

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
DEPARTAMENTO DE METODOLOGIA DE ENSINO  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO DO CAMPO

Disciplina: Yoga na Aprendizagem (MEN 5106)

Estudante: Isabel Augusta Kahler Caro

Prof. Diego Arenaza Vecino

2016-1



### Resenha sobre Hatha Yoga

Esta resenha esta baseada no livro “Autoperfeição com Hatha Yoga” do professor José Hermógenes Andrade. Sua obra é considerada uma valiosa contribuição para o estudo e divulgação do yoga no Brasil e no mundo.

#### Introdução

Cada dia mais o yoga vêm sendo reconhecido como um recurso eficaz para aumentar o rendimento no trabalho e estudos, na promoção da qualidade de vida, também auxilia na administração do stress. A medicina ocidental vem empregando as técnicas do yoga em tratamentos psicossomáticos, parto sem dor, relaxamento, na de sensibilização evitando a anestesia. As possibilidades do yoga são tão amplas que ele é utilizado na preparação psicofísicas dos cosmonautas para viajarem no espaço sem fim.

Mas o que é yoga? Yoga é uma palavra sânscrita que significa união, sua raiz *yuj* refere-se a *junção, união, integração e integridade* considerando que inclui a ética e a boa convivência como dos seus princípios estruturantes (*Yama e Niyama*). É uma filosofia de vida surgida na Índia a milhares de anos. Abaixo uma definição dada por HERMÓGENES na pag. 22 do seu livro:

“Yoga é uma filosofia, uma ciência, uma técnica de vida, que há milhares de anos vem servindo de *estrada de volta àqueles que anseiam por, novamente, se fundirem na plenitude de onde promanaram*”.

Nesta perspectiva o yoga nos possibilita o retorno ao absoluto do qual nos separamos, mas somente a auto-integração a partir do nosso interior com todos os seres vivos é que torna-se possível esta integração maior com o cosmo. O autor recomenda persistência, atenção e autoconfiança na prática, e que a estrela- guia dessa busca seja a união com o inefável, e o desejo constante de realizá-lo.

Existe, porém uma linha de yoga chamada Hatha yoga voltada à educação psicossomática indispensável para atingir a meta suprema do yoga. O Hatha Yoga tem por fim, segundo o autor:

“... o aperfeiçoamento do corpo e da mente e a utilização das imensas potencialidades que dormem no homem e que ele desconhece.” (HERMÓGENES, p. 23).

A palavra Hatha é composta pelas sílabas sânscritas Ha e Tha. Significando respectivamente, Ha o sol e Tha a lua, simbolizando as duas polaridades opostas e complementares que estão na origem de toda a criação. É com a união destas duas forças que transcendemos a dualidade e passamos a trilhar o caminho do meio, que é neutro, que está além da dualidade.

As técnicas do hatha yoga proporcionam o aprimoramento do sistema psicossomático (mente e corpo) aumentando a receptividade das ondas de alta frequência. O fundamento filosófico do Hatha Yoga é o monismo hindu que considera corpo e mente como aspectos de uma só unidade. Portanto corpo deve ser cuidado e reverenciado como o aspecto material do nosso ser mais sutil. O corpo é considerado a morada do mestre.

### **O que o yoga tem de bom?**

Vamos agora conhecer três aspectos positivos do yoga, citados por Hermógenes:

Primeiro: O yoga é um conhecimento universal e pode ser praticado por todos, em qualquer tempo e lugar, desde a intimidade de nosso lar, pelo *sadú* em sua caverna, pelo prisioneiro em sua cela, também o prisioneiro de si mesmo e de sua limitada visão de mundo. Não requer nenhum acessório além do próprio corpo e um assento. Por seu baixo impacto sobre o organismo, os *ásanas* (posições) podem ser praticados em todas as idades inclusive na velhice, bastando apenas selecionar os exercícios adequados às condições do praticante. Mesmo um enfermo em seu leito pode se beneficiar com os exercícios de yoga.

Segundo: É um método perfeito para manter ou recuperar a saúde. da seguinte maneira, conforme nos explica Hermógenes:

“ Afetando energeticamente o sistema nervoso e o sistema endócrino, vitalizando as vísceras e tecidos , a Hatha Yoga é

um método de medicina natural, de rejuvenescimento e de repouso. Proporcionando saúde e resistência ao corpo, transformando-o em instrumento adequado à sintonia com os planos mais sutis do Universo, permitindo assim ao homem uma crescente liberação, a superação de suas debilidades físicas e mentais, portanto *um meio eficaz de volta*”.

A saúde de cada ser depende do equilíbrio entre o impulso nervoso simpático e parassimpático e a conseqüente reação benéfica sobre as demais correntes energéticas positivas e negativas.

Terceiro: É um método que possibilita vivenciar o “*SAMADHI*”.

*Samadhi* é o estado de equilíbrio original resultante da união da polaridade feminina e masculina que resulta no êxtase da completude. A abertura dos caminhos interiores através dos chakras para a passagem de *Kundaliní*, a energia feminina de polaridade negativa que ascende pelo canal neutro chamado *sushumna*, situado entre *ida* e *píngala*, correntes positiva e negativa, realizando a união final coma polaridade positiva no *sahasrara* chakra. . Assim se realiza a meta do yoga o *samdhí*, o retorno ao equilíbrio original, ele constitui o oitavo e último passo do yoga clássico de Pátañjali. Semelhante ao casamento entre o céu e a terra, a união do HÁ com o THA. Como bem nos descreve o prof. Hermógenes na pag. 61:

“Sahasrara chakra, o lótus de mil pétalas, está localizado no alto da cabeça, correspondendo à glândula pineal, a mais misteriosa de todo o sistema endócrino. É a morada do Deus Shiva. No homem vulgar, praticamente inativo, somente nos yoguins que se libertaram e iluminaram, este chakra esta desperto. Isto se dá quando *Kundalin*, ascendendo através de *sushumna*, vai desabrochando os lótus (chakras) até a ele chegar. Aí então o yoguin atinge seu fim. Terá regressado. Está unificado. Novamente ligado, gozando a bem aventurança do divino lar.”

## Conclusão

Considero o Yoga a filosofia de vida mais completa e eficaz para promover qualidade de vida e auto perfeição do ser humano. Pois o yoga nos ensina o que e como fazer para atingir a meta mais elevada, a união com o supremo, na simplicidade das escolhas individuais de como nos alimentar melhor, respirar e principalmente pensar melhor. O yoga é o prazer do encontro. Cultivar pensamentos e emoções de amor, justiça, bondade e tolerância melhoram o mundo. Nossas decisões podem mudar completamente o rumo de nossas vidas, o caminho é interno e externo e ambos fazem parte de uma só realidade.

Referencia bibliográfica:

HERMÓGENES, Prof. José Andrade. Autoperfeição com Hatha Yoga. 13ª Edição. Distribuidora Record, Rio de Janeiro. São Paulo.