



FLEXIBILIDADE MENTAL (OU LISTA DE COMPRAS)

Gabriella Giubilaro

“Temos sorte de ter Guruji em nossa vida, agora devemos ser honestos com o que aprendemos e nosso ensino deve continuar. Devemos continuar com consciência e com o coração aberto. O iniciante tem uma mente aberta, há frescor na mente. Devemos ter cuidado para não nos tornarmos mentalmente rígidos com o tempo. A rigidez da mente é um grande problema. No Iyengar Yoga nada é dado como certo. Para Guruji, as regras não eram fixas, ele era flexível. Essa é a liberdade.”

(Abhijata Sridhar Iyengar, 7 de dezembro de 2016)



No ano passado eu tive a sorte e a oportunidade de participar de um Intensivo com Abhijata Sridhar Iyengar, neta do nosso amado Guruji.

Abhijata é uma professora excepcional, herdou os ensinamentos de seu avô, de sua tia Geetaji e de seu tio Prashantji. É revigorante participar de suas aulas, porque ela tem a capacidade de condensar o que aprendeu, mas também de modernizar o ensino desses grandes professores que muitos de nós tivemos a sorte de ter.

Geetaji sempre explicou que por meio da prática do yoga é importante compreender a inteligência do corpo, e a relação com a respiração e a mente. Quando o yoga é apenas uma sequência de instruções para lembrar e executar, perdemos essa inteligência. A prática mecânica não ajuda na transformação.

Como às vezes explico nas minhas aulas, a prática do yoga não é como uma lista de compras: pão, beterraba, abóbora, sal, açúcar.

Portanto, se praticarmos ou ensinarmos com a lista: vire o pé direito para dentro, o pé esquerdo para fora, pressione a parte externa do pé direito, gire a parte interna da coxa esquerda para fora... isto seria como uma lista de compras.

E se um professor repetir essa lista com o mesmo tom de voz do início ao fim, o aluno para de ouvir.

Não existe apenas uma maneira de praticar um determinado *āsana*, não existe uma regra escrita ou oral para a execução de um *āsana*: este é o fim do yoga. Isso é ser mecânico. Quando a prática se torna mecânica, ela perde a inteligência.

Não existe apenas uma maneira de praticar um *āsana*, não existe apenas uma maneira de ensinar um *āsana*. Fixar regras e ser mecânico, são o oposto do princípio do yoga. Yoga é pesquisar, estudar, aspirar: é a educação da mente.

O ensino (como a prática) deve ser fresco, específico para cada um, para o momento, para o lugar e o tempo.

Guruji se referiu a isso quando disse: “Esteja no presente, não na memória do passado ou do futuro. A mente deve estar no presente, no momento. O corpo e a mente são diferentes a cada dia, a cada momento, e é isso que devemos aprender a observar. A reação do corpo, a reação da mente muda a cada instante, e precisamos ensinar isso, devemos orientar o praticante a observar.”

A beleza dos ensinamentos de Guruji era que ele tinha a capacidade de conduzir cada um de nós em uma maravilhosa jornada de exploração, a jornada era sempre diferente. Mesmo quando Guruji era mais velho, sua mobilidade era limitada, mas não sua faculdade de introspecção, não sua habilidade de ser novo e vigoroso, de dar uma nova cor em cada aula e, também, em cada



momento da aula. Ele soube nos surpreender, soube nos guiar na introspecção, soube nos chamar a atenção para as partes mais escondidas e isoladas de nós mesmos.

Não havia regras fixas, Guruji tinha a cada dia uma mente flexível e vigorosa.

Infelizmente, muitos de seus alunos incorporaram apenas uma parte de seus ensinamentos, construindo algumas regras fixas para cada *āsana* (como praticá-los e como ensiná-los): desta forma, o yoga se torna a lista de compras. Não devemos decorar as ações de cada *āsana*, mas devemos entender as reações do corpo, da respiração e da mente para cada movimento e ação diferente. Não podemos dizer que isso é certo, isso é errado, mas sim entender a razão pela qual fazemos algo de uma forma ou de outra.

O que acontece se saltarmos inspirando ou expirando? O que acontece se formos para *uttānāsana* com a inspiração ou com a expiração? Qual é a diferença na mente se *vīrabhadrāsana III* é realizado com a cabeça erguida e o olhar para a frente, ou com a cabeça paralela ao chão? O que perdemos e o que ganhamos?

Qual é a diferença em *bharadvajāsana* ou *parivṛtta trikonāsana* quando levantamos o braço antes, ou quando alargamos o peito sem levantar o braço? Quando é melhor fazer de uma forma ou de outra? Que diferença há para alunos iniciantes ou para um aluno maduro de yoga?

Quando um aluno maduro tem clareza nos vários aspectos, consegue entender como ter a mente flexível, como adaptar a prática dia a dia, pessoa a pessoa, consegue viver no presente. Rigidez mental é viver sempre no passado. A rigidez mental destrói o yoga.

“Temos a necessidade de definir quem é avançado: não é o número de anos ou a quantidade de horas de prática (obviamente que precisamos praticar) ou o certificado, mas sim quem é sempre novo, quem tem essa sensibilidade a cada dia, em cada momento em todos os aspectos da vida, no mat ou fora dele.”

(Abhijata Sridhar, 3 de dezembro de 2016)

“*āsana* não é apenas alongar o corpo, é uma expressão da inteligência. Quando a mente está ciente dos braços, tórax, pélvis, sem partes sombrias ou esquecidas, então o

āsana expressa nossa inteligência. O *āsana* deve melhorar a ponto de nossa inteligência tocar todos os ângulos do corpo. Só então você pode ficar satisfeito. A satisfação deve vir por si mesma. Como a flor desabrocha no seu próprio tempo, então com uma prática reverente por um longo tempo, sem qualquer interrupção, a satisfação acontecerá por si mesma.”

(Abhijata Sridhar, 3 de dezembro de 2016)

Tradução: Geisa França

Revisão: Rosana Seligmann