



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

CENTRO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

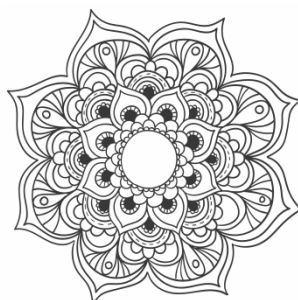
CURSO DE PEDAGOGIA

Discente: Karolina Lopes Miranda

Matricula: 18101030

Docente: Diego Arenaza Vecino

Disciplina: Yoga na Aprendizagem



Hatha Yoga

Resenha sobre livro do Professor Hermógenes

José Hermógenes de Andrade Filho, 35 anos, um homem acima do peso, com problemas de saúde, que quase o levou a morte, durante este momento de fragilidade em sua vida, descobriu a yoga e seus benefícios. Começou a praticar com ajuda de livros, se trancava no banheiro sozinho e lá se desconectava de todo o mundo exterior. Tornou-se um dos primeiros praticantes e um grande propagador do Hatha Yoga no Brasil.

Após os grandes resultados, Hermógenes ficou maravilhado, logo, resolveu compartilhar com todos os ensinamentos adquiridos. Traduziu e escreveu muitas obras, afim de fazer desta prática acessível para todos que desejassem, mostrou que qualquer pessoa poderia se beneficiar da yoga, independentemente, da idade, se a prática será sem acompanhamento ou com a ajuda de um professor, da saúde e disponibilidade. Seu trabalho teve grande retorno, recebeu muitas cartas e depoimento de pessoas agradecendo.

O yoga é a ciência que nasceu na Índia e com o passar dos anos chegou no ocidente. A palavra representa a união, o encontro de si mesmo, para além de coisas

materiais, é a conexão com o criador. Uma das práticas da Yoga é o Hatha Yoga, uma terapia que consiste nos cuidados do corpo e da mente.

Hatha significa duas coisas opostas, “Ha” representa o sol e “Tha” a lua, ou seja, o corpo e a mente. O corpo é visto como um templo que necessita de cuidados, garantindo assim, a harmonia, não se atenta a cuidados voltados para beleza, mas sim, a libertação de fraquezas e enfermidades.

Os movimentos presentes nesta técnica trazem os cuidados necessários para manter um bom funcionamento do corpo, pois tarda o envelhecimento, previne doenças e o torna mais resistente, para ter uma vida saudável, mas não se limita somente em movimentos, acompanha meditações e variadas práticas de respiração. Permite viver longe de vícios, paixões que nos aprisionam.

Alguns pontos importantes apresentados no texto nos mostram que é possível praticar e superar as dificuldades. Como: não deixar de praticar por falta de tempo, ou por estar com preguiça, não se deixar acomodar, mesmo que esteja gordo, seja idoso, se sinta fraco ou tenha muito trabalho, por mais difícil que seja, não deixar de reservar um momento para a prática, pois com tempo se alcançará as posições mais difíceis e os resultados serão satisfatórios.

Meu primeiro contato com a prática foi durante as aulas de Yoga na Aprendizagem, ainda estou em processo de descoberta dos ensinamentos, movimentos e efeitos que a yoga pode proporcionar. Ao ler o texto de Hermógenes fiquei encantada com a simplicidade no modo como os temas são abordados, e quão especial foi esta leitura.

Depois de um dia difícil, não consegui relaxar durante a noite, e assim se estendeu até a madrugada. Então resolvi ocupar meu tempo até o sono chegar, peguei este texto para ler, parece que veio no momento exato em que precisava de conforto e motivação. Após a leitura, senti uma vontade enorme em colocar em prática todos os movimentos que já aprendi durante as aulas, em fazer da yoga presente em minha vida. Só tenho sentimento de gratidão por estar tendo a oportunidade de aprender mais a cada dia.

Referência Bibliográfica:

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