

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

---

### Entrevista com Gabriella Giubilaro

A Associação B.K.S. Iyengar Yoga (Vancouver) teve o prazer de receber Gabriella Giubilaro para um workshop de três dias, seguido de um intensivo para formação de professores de meio período. No último dia, Gabriella gentilmente respondeu algumas perguntas compiladas por Bibigul Amirova. Segue aqui uma transcrição (cedida por Christine Rondeau) dessa entrevista, a qual foi editada para facilitar sua leitura.

#### **Como você descreveria os benefícios de uma prática diária de yoga por meio de asanas, e o que isso pode trazer para a vida das pessoas?**

A prática diária é o *sadhana*. Como o *sadhana* é seu, você pode escolher o que fazer. Você pode fazer *asana*, ou *pranayama* e *asana*. No começo, a maioria das pessoas faz apenas *asana*. É a sua entrega, sua dedicação, seu *sadhana*. Traz estabilidade em sua vida e força. Não se trata de se tornar mais flexível ou mais forte. São os tapas. É parte dos tapas que fazemos que traz resultados. Para mim, é força, solidez e, sem dúvida, paixão. É claro que às vezes, mesmo para mim, é difícil encontrar tempo para a prática por causa da família, dos filhos, do trabalho, das viagens e muitas outras coisas ... Encontre tempo, não importa como, para conquistar sua disciplina, entrar em si mesmo e praticar diariamente. Talvez tome tempo, muito tempo, mas você verá os resultados, independentemente de como você pratica. Eles não dependem se você faz posturas avançadas, posturas fáceis, posturas introdutórias, posturas sênior...é totalmente independente. O *sadhana*, a prática, os tapas são a única coisa que temos. Amadurecemos e crescemos a partir daí. Se a prática não é diária, não é consistente ... por um longo período... Leia a definição de *abhyasa* e estude o que *Patañjali* fala sobre praticar de maneira consistente e constante, e uma vez que você consiga fazê-lo por anos, é impossível errar o alvo. Mais uma vez, não é importante que você faça *asanas* avançados. Qualquer prática diária traz resultados. Guruji é um exemplo de alguém que colocou sua prática em primeiro lugar na vida. Mesmo quando tinha seis filhos e era casado, sua prática ainda era o número um. Foi através da prática pessoal que ele entendeu, descobriu e aprendeu como ver nosso corpo. É assistindo e observando a nós mesmos que vemos os outros.

#### **Nunca conheci o BKS Iyengar pessoalmente e só o vi em vídeos. Ele, às vezes, parece ser muito rigoroso e sério. Essa foi sua experiência e, na sua opinião, é necessário ser rigoroso ao ensinar Iyengar yoga?**

Esta é uma confusão que muitas pessoas têm. Pessoalmente, tenho a reputação de ser uma professora difícil. Isso ocorre porque as pessoas confundem ser rigoroso e sério com ser difícil. Se você tiver um filho, vai concordar com tudo o que ele quiser e fizer ...? Às vezes você tem que ser rigoroso. Se você é rigoroso, você educa. Guruji era rigoroso, sim! Ele era sério. Ele era intenso, mas sua intensidade era para nos acordar. Infelizmente, em nossa sociedade, isso é considerado uma

coisa ruim. O professor que é "difícil", aquele que nos ensina os tapas, é esse professor que vai te transformar. É só a partir daí que você consegue se transformar. Eu posso ver isso agora em sua neta, Abhijata; a energia, a vida que ela tem e tenho certeza de que o avô, Guruji, foi muito duro com ela. As histórias que ela às vezes conta. Estou muito feliz por não ter estado lá e por ele não ter feito isso comigo. Ele era duro, mas queria transformação e assim se constitui a linhagem na Índia. O guru. O que significa guru? Guru significa peso. Quando você estuda gramática, existem princípios para o leve e o pesado. Em sânscrito, essas palavras são *laghu* e *guru*. A tradição é que o guru na Índia é pesado. Ele é uma pessoa pesada. Eu sei que em nosso tipo de sociedade ou educação, não gostamos desse conceito. Muitas pessoas deixaram Iyengar por causa disso. O problema são as pessoas que o copiam. Eu vi isso desde o começo. Professores berrando, gritando, espancando pessoas, sem saber o que estavam fazendo. Esse é o problema, porque ele sabia exatamente onde tocar, com quem gritar, mas também podia ser muito amável, muito gentil, muito suave com algumas pessoas e muito duro com outras. Ele sabia o que estava fazendo. Fora da sala, ele era doce e gentil. Ele estava sempre interessado e fazia muitas perguntas e queria saber sobre você e sobre sua vida. Ele era uma pessoa totalmente diferente. Essa percepção me ajudou muito, porque a primeira vez que fui à Índia, como muitas pessoas, fiquei aterrorizada. Eu estava com medo toda vez que ele se aproximava de mim. Minha primeira tarefa foi não fechar os olhos quando ele estava chegando perto de mim. Você pode imaginar? Eu estava sempre me escondendo atrás de alguma coluna e, não importa como, ele sempre me encontrava. Eu estava sempre me escondendo em algum lugar, mas fora da sala de aula, ele nunca era duro. Esse não era o ponto que ele queria fazer. Seu objetivo era mexer com a gente, nos acordar, para encontrar alguma coisa... essa era a mudança. Eu entendo que isso não faz parte da nossa cultura. Em nossa cultura, se você tem medo ou dor, você não aprende. Esta é a nossa tradição. Você aprende se não tiver medo nem dor. E eu concordo com essa parte, mas essa não é a tradição indiana. Na tradição indiana, o guru é Guru e você nunca o questiona, mas precisa considerá-lo dentro deste contexto. Às vezes, é difícil equilibrar nossa tradição com a tradição deles, e muitos problemas e desastres aconteceram no Iyengar Yoga, e em outras metodologias, quando essas (tradições) se encontram com o oriente. Alguns mal-entendidos ocorrem quando algumas tradições são ok na Índia mas não são aqui, e vice-versa. Leia o livro "Após o êxtase, a lavanderia", de Jack Kornfield. É um dos melhores livros que já li e ele me ajudou muito. É sobre os problemas entre leste e oeste. Algumas coisas que estão ok no leste, não estão ok aqui e, depois, o que as pessoas fazem no leste, e como se comportaram mal no oeste; por causa da fraqueza, por causa do poder ... mas não é apenas o povo indiano, é muito comum entre professores e pessoas com altas posições. Guruji, era muito duro e forte, mas tive a impressão de que ele não podia evitar. Fazia parte de sua personalidade. Ele tinha tanto fogo que não conseguia evitar. Ele era assim, e essa era uma parte muito bonita. Era lindo vê-lo em seus *asanas* durante seus ensinamentos. Alguns não gostaram disso e foram embora. Ele costumava dizer: "Eu perdi tantas pessoas, se eu perder mais uma, tudo bem, eu não ligo".

**Quando digo a alguém que não conhece muito sobre yoga que ensino na tradição Iyengar, eles me perguntam, como essa é diferente de outras tradições de yoga. Como você responderia a essa pergunta?**

Não gosto quando as pessoas dizem que "Iyengar yoga é alinhamento". Iyengar Yoga não é alinhamento porque o alinhamento (físico) é apenas uma pequena parte. É o mínimo que você precisa para fazer yoga. Isso não esgota o que é nossa prática de yoga. Você não faz um bom *asana* porque está alinhado. Mas se você não está alinhado não pode abrir as partes que estão fechadas, não pode fortalecer as partes fracas e a energia não pode fluir. Então, o que é importante e, conforme Guruji nos ensinou, não é o alinhamento, é a vida dentro do *asana*, é a extensão de cada parte do corpo no *asana*, e você não pode fazer isso se não estiver alinhado. Eu não quero apontar o dedo para nenhum outro tipo de yoga, mas em cada *asana*, mesmo o mais simples, você precisa abrir, você tem que crescer, você tem que expandir. Deve haver vida em cada parte do corpo e é isso que temos que observar quando ensinamos ... onde o corpo está morto. Guruji me disse uma vez ... estávamos fazendo flexões para trás. Estávamos fazendo *urdhva dhanurasana* e ele estava passando. Quando ele passou por mim, ele deu um tapa no braço e disse: "cheio de vida", depois deu um tapa nas minhas pernas, e disse: "completamente morto" e foi embora. E ele estava certo. Minhas nádegas estavam caídas, minha pélvis estava caída ... Eu tive que lutar por anos e ainda o faço, para fazer minhas pernas funcionarem e terem a mesma qualidade de vida que minha parte superior do corpo. Nunca tive problemas para abrir ou levantar partes do peito ou dos braços, mas minha pélvis e pernas sempre foram pesadas. Outras pessoas têm vida nas pernas, mas estão mortos na parte superior do corpo. Não é nada de outro mundo e ninguém é perfeito. Não há ninguém cheio de vida em todos os lugares. Isso é uma ilusão. Pouquíssimas pessoas são rígidas em todos os lugares, e essas são as sortudas. A maioria de nós tem partes fracas e partes rígidas, então nosso trabalho, e é aí que o alinhamento entra, é aprender a abrir onde somos rígidos e a resistir onde somos fracos. Tive que fechar o peito e aprender a não sobrecarregá-lo para conseguir trabalhar na pélvis e nas pernas. Lutei e fiz *urdhva dhanurasana* com uma cadeira, com instrumentos diferentes, segurando o peito com um tijolo na parede, e tentei muitas coisas para aprender como trabalhar a pélvis e as pernas. Se você observar o Sr. Iyengar fazendo *urdhva dhanurasana* e *kapotasana* com uma cadeira, poderá ver que ele trabalhava com muito suporte. Ele sempre trabalhava com suporte, principalmente no período mais tardio de sua vida. Ele não estava fazendo as posturas sobre o chão. Então, ele estava usando sua criatividade para aprender. Se você tem esses tapas, esse fogo e interesse em aprender, você também tem criatividade. A criatividade desperta sua inteligência. Se você tentar copiar o tempo todo, isso não levará à inteligência. Há uma história que Abhijata sempre conta. Um dia, Guruji estava trabalhando com ela no *marichyasana III*. No dia seguinte, ela decidiu ir de manhã cedo para praticar antes que ele chegasse lá, para poder trabalhar sem que ele dissesse o que ela deveria fazer. Então ela estava lá repetindo o treino de ontem. E então Guruji entrou e disse: "o que você está fazendo?" E ela disse: "Eu estou fazendo o que fizemos ontem". Então ele replicou: "ontem é ontem, se foi. Não faça a mesma coisa hoje, hoje é hoje e você precisa fazer hoje". Claro, precisamos repetir e repetir. No começo, você precisa ouvir o professor e repetir o que o professor diz e faz, mas depois é preciso explorar. Mesmo se você fizer

alguma coisa errada. Fiz isso um pouquinho com vocês durante o workshop. Eu disse coisas como "Vá um pouco para o lado direito dos seus ísquios, depois volte para os seus ísquios" ... Se você nunca explorar, nunca vai entender. Nossa prática de yoga não deve ser mecânica. Nós, como professores, nunca devemos repetir a mesma aula, as mesmas instruções, a mesma coisa. Sempre tenha frescor, seja sempre novo. Isso não significa criar novos *asanas*. Ensine de um ponto de vista diferente. Talvez você mude a sequência, o tempo, as coisas que são faladas. Surpreenda seus alunos. Diga algo que eles não esperam. Esse é o momento preciso em que as pessoas acordam. Nosso cérebro tem que economizar energia, porque ele é o órgão que mais usa energia. Como o cérebro usa muita energia, quando repetimos, a mente não presta muito mais atenção e você se move mecanicamente. Isso não deveria acontecer no yoga. Devemos sempre ser frescos, novos e observadores. Quando somos mecânicos não estamos mais praticando yoga. Quando estamos dirigindo não há problema em ser mecânico, mas não durante a prática de yoga. Ao fazer yoga você deve estar consciente. "Eu vou levantar o braço", eu levanto o braço. "Agora eu vou abaixar o braço", então você o abaixa. "Eu farei isso", então eu faço isso, etc. Você sempre precisa estar consciente antes de qualquer movimento, você tem que decidir fazer esse movimento, e então você se move. Assim você aprende um pouco sobre yoga. Você aprende a treinar a atenção. Não esqueça que os *asanas* são uma desculpa para educar a mente. Yoga *citta vritti nirodha* ... não? Yoga é aprender a ver a mente, como controlá-la e como fazê-la usar seus sentidos de percepção em alguns momentos e não em outros. Os *yamas* e *niyamas* são a primeira parte que nos ajuda a economizar energia. Tudo é sobre energia. Não podemos meditar porque não temos energia suficiente para ficar assentados calmamente por longos períodos. Como nos distraímos facilmente precisamos de treinamento. Então, primeiramente, você tem os *yamas* e os *niyamas*, e só depois os *asanas*. É durante o *asanas* que você treina sua atenção para dentro do corpo do começo ao fim. Desde o início do *asana* até o fim do *asana* e desde o início da prática até o fim da prática. Se for feito mecanicamente, não será mais yoga. Em seguida, há *pranayama* e *pratyahara*. *Pratyahara* é o elo entre o trabalho externo e o interno. Tente fazer isso desde o começo. Não podemos esperar até os oitenta ou noventa anos e dizer "agora eu começo isso". Os membros \* do yoga podem ser vistos como os galhos de uma árvore. Todos eles se ajudam. Então comece um pouco a trabalhar nos outros membros do yoga. Então *pranayama* e *pratyahara* são os membros que olham do externo para o interno. A seguir vem *dharana*, que é atenção, *dhyana*, que é meditação, e *samadhi*, que é um presente de Deus. Entretanto podemos esquecer o *samadhi* ... quem quer *samadhi*? Para resumir, se alguém lhe perguntasse "O que é Iyengar Yoga, é alinhamento?" Você precisa dizer: "Não, é atenção, atenção no corpo". É claro que você deve contar sobre os benefícios da prática de Iyengar para nossos corpos, nossa saúde e órgãos. Também há críticas aos props que usamos. Se alguém lhe perguntar sobre isso, você pode dizer a eles que usamos props para nos tornarmos mais conscientes e despertarmos diferentes partes do corpo que precisam de mais ajuda do que outras.

**Você viaja e ensina pelo mundo todo. Você vê alguma diferença entre a práticas de Vancouver e a do Canadá em comparação com o resto do mundo?**

Só posso falar sobre os italianos e os russos. Os italianos gostam de conversar durante as aulas e compartilhar receitas. Eles nunca são muito sérios e descartam certas coisas como não importantes. Se eu mencionar na metade da aula que vamos fazer *pranayama*, de repente alguém se levanta e fala que precisa sair e ir ao cinema. Se eu tentar mantê-los em *paschimottanasana* por 10 minutos, após 3 minutos, alguém vai começar a falar sobre sua última receita de berinjela. Estes são os italianos. Na Rússia, tudo o que você fala provoca trabalho demais e eu sempre tenho que dizer: "basta, basta". Eles são muito disciplinados devido à sua educação. Na maioria das vezes, eles trabalham tanto que precisam entender como relaxar e fazer menos. Eu costumava ir a Roma para ensinar, e as pessoas não apareciam porque estava ensolarado e elas iam à praia. Agora, se vou a Roma vou no inverno. A diferença é a personalidade. Claro, existem diferenças, mas em geral aqui no Canadá me parece estarmos dentro de uma média. Pessoalmente, eu não gosto quando uma pessoa se veste muito bem para praticar yoga ou está muito maquiada. Nós deveríamos olhar para dentro, isso é que é importante. Muitos professores riem dos meus shorts de yoga. Você não tem ideia de como são alguns dos meus shorts. Alguns alargados e esticados, mas eu ainda os uso em workshops e nas minhas aulas em Florença. Não quero parecer engraçada, mas também não quero dar o exemplo de que o que você é por fora é a coisa mais importante. Claro, eu faço o meu melhor para estar limpa... Essa é uma história diferente. A beleza está dentro, e é isso que temos que encontrar no yoga. Nossa beleza interior. Guruji também era assim. Por fora, ele era uma pessoa difícil, mas por dentro, ele era lindo. Portanto, não julgue as pessoas pela maneira como elas são por fora.

**Sobre o autor:** Bibigul participa do curso de formação de professores de Iyengar Yoga sob a supervisão de Louie Ettling, no Yoga Space. Ela espera concluir seu programa de formação até o final de 2019. Bibigul ensina em inglês e russo, seu idioma nativo, e atualmente atua na diretoria da B.K.S. Associação de Iyengar Yoga de Vancouver. Ela adora compartilhar sua paixão por aplicar a sabedoria da prática de yoga no dia-a-dia.

**Tradução: Ernesto Meyer**