

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

O QUE É IYENGAR YOGA



Gabriella Giubilaro

O que é? O Iyengar Yoga leva o nome de B.K.S. Iyengar, um mestre do *yoga* contemporâneo.

A importância do alinhamento: o Iyengar Yoga é especialmente famoso pela importância atribuída à correção do alinhamento. O alinhamento dos ossos e articulações conduz ao equilíbrio melhor com menor esforço muscular. Desta maneira, obtemos maior estabilidade nos asanas com menor esforço. O alinhamento correto melhora a circulação, cria espaço interno (literalmente, nas articulações) e proporciona um fluxo de energia equilibrado por todo o corpo, acarretando em saúde e bem-estar. A atenção aos alinhamentos em *yoga* é muito mais que fazer uma lista dos pontos a serem lembrados enquanto executamos os *asanas*. Refere-se ao desenvolvimento da consciência corporal que se reflete em todos os aspectos da vida.

A consciência corporal: quando fazem ajustes, os alunos iniciantes perturbam outras partes do corpo. Por exemplo, os iniciantes frequentemente giram a cabeça quando querem girar a coluna. Praticantes maduros desenvolvem uma consciência corporal que se expressa de dois modos. Primeiro, por meio da compreensão de como tudo está conectado, são capazes de fazer qualquer ajuste sem perturbar o resto do corpo. Segundo, são capazes de manter uma correção feita pelo professor na memória corporal. A consciência corporal fornece os instrumentos para abrir as áreas do corpo que estão bloqueadas. Esta é uma das razões pelas quais o Iyengar Yoga tem sido tão bem sucedido na promoção do bem estar.

Conexões: por meio de seus ensinamentos, B.K.S. Iyengar mostrou-nos como entender as conexões entre as diferentes partes do corpo. Ele ensinou-nos que a coluna vertebral beneficia-se do trabalho das pernas e dos braços. Este princípio é tão fundamental que se aplica a todos os *asanas*. Por exemplo, tanto nas posturas em pé quanto nas extensões para trás, é a ação dos pés e das pernas que estende a coluna. Em vez de trabalhar diretamente em uma parte do corpo — o que muitas vezes não é eficaz — em vez disso precisamos entender as conexões. Iyengar ensinou-nos que os *asanas* do *yoga* não são apenas um conjunto de posturas desenvolvidas há muito tempo, mas envolve a exploração, mas ao contrário envolvem a exploração, a descoberta e o domínio das conexões obtidas por meio da prática.

Ação X Movimento: quando praticamos Iyengar Yoga, descobrimos a diferença entre ação e movimento. No começo, como iniciantes, nossa atenção é capaz de observar apenas o corpo periférico e os movimentos externos. A isto chamamos de movimento físico. Com o refinamento, começamos vagorosamente a compreender uma maneira diferente de praticar. Aprendemos a usar todos os sentidos da percepção para sentir não apenas o que está acontecendo no corpo periférico, mas também o que está ocorrendo dentro do nosso corpo. Pois é aí que chegamos ao ponto descrito por Iyengar como "quando a mente atua como uma ponte entre os movimentos musculares e os órgãos de percepção e introduz o intelecto, conectando-o com todas as partes do corpo". Aprendemos a distinguir e a analisar o que sentimos dentro dos nossos corpos. Isto é o que é chamado de ação. Existe ação quando criamos um alongamento interno, um movimento que é imperceptível para um observador externo, mas que trás inteligência e sabedoria às nossas posturas.

Personalizando os *asanas*: Iyengar adquiriu muita sabedoria a partir do *yoga*, por meio da prática contínua e da capacidade de penetração cada vez mais profunda para dentro de si mesmo. Com base na compreensão do seu próprio corpo, ele ensinou aos seus alunos como penetrar em todos os níveis do corpo: o físico, o orgânico e o mental. Ele ensina a importância de personalizar a prática dos *asanas* por meio da escolha cuidadosa de quais *asanas* praticarmos, em qual sequência organizá-los e como praticá-los (ativa ou passivamente, com ou sem suportes). Esta personalização da prática de *asanas* permite-nos ir de encontro às necessidades pessoais, de acordo com as mudanças fisiológicas, psicológicas e do estado de saúde.

Suportes: outro aspecto do Iyengar Yoga é o uso de diferentes suportes, incluindo blocos, mantas, cintos e bancos. Se uma pessoa se beneficiaria de um *asana* — nos níveis físico, orgânico ou mental — mas não pode desempenhá-lo por causa da falta de capacidade ou de força, pode usar-se um suporte para apoio. Com suportes, até a pessoa inválida ou muito doente pode beneficiar-se dos *asanas*. Os suportes possibilitam que todos os alunos permaneçam nas posturas por mais tempo. A permanência em uma postura por um tempo muito, primeiramente afeta o corpo físico. Permanecendo nas posturas por mais tempo, os benefícios penetram mais profundamente nos níveis orgânico e mental.

A sabedoria do *yoga*: nós, que tivemos a sorte de estudar regularmente com B.K.S. Iyengar, experimentamos diretamente, não somente suas palavras, mas também sua energia, as quais nos guiaram na penetração mais profunda em nossos *asanas* e em nossos próprios corpos. Cada um de nós aprendeu a dar o nosso melhor, a experimentar nossos próprios limites e a tocar no

desconhecido, algo difícil de se fazer sozinho. Aprendemos, não somente a guiar os alunos com explicações verbais e demonstrações, mas também a ensiná-los e corrigi-los com o toque, assim, capacitando-os para experimentar algo que levariam anos para atingir sem a nossa ajuda.

Um professor vivo: Yogacharya B.K.S. Iyengar conta atualmente 80 anos¹ de idade, mas não perdeu nada de sua energia quando está praticando ou ensinando. O refinamento de sua inteligência continua a expandir-se. Em suas palavras: "Hoje eu não estico o meu corpo, o que eu costumava fazer nos meus trinta, cinquenta anos, todos estes anos, agora estendo minha inteligência no meu corpo, para expandi-la, de forma que é a inteligência que estende o meu corpo."

Tradução: Sílvia Stocche e Marcia Neves Pinto

Texto originalmente publicado em:

<http://www.bluespruceyoga.com/iyengargiubilaro.html>

¹ Esta era a idade de Guruji na ocasião do artigo, 2000. Ele faleceu em 20/08/2014, com a idade de 94 anos.