

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
DISCIPLINA: YOGA NA APRENDIZAGEM (MEN 5106)
PROFESSOR: DIEGO ARENAZA VECINO
ACADÊMICA: MARIA VALERIA VALENZUELA JEANNOT**

Florianópolis, 09 de maio de 2016

RESENHA CRITICA SOBRE O LIVRO

AUTOPERFEIÇÃO COM HATHA YOGA DO PROFESSOR HERMÓGENES.

O livro do autor, José Hermógenes de Andrade Filho, mais conhecido como “professor Hermógenes”, é um convite a transitar o caminho da auto-realização e o bem-estar físico e espiritual, através da prática dos exercícios de Hatha Yoga. Utilizando como exemplo a sua própria experiência, o autor tenta mostrar como através da pratica regular e disciplinada do Hatha Yoga, o praticante pode obter melhoras notáveis na saúde física e psicológica.

Através da sua própria experiência de vida, o professor Hermogenes inspirou a milhares de pessoas no mundo inteiro a mudarem seus hábitos e obter assim enormes benefícios na qualidade de vida. Os depoimentos compartilhados no começo do livro, são só alguns exemplos da miraculosa obra do professor, entre os quais se menciona a cura de doenças físicas e mentais, recuperação do uso de drogas e psicotrópicos, e outros lucros mais sutis, como recuperar a alegria e vontade de viver, encontrar o equilíbrio, sentir-se em harmonia e paz consigo mesmo.

O professor descreve o Hatha Yoga como um “autotreinamento integral” que tem por objetivo a perfeição. Sendo assim, é muito mais do que uma simples ginástica, religião ou esporte. “*Yoga não é superstição. É ciência*” (p. 20), proclama o autor e relata experiências em que trabalhou em conjunto com a classe medica, participando em congressos, conferencias, e aplicando a yogaterapia.

A palavra yoga, conforme é descrito no livro, vem da raiz sânscrita *yuj*, cujo significado é junção, união, comunhão, integração. União de aquilo que está separado: por um lado, trata-se da unificação de si mesmo; corpo, mente e espírito; e por outro lado, união do ser individual com o ser universal. O

professor proclama que unificar-se, tornando-se um todo harmônico, é o nosso destino superior. E acrescenta que *“todos nos somos infinitamente perfectíveis e estamos vivendo para aperfeiçoar-nos”* (p. 14). O importante é dar o primeiro passo e não desistir, se formos pacientes e firmes, pouco a pouco os efeitos da prática irão se manifestar.

A modalidade Hatha Yoga, especificamente, quer dizer Yoga do Sol (Ha) e da Lua (Tha), *“tendo por objetivo o aperfeiçoamento do corpo e da mente e a utilização das imensas potencialidades que dormem no homem, e que ele desconhece”* (p. 38). O sol e a lua simbolizam os dois pólos que interagem no universo na busca constante do equilíbrio; essa dicotomia presente em todas as coisas, manifestações e atos da vida humana.

Uma das características da Hatha Yoga, é a preocupação e cuidado com o corpo físico, admitindo que este é “templo do Espírito Santo”, sendo por tanto digno de cuidado e reverência. Baseando-se nessa crença é que os exercícios de Hatha Yoga apontam a corrigir, purificar e embelecer o corpo, através das asanas e pranayamas. Assim, a Hatha Yoga procura corrigir os desvios e devolver o equilíbrio e harmonia ao corpo, restaurando assim a saúde. Este ponto chamou a minha atenção pois geralmente se pensa no Yoga como uma atividade mais de relaxamento, alongamento, meditação, e não como uma prática que pode trazer efeitos visíveis no sentido de modelar o corpo, fortalecer músculos e vísceras. Vale aclarar que a preocupação do Hatha Yoga com o corpo, como bem descreve o professor Hermogenes, vai além da estética, vaidade e o cuidado narcisista do aspecto físico. Se pensarmos em corpo e espírito como dois aspectos de uma mesma unidade essencial, cuidar do corpo seria uma preparação para o desenvolvimento espiritual.

A Hatha Yoga não consome, mas capta e acumula energia. Os movimentos são lentos e equilibrados, envolvendo a concentração nos músculos trabalhados e o relaxamento daqueles não envolvidos na postura. Os músculos se distendem ou se contraem, enquanto as vísceras são massageadas. A diferença da ginástica ocidental, a Hatha Yoga é uma ginástica estática, *“os melhores efeitos psicossomáticos decorrem do maior tempo que se consegue manter uma determinada pose”* (p. 46). Isto permite

que seja praticada por idosos e pessoas que não teriam condições físicas de praticar uma ginástica, esporte ou qualquer atividade aeróbica, que demanda esforço muscular e movimentações rápidas e repetidas. Não que seja uma prática restrita só a enfermos e idosos, mas constitui um método natural de cura de várias enfermidades, tal como provam as testemunhas descritas no começo do livro. No mundo atual, onde as pessoas vivem correndo no meio de uma rotina cheia de horários, obrigações, compromissos, sendo o estresse e a fadiga males tão comuns, contar com uma prática que capta e acumula energia, parece simplesmente maravilhoso. Acho essa característica do Hatha Yoga única e preciosa.

A Hatha Yoga como fonte de juventude e longevidade: O próprio Professor Hermogenes, foi a prova viva de que a Hatha Yoga pode ser praticada até uma idade avançada, trazendo saúde e bem-estar. Neste sentido, o autor descreve no livro uma série de motivos pelos quais a prática regular de Hatha Yoga, a sua adoção como filosofia e estilo de vida, podem trazer mais e mais saudáveis anos de vida para aqueles que a praticam. A Hatha Yoga é um método de medicina natural, de rejuvenescimento e de repouso, os exercícios de Hatha Yoga afetam energeticamente o sistema nervoso e o endócrino, vitalizando as vísceras e estimulando os tecidos. O professor explica com clareza e simplicidade como o passar do tempo afeta as nossas vísceras e tecidos, provocando desequilíbrios e mal estares que felizmente, podem ser corrigidos e revertidos através da prática regular de Hatha Yoga. Tornando o corpo mais saudável e resistente, a sensação de rejuvenescimento geral traz benefícios que se manifestam não só no plano físico, mas também no psíquico, tornando o indivíduo mais sereno, autoconfiante, equilibrado, paciente, entre outros inúmeros efeitos.

Além desses três aspectos, gostaria de citar outras características que chamaram a minha atenção. Uma delas é como a prática do yoga ajuda a manter a limpeza do intestino, evitando por tanto a constipação, um dos males que tanto afeta a população atualmente. A outra, são os benefícios da prática do yoga sobre a produção de hormônios masculinos e femininos, ajudando a combater a impotência sexual e assegurando a juventude e vitalidade das glândulas sexuais.

Na minha experiência na prática de Hatha Yoga, pude observar diversos efeitos tanto no aspecto físico como espiritual. Os exercícios físicos me ajudaram a melhorar minha postura; ainda estou aprendendo e preciso me observar continuamente para poder manter a coluna ereta, mas pouco a pouco esta se tornando mais fácil e natural. Adotei os exercícios de limpeza da casa como prática regular, e percebi que posso realizar eles em qualquer momento e lugar! Um dos grandes motivos para não praticar yoga diariamente era a falta de tempo ou espaço adequado, agora isso já não é desculpa!

Os exercícios respiratórios, principalmente esvaziar os pulmões e a respiração completa do Professor Hermogenes foram uma descoberta maravilhosa. Novamente, percebi que posso realizá-los em qualquer momento do dia, e os benefícios são incríveis. Ante diversas situações do dia a dia, desafios, obstáculos, imprevistos: respira! Tão simples e ao mesmo tempo tão grandioso. Acredito que seja um dos maiores tesouros do yoga. Por outro lado, a respiração traz a atenção ao momento presente, aqui e agora. Uma coisa para mim muito difícil, já que a minha cabeça sempre está indo além, pensando nas ocupações e preocupações, fazendo listas mentais de coisas a fazer. Calma, respira, se concentra no que você está fazendo agora. Simplesmente, se concentra em respirar. Me ajudou em muitas situações, em sala de aula, em casa, na rua. No lugar de agir como normalmente faria, respirei, e o resultado foi diferente.

Finalmente, dos cinco preceitos do yoga estudados nas aulas, aprendi muito colocando em prática “ahimsa”, a não violência. Principalmente, comigo mesma, nas atividades do dia a dia. Geralmente eu exijo muito de mim mesma, e acabou me tratando como uma máquina que precisa fazer, fazer, fazer, sem parar. Ser produtiva. Em vários momentos, antes de fazer impulsivamente, parei e me questioneei: estou praticando ahimsa comigo mesma? Ajuda a trazer o que em inglês se chama de “awareness” o “mindfulness”. Estar presente, estar ciente, fazer com consciência.

As aulas práticas se tornaram para mim o momento mais esperado da semana, e sinto muita falta quando por algum motivo não consigo participar. Elas realmente fazem uma diferença no meu bem estar. Vivo o relaxamento

como um momento dedicado a parar com o barulho dentro e fora de mim e ouvir, observar, respirar, e simplesmente, relaxar. Desfruto fazendo e aprendendo os exercícios que o professor explica com tanta paciência e simplicidade. Pequenos passos, pouco a pouco. E além de praticar ahimsa, aprendi que o yogui deve ter desapego em relação às práticas: não se deixar frustrar pelas dificuldades e nem se apegar ao sucesso. Perceber e aceitar, como um mero observador. Ainda tenho muito que trabalhar e aprender, reconheço que é um processo lento e às vezes parece difícil acreditar que vou conseguir realizar tal ou qual postura, ou realizar movimentos harmônicos perfeitamente coordenados com as respirações. Mas, como o professor Hermogenes proclama, senti o chamado, dei o primeiro passo. Agora é só persistir com alegria, acreditando no que eu faço.

Adorei ler o livro, li e reli. Agora gostaria de ter a versão completa dele para poder praticar os exercícios e continuar o meu caminho a auto perfeição. É o meu desejo continuar praticando yoga e me tornar, algum dia, uma instrutora, a fim de poder compartilhar esse tesouro com outras pessoas.

Sinto muita gratidão por poder participar desta disciplina, oportunidade que estava esperando faz tempo. E sou muito grata com o professor Diego pela dedicação e carinho com que prepara e ministra as aulas.

Referência bibliográfica

HERMOGENES, JOSÉ (2007) Autoperfeição com Hatha Yoga. Rio de Janeiro: Nova Era.