



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
MEN5106- YOGA NA APRENDIZAGEM I  
PROFESSOR: DIEGO ARENAZA VECINO  
ACADÊMICA: PATRÍCIA SCHAPPO  
E-mail: [patriciaschappo29@hotmail.com](mailto:patriciaschappo29@hotmail.com)



## Resenha crítica sobre a Hatha Yoga

Ao relatar sua experiência e de diversas outras pessoas com o Yoga e os benefícios alcançados com a sua prática, o professor Hermógenes, no livro "Autoperfeição com Hatha Yoga", nos convida, por meio da prática de exercícios físicos, a buscar bem-estar e saúde, buscar a harmonia de nosso ser, a harmonia entre o corpo e a mente.

Segundo o autor, a palavra Yoga vem da raiz sânscrita *Yuj*, cujo significado é junção, união, comunhão, integração entre corpo, mente e espírito. Yoga quer dizer unificação do ser individual com o ser universal. É uma filosofia e ciência milenar que oferece o máximo de benefício com o mínimo de esforço. E atualmente na sociedade em que vivemos, cada vez mais desintegrada, com indivíduos em constantes conflitos consigo mesmo e com seus semelhantes, a prática de Yoga demonstra ser o caminho para a unificação, pois tem o objetivo a libertar todo o sofrimento humano causado por esses conflitos, medos e ansiedades que circundam nossa sociedade.

Hermógenes apresenta no livro a modalidade do Yoga da qual é praticante: a Hatha Yoga. A palavra Hatha Yoga significa, etimologicamente, Yoga do Sol e da Lua e tem seu fundamento na sabedoria hindu, para a qual espírito e corpo são

aspectos diferentes de uma mesma unidade essencial. Do sânscrito, Ha(Sol) e Tha(Lua), são os dois polos que equilibram o universo e que referem-se também aos dois polos de qualquer coisa, o positivo e o negativo, que em equilíbrio geram o cosmos (ordem ou saúde) e em desequilíbrio o caos (desordem ou enfermidade). Seu objetivo é o aperfeiçoamento do corpo e da mente e a utilização das imensas potencialidades, que segundo o autor, apresentam-se em latência no homem, tudo isso por meio de ásanas (posições), pranayamas (respirações completas), dharanas (concentrações) e dhyanas (relaxamentos).

Um dos aspectos que caracteriza a Hatha Yoga e que a diferencia das demais ginásticas ocidentais, que são muito dinâmicas e demandam maior esforço, é que se trata de uma ginástica lenta, estática, que não implica em uma movimentação viva. Ao invés de repetir várias vezes o mesmo movimento, como as ginásticas ocidentais, nessa prática quanto maior for o tempo em uma posição melhor será os efeitos, que atingem todo o organismo (corpo físico) e também o corpo energético. Para isso, a cada movimento, é preciso concentrar a mente em todos os músculos e vísceras e deixar as partes que não estão envolvidas relaxadas. Por se tratar de uma ginástica estática muitas pessoas não iniciam ou até abandonam a prática da Hatha Yoga, procurando desculpas para justificar (por falta de vontade, dizem ser falta de tempo ou de não conseguir fazer os movimentos). É necessário ter muita determinação e persistência e não deixar de praticar algo que só nos traz benefícios.

Além disso, sua prática também proporciona vários benefícios para a saúde. Hermógenes cita e explica alguns deles no seu livro. Um deles é a produção de hormônios, pois esta, a medida em que vai se envelhecendo, vai diminuindo. A Hatha Yoga estimula as glândulas endócrinas, conservando-as de sua degeneração por conta da idade. Aborda a boa alimentação, que complementa a prática do yoga e influencia tanto no corpo físico (combate a obesidade) quanto nos sentimentos e emoções de cada pessoa. E também a respiração, que feita de forma correta também traz seus benefícios, pois possui três propriedades: calmante, equilibrante e ativante, ou seja, tudo o que nós e toda a sociedade estamos precisando.

Também não poderia deixar de destacar sua grande contribuição para o corpo energético de cada pessoa. Transmitimos aquilo que estamos sentindo, por

isso é preciso eliminar os pensamentos negativos, substituindo-os por positivos, como amor, coragem, tranquilidade, alegria e bondade, que contribuem para uma atitude positiva diante da vida, mantendo uma boa relação consigo mesmo e com o outro.

Na minha experiência com a prática da Hatha Yoga já pude perceber grandes mudanças, tanto no meu corpo como em minhas atitudes e emoções. Os exercícios físicos estão ajudando-me a corrigir a postura das minhas costas, que por estarem sempre de forma errada estavam doloridas, além de conferir mais elasticidade e força para o meu corpo. Quanto às minhas emoções e também as atitudes frente aos problemas cotidianos, percebi que os exercícios de respiração tem me ajudado bastante. Geralmente eu faço as coisas por impulso, sem analisar a situação antes e depois percebo que não foi a melhor opção de resposta e fico arrependida. Agora, quando tenho que resolver algo, ao invés de ficar toda agitada e agir por impulso, eu paro, fecho os olhos por alguns instantes e tento me acalmar utilizando de respirações mais profundas. A prática também tem contribuído muito para minha concentração e atenção aqui mesmo na universidade, durante as aulas do meu curso, e também no meu estágio, principalmente na hora de planejar as atividades para as crianças e colocá-las em prática, tornando-me mais confiante e persistente com as coisas que faço, para que eu não desista na primeira frustração.

#### **Referência bibliográfica:**

HERMOGENES, José. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2007.