

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
DEPARTAMENTO DE LÍNGUA E LITERATURA VERNÁCULAS
CENTRO DE COMUNICAÇÃO E EXPRESSÃO
MEN 5106 – YOGA NA APRENDIZAGEM - 07308
Professor: Diego Ernesto Marcelo Arenaza
26 de abril de 2017



LIBERTAR-SE E HARMONIZAR-SE COM HATHA YOGA

HERMOGENES, J. *Autoperfeição com Hatha Yoga*. Rio de Janeiro: Nova Era, 2007. pp 17- 65.

Bianca Franchini da Silva¹

*“Escrevo este texto ouvindo o riso das multidões
atordoadas em desesperada fuga prazerosa.”*
(HERMÓGENES, 2007, p. 21)

Em demasiada preocupação com o presente “[...] mundo agônico” (HERMÓGENES, 2007, p.21), repleto de estresse, de egocentrismo, de hipocrisia, de mentira, de perdições, de ansiedade, de doenças, de imoralidades, enfim, de gemidos generalizados, o professor Hermógenes, em seu livro *Autoperfeição com Hatha Yoga*, mostra, através dos seus escritos, das suas palavras e, principalmente, da sua experiência pessoal, que é possível descobrir que existe dentro de cada um de nós o que mais cobiçamos (consciente e inconscientemente): a unificação. Uma senhora “[...] libertou-se”, um senhor “[...] recobrou o gosto pela vida”, um funcionário “[...] começou a viver”, um advogado “[...] reencontrou a harmonia que se rompera” são algumas transcrições de depoimentos, dentre tantas outros, de diversas pessoas, nas suas mais variadas circunstâncias de clamor, que Hermógenes (2007, p.18) evidencia, ao longo dessa magnífica e didática obra, como esses exemplos de vida “encontraram um rumo para a existência, uma solução, um abrigo contra o

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

desespero, um antídoto contra o medo, um caminho para o amor, para a luz, para o bem e para Deus” (HERMÓGENES, 2007, p.19).

A união, a comunhão, a integração, a religação e assim por diante são significados atribuídos à palavra Yoga, a qual é proveniente de *Yug*, do idioma sânscrito. Nesse sentido, o resgate de uma significação para a vida, o estado de transcender a mediocridade e o encontro da plenitude, como conseguiram essas pessoas, foram impulsionados pela filosofia, pela ciência e pela técnica de vida milenar que é Yoga, que faz a harmonização entre corpo, mente e espírito.

Um tipo especial de Yoga é a prática de Hatha Yoga, essa que favorece, ao sujeito, a conquista de sua própria “Fonte interna” (HERMÓGENES, 2007, p.38). Assim como suas sílabas, em sânscrito, querem dizer Sol (*Ha*) e Lua (*Tha*), simbolizando os dois polos que dão o equilíbrio para o universo, o objetivo da Hatha Yoga, *unindo* dois em um, é aperfeiçoar o corpo e a mente e, com isso, impulsionar “a utilização das imensas potencialidades que dormem no homem e que ele desconhece” (HERMÓGENES, 2007, p.38). É com essa substituição da desordem, do desequilíbrio e do caos pelo equilíbrio e pela ordem que se faz germinar o *cosmo*, atribuindo à Hatha Yoga a qualificação de terapia. Aliás, uma terapia sem superstições, mas sim com uma comprovação científica universalmente conhecida.

Não sendo meramente uma ginástica, o professor Hermógenes (2007, pp.40-41) explica que Hatha Yoga, ao invés de retirar a energia da pessoa com atividades e movimentos repetitivos, permite, no plano físico, o “rejuvenescimento geral, o emagrecimento sadio, o embelezamento da figura [...] a maior resistência às moléstias e à estafa, um estado permanente de energia e de leveza física” com as *ásanas* (posições) e a respiração completa. Assim, proporciona mais rendimento e menos desgaste, não abarcando, exclusivamente, jovens e, muito menos, atletas, mas sim todos aqueles que buscam repouso e recuperações diários. Seus movimentos são lentos e é uma ginástica estática, sem brutalidade ou ações bruscas, resultando em ótimos efeitos psicossomáticos. Diferenciando-se da ginástica ocidental, a Hatha Yoga, além da musculatura externa, trabalha “a musculatura interna, os órgãos, as vísceras, o sistema nervoso e o endócrino, enfim, todo o organismo” (HERMÓGENES, 2007, p.47). É melhor que qualquer outro remédio, é um método de medicina natural!

Somado aos benefícios corporais, o plano psíquico também se restaura. “Serenidade, autoconfiança, equilíbrio emocional, tranquilidade, clareza mental, resistência à fadiga, tolerância e paciência substituem, seguramente, ansiedades, fobias, conflitos e comportamentos neuróticos” (HERMÓGENES, 2007, p.41). Essas conquistas nada mais são do que as joias do nosso tesouro.

Com isso, aliando corpo e mente é que se alcança a boa espiritualidade. Hermógenes (2007, p. 64, grifos do autor) lembra: “O praticante de Yoga não deve perder de vista que um corpo sadio é somente um meio de progredir espiritualmente. Ser forte, ser puro e ser tranquilo são apenas condições com que o aspirante pode caminhar para a *Divindade*”.

Nesse ponto, faço uma pausa para um desabafo que creio ser pertinente. Compartilhar e, principalmente, descrever, em palavras e em expressões, o que sou, o que sinto e o que penso realmente é de extrema complexidade. Nesse sentido, faço uma breve recapitulação de sensibilidades que experienciei com Hatha Yoga convergindo com as significativas mudanças em

minha vida. Vale salientar que, mesmo sendo uma pessoa diariamente ativa, adepta de diferentes atividades físicas, praticando caminhadas em trilhas, corrida, escalada, academia, ciclismo, dança e, aliás, acroyoga, fiz novas descobertas com Hatha Yoga, adquirindo, a cada dia, a verdadeira consciência corporal. Direcionar o meu pensamento diretamente a cada área do meu corpo e mandar energias para lá é dar voz ao corpo que também conversa comigo, já que é parte de mim. Apesar de, costumeiramente, realizar alongamentos juntamente com os esportes diários, senti que somente com os exercícios de Hatha Yoga, por exemplo, “limpeza da casa”, minhas musculaturas cansadas relaxam.

Evidentemente, por mais que eu seja uma pessoa comunicativa, aberta para ouvir, que tenha “adquirido”, por assim dizer, durante a vida, uma flexibilidade espiritual, que acredite na empatia, que busque julgar atitudes minhas e do próximo cada vez menos, que acolha o outro em suas necessidades, que cultive boas vibrações e pensamentos positivos, que faça práticas de silêncio, enfim, tenho consciência de que sou muito influenciada pelas negatividades dos estresses diários, seja dos compromissos do trabalho e da faculdade seja dos problemas familiares. Nesse aspecto, noto que, preservando mais ainda minhas saúdes física, mental e espiritual, com as práticas e sabedorias do Hatha Yoga, com os exercícios de *pranayama* (respiração), com as posturas, com os relaxamentos e com *Om*, encontrar o equilíbrio foi provado a mim que não é unicamente ser dotada de uma saúde física impecável, mas de saber lidar também com a mente e com suas resistências. Da mesma forma que no cotidiano, a auto-observação, o foco no interior, é primordial para aprender consigo mesmo e para desamarar os conflitos fixados no inconsciente. Yoga não se basta na prática física, ele está no viver! Sutilmente, não só pulei um grande muro, mas as práticas me proporcionaram escalar esse empecilho com mais facilidade, encontrando, em mim mesma, o descanso, a calma e a alegria. O meu investimento em dispor de serenidade, leveza, abstração e abdição com certeza encontrou abrigo com essas práticas. A propósito, Yoga é um abrigo ao nosso alcance e é para vida toda!

Após esse emaranhado de anotações francas, constata-se que a “artistas, atletas, intelectuais, executivos, estudantes, profissionais liberais, religiosos, estadistas, médicos, educadores, Yoga propicia amplificação, aprofundamento e maior eficácia em seus particulares campos de atividade” (HERMÓGENES, 2007, p.35). Ou seja, a todos aqueles praticantes que persistem a “metodologia yóguica tem a oferecer [...] melhora na qualidade do trabalho, defesa contra fadiga e estresse e muito mais” (HERMÓGENES, 2007, p.35).

Manifesto, ademais, que as singularidades de cada um dos presentes, visualizadas ao longo de todos os encontros da disciplina Yoga na Aprendizagem I, ficarão registradas em mim como mais uma confirmação de que o ser humano é o parceiro evolutivo. Verdade seja dita, Yoga é união com o todo e com todos, união dos corpos, união das pessoas!

Meu desejo, assim como o do professor Hermógenes (2007, p.22), é que “outros milhares possam realizar uma transformação, um enriquecimento de suas personalidades, harmonizar seus conflitos, vencer as doenças e irradiar amor e alegria no mundo”. Anseio, mais ainda, que a descoberta da yogaterapia aconteça antes mesmo de a dor se alastrar e dominar a pessoa, apesar de a sociedade já ser considerada doente, marcadamente revestida pela angústia. Um mundo em agonia! O ideal é transmitir ao próximo que este “tome posse de seu imenso potencial, que ainda

desconhece” (HERMÓGENES, 2007, p. 34). Como sou jovem e como diz o professor Hermógenes (2007, p. 21) “Os jovens são a esperança”, quero passar isso adiante, pois todo o conhecimento é para ser compartilhado, já que estamos aqui na Terra para aprender. Uma vez que ambiciono a ideia de seguir carreira docente, seguramente, implementarei exercícios de posturas, de relaxamento e de reflexão em minhas futuras aulas. Sem contar, é claro, a transmissão que já faço às pessoas mais próximas.

Se você, de alguma maneira, interessou-se por esse livro e pretende experienciar essa graça, com certeza essa vontade é fruto de uma quebra de barreira e é uma força intrínseca no seu ser que o fez acreditar que, na vida, existe plenitude e paz, basta saber como florescê-las. Sem auxílio de professor, de guru ou de instrutor, esse livro se basta, por si só. Assim, com os ensinamentos dessa obra, as aberturas que ele proporciona e sua persistência, a exemplo dos depoimentos citados, o que se deixa como conclusão, nas palavras do primoroso autor dessa obra, é que o “mesmo vai acontecer com você. Esteja certo” (HERMÓGENES, 2007, p.19).