



A trajetória de Dharma Mittra, brasileiro que deixou Pirapora, em Minas Gerais, para se tornar um dos principais gurus da ioga nos EUA

**SUCESSO EM NOVA YORK**  
Mittra faz a postura niralamba shirshasana na Times Square, o coração do bairro de sua escola de ioga

# Você é capaz de fazer isso?

LIA BOCK

**N**IRALAMBA SHIRSHASANA, OU POUSO sobre a cabeça sem mãos, é uma das posturas mais difíceis da ioga. Exige força, concentração e muita prática. É um feito reservado aos grandes mestres. Foi essa postura que consagrou o professor Dharma Mittra, um brasileiro que se transformou em um dos mais requisitados mestres iogues dos Estados Unidos. É dele um famoso pôster com 908 posturas impresso mais de 100 mil vezes e pregado nas paredes de centros de ioga e academia do mundo todo. O próprio Mittra aparece em cada uma das fotos. Ele as clicou com a ajuda de um controle remoto. "Naquela época (1984), eu fazia tudo sozinho. Só não imprimi o pôster porque não dava." No mês passado, Mittra fez o niralamba shirshasana, com a tranquilidade de seus 68 anos, para um ensaio fotográfico da revista americana *Vanity Fair*, que reuniu mestres que inovaram na história da ioga. A inovação de Mittra foi – muito ao estilo iogue – não inovar. Seu método, ensinado em nove Estados dos EUA, consiste no resgate da ioga tradicional.

Pouco conhecido entre os brasileiros, Mittra é uma figura respeitada nos EUA. Seu Dharma Yoga Center fica em Manhattan, no centro de Nova York. Desde 1975, já passaram por ali cerca de 500 mil alunos. Anderson Allegro, diretor do Aruna Power Yoga, em São Paulo, e um dos mais respeitados professores no Brasil, diz que Mittra é um dos melhores representantes da filosofia da ioga. "Ele ensina com a maestria de quem está nesse caminho há mais de 40 anos de corpo e alma", diz. "Impressionou-me a maneira como ele se faz acessível aos alunos. Além disso, tem um bom humor inabalável e acolhedor."

Segundo seus discípulos mais antigos, Mittra transmite essa simplicidade

desde que partiu para os EUA, em 1964, aos 25 anos. Nascido em Pirapora, Minas Gerais, ele deixou a família ainda na versão Carlos Augusto Vargas, seu nome de batismo. Ele conta que tomou contato com a ioga pelos livros de um irmão mais velho, Heráclito. Naquele tempo, não havia muitos professores de ioga no Brasil, e nenhum em Pirapora. Em 1963, Heráclito foi para os Estados Unidos, atrás do autor dos livros que lia. Era o mestre Swami Kailashananda, conhecido como Yogi Gupta, um dos precursores do ensino de ioga para os americanos. Foi pelo incentivo do irmão que Mittra abandonou a Força Aérea Nacional, onde servia havia sete anos, e foi também para os EUA. Largou a academia de ginástica que fundara na cidade para morar no mosteiro de Gupta. "Eu queria viver na pele os ensinamentos dele." Mittra teve de ralar em subempregos típicos. Trabalhou lavando pratos em restaurantes e na limpeza de um hospital, entre outras coisas. Na década de 70, fundou a própria escola. O pôster aos poucos o tornou conhecido.

### Hoje, a disciplina ensinada

por Mittra vai, de certa forma, na contramão da ioga multiplicada pelas academias de ginástica no Brasil. A prática vem se popularizando porque oferece uma boa opção para manter o corpo saudável e a mente preparada para lidar com o estresse da vida urbana. Para Mittra, porém, esqueceram o lado espiritual da disciplina. "A ioga tem sido distorcida em muitos lugares. Existem exércitos de iogues ensinando iogabusiness, focando apenas nas posturas ou na meditação, e esquecendo partes importantes, como a auto-realização." Depois, diplomático, faz uma ressalva. "Não vejo problema nessas práticas incompletas, já que existem professores

para todos os tipos de aluno e vice-versa. Cada um tem o que deve ter."

Mittra define a ioga como "um conjunto de técnicas para ajudar a purificar o coração, ter poder mental e de espírito para nos conectar com Deus." Ele diz que abandonou o catolicismo mineiro pelo qual foi batizado. E onde está Deus? Para Mittra, dentro de cada um. "Nós somos a igreja. Mas é preciso saber acessá-la. Existe muita gente indo à igreja todos os dias sem ter sua reza atendida. No fundo, essas pessoas não conseguem se concentrar. Estão procurando fora algo que está dentro delas." Para ele, a ioga é uma forma eficiente para chegar a esse ponto.

Mittra casou com uma americana, Eva. Tem dois filhos adolescentes. São vegetarianos, mas de uma linha menos estrita que a dele. Aos poucos, Mittra desconectou-se do Brasil. Diz que seu português só recupera a fluência quando visita as duas irmãs, em Pirapora. Quando deixou Minas Gerais, ele rompeu o contato com o resto da família. "Faço parte da família Vargas, cheia de poderosos e políticos, mas quando pedi US\$ 50 para poder viajar ninguém deu", afirma. "São muito gananciosos. Jamais gostei muito deles." Do irmão que foi com ele para os EUA, Mittra tem notícias. Mas não o encontra há 18 anos. Isso também faz parte de sua filosofia iogue. "Quando somos apegados às pessoas, sofremos muito", diz. "Para não sofrer, precisamos não nos apegar."

Poucos sabem, mas um dos mais importantes iogues do mundo já foi Mister Minas Gerais. Sim. Ele mesmo não comenta esses assuntos. Prefere falar de espiritualidade e vegetarianismo. Mas a mulher, Eva, o entrega: "Em 1961, foi eleito Mister Minas Gerais por seu belo corpo esculpido na academia que ele próprio montou". Aos 68 anos, virou uma espécie de Mister Ioga em Nova York. ◆

Foto: Dharma Mittra/IBOOK

"Espelho meu, existe alguém mais bonito do que eu?"

Virado 1:  
Vaidade

"Beleza não põe mesa."

Virado 1:  
Humildade