

Resenha: *Autoperfeição com Hatha Yoga*, do professor Hermógenes

Disciplina: Yoga na Aprendizagem (MEN5106)

Discente: Fabricio de Oliveira Reis

Docente: Diego Arenaza Vecino

Centro de Ciências da Educação

Universidade Federal de Santa Catarina



Yoga: ciência e jornada

O Yoga é uma ciência milenar que tem como objetivo integrar corpo, mente e espírito. Somente no século XX é que o Yoga começou a ser propagado no mundo ocidental, onde a cosmovisão imperante é a cartesiana. Dentro da lógica cartesiana, desmembramos e seccionamos o conhecimento sobre a vida e sobre o universo. O exercício de enxergar o mundo em partes não é um problema em si. Torna-se um problema a partir do momento em que acreditamos que a única lente possível para o compreender o universo e a própria humanidade seja somente essa. Daí, resulta a cegueira do mundo moderno.

Os sábios *yoguis* há muito tempo sentiram o problema decorrente da cegueira da separatividade e desenvolveram um saber que tem como pressuposto uma outra lógica, mais integrativa e holística. Dentre as diversas formas de yoga existentes, é o Hatha Yoga a sua pedra mestra, o alicerce. O termo Hatha é composto pelas sílabas sânscritas *Ha* e *Tha*. Sol e Lua numa tradução literal, símbolos de dois pólos que se completam e se equilibram. Tudo que existe no universo é dividido em pares de oposição: masculino e feminino, alto e baixo, quente e frio, seco e molhado, luz e sombra, etc. Quando esses pares estão em harmonia, temos como resultado o equilíbrio, a ordem, a saúde, o bom funcionamento do cosmo. No contrário, quando se desarmonizam, experimentamos a desordem, a doença e o desequilíbrio.

Hatha Yoga é, então, um conjunto de práticas e saberes que objetivam integrar e unificar o que está separado, para uma vida plena e em harmonia. Professor Hermógenes, um dos pioneiros do Yoga no Brasil, em seu livro *Autoperfeição com Hatha Yoga* (2007),

resgata a parábola do filho pródigo para ilustrar o real significado do Yoga. Tal como um filho que sai da casa de um pai amoroso, representando um lugar onde desfrutamos a paz, a alegria e a verdade, saímos em descobertas, magnetizados pelos prazeres e pela ilusão que o mundo nos oferece. Com o tempo, sentimos a necessidade de voltar para esse lugar tão doce, presente em nossa lembrança e fazemos aos poucos o caminho de volta. Um caminho muito rico que nos faz mais conscientes e nos permite reconhecer a importância de permanecer nessa morada tão sagrada e amorosa. Assim é o Yoga, um doce caminho de volta e reconexão com o divino que está presente em nós.

Muitos se aproximam do Yoga devido à atenção especial ao corpo, característica esta, marcante da cultura ocidental. A prática dos *asanas*, com inúmeros exercícios de torção, de trabalho muscular e tonificação da coluna vertebral, num primeiro momento pode seduzir as pessoas que procuram o Yoga. No entanto, a prática de Yoga objetiva a compreensão de que somos uma totalidade e não apenas corpo ou mente. A sabedoria yóguica dá atenção especial ao corpo sim, não por enxergá-lo separado da mente e do espírito, mas por reconhecer que ele é o material mais evidente de que temos contato e que, por meio dele, podemos trabalhar diretamente em nosso bem-estar. Por exemplo, inúmeras posturas trabalharão diretamente com nossas glândulas, regulando a produção de hormônios que influenciam nossos comportamentos e homeostase geral de nosso organismo.

Ao mesmo tempo que depositamos nossa atenção no corpo, somos convidados a observar o fluxo de nossa respiração e aprendemos que a forma como respiramos revela em muito o fluxo de nossos pensamentos. Uma respiração acelerada, que não se completa, ou seja, que não é sentida até o abdômen, pode revelar uma mente preocupada, em profundo estresse e não relaxada. É por isso que uma das pérolas do Yoga é aprendermos a respirar melhor, purificando e tonificando nossos pulmões, ao mesmo tempo que entendemos que é possível desacelerar, controlando o fluxo da respiração. Tal técnica de domínio da respiração é chamada de Pranayama e corresponde a uma importante ferramenta do Yoga para purificação, equilíbrio e autoconhecimento.

Entretanto, ao se falar em Yoga, pouco se comenta a respeito de algo que sinto ser a mais profunda característica dessa ciência holista: o seu código de ética, pautado em valores humanos e espirituais muito preciosos. Um código de ética dividido em *yamas* (proscrições) e *nyamas* (prescrições).

Os *yamas* trazem a sabedoria sobre práticas que devemos abster: 1) não-violência (Ahimsa) porque temos que cultivar o amor e a generosidade por nós mesmos e por todos os seres; 2) mentira e autoengano, pela quantidade de energia que gastamos com isso e pelos danos causados a si mesmo e a todos quando largamos mão da veracidade (Sathya); 3) não tomar bens ou energia vital dos outros (Asteya); 4) o de não estabelecer

relacionamentos-objeto, mas sim parcerias amorosas e sinceras (Brahmacharya); 5) o apego que nos desvia de uma vida fluida e livre (Aparigraha).

Nyamas são princípios importantes de serem cultivados. São cinco: 1) *Saucha* ou exercícios diários de purificação e limpeza do corpo, da mente e do espírito para remover os obstáculos que entram a energia amorosa dentro de nós; 2) *Santosha* ou estado de contentamento ou ainda, a felicidade de estarmos vivos, de existirmos; 3) *Tapas* ou o desejo de realizar o seu melhor porque a vida merece tal presente; 4) *Svadyaya* ou a prática de autoconhecimento, reconhecendo nossas qualidades, mas também nossas sombras, que em verdade representam uma seta valiosa sobre o que precisamos transformar em nossas vidas; 5) *Ishvarapranidhana* ou a prática de devoção a esse imenso oceano de amor que podemos chamar de Vida ou de Deus.

É nesta completude do Yoga que vou recebendo o meu chamado de alma e vou compreendendo um pouco mais sobre minha jornada. Um chamado que surge tal como uma voz suave que desperta pela manhã. E não poderia ser diferente já que é recorrente na prática dessa ciência, aprender de forma generosa e amorosa, sem violência. Com o Yoga, vou aprendendo a preciosa arte de amor próprio, um amor incondicional direcionado a mim mesmo e, na medida que isso vai crescendo, vou verificando na prática o quanto o amor cresce em direção aos demais seres. Afinal, conhece um laboratório mais consistente que nosso próprio ser? Conhece realidade mais imediata que nosso próprio corpo? Com o Yoga também vou aprendendo que não faz sentido algum viver uma vida com tantos bloqueios e tensões. Este reconhecimento solicita a mim mesmo uma postura mais positiva, autorresponsável e dedicada ao estudo da honestidade e da transformação do jogo da vida na qual faço parte. Que cabe a mim a prática do bem, que cabe a mim a decisão de ser pleno e feliz, sendo também de minha responsabilidade, como um guardião legítimo da Vida, realizar o meu melhor para a bem-aventurança de todos os seres.

Referência Bibliográfica

HERMOGENES, JOSÉ (2007). *Autoperfeição com Hatha Yoga*. Rio de Janeiro: Nova Era.