

CENTRO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
CURSO DE PEDAGOGIA

Disciplina: MEN5118 – Yoga na aprendizagem II – Professor: Diego Arenaza

Aluna: Elisângela Fraga Machado Turma: 03308

Data: 19/10/2015

Os ásanas e seus benefícios

Professor, conferencista, poeta e ensaísta, José Hermógenes de Andrade Filho ou Professor Hermógenes, deixou à humanidade várias obras destinadas àqueles que querem conhecer os benefícios da prática do Yoga. Brasileiro, Nascido em 1921, após conhecer a Yoga, dedicou-se a produção de livros terapêuticos e de poesia, artigos, ministrou cursos, seminários para congressos, com objetivo de auxiliar o ser humano no caminho do crescimento espiritual, até 2015, quando faleceu.

Atualmente, o ser humano, na sua grande maioria, desenvolve um número de atividades e possui inúmeras atribuições, que pouco tempo lhe sobra para pensar em si, no seu corpo, na sua mente. As crianças, conseqüentemente, seguem o mesmo ritmo dos pais e responsáveis.

Na sua importante obra *Autoperfeição com Hatha Yoga*, o professor Hermógenes, auxilia o ser humano em busca de harmonia e paz espiritual em conjunto com o bem estar do corpo físico. É um completo guia para quem quer sair da correria do cotidiano e dispensar alguns minutos do seu dia para relaxar e buscar o equilíbrio entre o corpo e a mente, permitindo que a paz reine em seu interior. Sendo assim, algumas práticas também podem ser adaptadas, de forma leve e lúdica, e utilizada na escola, em benefício do desenvolvimento e da aprendizagem das crianças.

Hermógenes dedica o Capítulo 3 do referido livro aos ásanas. Os ásanas são as posturas ou poses praticadas na Hatha Yoga. Cada um dos ásanas, segundo a Tradição, foram dedicados a cada espécie de ser vivo existente na terra, quando o deus (Shiva) ensinou a Hatha Yoga para sua esposa, a deusa (Parvati). Assim os ásanas têm nomes relacionados aos elementos da natureza, o que possibilita criar histórias e brincadeiras com tais elementos, e por meio destas ensinar yoga para as crianças de forma alegre e lúdica.

Um dos aspectos que trata este capítulo diz respeito aos efeitos que os ásanas produzem no ser humano. Os efeitos dos ásanas atuam principalmente no campo mental proporcionando maior controle da mente e facilitando a concentração, e também

contribui significativamente sobre o corpo físico. Conforme diz Hermógenes (2014) “[...] Doença, embotamento, dúvida, negligência, avoamento, indolência, ilusão e instabilidade emocionais, geradores de inquietação mental, não resistem à poderosa atuação dos vários ásanas, quando praticados com habilidade e assiduidade.” (p. 105).

Outro aspecto que o capítulo apresenta diz respeito à perda da flexibilidade do corpo físico. Segundo o professor Hermógenes (2014), o homem nas atividades que realiza durante o seu dia a dia movimenta o seu corpo e utiliza posturas pouco variadas, exercitando sempre os mesmos músculos, mesmos órgãos e articulações. As partes do corpo que não são exercitadas com frequência podem acabar na atrofia. A prática dos ásanas resulta no exercício desses músculos, articulações e órgãos que ficam à margem do esquecimento.

É importante que os exercícios não sejam reproduzidos em série, repetidamente, mas devem ser realizados de maneira a se colocar na posição e ficar nela o quando conseguir, o quanto o seu corpo permitir, dessa forma, “Verá que esse “ficar assim” lhe trará mais vantagens do que a repetição mecânica.” (HERMÓGENES, 2014, p. 107)

Para um homem que vive no ocidente não é fácil reaver a flexibilidade do corpo que perdeu há muito por meio da conduta sedentária em que vive, diz Hermógenes (2014), mas o caminho é a persistência e os pequenos esforços que levarão o homem readquirir a flexibilidade que ele tinha na infância.

E por fim, o Professor Hermógenes diz que a criação da obra de arte, matéria plasmável, é à expressão de sentimentos e pensamento do ser humano. Os ásanas são como tais obras, ou seja, são a expressão do ser humano de forma integral, é a expressão de todo o seu eu. E por este motivo aproxima o homem (criatura) de Deus (criador). Nas palavras do autor “A arte dos ásanas é por excelência uma da que nos fazem semelhantes ao Criador, pois consiste, quando perfeita, em plasmar ‘com o corpo’ o modelo que a mente concebe e o sentimento anima.” (HERMÓGENES, 2014, p. 107).

Em razão disto os ásanas não são simplesmente atitude de corpo, mas sim expressão do ser humano na sua plenitude, em todos os níveis que o compõe: corpo, pensamento, emoção, ação, corpo sutil e espírito.

Ao longo do referido capítulo Hermógenes apresenta diversas posturas, descrevendo-as passo a passo, especificando seus efeitos e quais as partes do corpo são afetadas, com que frequência e em que momentos devem ser aplicadas, e qual a postura mental deve ser utilizada, bem como a coordenação da respiração com cada movimento realizado nas posturas. E ao final o autor relaciona uma série de recomendações gerais

para a prática das posturas, cuidados com a alimentação e vestuário, atenção e pontualidade em relação aos horários, realização da prática em local adequado, praticar as posturas dentro dos limites do corpo para não machucá-lo, entre outros cuidados e orientações.

Cabe ressaltar a importância desta leitura para a prática docente, visto que, ao conhecer os benefícios dos ásanas, o professor, pode utilizá-la em proveito dos seus alunos.

A escola é um local em que a criança dispense boa parte do seu tempo, dessa forma o professor pode promover uma educação para além dos conteúdos padrões (matemática, português, etc.) e ensinar hábitos saudáveis, como por exemplo, manter uma boa postura, respirar corretamente, manutenção da flexibilidade e de um corpo saudável, técnicas para se concentrar, entre outras atitudes que a Hatha Yoga promove.

Partindo desse pressuposto a Hatha Yoga é um poderoso recurso para auxiliar os professores, sobretudo da área da educação de crianças, no trabalho que desenvolvem. Por meio da prática da Yoga o professor auxiliará as crianças a relaxar nos momentos em que estiverem agitadas ou dispersas, acalmando-as e centrando a mente deixando-a propícia para a concentração nas atividades desenvolvidas durante a aula.

Além disto, por meio da Hatha Yoga, a criança irá experimentar o conhecimento de si e das suas emoções, importantes atitudes que levam a promoção da sua autonomia. O conhecimento de si favorecido pela prática da Yoga irá refletir no seu relacionamento com o próximo. Nesse sentido, estimula a convivência, bem como mostra a importância do viver juntos, tema que merece bastante atenção nos dias atuais, visto a competitividade presente nas nossas vidas, influencia diretamente as crianças que devem se dedicar para competir no vestibular, competir para conseguir um bom emprego, competir e tentar ser melhor que a outra. Cabe ao professor mostrar, também por meio dessa prática, o outro lado: a importância da capacidade de trabalhar em conjunto e do respeito e auxílio ao próximo.

Referência:

HERMÓGENES DE ANDRADE FILHO, José. **Autoperfeição com Hatha Yoga**: Um clássico sobre saúde e qualidade de vida. 55ª ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2014. p. 105-169.