



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
DEPARTAMENTO DE ESTUDOS ESPECIALIZADOS EM EDUCAÇÃO**

**Disciplina:** MEN 5106 – Yoga na Aprendizagem

**Professor :** Diego Ernesto Marcelo Arenaza

**Turmas:** 2308 - **Semestre:** 2018-1

**Estudante:** Laura Luzietti Ribeiro [luziettilaura@gmail.com](mailto:luziettilaura@gmail.com)

**Resenha Crítica livro “Autoperfeição com Hatha Yoga”**



O livro “Autoperfeição com Hatha Yoga” do professor José Hermógenes de Andrade Filho, mais conhecido como Hermógenes, é um livro que nos trás toda explicação para compreender e começar a praticar o yoga. Nas primeiras páginas do livro, Hermógenes coloca sua relação tão bela com o yoga e quais os benefícios que ele recebeu a partir da prática em sua vida e exemplo de muitas pessoas que tiveram suas vidas transformadas encontrando uma solução, abrigo contra o desespero, antídoto contra o medo, caminho para o amor, para luz, para Deus através do yoga. “ Todos aqueles que se harmonizaram com o Todo, por meio do yoga, conseguiram reorganizar suas vidas, sanear suas mentes e instalar saúde em seus nervos, vísceras, glândulas, músculos.” Autoperfeição, P.19

A prática do yoga nos permite unir a Deus e encontrar equilíbrio para nossa alma, nos leva a estimular nossa fé, nosso amor para com Deus e o próximo e torna fundamental senso de dever e responsabilidade, acho importante dizer que o yoga não nos coloca uma religião

específica, mas uma conexão com o Deus de cada um de nós e amplia nosso olhar para o que é eterno.

A palavra yoga vem da raiz sânscrita *yuj* que significa junção, união, comunhão, integração. O yoga não pode ser reduzido a uma mera ginástica, pois é muito mais que isso, é uma ciência, uma filosofia, uma técnica que nos leva a felicidade, a plenitude. Hermógenes diz que independente dos bens materiais que se possui, posição social e poder ainda falta algo, pois o homem como diz o professor é um desastrado conflito, uma guerra civil incessante e o que lhe falta é o yoga que irá unir mente, corpo e espírito levando a harmonia.

A partir de toda esta explicação do yoga é possível compreender a Hatha yoga, prática que é desenvolvida no livro e praticada pelo professor Hermógenes. A palavra Hatha yoga tem o significado, etimologicamente, yoga do sol e da lua que tem por objetivo o aperfeiçoamento do corpo e da mente e a utilização de potencialidades em nós que desconhecemos. A sabedoria hindu, que é o fundamento filosófico da Hatha Yoga diz que corpo e espírito são aspectos diferentes de uma mesma unidade.

O Hatha possui as sílabas sânscritas em que Há significa o sol e Tha a Lua, elas representam o símbolo dos dois pólos: Interação e equilíbrio. O corpo humano possui estas duas correntes energéticas que quando em equilíbrio geram o cosmo, que é a ordem, a saúde e quando em desequilíbrio geram o caos, que é a desordem, a doença. “ Assim como pelo aprendizado do alfabeto se pode, através da prática, dominar as ciências todas, assim também, mediante o treinamento físico da Hatha yoga, pode-se adquirir o conhecimento da verdade.” Gheranda Samhita, Autoperfeição com Hatha yoga, P.42

Um grande aspecto da Hatha yoga é que ela não se compara com a ginástica comum, é uma ginástica estática que deve ser feita com lentidão, com movimentos graciosos e equilibrados. Ao contrário das outras ginásticas que possuem foco principalmente para a musculatura externa, no yoga os melhores efeitos psicossomáticos vem do maior tempo que se mantém uma determinada pose, pois conservar-se mesmo que um tempo curto em uma ásana (pose) leva a melhores e maiores resultados que a repetição. O yoguin (Praticante do yoga) movimenta-se de um ásana para outro, concentrando a mente em todos os músculos que distendem ou contraem e nas vísceras que são massageadas. Outras partes do corpo que não estão envolvidas na postura não deixam de ser importantes e durante a prática se mantém em um perfeito relaxamento.

A Hatha yoga não consome energia, ela capta e acumula trazendo no final de cada sessão um sentimento tranquilo e de bem estar. É uma prática ideal para aqueles que vivem em sobrecargas diárias da mente, do organismo, nervos, músculos que possuem ocupações diárias sedentárias fatigantes, pois a Hatha yoga manterá em boa forma física, livre da fadiga, irritação, desânimo, estresse, estes são alguns dos benefícios, portanto Hermógenes fala para aqueles que não praticam yoga por falta de tempo que é possível cria-lo e por conta da preguiça ou falta de coragem é importante assumir o comando de si mesmo. Os idosos também podem Praticar a Hatha yoga, conhecida como yogoterapia por constituir um método natural na cura de várias enfermidades.

Diferente do que muitas pessoas pensam a Hatha yoga não condena e pensa no sexo como algo pecaminoso, condena os desregramentos, os excessos. A Hatha yoga vitaliza as glândulas sexuais fornecendo suprimento de hormônios para os homens e as mulheres (testosterona e estrogênio respectivamente) assegurando alto potencial e juventude prolongada, proporcionando excelentes condições a mente e ao corpo. Ao mesmo tempo que aumenta o poder sexual a Hatha Yoga livra o ser humano de suas neuroses, conflitos, inseguranças, fobias e angústias

Outro aspecto que a Hatha Yoga trata é a juventude e longevidade, uma forma de viver bem, com saúde. Um fator importante para juventude é o cólon e a importância de manter o intestino limpo, tal a importância, que a Hatha yoga possui eficazes números de ásanas para o combate a prisão de ventre devolvendo as paredes abdominais a elasticidade e o tono da juventude, além de ativarem voluntariamente os movimentos peristálticos dos intestinos. A respiração completa movimentada o diafragma intensamente o levando a um estado ideal de funcionamento.

A Hatha Yoga pra mim tem sido de grande descoberta, não imaginava o tamanho da filosofia do yoga e o quanto essa prática é eficiente e renovadora. Desde que comecei a prática me sinto mais leve e tranquila, tem me ajudado na concentração e criação. Sou uma pessoa ansiosa e preocupada com tudo e acabo sofrendo por antecedência causando estresse, dor de cabeça, irritabilidade e observei que com a prática tenho tido melhoras surpreendentes neste sentido, tenho equilibrado as cobranças que faço a mim mesmo, pois meu aprendizado é buscar a harmonia e o equilíbrio.

Desse modo tenho conseguido administrar melhor meu tempo, buscando equilíbrio entre o fazer e o lazer, forma saudável de descanso para minha mente e corpo. Uma descoberta do que o yoga tem feito por mim foi feita através da leitura do livro, de como o yoga trabalha o nosso organismo e eu tenho sentido estes efeitos no meu corpo eliminando muito, mas muito mais liquido. Os benefícios do yoga tem sido muitos e descobri na Hatha Yoga uma qualidade de vida que eu desconhecia.

#### Referência Bibliográfica:

- HERMOGENES. *Autoperfeição com Hatha Yoga*. Rio de Janeiro: Nova Era, 2007, Pág 17- 65.