



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
DEPARTAMENTO DE METODOLOGIA DE ENSINO**

**Disciplina:** MEN 5106 – Yoga na Aprendizagem

**Professor:** Diego Arenaza Vecino

**Turma:** 1308 B - **Semestre:** 2018-1

**Alunas:** Anna Carolina Rodrigues Costa e Silva



**Resenha crítica sobre  
Autoperfeição com Hatha Yoga**

**Referência bibliográfica:** HERMÓGENES, José. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2007(páginas 17-65).

No livro *Autoperfeição com Hatha Yoga*, o autor nos apresenta os benefícios da prática dessa modalidade do Yoga, tanto para o corpo quanto para a mente, trata-se de uma educação psicossomática.

A palavra Yoga vem da raiz sânscrita “yuj” cujo significado é jugo, junção, união, comunhão, integração. O Yoga é uma filosofia, uma ciência que tem como objetivo acabar com o medo e o sofrimento humano, é um meio para se chegar a um fim que é a unificação com o SER superior.

Etimologicamente, “HA” significa Sol e “THA” Lua, símbolos dos dois polos em que o universo se mantém, segundo o autor, o corpo humano é animado por essas duas forças e quando essas forças opostas estão em equilíbrio há ordem, em desequilíbrio, há o caos, surgindo as enfermidades físicas e mentais, sendo assim, o **Hatha Yoga** quer dizer o Yoga do Sol e da Lua e tem por objetivo “o aperfeiçoamento do corpo e da mente e a utilização das imensas potencialidades que dormem no homem e que ele desconhece” (Pág.34).

O Hatha Yoga nos ensina a como lidar com a mente, apesar de ser uma prática física. Há vários relatos de pessoas que se libertaram dos

vícios e da depressão. Pode ser praticada por todos em qualquer lugar, traz benefícios para o corpo, mas diferente da ginástica ocidental que tem uma movimentação de auto impacto, o Hatha Yoga é uma ginástica estática. Os movimentos são lentos e precisos, no entanto, o aspecto que o diferencia da ginástica ocidental, é o fortalecimento da musculatura interna, beneficiando o organismo como um todo.

Essa modalidade do Yoga também nos dá ensinamentos de como manter a juventude, e que esta está diretamente ligada à nossa ordem moral (Yama e Niyama), à evolução psíquica e espiritual:

“Aquele que deseja ser jovem, além de exercícios físicos, repouso e dieta, deve manter pensamentos positivos de coragem, saúde, tranquilidade, juventude e vigor; imaginar-se a si mesmo forte, sadio, bem disposto, alegre, e entusiasmado; alimentar suaves emoções de amor, justiça, bondade tolerância e simpatia; ajudar os semelhantes; [...]” (pág.53)

A doutrina Yogui também nos traz uma filosofia de libertação do material, o desapego à essa existência, nos ensina que essa é só uma etapa de nossa evolução espiritual e que “um dia terminará com a libertação total. Ao mesmo tempo que proporciona saúde e vida longa, o Yoga ensina o desapego à vida” (pág.54)

A prática do Yoga não é somente para o preenchimento de espaço vazio na agenda ou a substituição de uma atividade física, não se pratica Yoga por motivos materialistas, egoístas. Nas palavras do autor “leviano e nocivo é praticar Yoga por motivos materialistas. Cultivar juventude por vaidade e egoísmo vale por degradar esta coisa sublime que é o Yoga” (pág.54).

### **Conclusão:**

O Hatha yoga ministrado como disciplina “Yoga na Aprendizagem”, tem trazidos inúmeros benefícios tanto para minha trajetória acadêmica quanto para minha vida. A má postura, a respiração errada e a mente ininterruptamente abarrotada de pensamentos desnecessários me traziam uma péssima qualidade de vida. Apesar de ter havido somente alguns encontros, noto uma mudança significativa em todos os aspectos, profissional e pessoal, e que pretendo disseminar esse bem estar físico e mental a todos à minha volta.

**NAMASTÊ!**