

## Respira Fundo

Precursor da Ioga no Brasil, ele criou sua primeira academia no Rio de Janeiro há quase 50 anos. Conheça o professor Hermógenes, um ex-militar que depois de usar a Ioga para salvar-se de uma tuberculose quase fatal, publicou 30 livros sobre o tema – e, indiretamente detonou no país uma pequena revolução na forma de melhorar recriar e repensar o corpo.

**Por Karla Monteiro**  
**Fotos: Albrecht Gerlach**



Nos anos 60, o professor Hermógenes demonstra a prática de nauli, em que o abdômen é sugado ao se expandir o peito, sem ar (o praticante não respira), isolam-se os músculos do abdômen num movimento ondulatório, da dir. para a esq. e vice-versa. É um exercício abdominal que serve para limpar o cólon e é excelente massagem para os órgãos internos desta região.



O senhor que me abre a porta é um velhinho. Tem no rosto as marcas inconfundíveis dos anos vividos. O caminhar é lento, mas com uma firmeza que chama a atenção. A voz é baixa, rouca – e, ao mesmo tempo, precisa, afiada. Os olhos azuis o traem logo à primeira vista. São vivos, brilhantes demais, do tipo que emitem sabedoria, sem deixar de ainda questionar. O potiguar José Hermógenes de Andrade Filho, o professor Hermógenes, tem 85 anos e mais de 50 dedicados à ioga. Sentado em uma cadeira antiga, perto de uma janela que enquadra perfeitamente o pão de açúcar, ele conta que começou a estudar a filosofia oriental empurrado por uma doença, a tuberculose, que o levou ao “sofrimento extremo”. Com a prática constante de ásanas (as posturas físicas da ioga), passou de um homem gordo e envelhecido a um corpo esculpido, como

ele mesmo define. “Ganhei um alongamento prodigioso. Já não havia mais sinais de doença. Fiquei cheio de paz” afirma. Em 1960, publicou um livro revolucionário para a época, o primeiro compêndio em português de hatha ioga. A obra *Autoperfeição com Hatha Yoga* está na 48ª edição. “Estudei muito para escrever. Não queria que o livro virasse objeto de riso dos profissionais, dos médicos”, comenta. “Ninguém falava em ioga no Brasil. Eu estava sozinho nessa aventura fantástica.”

Na voz do professor, nenhum sinal de heroísmo. Ele não se gaba. Só conta a sua história. Casou-se duas vezes, com Ione Maria e Maria Bicalho, ambas falecidas. Foi militar. Tem duas filhas, Ana Lúcia e Ana Cristina, seis netos e três bisnetos. Já escreveu 29 livros, após o sucesso do primeiro. Traduziu outros oito, sendo três dos mais famosos gurus indianos, Sai Baba. E ainda ensina no mesmo espaço, a Academia, no centro do Rio, onde está há exatos 45 anos. Divertido, do tipo piadista, o professor Hermógenes fala uma língua estranha. A compreensão profunda, sem dúvida, exige transcendência. Em suas reflexões – são centenas –, ele catalogou duas doenças que explicariam todas as neuroses modernas: a “egoesclerose” e a “normose”. “A egoesclerose é a hipertrofia do ego, do fulano de tal que eu penso que sou. Só se trabalha para si próprio, só se serve a si mesmo”, explica. “Já a normose é a doença de ser normal. As pessoas querem se encaixar num padrão, o que leva a doenças como anorexia, bulimia, depressão, síndrome do pânico. A moda é uma consequência fantástica da normose”, completa. E ele inclui nesse balaio da normose o modismo da ioga. O antídoto para as duas enfermidades seria o que ele chama de “Des-Ilusionismo”.

“Preciso que você coloque isso aí na revista, porque estou procurando sectários. Estou fundando a Igreja Universal do Des-Ilusionismo. Mas nem eu consegui ainda virar um fiel seguidor. Eu ainda sou um iludido”, brinca. Assim a conversa de mais de três horas seguiu a sua toada. Durante o prazeroso encontro, o professor percorreu vários aspectos da vida, da fé e, principalmente, vários aspectos da busca da felicidade. Sempre apresentando uma visão particular, original de tudo. Concordemos com ele – ou não, diga-se. “Estou conseguindo ser feliz amando, sendo a pessoa que ama. Na nossa cultura, queremos sempre ser amados. Ficamos na dependência do que o outro nos concede. Felicidade não pode nunca depender daquilo que não depende de você, conclui. Em um dos momentos sublimes do papo, o professor soltou a sua pérola, aquela que me fez entender que eu estava diante do Senhor da Ioga no Brasil: “Só alcançarei a felicidade se me desiludir, inclusive de que sou Hermógenes. Eu pareço Hermógenes, eu penso ser Hermógenes, eu estou Hermógenes, mas eu não sou Hermógenes. Eu não sei o que sou”. Falou o menino do signo de peixes de 85 anos, que completa 86 no dia 9 de março próximo. O senhor que me fechou a porta naquela tarde memorável, quando saí para voltar no dia seguinte para mais uma rodada de conversas, não era, sem dúvida, um velhinho. Eu me iludi.



### **É verdade que o senhor considera como o seu início na ioga um afogamento?**

Quando comecei a estudar ioga, me impressionei com a proposta de ahimsã [princípio da não-violência irrestrita]. Fiquei feliz de ver uma coisa tão inteligente e comecei a praticar sempre o ahimsã. Tive muitos fracassos, claro, mas continuava e continuo tentando. Um dia me lembrei que desde criança tenho um encontro com o ahimsã: com uns 8 anos, no cinema ainda sem som, vi um filme do Rei Arthur e os Cavaleiros da Távola Redonda. O rei, para demonstrar a precisão de sua espada e a força do seu braço, deu um golpe seco em uma barra de ferro e a quebrou. Saladino, então, pegou uma gaze, jogou para o alto e ela veio dançando, sem pressa nenhuma. Ele botou a lâmina de sua espada no pulso, e a gaze, ao pousar, se dividiu em duas. Foi a minha primeira lição de ahimsã.

### **Mas o afogamento...**

Sim... estava tomando banho na praia com uns amigos em Natal quando uma onda me arrastou para o fundo. Fiquei subindo e descendo, engolindo água – estava, de fato, me aproximando da morte. Aconteceu outra coisa que tem guiado a minha vida: a isvara-pranidhana, que significa se entregar a Deus – e dizer o nome de Deus. Claro, não sabia esses nomes hindus, foi instintivo. Comecei a repetir mentalmente o nome de Jesus Cristo, quando vi um rapaz se aproximando. Dizia para eu não ajudá-lo, não agarrá-lo. Me entreguei com uma brandura que até hoje me impressiona.

### **Quem é Deus na filosofia da ioga?**

Há linhas da ioga que nem falam a palavra Deus. Falam, por exemplo, de atmã [alma]. Deus é a nossa realidade. É o real que mora em você. No Ocidente, Deus está em um lugar distante e é absolutamente diferente de nós. Pensar o contrário é heresia. Cultiva-se o medo, a culpa. No Oriente, Deus é tão diferente e distante de nós, como cada onda é diferente e distante do mar.

### **Voltando ao Rio: como o senhor trocou a farda pela ioga?**

Eu era militar, tinha família, duas filhas. E estava me preparando para ir para a Itália para lutar na Segunda Guerra. Fazia parte da FEB [Federação Expedicionária Brasileira]. Minha mãe rezou tanto que a guerra acabou. Então comecei a pensar em lecionar. Tinha feito um curso de técnicas pedagógicas.

### **Quantos anos o senhor tinha nessa época?**

Não me lembro... Tenho problemas com o tempo. Não sei por que, mas tenho problemas com a contagem do tempo.

### **Virou professor no Colégio Militar?**

É. E passei a vender seguros também. Precisava prover minha família. Todo o estresse com a preparação para a guerra, a falta de dinheiro... Na época também publiquei meu primeiro livro, A Pergunta que Ensina, um método didático para ensinar história do Brasil. Com todo esse trabalho, comecei a ter febrículas no fim de tarde. Minha voz também começou a desaparecer. Procurei um bamba da medicina, caríssimo, que deu um diagnóstico errado. Meses depois, meu dentista me mandou fazer um exame e uma radiografia para ver a possibilidade de tuberculose.

### **Uma doença maldita naquele tempo...**

O médico disse que meu pulmão estava todo furado! Teria de tomar medicamentos e iniciar o pneumotórax [técnica usada na época, em que eram aplicadas injeções de ar entre a massa pulmonar e a pleura]. Não senti pavor porque tinha estudado livros de várias linhas espirituais e, para minha felicidade, tinha lido o Bhagavad-Gita [livro sagrado do hinduísmo].

### **O Bhagavad-Gita lhe deu conforto?**

Tranqüilidade em relação às provações. Já estava praticando a ioga espiritual e não sabia.

### **É o que os hindus chamam de bhakti-ioga - ou ioga da devoção?**

Sim. Não me sentia ameaçado, não me queixava. Nos repousos, aprendi a me entregar ao relaxamento. Fui fazendo uma aproximação profunda com a verdade de Deus.

### **Quanto tempo ficou em tratamento?**

Não me lembro exatamente. Depois de uns dois anos, perguntei para meu médico quando poderia parar o pneumotórax. Ele não só me disse que estava longe da cura, mas que teria de fazer uma cirurgia!

### **Sentiu medo?**

Não. Era só uma teimosia contra minha pretensão. Fomos à cirurgia, num hospital em Jacarepaguá. O médico me comunicou que o procedimento com entradas de catéteres no pulmão para cauterizar as feridas teria de ser feito sem anestesia. Ele disse que eu teria de suportar a dor sem gritar, sem me mover nem me defender. Teria de ficar imóvel.

**Mas por que sem anestesia?** A anestesia era um gás inflamável e, em contato com a brasa da cauterização, poderia causar uma explosão no meu pulmão... Fiquei segurando uma barra de ferro, enquanto ele furava minha caixa torácica dos dois lados. Uma dor terrível. O médico tinha me dito que iria demorar uns minutos, mas o tempo passava e não acabava. Senti um desejo enorme de morrer. Então, me lembrei do

Bhagavad-Gita, que diz que nosso destino depois de deixar o corpo é determinado pelo nosso último pensamento. Aquelas pessoas que morrem dizendo o nome de Deus vão para Deus. Comecei a falar o nome de Jesus. Nessa hora exata, o médico disse: “Está terminado”. Aos poucos fui entendendo o que é o caminho estreito, que o grande iogue Jesus Cristo mencionou no Evangelho.

### **E o que é o caminho estreito?**

Existe o caminho estreito e o caminho largo. O largo leva à procura sem direção. O estreito, a Deus. Ou seja, a você mesmo. É nas horas de profundo sofrimento que você alcança a metanóia. Metanóia é uma palavra grega que significa “mudar a direção da mente”. O filho pródigo veio ao mundo buscar algo que não encontrou, teve decepções e, na hora do extremo sofrimento, ocorreu a metanóia. Ou seja, ele fez o caminho de volta à casa paterna. Sacou a analogia?

### **Acho que saquei. O senhor atingiu a metanóia naquele momento?**

Não. Ali, vi que já tinha feito a metanóia. Não estava procurando no mundo o que todos buscam. Estava procurando coisas que os homens não valorizam. Paz, amor, verdade, retidão. Já estava no caminho da porta estreita. Senti que uma provação daquele tamanho só poderia ser uma característica do esforço da volta. Sacou?

### **Nesse momento o senhor descobriu a hatha ioga, a ioga física?**

Ainda não. Voltei para casa, um calor tremendo na Tijuca. Resolvi me deitar em uma esteira velha no quintal. Só que não percebi que a esteira estava cheia de ácaros. Imagina? Comecei a espirrar. Não sabia se estava espirrando pelo nariz ou pela ferida no tórax. Caí de cama de novo. Quando levantei, dias depois, e passei diante do espelho, vi que estava adernado feito a Torre de Pisa. O médico me disse que era pleurisia, água no pulmão. Quando fiquei bom da pleurisia, tive de voltar ao tratamento com pneumotórax.

### **De novo?**

O médico veio fazer a primeira sessão, enfiou a agulha, me olhou estranhamente e disse que faria outra tentativa. No fim, meu pulmão tinha virado um paliteiro. Aí ele me disse que tinha feito tantas investidas porque eu não poderia estar curado. Ainda era cedo. Mas eu estava curado! A explicação médica é que o líquido da pleurisia sarou a ferida no pulmão.

### **Para o senhor, a explicação é outra?**

Isvara-pranidhana. A fé é um grande remédio.

### **Até então o senhor não praticava ásanas [posturas físicas da ioga] ou pranayama [controle rítmico da respiração]?**

Não. Nesse mesmo momento, me chegou um livro publicado na Suíça, de um mestre chamado Selvarajan Yesudian [Yoga and Sports, de Elizabeth Haich e Selvarajar Yesudian].

E o livro do Sai Baba, que o senhor traduziu?

Me libertou. Minha mudança foi radical. Fazia a prática dos ásanas no lugar menos apropriado do mundo: trancado no banheiro da minha casa. Não queria que meu médico e minha esposa se metessem na minha prática. Era uma experiência aventureira. Como eu, saindo de uma doença grave, ainda convalescendo, podia ficar ali me contorcendo? Descobria então a grande riqueza da minha vida: que a ioga é misericordiosa e tem o poder de curar, o poder de transformar as pessoas.

### **Como foi essa transformação fisicamente?**

Quando me curei da doença, estava envelhecido e gordo por conta da superalimentação. Com a hatha ioga, em pouco tempo esculpi meu corpo. Ganhei um alongamento prodigioso. Nenhum sinal de doença. Fiquei cheio de paz.

### **Como virou professor?**

Demorei a dar aulas. A primeira necessidade foi falar disso para todo mundo. Ninguém falava em ioga. Soube depois que havia dois professores em São Paulo. Mas não os conhecia. Me sentia sozinho naquela aventura maravilhosa. Comecei a estudar muito. Imagina o tanto que estudei?

### **Ai publicou o livro Autoperfeição com hatha Ioga?**

Em 1960. Virou um clássico já tem 48 edições. Até hoje ninguém reclamou, apontando qualquer equívoco. Para escrever, fiz um grande estudo em terapias, alimentação, psicologia, filosofia ocidental e hindu. Não queria lançar um livro que virasse objeto de riso de profissionais e médicos.

### **O senhor seguia sendo milar?**

Não, porque era professor no Colégio Militar. Tinha uma grande alegria de estar no meio de jovens e poder ensinar algo além daquilo que já se ensinava.



### **Quando virou professor de ioga?**

Depois da publicação do meu livro, fui procurando por conhecidos e desconhecidos. Todos me pediam para dar aulas. Dizia que não podia, não queria me arriscar a alugar um lugar sem dinheiro. Dizia que não ia ensinar, que tudo o que sabia já tinha botado no livro. Mas as pessoas começaram a me pressionar. Meu argumento era que ioga significava desapego. Como eu iria me desapegar e, ao mesmo tempo, conseguir dinheiro para pagar uma sala?

### **O senhor não queria “vender” a ioga?**

De jeito nenhum! Nem queria gente atrás de mim, me considerando um “mestre”. Até que a maior psicóloga do Rio na época, Ofélia Boasson, me telefonou. Elogiou o livro, disse que eu não estava na Índia antiga, no Himalaia, então não podia me negar a desenvolver o ensino de ioga no Rio. Depois disso, fiquei com uma atitude mais tranqüila. Aí, um colega meu, que tinha estudado comigo em Natal, um judeu e empresário da construção civil, marcou um encontro comigo na rua Uruguaiana, 118. Quando cheguei lá, ele me levou ao 12º andar. Era um salão grande, de 100 metros quadrados.

### **Assim nasceu a Academia?**

É. A Academia faz 45 anos este ano. Ensino a ioga misericordiosa, para quem precisa de algo mais substancial na sua alma, para quem está doente, para quem envelhece. Para quem como eu, aos 85 anos, precisa continuar se sentindo feliz. Toda minha obra é voltada para quem sofre.

### **Dá aulas?**

Tenho uma turma de idosos. Mas quero deixar. Hoje me proponho a trabalhar mais no nível espiritual e filosófico.

### **Como?**

Ioga é um estilo de vida - liberto, feliz, sadio, bem-disposto. Não tem hora e local marcado para fazer. Ioga é a dedicação total da vida. Neste momento estou te amando, estou agradecendo a Deus sem palavras a beleza daquelas árvores, do Pão de Açúcar, daquela andorinha ali. É um estilo de vida que não se resume a prática de ásanas.

### **Mas o senhor faz ásanas?**

Muito menos. Tenho algumas limitações por causa da idade.

### **Acha que o conhecimento do corpo físico, a hatha ioga, é o caminho para o autoconhecimento e por consequência, para a felicidade?**

O corpo entra da mesma forma que a mente, o conhecimento das energias, a visão filosófica do mundo. Jesus Cristo, por exemplo, foi um grande iogue. Já viu representações dele fazendo ásanas? Madre Teresa de Calcutá foi uma iogue. Já ouviu falar de alguma prática física de Madre Teresa? Ioga não é ginástica. Há muitas propostas por aí hoje que eu respeito, mas não concordo. Não é a minha história. Não quero e nunca falo nada negativo de ninguém. Então me abstenho de comentar.

### **Falando em iogues, como o senhor encontrou Sai Baba?**

Meu primeiro contato foi através de livros, que me levaram a traduzir O Homem dos Milagres. Traduzi três livros seus e escrevi um livro sobre ele. Bem, logo depois desse livro, fui para a Índia com um grupo para conhecê-lo. Viajei levando um exemplar da primeira edição na bolsa. Nosso primeiro contato foi maravilhoso. Me sentei no meio da pequena multidão para a bênção com os olhos, uma prática comum na Índia chamada darshan. Pus o livro no meu colo, Bem á vista.

### **Tipo uma isca...**

Ele olhou bem para o livro e, depois, para mim. No dia seguinte, ele chamou nosso grupo para uma entrevista. Uma coisa impressionante, porque é muito difícil falar com ele. Entrei por último na sala, com uma estola no pescoço que passava dentro de um anel com a efígie do rosto dele. Na época, Sai Baba devia ter uns 60 anos. Nos sentamos, então, em torno dele. Ele virou para mim e perguntou, com um lenço na mão: "O que é isso?". Respondi: "Um lenço". "Feito de que?" "De tecido" "E o que compõe o tecido?" "Fibras." "Se tirarmos uma fibra, depois outra, e outra, o que sobra?" "Nada." Ele concluiu: "Isso representa a mente de vocês, formada de desejos, que são as fibras. Se tirar mos um desejo, depois outro, e outro, a mente já não será obstáculo para vote encontrar a verdade".

### **Sai Baba visou o seu guru?**

Já vinha vivendo as lições que não tinha aprendido dele fisicamente. Havia uma comunhão de verdades, de idéias, que já estava nos meus livros.

### **Voltando ao corpo físico como o senhor se alimenta? Tem uma dieta?**

Transformei minha alimentação quando estava saindo da tuberculose. Co a pratica da ioga, me tornei vegetariano. Mas não tenho fanatismos. Minha proposta é equilibrada. Sem agressão ao meu corpo.

### **O senhor tem mestres?**

Sai Baba é um deles. Tive cinco entrevistas com ele. Tampem tive contato com o Shivananda [um dos iogues indianos mais famosos]. Estive 12 vezes na Índia.

### **O que acha da relação guru – discípulo?**

Olhando com os olhos de hoje, a gente enxerga como um exagero de obediência. Na época, estava tudo bem. Era outra situação. No Brasil tem havido abusos disso. Tem surgido iluminados, mestres com nomes escalafobéticos que embasacam ingênuos que se rendem...

### **Se considera um guru?**

Não tenho categoria para isso. Mestre é quem ensina a viver. Em Ioga, o quem ensina o sãdhana [realização espiritual] na pratica, sendo exemplo.

### **O senhor foi professor de DeRose?**

Vamos mudar de assunto.

### **Considera o Osho um Guru?**

Vamos mudar de assunto.

### **O que é felicidade para o senhor?**

A felicidade não deve ser confundida com necessidade nem com prazer. o prazer nasce e acaba. Felicidade é um prazer que nem nasceu nem acabará. É o estado da verdade dentro de nós. É o que você é, agora. Não está ligada ao desejo, nem ao tempo. É o prazer eterno. Não tem opostos. É o real em nós. É nossa essência.

### **Na nossa cultura, a felicidade está ligada a desejos externos e temporários, certo? Isso que buscamos todo o tempo tem outro nome?**

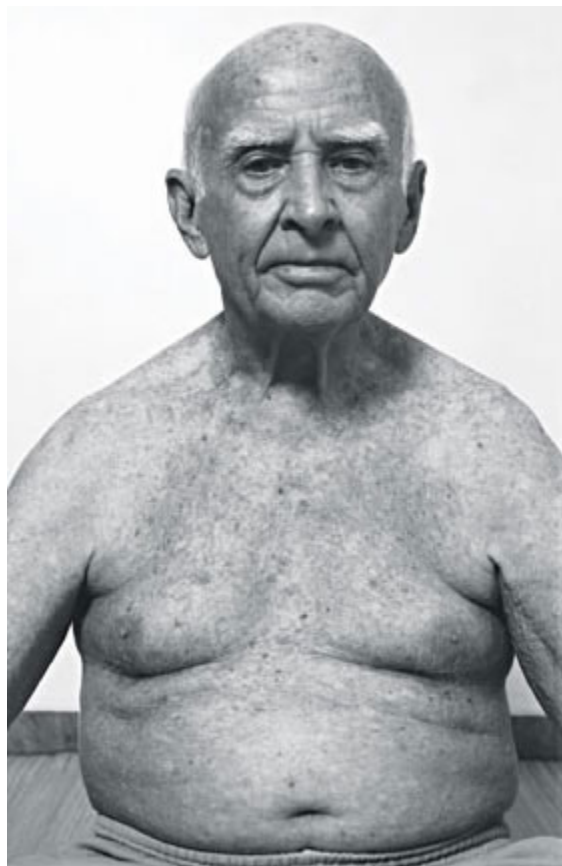
É a suposta felicidade. Por isso digo sempre que quem pratica hatha ioga pensando em dar beleza e força ao corpo está se atito-iludindo. O corpo não tem eternidade. A felicidade, sim. Ultrapassa mesmo o existência do corpo físico. A ioga está me ajudando a compreender a felicidade nesse sentido essencial. Não sou um sábio. Não cheguei a uma verdade eterna. Sou um aspirante a verdade eterna. Até por isso não posso me colocar na posição de guru.

**Quais são as causas de doenças modernas como depressão, síndrome do pânico, anorexia, bulimia?**

Há duas doenças, que os patologistas ainda não classificaram, por trás de tudo isso: a egoesclerose e a normose. A egoesclerose é a hipertrofia do ego, do fulano de tal que eu penso que sou. Só trabalha para si próprio, só serve a si mesmo. É o egoísmo, a autopromoção. A asmitã, de Pantajali [principio do “eu”. Senso individualidade]. Já a normose é a doença de ser normal. As pessoas querem se encaixar num padrão. Para mim, essas duas doenças explicam todo o sofrimento humano.

**A egoesclerose seria a supervalorização do eu, e a normose a necessidade de se ser aceito socialmente?**

Exato. “Meu time é o melhor, minha religião a única”: isso é a egoesclerose. Agora. “o que esta na moda” é a normose - procurar segurança e preenchimento imitando o outro. A moda é uma consequência fantástica da normose. Sofremos sem necessidade. Vivemos em uma ilusão que só a des-ilusão, com hífen separando o prefixo, salva. Só alcançarei a felicidade se me des-iludir. Inclusive do que sou Hermógenes. Pareço Hermógenes, penso ser Hermógenes, estou Hermógenes, mas não sou Hermógenes.



**Quem é, ou o que o senhor é?**

Não sei. Não me pergunto. Procuo deixar que a resposta venha algum dia. Se me der a resposta para minhas perguntas, sim, é iluminação. Sabe que eu fundei uma religião? Estou procurando sectários: é o Dês-ilusionismo.

**Já tem adeptos?**

Não. Nem eu consegui ainda virar um fiel seguidor... Ainda sou um iludido!

**O que acha de cirurgias plásticas e outras intervenções no corpo?**

É a associação de egoesclerose e normose. Um perigo.

**E o modismo da ioga?**

Normose. “O Fulano fez, se deu bem, então também vou fazer: Minha filha não fez Faculdade, não tem jeito pira coisa nenhuma, mas agora estou feliz porque ela esta dando aula de ioga...” Doença da referencia né? Vê as revistas de celebridades? Pessoas lindas, a ricas, bem-sucedidas. E todas, som exceção, praticando ioga. Ioga e fashion!

**Como o senhor vê o sexo, o prazer carnal?**

Na ioga existe uma palavra isso, brahmachãri, que significa o caminho de Deus. O sexo é uma benção. Mas quando está a serviço da egoesclerose cria muito sofrimento. Só se encaminha para Deus quando o sexo não é amado acima ou além de Deus. O amor é a grande solução. O sexo com amor é divino.

### **O sexo pelo puro prazer não é divino?**

Não. É egoesclerose. O amor é que precisa ser descoberto, para que haja salvação. Conhecer é poder. Tem-se de procurar o conhecimento de si mesmo e o entendimento do prazer sexual. O amor nos leva à verdade, à unidade e à eternidade. O sexo nos dá um prazer volúvel, transitório, que não deixa de fazer falta, claro. Mas o amor é o sentimento que nos leva ao prazer eterno, á libertação.

### **Vivemos a era das relações descartáveis. Hoje se ama, amanhã não se ama mais...**

Está tudo confundido. O amor é a milagrosa ausência do ego. É incondicional, quando nada mais importa. Quando aquilo que é externo, transitório, como beleza ou dinheiro, deixa de ter importância. Isso é amor.

### **O senhor já amou?**

Eu continuo amando. Estou te amando agora. O amor me leva a prestar serviços. Sai Baba diz: ame e sirva. Nos meus relacionamentos amorosos, procuro criar condições de felicidade para aqueles que eu amo. Não consegui ainda atingir o amor incondicional, na plenitude que estou dizendo. Mas consegui ser feliz amado, sendo a pessoa que ama. Na nossa cultura, queremos sempre ser amados. Ficamos na dependência de que o outro nos concede. Felicidade não pode nunca depender daquilo que não depende de você.

### **Se tivesse que dar um conselho, qual seria?**

Dês-iludam-se

**Fonte:** Revista – Trip – fevereiro 2007