

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

**Disciplina:** MEN 5106 - Yoga na Aprendizagem I

**Professor:** Diego Arenaza Vecino

**Estudante:** Karina Kaori de Souza Nakao

**Semestre:** 2019-1

**RESENHA CRÍTICA SOBRE O LIVRO**

*AUTOPERFEIÇÃO COM HATHA YOGA, DO PROFESSOR HERMÓGENES*

Vivemos em uma sociedade cada vez mais marcada pelo sofrimento, seja este físico e/ou psíquico. A crescente quantidade dos casos de ansiedade e estresse é reflexo deste mundo imediatista, onde as relações são extremamente líquidas. Para encarar o ritmo acelerado e desenfreado em que estamos inseridos, entupimo-nos de emplastos as nossas dores, como uma forma de aliviarmos a nossa existência, e nos esquecemos de um Caminho precioso para vivermos com mais propósito e serenidade: nutrir a alma com Amor.

Nas primeiras páginas do livro *Autoperfeição com Hatha Yoga*, o Professor Hermógenes compartilha suas experiências com a Hatha Yoga e o feedback que recebeu pela sua obra de várias pessoas, oriundas dos mais diversos países, relatando uma melhora significativa em suas qualidades de vida e nos mostra “por que Yoga não é uma simples ginástica, nem uma instituição religiosa, uma seita nova, uma nova curtição esportiva. É um autotreinamento integral, uma nova medicina de eficiência surpreendente, uma auto-educação tendo por objetivo culminante a Perfeição do Pai.” (HERMÓGENES, 2007, p.15).

Segundo Hermógenes, “Yoga não é superstição. É ciência.” (p.20), isto explica o porquê da civilização ocidental estar aplicando com mais frequência o yoga em suas recomendações médicas - conhecida como yogaterapia.

Ainda, “a palavra Yoga vem da raiz sânscrita yuj, cujo significado é precisamente jugo, junção, união, comunhão, integração...” (HERMÓGENES, 2007, p. 36), união esta representada pelo Eu interior com o Universo que nos cerca, além da unificação de si mesmo, alcançando a transcendência. O Yoga proporciona a união com o Inefável, ao integrar corpo, mente e espírito, conferindo uma vida com significado. Ou, como o Professor Hermógenes se refere, “caminhada de volta àqueles que anseiam por, novamente, fundirem-se na plenitude de onde promanaram.” (HERMÓGENES, 2007, p. 36).

Entre as tantas modalidades existentes do Yoga, a Hatha Yoga, que etimologicamente significa Yoga do Sol e da Lua, é responsável pela educação psicossomática (mente e corpo), ao alinhar o corpo e o espírito em um alto grau de aperfeiçoamento. Os antigos acreditavam que era necessário flagelar o corpo, tratando-o de maneira menos digna, para alcançarem um elevado nível espiritual. Entretanto, “a sabedoria hindu, fundamento filosófico da Hatha Yoga, ensina que espírito e corpo não são mais que aspectos diferentes de uma mesma unidade essencial; por isso, não é o corpo menos digno de cuidados e reverência.”

A própria origem sânscrita Ha e Tha nos dá esta dimensão dicotômica existente por toda parte: o milagre do dois em um. “Ha significando o Sol e Tha, a Lua, símbolo dos dois polos, pelo equilíbrio e interação dos quais o universo se mantém.” (HERMÓGENES, 2007, p. 39). Desta maneira, quando o corpo humano está em equilíbrio, gera-se o cosmo, e quando não está, o caos. Assim, confere-se a Hatha Yoga, reconhecida cientificamente como terapia e seus inúmeros benefícios, a responsabilidade de restaurar o equilíbrio do corpo humano, através dos ásanas (posições) e pranayamas (respiração completa).

Aos poucos, as melhoras no plano físico, como rejuvenescimento, emagrecimento sadio, resistência ao corpo, ocasionadas pela prática da ginástica, refletirão no plano psíquico: “serenidade, autoconfiança, equilíbrio emocional, tranquilidade, clareza mental, resistência à fadiga, tolerância e paciência substituem, seguramente, ansiedades, fobias, conflitos e comportamentos neuróticos.” (HERMÓGENES, 2007, p. 41). Durante as práticas dos ásanas, é importante que tenhamos respeito pelo nosso corpo, pois este é a nossa morada nesta passagem pela Terra. Assim, é fundamental que pratiquemos ahimsâ (não-violência) e que respeitemos o tempo de evolução de nossas posturas. É necessário persistência e atenção plena nos movimentos em que estamos fazendo para que consigamos os efeitos da Hatha Yoga, pois “assim como pelo aprendizado do alfabeto se pode, através da prática, dominar as ciências todas, assim também, mediante a treinamento físico da Hatha Yoga, pode-se adquirir o conhecimento da verdade.” (HERMÓGENES, 2007, p. 42).

Por fim, podemos concluir que a Hatha Yoga oferece muitos benefícios ao rejuvenescimento, com um mínimo de custo, podendo ser iniciada por si só, porém, “o praticante de Yoga não deve perder de vista jamais que um corpo sadio é somente um meio de progredir espiritualmente. Ser forte, ser puro, ser tranquilo são apenas condições com que o aspirante pode caminhar para a Divindade.” (HERMÓGENES, 2007, p. 64).

## **Conclusão**

Antes de iniciar as práticas de Hatha Yoga, não conseguia enxergar como os ásanas e as pranayamas me ajudariam a me unir com o Todo e ter mais sabedoria para perceber a vida que acontece aqui e agora. Vejo como é essencial a prática para o desenvolvimento do meu ser, a qual já percebo melhoria significativa na postura e na maneira de respirar corretamente, sentindo o movimento do ar em meu interior. Junto a isto, ressalto a diferença que se faz quando aprendemos a respiração completa. Percebo com muita nitidez os reflexos psíquicos que me ocasionam - não consigo descrever a paz que o meu espírito encontra depois de cada prática. É como se o corpo todo vibrasse em outra frequência, repleta de Amor, Serenidade e Paz, e percebesse a vida com outro olhar. O simples fato de estar presente por inteira e entender que tudo é impermanente, além de ter um olhar mais afetuoso e empático para comigo mesma, respeitando os meus limites, e para com os outros. Ainda, Hermógenes nos fala: “podemos evitar que nossa vida seja encurtada, mas não podemos esperar que dure sempre. Por mais que pratiquemos Yoga, a velhice e a morte nos aguardam, o que absolutamente não é assustadora tragédia. É a lei. Contra ela rebelar-se é imprudente. Aceitá-la franca e tranquilamente é o que devemos fazer. Não esqueçamos que o corpo é um envelope onde está escrito como endereço a palavra chão. Em nossa alma o endereço escrito é eternidade.” (HERMÓGENES, 2007, p. 65). Que saibamos exatamente enxergar o que nutre e revitaliza a nossa alma, caminhando por uma vida repleta de Propósito e Amor. Levarei as palavras de Hermógenes comigo e espero transmitir um pouco de seus conhecimentos aos que passarem pelo meu caminho. Agradeço ao Professor Diego Arenaza por compartilhar sua sabedoria conosco, futuros docentes, e pela oportunidade de conhecer esta filosofia tão preciosa que é o Yoga, e ainda aplicá-la na Educação. Somos a esperança no mundo. Namastê.

## **REFERÊNCIA**

HERMÓGENES, José. *Autoperfeição com Hatha Yoga*. Rio de Janeiro: Nova Era, 2007. p. 17 - 65.