

**VIDEO N° 36 • JAPAMÁLÁ**

**VIDEO N° 1 • CLASE INAUGURAL**  
**ESTRUCTURA DE LA FORMACION DEL EMPRENDEDOR DEL DeROSE METHOD**

**VIDEO N° 9 • REGLAS GENERALES DE EJECUCIÓN  
LAS OCHO REGLAS GENERALES CODIFICADAS POR EL SISTEMATIZADOR DeROSE**

**VIDEO Nº 5 • EL SWÁSTHYA YÔGA  
CÓMO SE ESCRIBE SWÁSTHYA YÔGA EN DÊVANÁGARÍ**

**VIDEO Nº 5 • EL SWÁSTHYA YÔGA  
ESTRUCTURA ORTODOXA Y HETERODOXA**

### **1 – ¿Todos los tipos de Yôga utilizan los diversos formatos de clase?**

No. En general, cada cual adopta un método de clase y se cristaliza en él sin variar nada, nunca.

### **2 – ¿Cuál fue la importancia del Yôga Clásico?**

Permitió, mediante adaptaciones, que la filosofía de los drávidas no cayera en el olvido y fuera incorporada al hinduismo como un darshana. Gracias a eso, llegó hasta nosotros.

### **3 – ¿Cuáles son los prerequisites para la práctica de maithuna?**

Haber practicado los estadios anteriores de la estructura escalonada del SwáSthya por un tiempo considerado suficiente por su monitor.

### **4 – ¿Cuánto tiempo se necesita para transmitir las cuatro informaciones básicas de los ocho angas, en una clase de una hora de duración?**

Cerca de medio minuto solamente.

### **5 – ¿Cómo saber, en cualquier circunstancia, si estamos respetando las normas, los procedimientos y la ética de la institución?**

Basta consultar al Colegiado de Presidentes de Federaciones o al Consejo Administrativo.

### **6 – ¿Cuál es la regla de localización de la conciencia? ¿Y la de mentalización?**

Durante la ejecución de un ásana, localizar la conciencia en la parte del cuerpo que esté solicitando su atención. La de mentalización dice: aplicar sobre la localización de la conciencia la visualización del color celeste para sedar, o el color anaranjado para estimular la región. (Pueden utilizarse otros colores). Parapracticantes avanzados, mentalización de mantras y yantras sobre los chakras.

**7 – ¿A qué hace alusión la referencia “posición firme y confortable” en el texto padrón? ¿Y cuál es el motivo de esa alusión?**

Se trata de una cita de Pátañjali. El motivo de la alusión es comenzar la relación con el practicante demostrando que valorizamos la cultura y respetamos los Shástras.

**8 – ¿Cuáles son los cuatro troncos históricos que surgen de ahí?**

Preclásico (TS), clásico (BS), medieval (BV) y contemporáneo (TV).

**9 – ¿Cuáles son las tres principales características del SwáSthya Yôga?**

Las tres características principales del SwáSthya Yôga son:

1. su práctica sumamente completa, integrada por ocho modalidades de técnicas,
2. la codificación de las reglas generales de ejecución,
3. el rescate del concepto arcaico de secuencias encadenadas sin repetición.

**10 – ¿Cuál es el motivo por el cual el instructor recomienda al practicante sentarse con las piernas cruzadas durante la práctica de Yôga?**

Las piernas cruzadas evitan manifestaciones paranormales. Por lo tanto, cualquier hecho supuestamente “espiritual” que ocurra durante una clase de SwáSthya, se clasifica como fraude consciente o inconsciente.

**11 – ¿Qué representa la letra “A” inicial en la expresión numérica del ashtánga sádhana? Escriba el texto padrón que corresponde a esa letra.**

Representa la APERTURA de la práctica. Su texto padrón es: “Iniciemos nuestra práctica de SwáSthya Yôga sentándonos en cualquier posición firme y confortable, con las piernas cruzadas y la espalda derecha.”

**12 – ¿Al lograr que el pensamiento se detenga, la conciencia aumenta o se reduce?**

Aumenta bastante, pues comienza a fluir sin las restricciones intelectuales, de la lógica, de la memoria o de las asociaciones.

### **13 – Mencione una diferencia erudita entre Vêdánta y Sámkhya.**

Según el Vêdánta, el átman preserva solo tres atributos: sat, chit, ánanda. Y, según el Sámkhya, el purusha no tiene atributos.

### **14 – ¿Qué es un Maestro?**

Maestro es el profesional que conoce profundamente un arte o técnica, lo bastante para instruir y/o supervisar a otros especialistas. Como el Maestro Mayor de Obras, el Maestro de Cocina, el Maestro de Jangada, el Maestro de Capoeira, todas personas sencillas, pero cuya autoridad en esa área no se cuestiona.

### **15 – ¿El trazado del ÔM es idéntico en todas las Escuelas? ¿Cómo se denomina su trazado?**

Todas utilizan el Ômkára, que es el trazado de la sílaba ÔM. Es el mismo, pero no es idéntico, pues cada una adopta un diseño específico que la distingue y establece relaciones en el inconsciente colectivo con las fuerzas de los Ancestros de su linaje. No es conveniente utilizar el trazado de otra Escuela.

### **16 – ¿Es verdad que un Emprendedor del DeROSE Method ya comienza a ser remunerado en el primer año de estudios y puede llegar a ganar tanto como un médico, ingeniero o abogado con el mismo tiempo de formación? Fundamente su respuesta.**

Sí. En nuestra profesión se gana para estudiar, pues a partir del primer año, habiendo sido aprobado en la evaluación de la Federación, el estudiante puede ser invitado a trabajar, lo que también le va computando tiempo, currículum y experiencia. En cuanto al éxito en la nuestra o en cualquier otra profesión, eso depende exclusivamente del talento y el esfuerzo de cada uno.

### **17 – ¿En qué se basan los dos criterios aplicados para la selección de los ásanas?**

El primer criterio tiene en cuenta el equilibrio vertebral y el movimiento espinal. El segundo considera la fuerza de atracción de la Tierra y su influencia en la circulación sanguínea.

### **18 – ¿En qué consistió la codificación del SwáSthya Yôga?**

Consistió en tomar los fundamentos y las técnicas del Yôga Preclásico y darles una sistematización, sin adaptar, sin agregar, sin suprimir ni occidentalizar nada.



**19 – Si nuestro “apéndice conyugal” está desbordado por la emoción, ¿cuál debe ser nuestra reacción?**

Si es alguien importante para nosotros, debemos calmarlo, escucharlo, darle cariño y comprensión. A veces, la persona también necesita tiempo para volver a la racionalidad.

**20 – ¿Qué es la Administración Participativa?**

La Administración Participativa funciona así: los alumnos son clientes de cada instructor, que posee su propia empresa y trabaja en forma autónoma, dentro y fuera de escuela, con sus clientes. La responsabilidad sobre ellos, así como la de captarlos, es del respectivo emprendedor. En la Escuela, que es un Espacio Cultural, esos coworkers se reúnen en un pool, con reglas contractuales, y cada uno paga un alquiler por el uso de las instalaciones.

**21 – ¿Qué representa la letra “C” final en la expresión numérica del ashtānga sādhana? Escriba el texto padrón que corresponde a esa letra.**

Representa el CIERRE de la práctica. “[Terminemos nuestra meditación] y cerremos así la práctica de ashtānga sādhana, abriendo los ojos, pasando las manos a prōnam mudrā y saludándonos con el término ‘¡SwāSthya!’”

**22 – ¿Qué significa el término sánscrito dharma y qué designa?**

Dharma significa “ley” y designa cualquier ley humana, ya sea jurídica, religiosa o de costumbres. Mucho de lo que la gente llama karma es, en realidad, dharma.

**23 – ¿Cuál es la mejor actitud cuando sentimos que “la roca va a caer por la montaña”?**

Derivar el foco, cambiando inmediatamente de sentimiento, antes que la emocionalidad produzca un disparate comportamental. Cambiar de tema o hacer un elogio es una buena solución.

**24 – Dé algunas posibles traducciones de la palabra tantra.**

Tantra significa red, tela o trama del tejido. Según el Sanskrit-English Dictionary de Sir Monier-Williams, página 442, tantra significa, entre otras cosas, regulado por una regla general, lo que tiene mucho que ver con nuestra segunda característica. De acuerdo con The Concise Sanskrit-English Dictionary, VasudeoGovind Apte, página 162, es la manera correcta de hacer cualquier cosa, autoridad, prosperidad, riqueza; el acto de encordar (un instrumento musical).

## **25 – ¿Qué es lo que come una persona que no ingiere carnes?**

Sopas, porotos, farofas (preparación basada en harina de mandioca), papas asadas, cocidas o fritas, purés, suflés, tartas, verduras al vapor, al horno, asadas, milanesas de calabaza o zapallito, pizzas, empanadas, pasteles, croquetas, quibes sin carne, tabules, esfijas, lasañas y otras pastas, o sea, todo lo que consumimos diariamente. Menos carnes.

## **26 – ¿Cuáles fueron las primeras ocho ramas de Yôga que surgieron del tronco más antiguo? Cítelasen orden.**

Ásana Yôga, Rája Yôga, Bhakti Yôga, Karma Yôga, Jñána Yôga, Laya Yôga, Mantra Yôga, Tantra Yôga.

## **27 – ¿Cuáles son los nombres de los principales chakras y sus bíja mantras?**

Múládhára (LAM), swádhishthána (VAM), manipura (RAM), anáhata (YAM), vishuddha (HAM), ájña ysahásrara (ÔM).

## **28 – Para instalar una escuela de DeROSE Method, ¿se debe escoger una calle tranquila?**

No. Ese es un falso estereotipo. Un establecimiento profesional debe instalarse en un lugar de excelente visibilidad, conocido, con movimiento de personas y de fácil acceso.

## **29 – ¿Nuestra alimentación es la macrobiótica? ¿La natural? ¿La vegana?**

Ninguna de ellas. Nuestra alimentación no es “natural”, ni macrobiótica, ni vegana, ni raw, ni de ninguna otra corriente. Nuestra alimentación es absolutamente normal, solo que sin carnes.

## **30 – ¿Existe solo una, o varias formas de pronunciar el mantra ÔM?**

Existen varias formas correctas y poderosas de pronunciar el Pranava, de acuerdo con los efectos deseados. Siete de ellas se estudian en el programa de este curso.