela começou seus estudos com Guruji em 1973 e conheceu Geeta em 1976. Joan levou o método Iyengar Yoga para a Filadélfia, onde ela mora e coordena a B.K.S. Iyengar Yoga School of Central Philadelphia.