

HERMÓGENES

AUTOPERFEIÇÃO COM HATHA YOGA

Um clássico sobre saúde e qualidade de vida

Revisão técnica

DR. MARCOS F. A. FULCO

Professor da Universidade Federal
do Rio Grande do Norte

Psicanalista Clínico

67ª edição



Rio de Janeiro | 2021

JOSÉ HERMÓGENES DE ANDRADE FILHO,

conhecido como Professor Hermógenes, foi o pioneiro em Medicina Holística no Brasil. Nascido em 1921, dedicou-se ao crescimento espiritual dos seres humanos, dividindo seu tempo no trabalho na Academia Hermógenes, na publicação de livros terapêuticos e de poesia, na produção de artigos para a imprensa, na ministração de cursos, seminários e teses para congressos científicos. Foi criador do Treinamento Antidistresse, do método Yoga para Nervosos, colaborador (com Yogaterapia) da 32ª Enfermaria da Santa Casa (RJ), professor de filosofia, além de ainda exercer as atividades de conferencista, poeta e ensaísta. Ele faleceu em 2015, aos 94 anos.

Entre as premiações e os títulos a ele concedidos pelo belo trabalho em prol da evolução da humanidade, destacamos alguns:

- Medalha de Integração Nacional de Ciências da Saúde.
- Doutor em Yogaterapia, concedido pelo World Development Parliament (Índia).
- Diploma D'Onore no IX Congresso Internacional de Parapsicologia, Psico-trônica e Psiquiatria (Milão, 1977).
- Medalha Pedro Ernesto (Câmara de Vereadores do Rio de Janeiro).
- Cidadão da Paz, do Rio de Janeiro (1988).
- Medalha Tiradentes (Assembleia Legislativa do Rio de Janeiro, 2000), pela contribuição na área de saúde.
- Título Doutor Honoris Causa concedido pela Open International University for Complementary Medicine, do Sri Lanka (Colégio Brasileiro de Cirurgiões, RJ, 2000), pela vida dedicada à saúde de seus semelhantes e pelo conjunto de sua obra literária.

A Maria
— esposa que Deus
guardava para mim
depois que eu
atravessasse o deserto

Mas teus exercícios, pratica-os diariamente com a seriedade de um ritual e com a inflexibilidade e o zelo de um genuíno artista interessado em produzir uma obra genial. A obra genial és tu mesmo, e o artista também!

MESTRE UNIVERSAL KUUT HUME

Sumário

Nota do editor 15

Apresentação 17

PARTE 1: Generalidades 23

Os que praticam Hatha Yoga • Yoga melhora a qualidade de vida • O que é Hatha Yoga • Hatha Yoga, uma ginástica • Diferente da ginástica ocidental • Você também pode • Juventude e longevidade • O sistema nervoso • O sistema endócrino • *Prana* e corpo sutil

PARTE 2: *Pranayama* 77

Respiração • *Pranayama* e sua importância • A boa respiração deve ser nasal • Como corrigir a respiração deficiente • O diafragma e a respiração diafragmática • Respiração completa • Vários exercícios

PARTE 3: *Ásanas* 105

Ásanas: O que são • A perfeição progressiva • *Ásanas*: arte divina • *Suryanamaskar* ou saudação ao sol • *Ásanas* destinados à meditação e *Pranayama* • *Ásanas* sentados • *Ásanas* de flexão da coluna • *Ásanas* de torção • *Ásanas* de equilíbrio • *Ásanas* de inversão • Exercícios vários • Recomendações gerais

PARTE 4: Purificações 175

Generalidades • O banho • Lavagem estomacal • Limpeza mecânica do nariz • Jejum • Outras purificações

PARTE 5: Higiene alimentar 183

Viver para comer ou comer para viver? • Quanto comer • O que é alimento • Será o homem um carnívoro? • Dieta como fator de juventude e longevidade • As tabelas alimentares não são absolutas • Os alimentos mais completos • Combinação de alimentos • Maus hábitos alimentares • Macrobiótica e renovação biológica • Waerlandismo

PARTE 6: Repouso 217

Fadiga: amiga ou inimiga? • Os tempos modernos são fatigantes • O que é fadiga • Yoga, o melhor dos desfatigantes • Técnicas • *Shavásana* e relaxamento

PARTE 7: Atitude mental 245

O psiquismo e a saúde • O problema ético • *Ahamkara*: o mal, a dor • Sugestão e autossugestão • O que é sábio esperar do Yoga

PARTE 8: Vamos à prática 271

Programas • Quadro geral das técnicas • Organize, você mesmo, suas sessões

PARTE 9: Milagres da yogaterapia 283

Um fato incontestável • Terapia polivalente • Características da yogaterapia • As várias frentes • Consiga o máximo da yogaterapia

PARTE 10: Yoga para todas as idades 293

Yoga para crianças • Para adolescentes • Para idosos • Só para mulheres

Apêndice 305

Aplicações yogaterapêuticas • Eletroterapia • Yoga e ciência psicológica
ocidental • Receitas culinárias

Glossário 335

Bibliografia 351

Conheça as obras de Hermógenes 365

PARTE 1
GENERALIDADES



Os que praticam Hatha Yoga

HÁ ALGUNS ANOS, O JORNAL *O GLOBO* NOTICIOU

que a imprensa de Paris, perplexa, indagou a razão da resistência aparentemente ilimitada com que o cantor Belafonte, imperturbável, atendia a seus muitos compromissos contratuais. O jovem artista declarou-se praticante de Hatha Yoga, acrescentando que “quando fico de cabeça para baixo, o sangue desce à cabeça e vai arrebentar as teias de aranha da fadiga e da preocupação”. Inúmeros artistas de cinema fazem o mesmo.

Apesar de a Hatha Yoga não visar ao desenvolvimento de aptidões atléticas, não deixa também de prestar grande ajuda aos desportistas. “O Yogiismo mostrou-me uma introdução inteiramente nova ao problema do treinamento, e capacitou-me para dar de mim o máximo com o mínimo de pressão física. Quem quer que busque autêntica aptidão mental e física, pode segui-lo...” — declarou Laurie Buxtou, ex-presidente da Associação de Boxeadores Profissionais de Londres (citado por Desmond Dunne, em *Yoga ao alcance de todos*, São Paulo, Editora Pensamento).

Um monge católico da Bélgica, diante dos frutos de sua experiência pessoal, escreveu um dos mais belos livros sobre Hatha Yoga: *Yoga para cristãos*. É um documento válido para demonstrar que, sem qualquer contraindicação sectária, o Yoga é o *caminho real para o cristão*. Eis o



testemunho desse autor: “Poucos são os homens verdadeiramente sensíveis à presença de Deus em seu coração... pela dificuldade de encontrar calma propícia a seu diálogo com Deus”.

“Há, no Oriente, todo um conjunto de práticas de uma técnica experimentada, e que se poderia chamar a via, o caminho do silêncio. Desde recuadas eras, sábios da Índia têm ensinado o homem a comandar seus pensamentos, a dominar seu psiquismo, a manter-se numa atmosfera de repouso, de profunda paz, longe de tudo que perturba o homem e em torno do homem...” E mais adiante descreve o estado de euforia que o Yoga proporciona ao religioso: “trata-se de uma euforia bem real que dura, se prolonga, estende-se a vários patamares, físico, psíquico e espiritual de nossa vida quotidiana. Não é uma ilusão, algo irreal... É um estado concreto, psicológico, mas seguramente físico também. É um estado de saúde, diríamos voluntário, que permite mais e melhor, no plano humano, de início, e no plano cristão, religioso e espiritual a seguir. É um ‘contentamento’ que na alma e no corpo se instala, favorecendo, não esta experiência de Deus, de que se fala, mas a própria vida espiritual que a motiva e ela corrobora. Sem dúvida, a prática do Yoga torna esta vida espiritual mais acessível, portanto mais aberta ao intercâmbio de Deus com a alma e desta com Deus... estimula a vida da fé, amor a Deus e ao próximo, torna mais agudo o senso de dever, o senso de responsabilidade...” Para que mais dizer?*

O ex-Primeiro-Ministro da Índia, J. Nehru, encontrava forças e paz no Yoga; Ben-Gurion, por muito tempo líder do Estado de Israel, também praticava técnicas yogaterapêuticas. O estadista precisa realmente de forças, tranquilidade e coragem serena para o cumprimento eficaz de suas responsabilidades históricas, e o Yoga pode ajudá-lo. A respiração profunda (técnica yogue) fez parte do regime terapêutico que restaurou a saúde abalada do Presidente Eisenhower.

No livro *Hatha Yoga, paz e saúde*, de Indra Devi (Rio de Janeiro, Civilização Brasileira), lê-se: “O grande violinista, Yehudi Menuhin, considera

* Entre leitores-praticantes conto com vários sacerdotes amigos. Durante dois anos ensinei Yoga (principalmente meditação) no CEMAR (Centro de Espiritualização Marista). [N. do A.]



o Yoga — e um sono tranquilo — mais importante para sua arte que o estudo diário de seu instrumento. Seu mestre de Yoga, B.K.S. Iyengar, de Poona, Índia, exhibe orgulhosamente um relógio de pulso com a seguinte inscrição: ‘Ao meu melhor professor de violino... de Yehudi Menuhin.’”

Parto sem dor, terapia por relaxamento, muitos tratamentos psicossomáticos, atualmente em uso pela medicina ocidental, são nada mais do que técnicas da Hatha Yoga, hoje tão reconhecida que faz parte da preparação psicofísica dos cosmonautas.

Você também, leitor, tenho certeza, vai abençoar o dia em que iniciou seu treinamento yogue. Sua vida, a partir desse dia, mudando incessantemente, levará você aos tesouros de seu *verdadeiro Eu*. Você voltará a ser o *herdeiro da divindade*.

Yoga melhora a qualidade de vida

É sabido que ninguém chega a vender se não conseguir fazer alguém querer comprar. Eis por que, antes de explicar o que é Yoga e ensinar sua prática, devo tentar interessá-lo, motivá-lo, levá-lo a dizer para si mesmo: *é exatamente disto de que preciso; isto é muito bom para mim; entrarei nesta de corpo inteiro*.

Para convencê-lo dos benefícios que poderá colher, citarei fatos.

Quando, há mais de quarenta anos, publiquei meu primeiro livro, visando a ganhar credibilidade para um assunto ainda desconhecido e parecendo exótico,* transcrevi opiniões de competentes médicos e psicólogos. Agora, passado tanto tempo, quando a evidência de resultados impressionantemente positivos, a credibilidade já não é problema. Tal é a razão por que a cada hora cresce o número de médicos que receitam yogaterapia em substituição a medicamentos convencionais.

* *Autoperfeição* era então o primeiro livro sobre Hatha Yoga de autor de língua portuguesa. Na época, no Brasil, eram desconhecidos holismo, medicina ortomolecular, alongamentos, antiginástica, macrobiótica, programação neurolinguística, florais, tai-chi, acupuntura... O livro era uma audaciosa proposta pioneira.



Provavelmente algum parente ou amigo seu, tendo praticado o método, venceu esta ou aquela enfermidade crônica, superou velhos e teimosos problemas que pareciam insolúveis e hoje vive definitivamente uma vida mais ampla, bela, sã e feliz. Ao longo de anos, como escritor e professor, foi-me fácil acumular um dossiê de cartas e gravações espontâneas testemunhando e agradecendo benefícios diversos com o estudo e a prática do Yoga. Transcrevi adiante relatos pessoais, nas palavras emocionadas de diversos beneficiários, alguns dos quais, por motivos óbvios, mantereí em respeitoso anonimato. Identificarei somente os que me permitiram.

Por favor, reflita sobre os testemunhos e tire suas conclusões sobre o Yoga como uma terapia não somente para os males orgânicos, o que já seria uma bênção, mas para deficiências, limitações, dependências, dificuldades e sofrimentos nos demais aspectos e níveis de suas vidas. Repare nos verdadeiros *milagres*, que as próprias pessoas produziram por si mesmas e em si mesmas. Veja como imprimiram novo rumo a suas existências:

- Antes eu fumava duas carteiros por dia... Joguei o cigarro fora. Desde a primeira aula de Yoga nunca mais fumei. Quando subia escada ou corria, tinha meu coração muito acelerado, a ponto de chamar o médico.
- Desde meus 12 anos, hoje com 20, sempre tomei calmantes diariamente. Já fiz sonoterapia, em duas ocasiões. Já tive tudo que se pode ter de assistência médica, por necessidade psiquiátrica. Necessidade mesmo! Agora, com apenas um mês de Yoga, me sinto maravilhosamente bem. E tirei agora a prova dos nove, com esta suspeita de leucemia em meu filho... Nenhuma medicação precisei tomar.
- Meu estado de desespero e angústia foi tão perturbador, que durante cinco anos vegetei. Não vivi. Estava então com 29 anos e assim, doente, permaneci até os 34. Tornei-me dependente de droga para dormir, para acordar, para digerir, para eliminar. Adquiri hérnia de disco. Fiquei imobilizada durante sete anos. Sentia-me extraviada num oceano imenso, sem encontrar

rumo, ansiosa, doente, angustiada. Foi aí que veio a minhas mãos o livro *Autoperfeição*. Vi que a dor é um mal necessário para despertar nossas potencialidades para uma vida melhor e maior.

- Eu vinha sofrendo de uma perturbação neurovegetativa. Digestão difícil. Muitos gases no estômago. *Sistema nervoso abalado há vinte anos*. Justamente com trinta dias, obtive um resultado espetacular. Notei então que estava diante de uma das melhores coisas do mundo.
- Fui acidentada. O carro virou três vezes, e, desde aí, fiquei doente. Tratei-me com o Dr. (...) Fiz três fases do tratamento, mas não consegui melhorar. Agora estou muito aliviada. Tomava três analgésicos por dia. Agora nada de analgésico. Quando faço uma extravagância e começa a doer, faço logo os exercícios e melhora. Eram duas hérnias de disco.
- Eu tinha uma taxa de colesterol de 275; depois de seis meses passou a 198, conforme comprovante dos exames. Aumento considerável de minha resistência. Estou urinando igual a um jovem de 18 anos, com jorro forte até o final, e tenho 48 anos. Melhorei muito o orgasmo.
- Sofria dores horríveis nas costas, por trabalhar em prancheta de desenho, que muitas vezes me exigia emendar o dia com a noite. Eram dores que, em diversas ocasiões, me deixavam imóvel. Depois de constatar escoliose e lordose, o ortopedista me encaminhou para uma ginástica que me deixava exaurida. Com Hatha Yoga comecei a melhorar, dispensando inclusive os remédios. Hoje não tomo qualquer remédio e não sinto qualquer problema na coluna. Foi uma grande graça.
- Há dois anos sofri um violento acidente de carro, no qual desloquei os dois braços. Quando foi retirado o gesso, notei que meu braço direito estava atrofiado e quase sem movimentos. Passei tempo fazendo fisioterapia, e a melhora foi quase nula. Não me vestia só. Quase parei de trabalhar. Tomava muitos analgésicos para suportar as dores. Quando comecei a fazer



Yoga tudo foi mudando. Não tomei nenhum remédio. Recuperei 80% dos movimentos. De todos os benefícios que obtive, que são inúmeros, os mais importantes foram o controle de minhas emoções, seguro domínio de mim mesma e confiança em Deus e no próximo.

- Posso afirmar que não tenho mais inibição. Estou quase curada dos rins, tireoide, espinha, prisão de ventre, abdome volumoso, zoadas na cabeça e alergia. Estou conseguindo uma mudança fundamental de orientação espiritual. É pelo Yoga que estou me desprendendo das cadeias que o mundo lança sobre nós.
- Antes a minha mente era totalmente deturpada; cheia de pessimismo; vivia tensa. Encontrava-me arrasada espiritualmente e fisicamente, chegando a ser internada. Busquei todos os meios para curar-me: casa de saúde, centro espírita, todo tipo de remédio. Mas, finalmente, *a bola entrou na rede*. Eu e o Yoga nos entendemos; sinto-me feliz; deixei os remédios; gosto dos que me rodeiam; aprendi a aceitar os problemas da vida. Aconteceu-me uma renovação espiritual.
- Sou um jovem português que, após ler seus livros, descobri, dentro de mim, um raio de luz e de paz, que veio modificar totalmente a minha vida. Eu era uma pessoa com um monte de problemas — angústias, insatisfação e autopiedade.
- Encontrei em seu livro *Autoperfeição* um entrave às minhas tendências desgovernadas, mas também um estimulante ao Eu verdadeiro, que jazia latente em algum lugar desconhecido e inacessível. Agora estou me tornando um homem livre. Há seis meses não tomo uma gota de bebida alcoólica e encontrei um novo meio de vida, condizente com o Eterno e Divino.
- Enfrentei a morte, acompanhando, com coragem, os últimos momentos de meu esposo. Naquela madrugada, estava sozinha (fisicamente), mas

sentia, dentro de mim, uma *força* me impulsionando. Era um sábado, mas na segunda-feira seguinte eu já estava no Yoga.

- Eu me sentia sem coragem até para pequenos encargos dentro do lar. Cansava-me só em pensar. Tinha crises de choro. Sentia-me muito mal quando em público. Com apenas 15 dias de prática, abandonei completamente os medicamentos.

Tais resultados são inatingíveis pelos convencionais tratamentos com produtos de laboratório, por outras respeitáveis terapias modernas que se reduzem a atuar somente no corpo material e difíceis de serem alcançados até pela Hatha Yoga, quando erroneamente reduzida à mera ginástica. As diversas recuperações admiráveis em nível orgânico que o Yoga propicia já seriam bastantes para festejar. Mas, bem mais valiosas, profundas e de maior perenidade são as melhoras nos níveis ético, intelectual e espiritual. São bênçãos que somente a Yogaterapia, como treinamento *holístico* (do homem integral), pode propiciar, incluindo, portanto, psicoterapia, esteticoterapia, eticoterapia e logoterapia. As recuperações mencionadas ocorreram não somente com alunos e leitores de Hermógenes, mas também com alunos de outros professores honestos e competentes, os quais, individualmente, tiveram suas vidas transformadas pelo método e, a partir daí, passaram a beneficiar, primeiro, parentes e amigos. Depois, animados com os resultados, ainda hoje estão ajudando milhares de pessoas a enriquecer com saúde, paz, criatividade, alegria e felicidade.

Os *benefícios* do método yogaterapêutico ficaram patentes nos depoimentos aqui mencionados. E o incrível é que, embora com benefícios tão altos, os *custos* foram baixos. Você acha que aquelas pessoas, maltratadas por doenças e debilidades, desajustes e conflitos, teriam iniciado a prática se o Yoga fosse difícil, desagradável e exigisse esforço demasiado? Neste aspecto Yoga é algo inusitado — oferece o máximo de *benefícios* com o mínimo de *custo*. Não peço que acredite. Faça a experiência. Comece.



Você precisa e merece uma invejável *qualidade de vida*, uma vida ampla, rica, vitoriosa, fecunda, alegre, criativa e, finalmente, bem mais feliz. Tome posse de seu imenso potencial, que ainda desconhece.

Talvez por desejar fazer o leitor acreditar que Yoga tem poder de resgatar e manter a saúde, posso ter dado a impressão de que somente pessoas doentes se beneficiam. Seria uma conclusão equivocada. Yoga, como treinamento para a saúde, é apenas uma aplicação especial, entre outras, de um sistema de insondável magnitude.

A artistas, atletas, intelectuais, executivos, estudantes, profissionais liberais, religiosos, estadistas, médicos, educadores, Yoga propicia amplificação, aprofundamento e maior eficácia em seus particulares campos de atividade. A metodologia yóguica tem a oferecer ao praticante que persista: melhora na qualidade do trabalho, defesa contra a fadiga e estresse e muito mais.

O que é Hatha Yoga

Uma onda de curiosidade acerca do Yoga tem, nos últimos tempos, assaltado os ocidentais. É como se o Ocidente descobrisse o Oriente. É muito rico em consequências tal descobrimento: novos horizontes, novas perspectivas, novas técnicas de vida, esperanças novas, remédios novos. Novos para nós. Para os povos do Oriente, velhíssimos. Milenar é o Yoga. Infelizmente, hibernando na superficialidade, os normóticos consumidores de modismos, no Ocidente, estão desviando o Yoga de seus santos e sábios objetivos, reduzindo-o a ginástica a serviço da egoesclerose (a doença do egoísmo). É lastimável! Aprenda aqui o Yoga dos Verdadeiros Mestres.

Contou-nos Jesus que um filho, ansioso por conhecer o mundo, um dia pediu ao pai a herança e partiu em viagem. No início, a *ilusão* e a *atração* do que é mundano *afastaram-no* cada vez mais daquele lugar — *a casa paterna* — onde desfrutara segurança, alegria, amor, paz, beleza e verdade. Tempos depois, os recursos que trazia foram-se exaurindo. Os prazeres e os amigos, até então compráveis com dinheiro, aos poucos foram-se fazendo mais raros, até que se foram de todo. A dor substituiu os prazeres; a solidão, os amigos. A intranquilidade ocupou o lugar da segurança. O



medo, a miséria física e moral tornaram-se todo-poderosos em sua desgraçada vida. Foi então que, tenuamente, quase inconscientemente, o *filho pródigo* começou a *sentir* que somente poderia salvar-se se voltasse a *unir-se a seu lar paterno*.

A parábola termina com o reencontro da felicidade. É o *happy end* que lhe desejo, meu caro irmão, que, tal como eu, já começou a *sentir que precisa unir-se*. Yoga é uma filosofia, uma ciência, uma técnica de vida que há milhares de anos vem servindo de *caminhada de volta àqueles que anseiam por, novamente, fundirem-se na plenitude de onde promanaram*.*

Você que lê este livro está agora mais perto da *Casa do Pai* do que muitos outros irmãos de humanidade. Sabe por que o digo? Porque já sente o *desejo de voltar*. Seu interesse por esta obra me diz que você já iniciou sua gloriosa viagem de volta. Você começa a *religar-se, a unir-se, a juntar-se, a comungar, a integrar-se, a unificar-se em si mesmo*... Tenho razão, não é verdade?

A palavra Yoga vem da raiz sânscrita *yuj*, cujo significado é precisamente *jugo, junção, união, comunhão, integração*... Exatamente o que você deseja.

Por mais destacado que seja nosso lugar na sociedade, por maiores que sejam nossos haveres e poderes, por mais intensos que sejam nossos prazeres, continuamos *sentindo* que algo nos falta. Há uma indeterminada *necessidade a inquietar-nos*, necessidade que não é sexo, não é talão de cheque, não é uma posição de mando, nem um lugar nas colunas sociais, nem mesmo a beleza, ou uma boa família, que também não é carinho e afeto. É, isto sim, a triste sensação de sermos *desterrados*. Isto é o que nos inquieta. É a ânsia de voltar. A filosofia existencialista o demonstra.

Você deve estar concordando comigo. Você sabe, por experiência própria, que tudo que você tem *feito e possuído* não lhe tem dado perfeita tranquilidade e satisfação. Outras pessoas, milhões em todo o mundo, discordarão, e, ainda *iludidas e obcecadas* pelo mundano, darão de ombros e prosseguirão na viagem alienante. Sua hora chegará. A dor amiga lhes abrirá os olhos, algum dia. Esta é a lei natural.

* Estude, do autor, *Setas no caminho de volta e Yoga: caminho para Deus*. [N. do A.]



Yoga também quer dizer *unificação de si mesmo*. O que implica levar o homem vulgar a transcender o atual estado de mediocridade em que vive: “uma casa dividida contra si mesma”. O homem comum é um incoerente e desarmônico fervilhar de desejos, pensamentos, paixões, hábitos, emoções, preconceitos, sentimentos, ideias e ideais, lembranças, atitudes conscientes e inconscientes. O homem não é, infelizmente, uma unidade e sim um desastrado conflito, uma guerra civil incessante. Não tem paz. Não tem força. *Unificar-se*, tornando-se um todo harmônico, é seu destino superior. Em outras palavras, Yoga é o que lhe falta.

Quando, através dos anos de diligente prática e de consciente aspiração, o homem for plenificando *seu* Yoga, um dia poderá gloriosamente dizer com Jesus: “eu e o Pai somos Um”.

Até este ponto, tratei de explicar-lhe o mais elevado objetivo do Yoga, à luz de sua conceituação mais transcendente e verdadeira. É um objetivo longínquo, parecendo até inatingível. Trataremos de outros mais próximos, mais acessíveis, que nada mais são do que intermediários a serem antes conquistados. O objetivo *união com o Inefável* permanecerá como a estrela-guia. Permanente e silenciosamente continuaremos a desejá-lo. Por agora, contentar-nos-emos com realizações mais modestas, no entanto indispensáveis. Uma destas consiste na educação psicossomática, conhecida como Hatha Yoga, objeto primacial deste livro.

Agora que temos uma noção do Yoga, torna-se mais fácil explicar o que é este tipo especial chamado Hatha Yoga, que etimologicamente quer dizer Yoga do *sol* e da *lua*, tendo por objetivo o *aperfeiçoamento do corpo e da mente e a utilização das imensas potencialidades que dormem no homem e que ele desconhece*.

Assim como, neste momento, ondas hertzianas transpassam-me em todos os sentidos sem que as possa perceber, pois careço das válvulas e da resistência de um receptor, também a Divina Presença me envolve, alimenta e anima, mas, infelizmente, não sou capaz de *senti-la, de experimentá-la...* Deus está aqui, em mim, e eu tão *longe d’Ele!...* Por quê?

Porque algo me falta — determinadas *perfeições*. Porque algo me sobra — determinadas *imperfeições*. Urge que conquiste aquelas e destas me

liberte. Só assim poderei *sintonizar com a minha Fonte interna*. Meu aparelho receptor consiste no sistema psicossomático (mente e corpo), que a Hatha Yoga cuida de elevar a um alto grau de aprimoramento.

Neste sentido, a Hatha Yoga é a antítese do ascetismo praticado por místicos orientais e ocidentais do passado, que flagelavam o corpo, visando com isso a alcançar o desenvolvimento espiritual. A Hatha Yoga, admitindo que “o corpo é o templo do Espírito Santo”, preocupa-se, ao contrário, em corrigir, purificar e embelezar o templo para receber o Hóspede tão desejado. Quando o Senhor Buda sentiu que, com prolongados jejuns e tormentos físicos, estava quase “arrebentando a corda tensa da cítara”, e que o instrumento ficaria danificado e incapaz de executar a “divina música”, abandonou o ascetismo.

Das várias modalidades do Yoga, a Hatha Yoga é aquela que, polindo a taça do corpo, vira-a de boca para cima, à espera de que o Licor Divino venha enchê-la; que, limpando as vidraças do corpo, permite que a Luz o penetre; que, lavando a alma das enfermidades e da fraqueza, faz o diamante do espírito refletir o Sol Infinito. 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. Não constitui materialismo, portanto, o zelo pelo veículo físico — o corpo. Materialismo, e mesmo narcisismo, é o cuidar exclusiva e vaidosamente do físico. O *pecado* consiste em tomar como fim o que não é mais do que um meio.

O termo Hatha é composto pelas sílabas sânscritas *Ha* e *Tha*. *Ha* significando o Sol e *Tha*, a Lua, símbolos dos dois polos, pelo equilíbrio e interação dos quais o universo se mantém. Estes dois polos estão presentes desde a mais grandiosa e remota galáxia até o menor dos vermes, desde o átomo até as mais simples expressões da inteligência humana. Numa flor, num gesto, na chuva, na trajetória de um astro, em qualquer forma de matéria e de energia, *Ha* e *Tha* são respectivamente o polo positivo e o polo negativo, o órgão e a função, o sim e o não, a luz e a treva, o quente e o frio, o princípio masculino e o feminino, o próton e o elétron, a inspiração e a expiração, a atividade e a passividade, a atração e a repulsão, a sístole



e a diástole, o amor e a ira, o riso e a lágrima, a criação e a destruição, o evoluir e o involuir, o dia e a noite, a vida e a morte, a resistência e a fragilidade, o *prana* e o *apana*, *Purusha* e *Prakriti*, o *yang* e o *yin* (do taoísmo chinês). Em toda parte acha-se presente a dicotomia, realizando o milagre do *dois em um*.

Estas forças ou aspectos opostos, quando em equilíbrio, geram o *cosmo*, isto é, a ordem; em desequilíbrio, o caos, ou seja, a desordem.

O corpo humano tem vida porque é animado por essas duas correntes energéticas, semelhantes à corrente elétrica, que se opõem: a do Sol, ou *Ha*, e a da Lua, ou *Tha*. Diz-se que reina saúde quando elas se mantêm equilibradas, então o corpo é um *cosmo*. A enfermidade sobrevém quando uma delas predomina, ou seja, quando reina o caos *orgânico*. O mesmo pode-se dizer em relação à saúde ou enfermidade mental. A Hatha Yoga é uma forma de terapia porque, à guisa de um *demiurgo* (criador), introduz ordem onde a desarmonia imperava, isto é, porque corrige desequilíbrios, porque transforma *caos* em *cosmo*.

Na linguagem da fisiologia, podemos ser mais explícitos. A saúde de cada pessoa depende do equilíbrio entre o impulso nervoso ortossimpático, que é estimulante (*Ha*), e o vagossimpático, frenador (*Tha*); entre o anabolismo e o catabolismo; entre a excitação e a depressão nervosa; entre a acidez e a alcalinidade; entre a hiperfunção e a hipofunção das glândulas; entre a alta e a baixa temperatura; entre a hipertensão e a hipotensão...

Afetando energeticamente o sistema nervoso e o endócrino, vitalizando as vísceras e estimulando os tecidos, a Hatha Yoga é um método de medicina natural, de rejuvenescimento e de repouso. Proporcionando saúde e resistência ao corpo, transforma-o em instrumento adequado à sintonia com os planos mais sutis do Universo, permitindo, assim, ao homem uma crescente libertação; a superação de suas debilidades físicas e mentais, portanto *um meio eficaz de volta*.

O rejuvenescimento geral, o emagrecimento sadio, o embelezamento da figura, o aprimoramento da voz, a maior resistência às moléstias e à estafa, um estado permanente de energia e de leveza física são, no plano físico, os primeiros resultados que o praticante nota em si mesmo. Também



no plano psíquico progressivamente se vão manifestando os lucros. Sere-
nidade, autoconfiança, equilíbrio emocional, tranquilidade, clareza men-
tal, resistência à fadiga, tolerância e paciência substituem, seguramente,
ansiedades, fobias, conflitos e comportamentos neuróticos.

As outras pessoas parece que notam a transformação que no praticante
se processa. Demonstram-no por uma admiração que tem muito de afeto
e, não raro, passam a confiar-lhe seus mais aflitivos e íntimos problemas,
como se reconhecessem nele um ser capaz de ajudar. Em sua habitual e
muito natural humildade, o *yoguin* (praticante) não deixa de atrair a aten-
ção das pessoas que dele se aproximam e nele buscam um pouco de paz,
orientação, calor humano e compreensão.

Os chamados *sidhis* ou poderes parapsicológicos, tais como o de ler
o pensamento, a telepatia, o transporte, a premonição, a vidência... são
outros tantos frutos que o praticante pode atingir. Inverter o sentido de
processos fisiológicos, paralisar o coração ou os movimentos peristálticos
do estômago, assim como muitos outros *milagres*, têm sido exibidos ao
público e a auditórios universitários por *yoguins* avançados.

Tais resultados, espero que meu leitor não os deseje. São excentrici-
dades que não levam a fins sadios. Podem conquistar a admiração, mas
geram o *faquirismo*, que é uma deformação do Yoga. Tentar a conquista
dos *sidhis* é perigosíssimo àqueles que o fazem sem assistência de um mes-
tre — um *guru*, como se diz na Índia. Toda sorte de distúrbios mentais e
físicos pode resultar de tentativas imprudentes. O praticante ocidental,
sob as condições sociais, culturais e econômicas em que vive, tendo uma
profissão e uma família, não poderá submeter-se aos rigores da disciplina
por demais austera que um *guru* dele solicitaria. Você e eu buscamos a
Hatha Yoga como um meio de subir outros degraus mais nobres da *Yoga*
Real ou *Raja Yoga*, e não para nos tornarmos idólatras do corpo e de po-
deres extraordinários.

O *Gheranda Samhita*, um dos textos originais da Índia, lembra
que a Hatha Yoga é apenas um meio e não um fim. “Assim como pelo
aprendizado do alfabeto se pode, através da prática, dominar as ciências
todas, assim também, mediante o treinamento físico da Hatha Yoga, po-
de-se adquirir o conhecimento da verdade.”



Hatha Yoga, uma ginástica

Praticar ginástica é cada dia mais necessário, principalmente àqueles que vivem numa grande cidade, desempenhando ocupações sedentárias. As pessoas vivem em regime de sobrecarga para a mente, provocada por preocupações e problemas de toda espécie, desde a falta de empregadas domésticas até a iminência de um conflito nuclear, desde a dificuldade de transporte até a alta incessante do custo de vida... Por outro lado, há também a sobrecarga para o pobre organismo (nervos, músculos...), porque é preciso trabalhar em mais de um emprego a fim de não sucumbir às condições aflitivas do orçamento. O excessivo desgaste físico e mental conduz o homem a encher a casa de quinquilharias que a técnica fabrica para dar-lhe mais comodidade à vida, e também o leva a correr à caça de múltiplos divertimentos excitantes. As ocupações rotineiras e sedentárias o fadigam. A efervescência político-social o neurotiza. As comodidades o amolecem. Os divertimentos quase sempre o fatigam. Raramente consegue o homem moderno repousar e recuperar-se. Isto é coisa que somente durante as férias anuais poucos conseguem.

A Hatha Yoga lhe dará repouso e recuperação diários. Como ginástica, pode ajudar você mais do que qualquer outro sistema. Com sua prática, você conseguirá restaurar suas forças exauridas, proporcionando aquela sensação de férias bem aproveitadas. Como exercício, melhor do que qualquer outro, será uma garantia contra o envelhecimento precoce, que se está tornando caso geral nos dias que passam. Melhor do que qualquer ginástica, manterá você em boa forma física, livre da fadiga, da irritação, do desânimo, da neurastenia, do estresse onipresente, da sensação de quem não tem forças para viver. No livro *Yoga para nervosos* este assunto pode ser mais aprofundado.

Seja qual for sua profissão, eu garanto, você passará a ter muito mais *rendimento* e com muito menos *desgaste*.

Que outra coisa costuma-se esperar da prática de uma ginástica qualquer?

A Hatha Yoga ataca o inimigo obesidade no ponto exato: na raiz do mal. Tomar remédio para emagrecer, fazer sauna, submeter-se a regimes



desagradáveis, ou mesmo praticar ginástica comum estafante, têm ajudado a emagrecer, é bem verdade, mas temporariamente. A velha graxa volta a acumular-se depois que a *vítima* suspende o *remédio*. Um bom número de contemporâneos que fizeram cursos de educação física — aliás, excelentes — foram atletas de silhuetas bonitas e jovens; hoje, aos trinta e poucos anos, travam árdua e desalentadora batalha contra a obesidade. As suadeiras da sauna desidratam o corpo. Este, desidratado, pede mais água e a água vai novamente aumentar o peso. O mesmo acontece com indivíduos de meia-idade que, por mais que se matem na quadra de tênis, não têm a alegria de ver aquela feia barriga derreada desaparecer.

Uma pessoa, alimentando-se racionalmente, não deveria engordar. No entanto, todos conhecemos homens e mulheres que, não obstante comerem como passarinhos, engordam demasiadamente. A causa principal do fenômeno é o desequilíbrio hormonal, perturbando o metabolismo. É aí que, eficazmente, mais do que qualquer outra forma de tratamento, a “ginástica yogue” atua. Não há outro remédio melhor do que *ásanas* (posições) e *respiração completa*.

É geralmente depois dos 30 anos que se manifesta uma das mais odiosas enfermidades, a que os médicos denominam *visceroptose*. Consiste na caída das vísceras, principalmente o estômago, que, deslocando-se, cai da posição natural. Os portadores de *visceroptose* se incomodam principalmente porque os órgãos escorridos para baixo do ventre lhes dão uma proeminência que rouba vestígio de beleza do corpo flácido. No entanto, as piores consequências da visceroptose não são as estéticas e sim as fisiológicas. As vísceras pesadas e grandes (Figura 1) caem e esmagam os intestinos, prejudicando-lhes os movimentos peristálticos. Estes, por seu turno, incapacitados pelo esmagamento, não podem funcionar bem, e isto significa prisão de ventre ou, se quiserem, constipação. Que terríveis consequências surgem da prisão de ventre? Massas putrefatas acumuladas no intestino. Daí as toxinas, levadas pelo sangue, vão envenenar todos os órgãos do corpo, sendo também uma das causas do mau humor. Poderá haver um envenenamento pior do que este?

A respiração e os *ásanas* não somente equilibram o metabolismo, evitando o excessivo engordar e o excessivo emagrecer, como também curam

a visceroptose. Isto aconteceu comigo e acontecerá com tantos outros que levem a prática a sério. Ao iniciar meus exercícios, tinha uma cintura de 95 cm e deslocada para baixo devido ao tamanho exagerado do estômago, que me obrigava a comer demais, não para nutrir-me, mas para *enchê-lo*. Tinha eu então 36 anos. Meses depois, minha cintura reduziu-se a um ponto que nem na mocidade atingira, ficou em 75cm.

A Hatha Yoga é *sui generis*. Não se confunde mesmo com a ginástica comum.

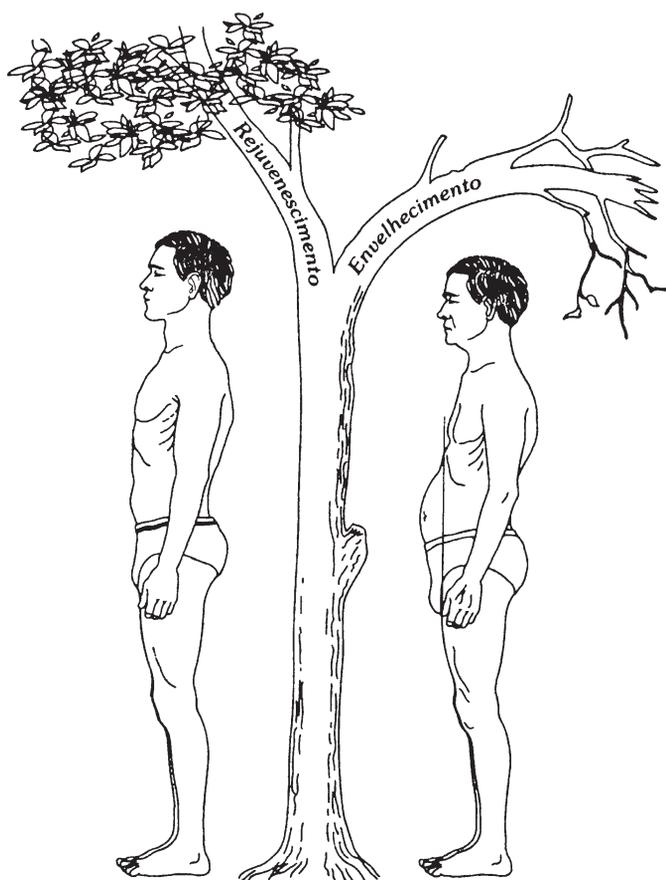


Figura 1: É a força da gravidade que, puxando os tecidos para baixo, envelhece o homem.