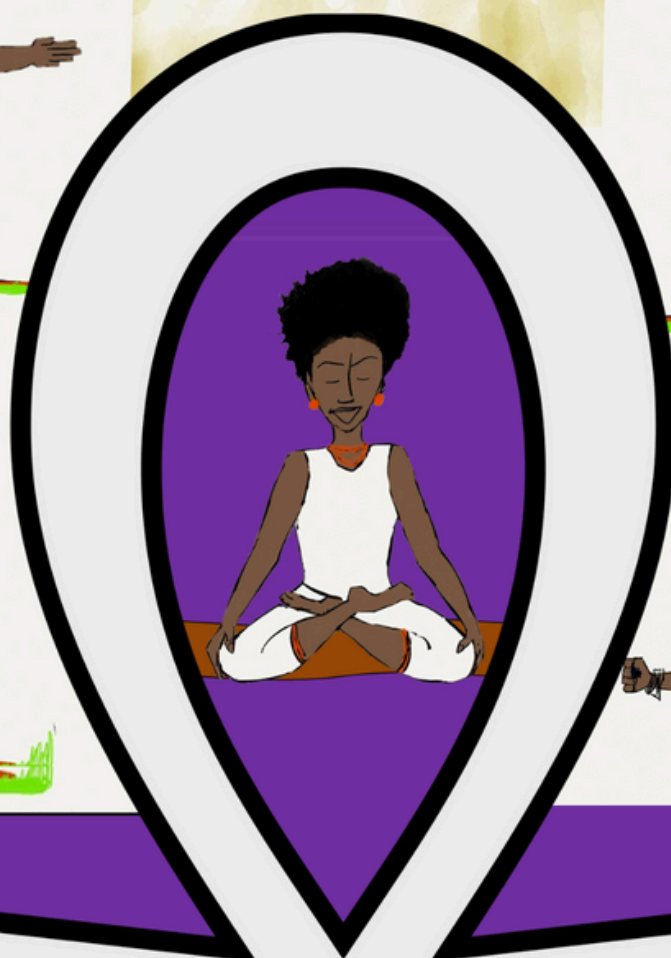
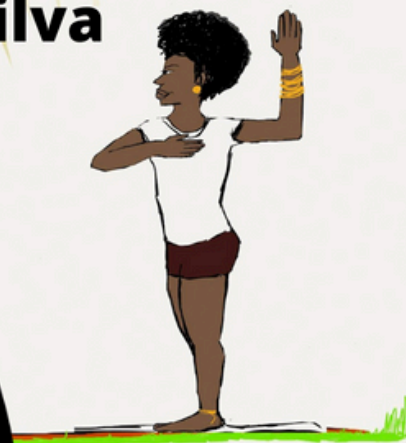


Hernani Francisco da Silva



Introdução ao Yoga Kemética



Introdução ao Yoga Kemética

"Coleção de Ensinos da Sabedoria
do Antigo Kemet".

FICHA TÉCNICA

Autor: Hernani Francisco da Silva

Editora: UICLAP

Edição de texto e revisão: Verônica Sparr

Ilustrações e diagramação: Dayse Gomis

Capa: Afrocut

Titulo: Introdução ao Yoga Kemética - "Coleção de Ensinamentos da Sabedoria do Antigo Kemet".

Tamanho: 16cm x 23cm

Língua: Português

Ano: 2021

Cidade: São Paulo



Hernani Francisco da Silva

Introdução ao Yoga Kemética

"Coleção de Ensinos da Sabedoria do
Antigo Kemet".

São Paulo
2021

“Seu nome é Saúde: ela é filha do Exercício, que a gerou na Temperança. A rosa ruboriza-se em suas faces, a doçura da manhã exala de seus lábios; alegria temperada com inocência e modéstia brilha em seus olhos. Para regozijo de seu coração, ela canta enquanto anda.”

- Provérbio Kemético

SUMÁRIO

Apresentação	8
Introdução	10
O que é Yoga Kemética	11
Os antigos símbolos de Yoga Kemética	15
Os princípios filosóficos de Yoga Kemética	18
Yoga Kemética contemporânea	20
O Método YogaSkills	23
Diferenças importantes nas abordagens do Yoga, como era entendido e praticado no Kemet e na Índia	25
A Yoga Kemética e a Ciência Espiritual Kemética	26
A Yoga Kemética no Brasil	34
Posturas e movimentos que são exclusivas de Yoga Kemética	36
Poses de Yoga Kemética	47
Poses básicas de Yoga Kemética para iniciantes	68
Referência bibliográfica e webgráfica	93
Glossário	96
Sobre o Autor: Hernani Francisco da Silva	99

Apresentação

Você tem em mãos uma modesta introdução ao Yoga Kemética, que é parte da "Coleção de Ensinos da Sabedoria do Antigo Kemet". Uma série que reúne diversas instruções e ensinamentos da Ciência Espiritual Kemética, uma filosofia real baseada em princípios organizados, sistemáticos, consistentes e coerentes que estavam por toda a África. O antigo Kemet aprendeu o conhecimento que lhes foi transferido do interior da África e foi porta-voz de toda a espiritualidade africana.

O objetivo deste livro é abrir caminhos para expansão e aprofundamento da Yoga Kemética. Também deseja apresentar a ideia de que, aquilo que foi referido como "IOGA", era prática no Kemet mais cedo do que em qualquer outro lugar na história da humanidade. Além disso, mostrar que a Yoga Kemética é uma prática de disciplinas mentais, físicas e espirituais, que levam ao autocontrole e à autodescoberta, purificando a mente, o corpo e o espírito, e deve ser considerada uma filosofia de autoconhecimento.

Portanto, este livro é uma obra introdutória, que não tem a pretensão de ser exaustiva, mas apenas inserir o leitor no fascinante universo da Yoga Kemética. Tenha uma boa leitura!

Introdução

A palavra “Yoga” (em português, Ioga) é um termo sânscrito indiano que significa unir o indivíduo com o Cósmico. Usamos o nome Yoga para facilitar a comunicação e o entendimento, pois o termo “Yoga” tem recebido grande popularidade, especialmente nos países ocidentais, nos últimos anos.

Em essência, o objetivo da prática de Yoga é unir o indivíduo com a consciência Universal ou Cósmica. Nesse sentido, a espiritualidade, em sua forma mais pura, também é um sistema de Yoga, pois busca reunir a alma com sua fonte verdadeira e original, Deus.

Portanto, a prática de qualquer disciplina que leve à unidade com a Suprema Consciência pode ser chamada de Yoga. Em termos gerais, qualquer movimento espiritual ou disciplina que aproxime alguém do autoconhecimento é um movimento “Yógico”.

Uma das práticas da Ciência Espiritual Kemética, conhecido nos tempos antigos como Sema Tawi (Yoga Kemética), também deve ser considerada como uma corrente universal da filosofia de autoconhecimento. A prática de Smai Tawi é unir o inferior com o superior; com efeito, o mesmo entendimento vem da palavra Yoga. O termo “Smai (Sema) Tawi” significa “União das duas terras do Kemet”, logo, é para nós, “Yoga Kemética”.

O que é Yoga Kemética?

As posições geométricas e as posturas observadas nos hieróglifos e nas paredes dos templos do antigo Kemet (Egito Negro), são algumas das primeiras manifestações do Yoga.

Kemetic Yoga ou, em português, Ioga Kemética, Ioga egípcia (Kemet, significa Terra Negra, o nome Egito é a versão grega da palavra), é um antigo sistema kemético de iluminação, baseado nas práticas de movimentos físicos combinados com respiração profunda controlada e meditação. A versão moderna deste antigo sistema foi desenvolvida a partir da pesquisa primária realizada pelo Dr. Asar Hapi e o Mestre Yirser Ra Hotep (Elvrid Lawrence), de Chicago, durante a década de 1970. A pesquisa indicou que a filosofia de integração da personalidade, ou ioga, já era praticada em Kemet por cerca de 10 mil anos, o que é uma grande extensão de tempo.

O ensino de Yoga em Kemet foi derivado das meditações e percepções dos primeiros sacerdotes do templo. O termo YOGA não é nativo de Kemet. A palavra ioga em si vem da raiz sânscrita “yuj” (pronúncia: “Yug”) que significa “unir”, “conectar” ou “integrar”. Yoga é a prática de ligar a consciência individual à consciência universal. Nossos ancestrais em Kemet chamaram o exercício de “Tjef Sema Paut Neteru”, que significa “Movimentos para promover a união Divina com a mente, corpo e alma”. Para eles, o yoga era muito mais do que o exercício físico – era um caminho para a Ascensão. A filosofia por trás da palavra, sugere que o objetivo do praticante é unir sua mente, corpo e alma através

de exercícios mentais e físicos que promovem o livre fluxo da energia espiritual.

Nos ensinamentos Keméticos, o termo equivalente à palavra sânscrita Yoga é: “Smai (ou Sema)”, que significa união, e dão-lhe um significado espiritual, ao mesmo tempo, igualando-o ao termo “Yoga”, como é usado na Índia. Quando usado em conjunto com o símbolo do Antigo Kemet, que significa terra, “Ta” (Smai Tawi), surge o termo “União das Duas Terras”; não deve ser confundido com terra física, mas é uma explicação da natureza superior e inferior dentro da pessoa. A prática de Sema Tawi é unir o inferior com o superior; com efeito, o mesmo entendimento vem da palavra Yoga. Isso significa que a dualidade de espírito e matéria, temporal e transcendente, torna-se unificada de tal forma, que a natureza temporal da pessoa se dissolve na realidade transcendente; sua natureza superior.

Como já vimos, o termo “Smai (Sema) Tawi” significa “União das duas terras do Kemet”, logo “Yoga Kemética”, sendo as duas terras referidas às duas principais regiões do país (Norte e Sul). Nos tempos antigos, o Kemet era dividido em duas regiões ou áreas terrestres, estes eram conhecidos como Baixo e Alto Kemet. Na filosofia mística do Antigo Kemet, a terra do Alto Kemet se relaciona com a divindade Heru (Horus), que representa o Eu Superior, e a terra do Baixo Kemet se relaciona com Set, a divindade do eu inferior. Então, Smai (Sema) Tawi significa “a união das duas terras” ou a “União do Eu inferior com o Eu Superior“. O eu inferior se relaciona com o que é negativo e descontrolado na mente humana, incluindo mundanismo, egoísmo, desejos mundanos, ignorância, etc. (Set), enquanto o Eu Superior relaciona-se com aquilo que está acima das tentações e é bom no coração

humano, bem como em contato com Consciência Transcendental (Heru). Assim, também temos o termo kemético antigo Smai Heru-Set, ou união de Heru e Set. Portanto, Smai (Sema) Tauí ou Smai (Sema) Heru-Set são as palavras do Kemet Antigo que devem ser traduzidas como “Yoga Kemética”.

O Yoga Kemética (Sema Tawi) é a prática de disciplinas mentais, físicas e espirituais que levam ao autocontrole e à autodescoberta purificando a mente, o corpo e o espírito. De modo a descobrir a essência espiritual mais profunda que está dentro de cada ser humano. Em essência, o objetivo da prática do Sema Tawi é unir ou conectar a consciência individual com a consciência Universal ou Cósmica. Portanto, a prática do Yoga Kemética deve ser considerada uma filosofia de autoconhecimento.

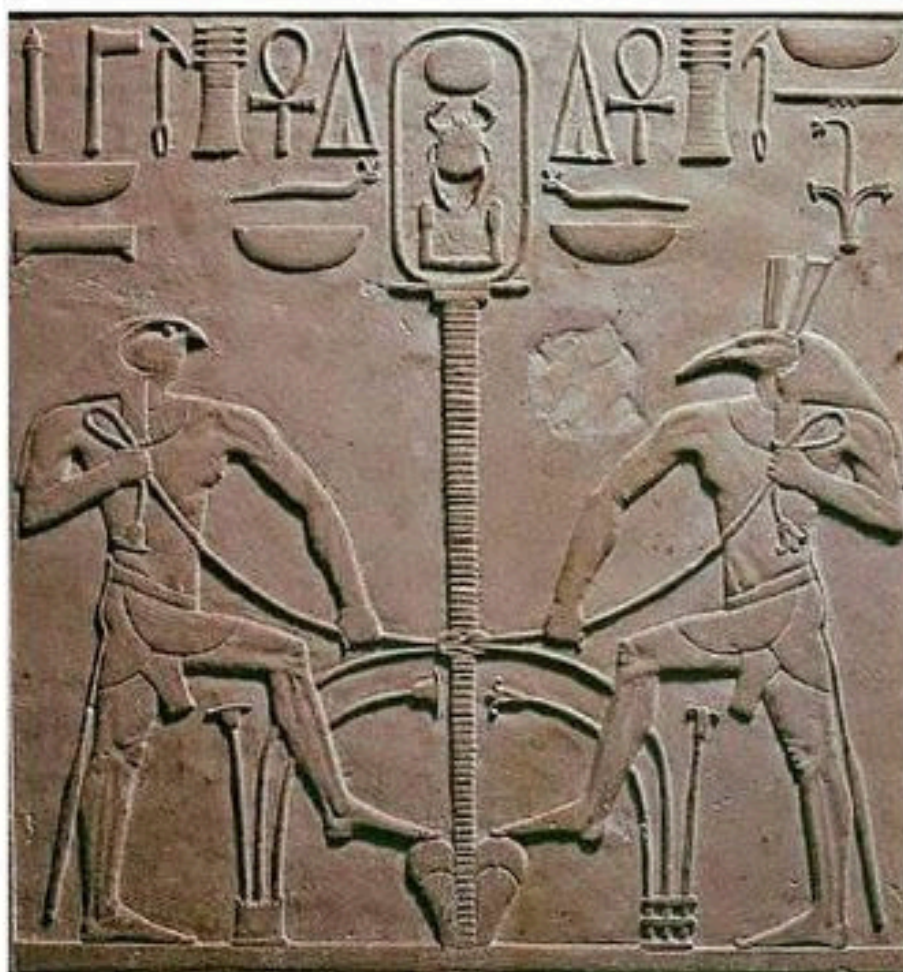
As principais formas reconhecidas de disciplinas de Yoga Kemética são:

Yoga Kemética da Sabedoria;
Yoga Kemética do Amor Devocional;
Yoga Kemética da Meditação;
Yoga Kemética da Ação sem egoísmo;
Yoga Kemética Tântrica.

O Yoga Kemética é uma nova maneira revolucionária de entender e praticar a Ciência Espiritual Kemética. “Yoga egípcia” tem sido entendida pelos egiptólogos como “Religião” ou “Mitologia” Egípcia. Pensar o Yoga Kemética como apenas mitologia ou religião, é perder o maior segredo da existência humana. Portanto, Yoga Kemética é uma filosofia de vida e uma prática baseada nos sistemas

keméticos de autodesenvolvimento que alimentaram a criação da civilização Kemética, que gerou ciência ocidental, filosofia e religião.

Os antigos símbolos de Yoga Kemética



O antigo povo kemético, que construiu as pirâmides e deu ao mundo matemática, arquitetura, astronomia, agricultura, química, engenharia, medicina e religião, usou símbolos para expressar suas ideias científicas e filosóficas. Na Yoga Kemética, um desses símbolos era Sema, que significava “Unir”. E o outro era “Tawi”, que significava As Duas Terras (lótus e papiro) no antigo Kemet. Assim, este ícone recebeu o nome de Sema-tawi, literalmente “a união do Duplo País”. O “Smai (Sema) Tawi” geralmente é representado nas laterais do trono em que o Faraó se senta. Isso indica que o soberano é o detentor do poder sobre essa união, ou seja, sobre o Kemet. Além disso, ele é o máximo (para não dizer o único) responsável por sua estabilidade.

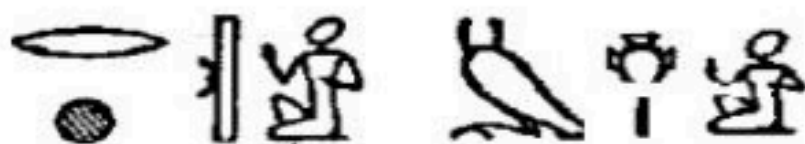
Os Antigos Keméticos chamavam as disciplinas de Yoga no Antigo Kemet pelo termo “Smai (Sema) Tawi”.

Os símbolos abaixo são (±) formas abreviadas de Smai Tawi, que significa Yoga Kemética.



Os símbolos hieroglíficos abaixo significam:

“Conheça a si mesmo”, “O autoconhecimento é a base de todo o conhecimento verdadeiro”:



Os próximos quatro símbolos abaixo representam as quatro palavras da Filosofia Kemética, que significa “YOGA”. São eles: “Sema”, “Ankh” “Nefer” e “Hetep”.



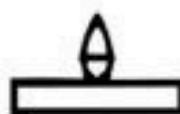
Yoga na Filosofia Kemética é Sema, palavra e símbolo Kemético que significa união do **Eu Superior** e **Inferior** que leva à iluminação espiritual em uma pessoa. **Sema** representa visualmente a união de dois pulmões e a traqueia. Isso simboliza a união do **Eu Superior** e **Inferior** que leva ao **Um (Deus)**.



Ankh simboliza a união dos aspectos da cruz (masculino) e do círculo (feminino) de si mesmo, levando à transformação em um ser andrógino (**Deus**). Assim, os dois se tornam **Um**.



O **Medu Neter** (hieróglifo) para **Nefer** ou **Neter** é expresso pela união da traqueia e coração. Simboliza o que é mais bonito; o maior bem e a maior conquista.



Hetep, significa **Paz Suprema**, o lar final de todos os que satisfazem o desejo de sua alma; união consigo mesmo.

Posturas e movimentos que são exclusivamente de Yoga Kemética

A Yoga Kemética realiza muitos dos movimentos e posturas, ou asanas, encontradas no Hatha Yoga convencional, porque muitos são vistos nos registros do antigo Kemet e também estão representados entre as práticas das sociedades africanas tradicionais.

Os principais Princípios de Yoga Kemética que a tornam única são:

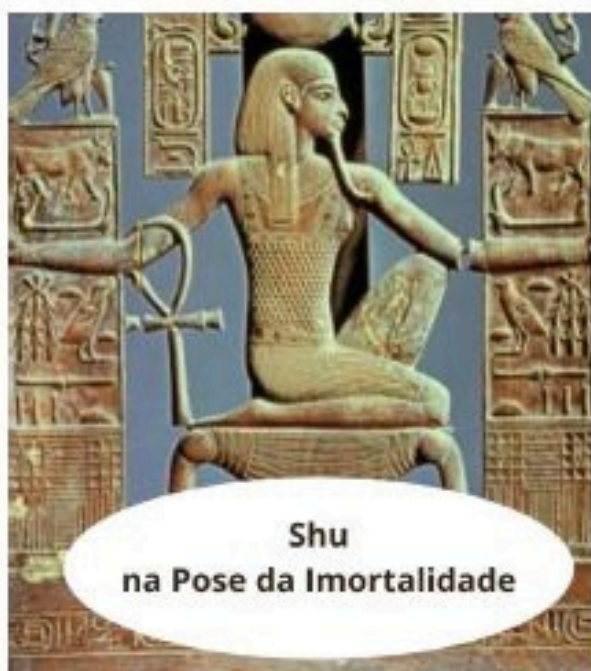
- As posturas de Yoga Kemética que não são conhecidas no Yoga indiano;
- O método para realizar essas posturas enfatiza o alinhamento corporal e a progressão geométrica;
- A ênfase do controle da respiração que estimula o sistema nervoso autônomo em nossas vidas diárias; isso ajuda a reduzir o estresse e aumentar a produtividade e a criatividade;
- Os símbolos encontrados no Kemet (Egito antigo) representam conceitos de Yoga.

Nas próximas páginas, veremos algumas das posturas e movimentos que são exclusivamente keméticos antigos.

Shu e a pose da imortalidade



Shu é o Netjer do ar e defensor do céu.



Shu
na Pose da Imortalidade



A pose da
imortalidade

Essa postura é um autêntico e original movimento kemético do yoga que não apenas abre os joelhos, tornozelos, quadris e coluna, mas move a energia prânica através dos canais de energia. Com a torção da coluna, você recebe uma massagem suave para seus órgãos!

O livro **“Introdução ao Yoga Kemética”**, foi lançado recentemente pela Rede Afrokut e já se encontra à venda em formatos impresso e digital.

LIVRO IMPRESSO

O livro está disponível em formatos impresso, na Loja da Editora Uiclap, Para comprar, [clique aqui](#).



eBooks Kindle | Amazon

O E-book (livro digital) caso queira esse formato, disponível instantaneamente, pela Amazon. Para comprar, [clique aqui](#).



The image shows a person's hands holding a Kindle tablet. The screen displays a page from an eBook titled 'Introdução ao Yoga Kemética'. The page features a central illustration of a person in a yoga pose, surrounded by text in Portuguese. The text is arranged in columns, with a large heading 'Introdução ao Yoga Kemética' visible. The background of the image is a blurred office or library setting.

**eBook Kindle
Amazon**

Introdução ao Yoga Kemética

Sobre o Autor: Hernani Francisco da Silva



Hernani é fundador e editor da Rede Afrokut, fellow da Ashoka. Criou, em 1988, um movimento para engajar jovens na luta contra o racismo; em 1991, fundou a Sociedade Cultural Missões Quilombo. Dedicou-se por mais de 30 anos para modificar a visão que as igrejas evangélicas têm da cultura negra. Uma visão influenciada por um racismo intrínseco que causa uma análise equivocada da doutrina religiosa e da sua relação com a cultura negra. Como atuação nesta área realizou projeto de Superação ao Racismo e Intolerância religiosa; Campanha Igrejas Históricas e o perdão ao povo negro. Ministrando palestras e oficinas com a temática: superação do racismo e intolerância religiosa em igrejas e comunidades. Na sua trajetória, foi agraciado pelos

Prêmios Direitos Humanos, da Presidência da República do Brasil, em 2001; Empreendedor Social da Ashoka, em 2002; Prêmio Destaque Azusa, em 2004; e Prêmio Heróis Invisíveis, em 2004.

Hernani protagonizou uma longa jornada de militância nos movimentos negros, hoje entende que sua atuação se encontra no limite da intervenção sobre a questão racial no campo protestante e evangélico no Brasil. Hernani acredita que houve avanços significativos na última década, com o surgimento de uma nova geração de militantes e ativistas nas igrejas e a consolidação do Movimento Negro Evangélico.

Atualmente trabalha com uma nova abordagem na superação do racismo, focada em uma mudança interior (autoconhecimento), com uma visão holística da Pessoa (Muntu) que transcende a dualidade e resgata a unidade do ser de forma consciente, na qual a mudança vem de dentro para fora, modificando o campo mórfico (memórias do inconsciente coletivo) ou criando novos. Nesta nova abordagem, a Pessoa (Muntu) assume um papel determinante na mudança social a partir da perspectiva da Ciência Espiritual Kemética.

Com o objetivo de reunir pessoas, divulgar e multiplicar essas iniciativas, Hernani criou a plataforma Rede Afrokut voltada para a produção de conteúdo, através da Sankofa: “volte e pegue”. Fazendo uma jornada e retornando à fonte Ancestral. Formando um Ciclo Sankofa que navega no passado (Kemet), no presente (Negritude Quântica) e no futuro (Afrofuturismo). Resgatando a memória, fazendo história no presente, e traçando o futuro.