

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

YOGA NA APRENDIZAGEM

Professor: Diego Arenaza

Aluna: Gabriela Estevam

11.05.2015

**Resenha crítica sobre a Hatha Yoga**

Referência bibliográfica: HERMOGENES, JOSÉ (2007) *Autoperfeição com Hatha Yoga*. Rio de Janeiro: Nova Era (Páginas 17-65).

De acordo com o professor Hermógenes, a palavra Yoga vem da raiz sânscrita *yuj*, que significa união, comunhão, integração. É uma filosofia, uma ciência e uma técnica de vida que há milhares de anos vem proporcionando a integração entre mente/corpo/espírito.

Das várias modalidades de Yoga, o professor Hermógenes segue a Hatha Yoga, que significa *Ha* (o Sol) e *Tha* (a Lua), símbolo dos dois polos, positivo e negativo, assim como o sim e o não, a luz e a treva, o quente e o frio, o princípio masculino e feminino, que se referem à dicotomia existente em toda parte e que, unindo-se, realizam o milagre do *dois* em *um*. A Hatha Yoga tem 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).

Uma das características da Hatha Yoga é que, diferentemente da ginástica dinâmica realizada no Ocidente, que tem movimentação enérgica e repetida, ela implica em movimentação lenta, onde os melhores efeitos psicossomáticos decorrem do maior tempo que se consegue permanecer em uma pose. Há a concentração da mente nas partes do corpo que estão sendo ativadas e, as demais partes, permanecem relaxadas. Ao invés do consumo de energia se tem o acúmulo dela, de modo que pode ser praticada até por pessoas de idade avançada, que podem obter a cura de diversas enfermidades.

O fato de se concentrar nos músculos que se distendem ou contraem, nos órgãos internos sendo massageados, nas sensações corporais, induz a um estado de Presença que é muito benéfico para o corpo - que fica consciente dos benefícios que estão sendo gerados -, para a mente - que se permanece no Aqui e Agora, evitando o estresse ocasionado pelas pré-ocupações - e para o espírito que, estando no presente, automaticamente entra em contato com Deus.

Algumas pessoas não chegam nem a iniciar a prática de Yoga, criando diversos obstáculos, a maioria baseados em racionalizações, para justificar o motivo pelo qual se

julgam incapazes de realizar os exercícios. Professor Hermógenes nos lembra da importância de se dar o primeiro passo, de modo que logo se percebe que a prática não é tarefa pesada nem cansativa, pelo contrário, é bem agradável assim como um gostoso espreguiçar. Segundo o autor, a persistência é peça chave neste processo e, “quanto mais sadio é o corpo, melhores as condições de realização espiritual” (p. 64).

Através do Yoga, da concentração no momento presente por meio da atenção dirigida ao corpo e à respiração, cria-se um estado mental mais calmo, que se reflete no corpo espiritual. É uma sensação de existir além do pensamento, existir enquanto Consciência, enquanto Presença. Como diz o professor Hermógenes: “a prática do Yoga torna esta vida espiritual mais acessível, portanto mais aberta ao intercâmbio de Deus com a alma e desta com Deus...” (p. 28).

Com o silêncio, é mais fácil de se integrar à Alma Universal. Foi através do Yoga que iniciei meu processo de autoconhecimento e pude despertar, encontrando Deus dentro de mim. Mais do que isso, O encontrei em todos os lugares. A Essência que tenho em mim se encontra em tudo aquilo que meus olhos podem (e não podem) ver. Está em tudo aquilo que É.

Mais do que benefícios físicos, que foram muitos, o que mais agradeço ao Yoga foi esse despertar da Unidade, este senso de pertencimento a algo muito maior, a união com tudo aquilo que existe, a preciosa sensação de que “Aquele que habita em mim também habita em você” e, portanto, é impossível sentir solidão. Sinto apenas Amor e Gratidão pelas infinitas bênçãos que Deus coloca em meu caminho, e peço somente que Ele me faça um instrumento de Vossa paz, como belíssima e sabiamente pediu São Francisco de Assis.