

A Excelência da Hatha Yoga como Método de Educação Física (*)

Ten-Cel JOSE HERMÓGENES DE ANDRADE
(Professor do Colégio Militar do Rio de Janeiro
e Membro da Sociedade Brasileira de Estudos
de Yoga).

CONCEITO DE HATHA YOGA

A Hatha Yoga é um sistema complexo de técnicas de aprimoramento psico-físico, cujo esforço é dar ao corpo e à psiquê as melhores condições para a realização espiritual. Esta por sua vez pode se resumir como a integração do homem em si mesmo, sua harmonização com a sociedade e sua fusão em Deus, a libertação da ignorância, da dor, do vício, das limitações.

Nasceu o sistema em recuados milênios na vetusta Índia. Com precisão, nada se sabe de sua origem. Não obstante esta origem quase lendária, à luz da ciência mais moderna, tem revelado uma surpreendente atualização e uma eficiência admirável.

Sob a lupa criticista dos homens da ciência, seus métodos e técnicas vem comprovando exaustivamente um extraordinário poder de curar, prevenir muitas enfermidades físicas e psíquicas, corrigir disfunções, rejuvenescer, aprimorar a figura, aumentar a resistência à fadiga e à instabilidade nervosa.

Etimologicamente, Hatha Yoga significa união ou integração dos polos Ha ou positivo e Tha ou negativo, cujo equilíbrio e interação responde pela integridade cósmica.

COMPONENTES DO SISTEMA

Já dissemos acima tratar-se de um sistema complexo de cultura psicossomática. De fato, ele implica na participação de vários elementos, sendo os principais:

- 1) — Asanas, ou posturas que podem ser corretivas, terapêuticas, de meditação e psicossomáticas;
- 2) — Pranayamas, ou sejam, exercícios respiratórios, visando a dominar em proveito do praticante, a força cósmica ou bio-energia: o prana;
- 3) — Kriyas, ou técnicas de purificação interna;
- 4) — Bandha, massagens internas;
- 5) — Yamas e Niyamas, isto é, preceitos éticos.

Consideremos em particular cada um desses elementos:

ASANAS, são posturas corporais que, massageando uma víscera ou glândula, fechando um circuito sanguíneo, invertendo a mecânica de um processo orgânico, determina uma esquentia num órgão, uma estase noutro, uma compressão nesta víscera e uma descom-

pressão naquela, promove condições de cura, de correção, de normalização funcional, de vitalização, de harmonia, de repouso, de estímulo — neste ou naquele órgão, nesta ou naquela função. Como postura, a asana deve ser estática.

Em sua execução deve o praticante integrar todo seu ser. Deve estar "presente" em todos os planos. Se bem que externamente pareça entregue a um exercício corporal, o yoguim (praticante) se empenha psíquica e mentalmente. O corpo toma uma posição, mas o intelecto sabe tudo que se passa e a alma sente. Eis porque se deve fechar os olhos ao fazer uma asana. Algumas têm o objetivo principal de trabalhar as vísceras, as glândulas, músculos e partes do sistema nervoso, isto é, atuar no soma. Outras, mediante as condições de excelente estabilidade e equilíbrio, induzem a mente do executante à interiorização, à concentração, à meditação. Finalmente, há aquelas que, atingem profundamente à vida psíquica, mercê requere-rem uma grande soma de atenção e coordenação psicomotora. Tal é o caso de Talasana ou "postura da palmeira".

PRANAYAMAS, que etimologicamente querem dizer, domínio do prana, bio-energia. São técnicas respiratórias de imenso valor terapêutico. A começar pela respiração completa, que movimentam todo o pulmão, até atingir a ritmização respiratória, a vitalização de toda massa pulmonar, os pranayamas, comprovadamente, têm virtudes incalculáveis de que podem tirar proveito os médicos na cura da asma e do efesema; o estudante ou intelectual que deseja aumentar seu rendimento, assim como o desportista que passa a respirar corretamente e em toda a extensão. À medida que pratica pranayama, o cultor da educação física, se apercebe que na ginástica normal, quem melhor respire, ainda o faz errada e insuficientemente. É interessante notar que não se trata apenas de manejar o ar atmosférico. No pranayama, como o indica a etnologia, o que entra em linha da cogitação é a força ou energia que sustenta o universo — o prana — que, se ainda não oficialmente reconhecido pela ciência acadêmica, já tem sido repetidas vezes constatado por cientistas de renome. A experiência tem revelado que o praticante de pranayama adquire uma saúde e uma resistência invejáveis.

KRIYAS, são várias práticas com que o yogin procede a limpeza de seu organismo, livrando-o de toxinas e produtos que o tornam impuro. Assim é que há Kriyas destinados à limpeza e saúde do nariz, da

(*) Tese apresentada ao II Congresso Luso-Brasileiro de Educação Física, agosto de 1963, Rio de Janeiro.

bôca, dos olhos, dos intestinos e estômago. Um dos mais espetaculares é chamado Nauli ou "dança do ventre".

BANDHAS. Massagens internas, proporcionam "chaves" que fecham passagens orgânicas, interferindo dessa forma na circulação das energias do organismo.

O praticante de Hatha Yoga deve ajudar com uma vida moral limpa a realização de sua ascese. Ele bem conhece a profunda influência que uma alma pura e serena, sem pecados ou fobias, exerce sobre a sanidade física. São os mandamentos YAMA (restritivos) e o NIYAMA (positivos) que conduzem sua vida de relação e lhe proporcionam uma psique absolutamente tranquila e satisfeita.

EFICÁCIA DA HATHA YOGA

A aceitação hoje universal deste sistema de auto-cultura, pode ser comprovada por vários fatos. Russos e americanos treinam seus astronautas com Hatha Yoga, pois desejam formar super-homens de resistência, tranquilidade, equilíbrio, elevado moral. Poderia falar do que se passou em mim mesmo, a título de comprovação de eficácia desse sistema admirável de aprimoramento psicofísico. Foi exatamente o entusiasmo com minha experiência pessoal que me levou a escrever "Autoperfeição Com Hatha Yoga". Prefiro no entanto, falar de outras experiências, como aquela que vem fazendo o "Yoga Institute" de Bombay, que desde 1918 realiza experimentos de absoluta honestidade científica. O Instituto, reconhecido pelo governo indiano, fundado e dirigido pelo sábio Yogendra, entre outras atividades, entrega-se ao preparo de professores de Hatha Yoga para o exercício de atividades no sistema educacional do governo. Funciona também no Instituto um hospital para o tratamento yogi dos muitos enfermos. No ano passado encontrava-se lá tirando o curso, meu grande amigo, o Professor Jean Pierre Bastiou, quando ocorreu a visita da missão cultural da URSS, da qual resultou o contrato dos serviços de alguns mestres indianos. Aqui mesmo, entre nós, o interesse de ilustres homens de ciência, promoveu a fundação da Sociedade Brasileira de Estudos de Yoga, à qual me honro de pertencer e em nome da qual aqui me encontro com a presente tese. São médicos, educadores, psicólogos, psiquiatras, professores de educação física e de Yoga que, promovendo pesquisas, mergulhando nos textos, se propõem a desenvolver o estudo e divulgação do Yoga científico no meio cultural brasileiro.

Na Academia de Yoga, que nesta cidade mantemos, contamos com a colaboração do médico, Dr. Ephraim Rizzo, exímio praticante de Yoga, que encanecido nas lides da ciência médica e dedicado à atividade esportiva, examina os clientes e indica as técnicas que devemos aplicar ou evitar em cada caso, mantendo fichário que, em breve se tornará valioso documentário ao alcance de estudiosos. Até o presente momento, depois de quatro meses de funcionamento, temos visto vários casos de curas de distúrbios neurovegetativos, outros de enfermidades da coluna vertebral, outros de variadas manifestações psicossomáticas, outros de obesidade, de hipotireoidismo, etc...

CARACTERÍSTICAS ESPECIAIS DA HATHA YOGA COMO CULTURA PSICOFÍSICA

A Hatha Yoga é uma ginástica de características inconfundíveis. E tais características peculiares é que explicam a quase miraculosa eficácia.

1. — Uma sessão de Hatha Yoga é repousante, não obstante a intensa atividade física que implica. Ao seu término, de forma alguma deve o praticante sentir alteração respiratória ou fadiga de qualquer espécie. Se tal acontecer é que algo foi feito erradamente. Ao contrário o que reina na alma e no corpo é euforia, paz, entusiasmo e sensação de férias bem aproveitadas.

2. — A prática de Hatha Yoga não implica nenhum gasto de energia. O que ocorre é exatamente o oposto. Na execução das várias técnicas ou se economiza a despesa energética ou, o que é espantoso, de certa forma, acumula-se a bio-energia ou prana. É esta a razão porque o praticante demonstra uma resistência espantosa. Das práticas de acúmulo e recuperação, a shavāsana ou relaxe, tão em uso na moderna medicina e psiquiatria, ocupa um lugar de destaque.

3. — Não é a Hatha Yoga uma prática competitiva. Não se visa outra coisa diferente do auto-aprimoramento. É impossível tal campeonato, seria vencedor o mais humilde, o que se mostrasse menos competitivo. É bom que se não esqueça que o objetivo da Hatha Yoga é reconduzir o homem à sua perfeição original.

4. — Ao contrário da ginástica comum, pouquíssimo tem de dinamismo. O quietismo orgânico, neuromuscular, respiratório, emocional e mental é a chave mestra das assombrosas modificações que se passam na unidade psicossomática que somos. Lentidão, elegância, leveza de movimentos e mesmo inação, constituem características marcantes. O que dá valor terapêutico ou corretivo a uma āsana é a maior permanência e não a repetição.

5. — A automatização de movimentos é outra coisa ausente na Hatha Yoga. Nenhuma técnica dispensa a participação da psiquê. Um dedo que se mova deve ser comandado do plano representativo e sentido pela efetividade. Fazendo āsanas tornamo-nos a unidade que devemos ser. Com isto, combate-se a normal dispersão que enfraquece e dilui o homem comum. No momento em que o praticante ao executar uma técnica fôr levado a pensar em outra coisa, deixa de fazer yoga. Aliás, yoga significa unificação, integração. Com a prática de Yoga, combatemos a desintegração que deteriora e enfraquece.

6. — O yogin sincero e sábio jamais põe em primeiro plano o aprimoramento físico. Seus fins são transcendentes. A verdade porém é que, mesmo visando à realização de Deus em si, êle obtém de fato um físico sadio e leve ("de acréscimo"). O praticante não tem em vista dar volume aos músculos. Yoga não é para isto. Os músculos mais trabalhados são exatamente aqueles que a ginástica normal trabalha muito raramente: os músculos internos, os dos órgãos internos. Os nervos, as glândulas, as vísceras, o que há de mais interno e normalmente inacessível é que mais recebe a influência benéfica da Hatha Yoga. Esta é a razão por que, os distúrbios endócrinos não resistem ao tratamento com certas āsanas, pranayamas e bandhas.

7. — A Hatha Yoga é uma ginástica terapêutica. O médico receita as técnicas como se o fizesse a um produto de farmacopéia. A bem dizer, o conjunto de āsanas constitui uma verdadeira farmácia. Dentro de algum tempo, da parte do Dr. Ephraim Rizzo, esperamos uma obra que trate de Yogaterapia.

8. — Um bom número de psiquiatras vem ultimamente encaminhando clientes seus a professores de Yoga, por reconhecerem na sua prática um instrumento eficaz terapêutico. Isto nos leva a destacar mais este aspecto, o de reeducador e corretivo para o comportamento neurológico.

9. — Mesmo as pessoas avançadas nos anos, podem gosar de suas vantagens. Um dos leitores do meu livro e que seguem seu método, um senhor de 74 anos, foi visitar-me e agradecer o que obtivera: rejuvenescimento, saúde, paz... Sua cintura, declarou-me, diminuiu em 20 cm, sem esforços, sem violências, sem fomes, sem desgastes...

10. — É uma ginástica que dispensa equipamento, ginásio ou equipe.

11. — Atua em todos os planos da personalidade. Desde o físico ao espiritual. É portanto não apenas o que poderíamos chamar de cultura física, mas cultura integral.

12. — Ainda é cedo para dizer, por não termos ainda os dados necessários, mas ousamos acreditar que, se introduzido no sistema educacional brasileiro, dará os maiores lucros na formação da juventude, e serão incalculáveis suas aplicações, na arte, no esporte, na atividade científico-cultural, na vida religiosa, não importa a especialidade religiosa.

A TESE:

Nossa tese se resume em defender para a Hatha Yoga o direito de se transformar em objeto de pesquisa por parte de professores de educação física. Se o fizerem, estarão começando a explorar um tesouro de incalculável valor. Se o fizerem estarão se candidatando a transformar o mundo e a servir à sociedade em dose e de maneira absolutamente inédita.