

## Universidade Federal de Santa Catarina

Centro de Ciências da Educação

Departamento de Metodologia de Ensino (MEN)

Disciplina: Yoga da Aprendizagem II

Docente: Diego Arenaza Vecino

Discente: Tainá Postingher Artuso

Florianópolis

16/10/2017



### Yogaterapia pelo professor Hermógenes

Em seu livro, *Autoperfeição com Hatha Yoga*, o professor Hermógenes dedica um capítulo aos “Milagres da Yogaterapia”. Menciona o caso de um renomado médico da Casa Branca, Dr. Dean Ornishi, que desde jovem vêm praticando o yoga e curando-se. Conseguiu fazer uma verdadeira revolução nos tratamentos cardiológicos por desobstruir bloqueios coronarianos (ateromas) e tratar diversos casos graves sem medicamentos ou cirurgias, somente aplicando sua visão holística da yogaterapia. Ao ler seu livro, *Salvando o Coração* (Rio de Janeiro, Relume Dumará), Hermógenes encontrou toda confirmação científica que precisava para validar ainda mais o que já vinha ensinando em seus livros desde a década de 50.

Diferente da medicina convencional, com seu conhecimento específico e tratamentos isolados, a yogaterapia é uma terapia holística que entende o ser humano em diferentes níveis, que vai além de seu psiquismo e atua por meio de diversas frentes conjuntamente.

Massoterapia – realiza massagens nos órgãos e no corpo físico através das contrações auto-aplicadas (*bandhas*).

Fisioterapia – utiliza exercícios e agentes físicos como calor, frio, água para a restauração da saúde.

Dietoterapia – cura pela alimentação adequada ao seu biotipo.

Psicoterapia – propõe uma atitude mental positiva incentivada através da concentração (*dharana*), de sons (*mantras*) e símbolos (*yantras*) para aliviar os sofrimentos da mente e do corpo.

Cinesioterapia – proporciona correção postural e fortalecimento muscular através de alongamentos e posturas estáticas (*asanas*).

Logoterapia (frente filosófica ou *Vidyaterapia*) – cura pela sabedoria através de uma razão de viver. Consiste em criar no enfermo uma posição filosófica capaz de combater a ignorância geradora da infelicidade e da doença.

Terapia energética (frente prânica) – introduz exercícios respiratórios (*pranayamas*) e é capaz de “abrir o coração” de quem avança na prática.

Terapia ou frente moral – considera o comportamento como fator determinante de saúde ou doenças e requer reeducação para substituir os sentimentos e ações destrutivas pelas construtivas.

Relaxamento e meditação - proporciona momentos de relaxamento profundo que ativam o sistema parasimpático (SNP), estado em que se processa a cura e as reparação no corpo e na mente. Combatendo a produção de adrenalina e cortisol (hormônios da ansiedade e do estresse).

A terapia do yoga nos desafia a administrar nossa própria saúde, sendo por isso um método bastante atípico. Não é centrada na doença, *patocêntrica*, mas sim *higeocêntrica*, que prioriza a saúde. Enquanto o médico convencional trata as doenças, o yogaterapeuta treina o indivíduo para que conquiste e mantenha sua saúde em equilíbrio. “Saúde não é a mera ausência de doença ou de sintomas desconfortantes, mas uma fulgurante presença” diz Hermógenes. Uma atitude de presença na Vida, um nível de consciência que pode ser conquistado com um treinamento.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde é uma “condição de bem estar físico, psíquico e social”. Mas quem cuida da saúde ainda não tem o mesmo reconhecimento de quem cuida de doenças. O médico fornece o tratamento de uma doença para um paciente que, em sua grande maioria, não se dispõe a realizar mudanças em seus hábitos ou estilo de vida. Já o yogaterapeuta fornece um treinamento para o praticante trilhar o caminho da saúde, mas esse caminho só poderá ser percorrido pela atividade na yogaterapia. Este não será paciente, pois sua cura depende dele mesmo e nunca transfere a responsabilidade pela sua saúde para o profissional.

Hermógenes afirma que a yogaterapia não se propõe a curar patologias específicas, mas ousa dizer que pode vencer uma doença que até então continua ignorada pelos tratamentos convencionais: a doença de ser normal, que apelidou de *normose*. “Ser normal é estar desalinhado com a Natureza, na contramão da Natureza. O homem *normal* é um doente, mas ainda não sabe. O homem *natural* é sadio” afirma. A Yogaterapia trabalha em favor da natureza.

*Normose* é um estilo de vida em que impera maus hábitos, valores falsos, egocentrismo e alienação com uma característica em comum, o *mesmismo*. Gostos, valores, hábitos, e modismos são, *normalmente*, sempre os *mesmos*. Ele diz que também foi alvo dessa doença e hoje pode falar com propriedade, já que se curou definitivamente com a yogaterapia.

Diante da visão e experiência do professor e mestre Hermógenes, vejo de grande valia o paralelo que traz entre o médico e o yogaterapeuta, principalmente pelo diferencial que o praticante tem do paciente: de se responsabilizar pela sua própria saúde. Acredito que isso somente é possível pela disponibilidade individual de autotransformação, na qual somos o principal agente.

Concluo que é de suma importância entendermos também qual é o diferencial do yogaterapia na promoção da saúde através de suas múltiplas frentes conjuntas de caráter holístico. Vejo muitos instrutores e praticantes de yoga com caráter bastante simplista em se tratando da gradiosidade do yoga. A execução de ásanas avançadas é priorizada em detrimento da saúde e a competição toma frente em um dos maiores princípios do yoga “vá somente até o limite do seu corpo”.

Como docente, incentivaria a difusão do conceito de normose nas escolas pelos educadores. A fase escolar é quando o jovem procura diferenciar-se dos demais, mas nessa luta, acabam buscando aceitação e os diferentes são excluídos. Compreender que a natureza é perfeita em sua biodiversidade e que todos nós temos potencial para manifestar nossa individualidade é uma grande chave para a auto-aceitação. Ser sadio é ser natural. Ser natural é ser diverso!

Referência bibliográfica: - HERMÓGENES, JOSÉ (2004) Autoperfeição com Hatha Yoga. Rio de Janeiro: Nova Era (Páginas 351 - 362)