

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
DEPARTAMENTO DE LÍNGUA E LITERATURA VERNÁCULAS  
CENTRO DE COMUNICAÇÃO E EXPRESSÃO  
MEN 5118 – YOGA NA APRENDIZAGEM II - 07308  
Professor: Diego Ernesto Marcelo Arenaza  
16 de outubro de 2017



## O PSIQUISMO E A (LUTA PELA) EDUCAÇÃO MODERNA

HERMOGENES, J. O psiquismo e a saúde. In: \_\_\_\_\_. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. Rio de Janeiro: BestSeller, 2015, p.243-265.

Bianca Franchini da Silva<sup>1</sup>

*“Não é com a luz que vem de fora que se pode  
iluminar tão transcendente objeto de contemplação,  
mas sim com a luz que vem de dentro,  
a luz que as trevas não vencem.  
É preciso que o homem se ilumine  
a fim de que possa saber sobre si mesmo.”  
(HERMÓGENES, 2015, p. 249)*

É inquestionável o predomínio de indisposições, de lamentações, de dores sem diagnósticos, de doenças das mais variadas possíveis, de sintomas negativos diversos que acometem os seres humanos em sua grande maioria. Para além das estatísticas, Hermógenes, no capítulo *O psiquismo e a saúde*, de seu livro *Autoperfeição com Hatha Yoga*, destaca que essas enfermidades só se impregnam naqueles que são vulneráveis, que estão sendo conduzidos por seus *psiquismos*

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Letras - Língua Portuguesa e Literaturas da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) – e-mail: [bifranchini@live.com](mailto:bifranchini@live.com) – e mais conhecida como Beija-flor, na disciplina de Yoga na Aprendizagem ministrada pelo professor Diego Ernesto Marcelo Arenaza, também nomeado Delfin.

*desgovernados*. Apossando-me de suas palavras, após uma breve recapitulação desse trecho de sua obra (somada a comentários e discussões), conduzo-nos a refletir que essa realidade não se distancia da esfera escolar, por isso, os dizeres de Hermógenes (2015) se encaixam a todos, até mesmo aos jovens, o que contribui para pensar no porquê de serem investidas as aplicações de Yoga em sala de aula.

Muitas dessas mazelas e enfermidades são tão recorrentes que, por vezes, passaram a ser consideradas normais, resultantes de uma sociedade moderna, e, assim, chamadas de doenças contemporâneas, “doenças *normoses*” (HERMÓGENES, 2015, p.246, grifos do autor). Hermógenes (2015) acentua que a legítima fonte disso tudo é a influência ativa ou direta de um estado psíquico abalado. De maneira geral, por um lado, é certo que, de duas pessoas doentes, em uma delas a causa é dada pelo seu psiquismo fragilizado, que atuou ativamente para seu adoecimento; por outro lado, a outra pessoa, dessas mesmas duas, terá seu estado agravado diretamente pela influência/interferência de sentimentos e de pensamentos negativos, como a preocupação, a raiva, o ciúme, o medo e assim sucessivamente. Há milhares de anos, em textos sagrados indianos, já se colocava que “[...] a vulnerabilidade orgânica é uma consequência imediata de um estado psíquico caracterizado como ‘uma brecha da alma’ aberta por ‘si mesmo’” (HERMÓGENES, 2015, p.244, grifos do autor).

A verdadeira eficiência para uma vida saudável é encontrada não em medicamentos ou em outros tratamentos diversos muito conhecidos (cirurgias, massagens, dietas...), mas sim em boas doses de psicoterapias. Por isso que, o médico conhecedor dessa realidade, o bom médico, o “médico moderno”, dedica-se a cuidar, de maneira completa, de seus pacientes, “[...] não perdendo de vista a unidade psicossomática” (HERMÓGENES, 2015, p.245) deles.

O Yoga revela que é no corpo *prânico* (que intermedeia o corpo material e o espírito imaterial), que as energias *Ha* (Sol) e *Tha* (Lua) circulam pelos nervos imateriais (*naddis*) e se acumulam nos *chakras*. “Um fluxo regular, desobstruído, através de *naddis* limpos, um armazenamento energético sem insuficiências ou desgastes demasiados são as condições prânicas para ter-se saúde” (HERMÓGENES, 2015, p.246, grifos do autor). Como terapia efetiva, então, nada melhor que “*pensar, refletir, desejar e praticar o bem*” (HERMÓGENES, 2015, p.247, grifos do autor). Lembrando, aliás, que *o bem (versus o mal)* é objeto polêmico, pois se distingue em diferentes culturas. Contudo, Hermógenes (2015) revela que isso é proveniente de más leituras das sabedorias daqueles que foram enviados a nós com a missão de nos reconduzir (Budha, Krishna e Cristo). Ao se utilizarem somente da razão e de processos mentais de comparação, ao executarem leituras apressadas dos textos sagrados desses Mestres, as conclusões resultantes são errôneas, formando-se divisões de pensamentos em seitas, em doutrinas e em religiões diferentes. Por sua vez, os verdadeiros sábios são

Aqueles que veem com clareza, sem medo e sem preconceito, percebem intuitivamente, com perfeita isenção, sem criticismos racionalista, sem credulidade estúpida, livres de miopia agnóstica, sem o estrabismo de estereotipias mentais, isentos de utilitarismo hipócrita, sem o orgulho deformador, finalmente, ‘aqueles que têm olhos de ver’, na mensagem de Jesus, o Cristo, de Krishna e de Gautama, o Budha, encontrarão critério do Bem Absoluto, que além de quaisquer circunstâncias, liberta o homem de todas as formas de

servidões e dos inúmeros e multiformes obstáculos que o detêm.  
(HERMÓGENES, 2015, p.248, grifos do autor)

Ramakrishna (apud HERMÓGENES, 2015, p.250) explica que nós nascemos com duas tendências, a *vidya*, que abrange os prazeres mundanos, e a *avidya*, que contempla o caminho do Espírito e da libertação. Fica a nosso encargo, ao longo da vida, optarmos por um desses lados. Por isso que, para encontrar o meio libertador, o que devemos tomar como objetivo de existência é o conhecimento de nosso *verdadeiro Eu*, “[...] acompanhando-lhe os movimentos, auscultando-lhe os motivos profundos, descobrindo as artimanhas com que disfarça suas intenções, conhecendo-lhe os anseios misteriosos, numa ininterrupta *autoanálise*, numa incansável pesquisa acerca de *quem eu sou*” (HERMÓGENES, 2015, p. 250, grifos do autor). Precisamos deixar de lado o *euzinho* superficial que nos faz, nesse mundo, indivíduos egoístas, frágeis, cegos, ríspidos, insensíveis, individualistas, conflitantes, enfim, alimentadores de malefícios. Deve-se vencer o *ahamkara*, que é o mal e a dor absolutos.

Contudo, essa não é uma tarefa nada fácil! Essa conquista é lenta, repleta de avanços, de recuos, e, ainda, cheia de emboscadas criadas pela própria mente, que ou o fará ser severo consigo mesmo, o que causará sofrimento e culpa, ou o fará ter complacência por si próprio, deixando-o passivo à atuação do seu *euzinho* superficial. É nesse ponto que, para escalar esses empecilhos e para desamarrar os conflitos fixados no inconsciente, o Yoga ilumina os caminhos para o bem, para a calma, para a alegria, para a fé, para Deus. Assim como suas sílabas, em sânscrito, querem dizer Sol (*Ha*) e Lua (*Tha*), simbolizando os dois polos que dão o equilíbrio para o universo, *unindo* dois em um, unindo corpo e mente, o Hatha Yoga é considerado “[...] uma nova panaceia, capaz de servilmente recompor a saúde e a forma física de quem delas precisa para triunfos mundanos” (HERMÓGENES, 2015, p. 262). Aliando corpo e mente, alcança-se a boa espiritualidade, a leveza, a abdicção, a serenidade. Para isso, é primordial, para aprender consigo mesmo, executar a auto-observação e focar-se em seu interior. Consegue-se, assim, resgatar uma significação para a vida, transcendendo a mediocridade e encontrando a plenitude.

Assim como o médico moderno, que não se volta mais somente para a doença em si e que se importa com o tratamento psicológico de seu paciente, que, “[...] além de sua maleta de medicamentos, leva ao paciente sua simpatia, sua amizade, boas palavras, sorrisos de confiança e uma aura luminosamente encorajadora” (HERMÓGENES, 2015, p.246), por que não conferir modernidade ao professor? A educação também testemunha um emergente sofrimento, de diversas formas, sobretudo a carência de investimento, dentro de sala de aula, no bem-estar dos alunos. Por isso, ao professor moderno fica incumbido o papel de mostrar caminhos e de desvelar a cada um de seus alunos que estes são únicos e são detentores de uma potencial luz interior. Somente assim descobre-se a verdadeira sabedoria. Para além de um bom ensino disciplinar e de conteúdo, seu papel é promover o contentamento e a tranquilidade de seu aluno dentro de sala de aula e, conseqüentemente, fora dela. O ambiente escolar também pode se livrar das perturbações e das moléstias. Claro que, para isso, esse professor precisa, antes de mais nada, encontrar em si mesmo a verdade de si, para fazer seu trabalho ainda melhor, com confiança em si e em suas próprias atitudes.

Nesse âmbito, nada mais oportuno, a esse professor, colocar em prática a gradação de etapas de Patañjali, que unifica corpo e mente e, conseqüentemente, proporciona o autoconhecimento. Com isso, apropriando-me da leitura do livro *Yoga na Educação*, de Micheline Flak e de Jacques de

Coulon, e com a minha própria experiência de vida com yoga, a ideia de implementar as técnicas de yoga em sala de aula é para transformar esse ambiente em um verdadeiro espaço de aprendizagem, com foco no próprio aprendiz, o aluno. Assim, potencializando a revitalização da saúde do estudante, isso tudo fará com que este aprenda melhor, conviva melhor (tanto dentro da sala de aula quanto fora dela) e, conseqüentemente, transforme o espaço em que habita em um meio harmonioso e próspero. Para tanto, é imprescindível que o educador siga as seis etapas<sup>2</sup> do Yoga Sutra de Patañjali, que, resumidamente, abrangem: primeira etapa, *Viver juntos (Yama)*, que estabelece contato com o próximo, harmonizando o ambiente e viabilizando a autoconfiança e a doação de si ao próximo; segunda etapa, *Eliminar as toxinas e os pensamentos negativos (Nyama)*, que purifica o corpo e cultiva pensamentos positivos; terceira etapa, *Boa postura (Asana)*, que, com a verticalização da coluna, desenvolve a saúde física e o comportamento psíquico; quarta etapa, *Respirar bem (Pranayama)*, que, comprovadamente, é um fator de manutenção da saúde; quinta etapa, *Relaxamento (Pratyahara)*, que, fazendo pausas no dia, o cérebro assimila melhor as informações; e, por fim, a sexta etapa, *Concentração (Dharana)* que, ao unificar as dispersões da mente, alcança-se um objetivo único e promove-se o desenvolvimento das potencialidades da mente, o alívio de estresse e a capacidade de autocontrole.

Verifica-se que incorporar técnicas de Yoga na esfera escolar é um imenso progresso rumo a uma aprendizagem de qualidade. Assim, lembrando que o professor é um escultor, capaz de moldar seus seguidores, se ele se modernizar, aderindo à importância do cuidado de si e do entendimento, por completo, de seu aluno, ele conseguirá repassar o quão transformador e benigno é o Yoga.



*Namastê*

---

<sup>2</sup> O processo epistemológico do Yoga tem 8 etapas, mas, na educação, são usadas somente as seis primeiras, por conta do não envolvimento com a espiritualidade. “Além disso, as etapas 7 e 8 envolvem a vida interior do adulto. É a esfera privada de cada um, seja qual for sua idade e seu grau de prática do Yoga” (FLAK; DE COULON, 2007, p.20)

## Referências

FLAK, Micheline; DE COULON, Jacques. **Yoga na Educação**: Integrando corpo e mente na sala de aula. Comunidade do Saber, 2007.