

**VIDEO Nº 2 • EL YÔGA
EL RETORNO A LOS ORÍGENES**

**VIDEO Nº 27 • CONCEPTOS DE REEDUCACIÓN COMPORTAMENTAL
TÉCNICAS Y CONCEPTOS**

**VIDEO Nº 18 • MEDITACIÓN Y SAMÁDHI
EL LOTO DE LA MEDITACIÓN**

**VIDEO N° 9 • REGLAS GENERALES DE EJECUCIÓN
EN QUÉ CONSISTE EL ÁSANA**

VIDEO N° 25 • CUERPOS DEL HOMBRE Y PLANOS DEL UNIVERSO

1 – ¿Todos los practicantes pueden alcanzar las fases más adelantadas del Método?

Todos pueden alcanzar la meta, unos con más facilidad, otros con menos. Cada cual va a alcanzar el nivel proporcional al tiempo, estudio y dedicación que haya invertido.

2 – 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.

3 – Ejemplifique los cursos que son recomendables para ser instalados en un establecimiento del DeROSE Method.

Fortalecimiento y definición muscular; método para las buenas relaciones afectivas; método de buenas relaciones humanas y administración de conflictos; método de buena alimentación; chakras y kundaliní; karma y dharma; meditación y autoconocimiento; cuerpos del ser humano y planos del universo; mantra; hinduismo; sánscrito; Curso Básico de preparación para futuros instructores.

4 – Mencione una diferencia erudita entre Vêdánta y Sâmkhya.

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

5 – ¿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.

6 – ¿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.

7 – ¿Qué son los planos del Universo?

Son diferentes dimensiones en que el Universo existe y se manifiesta.

8 – ¿La tendencia a instalar la escuela de DeROSE Method en un lugar próximo a su casa es recomendable?

Solo si fuera un barrio bueno; dentro de él, una calle buena y una localización excelente en esa calle. Si no, vale más la pena instalar la escuela en un barrio distante del propio, pero que cuente con un público cuyo padrón cultural permita el éxito del emprendimiento.

9 – Cite dos conceptuados Maestros de Yôga hindúes, contemporáneos, de línea tántrica, reconocidamente iluminados.

Rámakrishna y Aurobindo.

10 – ¿En qué consiste la segunda fase, el ashtánga sádhana?

Consiste en una práctica integrada por ocho haces de técnicas. El ády ashtánga sádhana, por ejemplo, está constituido por mudrá, pújá, mantra, pránáyáma, kriyá, ásana, yôganidrá, samyama.

11 – ¿Cuáles son las consecuencias de la práctica de maithuna y cuál es su finalidad?

Las consecuencias son un mejor aprovechamiento de la energía, mayor placer, una mejora de la salud, aumento de la capacidad inmunológica, ampliación de las percepciones, mejor rendimiento en el trabajo, en los estudios y en los deportes. La finalidad es proporcionar el despertar de la kundaliní.

12 – ¿“Yôga” y “yôga” son solo formas diferentes de pronunciar y significan lo mismo?

No, no son solo formas diferentes de pronunciar. En Brasil y Portugal han sido cosas diferentes a partir de 1980 aproximadamente. En la actualidad comienzan a confundirse.

13 – ¿Cuál es nuestra visión o actitud con respecto a los términos “calma”, “beneficio”, “equilibrio”, “espiritual”, “zen”, “yoga” o similares?

Evitamos utilizar esos términos en relación con el DeROSE Method.

14 – ¿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.

15 – ¿Existe una unidad cultural hindú? ¿Todos los hindúes que consultemos tendrán la misma opinión sobre determinado tema?

No. Lo que existe es una gran diversidad de corrientes filosóficas, religiosas y culturales; por lo tanto, también mucha divergencia de opiniones. Un verdadero laberinto de castas, etnias, idiomas, conceptos y convenciones.

16 – ¿Los cientos de escuelas de la red son filiales de DeRose?

No. Son escuelas o asociaciones acreditadas por DeROSE Editora. Quiere decir que son independientes y autónomas, y pertenecen a sus respectivos propietarios. Por otra parte, acatan mediante contrato una filosofía de trabajo bien definida y exitosa, propuesta por la Editora.

17 – Además de aplicar las reglas generales de ejecución, ¿hay algún cuidado más a observar para el montaje de una buena práctica?

Sí. Existen serias incompatibilidades entre algunas categorías de técnicas, que solo el tiempo y la experiencia podrán enseñar, pues no siguen ninguna regla precisa. De ahí la necesidad de un Supervisor.

18 – ¿Cuál es la finalidad de la etapa inicial (pre-Yôga y ashtânga sâdhana)?

Proporcionar un refuerzo de salud y vitalidad con el fin de preparar al practicante para soportar las enormes alteraciones biológicas resultantes de la evolución personal acelerada que se producirá en la fase final.

19 – ¿Cuál es la diferencia entre dhyâna y samyama? ¿Los dos términos pueden designar indistintamente el octavo anga del ashtânga sâdhana?

Dhyâna designa solo el estado de meditación. Samyama designa la práctica que consiste en ejecutar concentración, meditación y samâdhi “juntos”, es decir, en una sola sentada. Cada practicante llega hasta donde puede. Dhyâna o samyama pueden designar el octavo anga del ashtânga sâdhana.

20 – ¿Es recomendable utilizar el término “Tantra” o es más aconsejable reemplazarlo por el término “Shakta”?

Es más aconsejable utilizar el término “Shakta”, que designa prácticamente lo mismo y no está contaminado por la vulgarización de la prensa occidental.

21 – ¿Las lecturas también pueden influir en el progreso del practicante y en su identificación con la egrégora?

Si conocemos las leyes que rigen la fuerza de la egrégora, sabemos por la experiencia de los que nos precedieron y por la nuestra que aun las lecturas o la mera participación pasiva en una charla o conferencia de otra longitud de onda podrán desestabilizar la salud mental del practicante y comprometer su progreso.

22 – 4- ¿Cuál es la manera más fácil de iniciar la carrera de Emprendedor del DeROSE Method?

La forma más segura, rápida y garantizada para conseguir éxito es seguir el camino honesto: hacer el Curso Básico en su escuela certificada por el DeROSE Method, la evaluación en la Federación del DeROSE Method de su jurisdicción, y el curso de revisión de la materia con el Profesor DeRose; después, participar de la residencia en la Sede Central en São Paulo y, finalmente, después de algunos años trabajando en una escuela vencedora, recibir apoyo para abrir su propia escuela, pasando a ser Acreditado y Certificado.

23 – ¿Cuál es la diferencia entre un método oriental y uno occidental?

El método oriental, antiguo y auténtico, preconiza el despertar de la kundaliní como medio correcto de desarrollar los chakras. El occidental, adaptado y simplificado, prefiere trabajar solo con los chakras por miedo de lidiar con la fuerza colosal de la kundaliní. El método occidental es, por cierto, menos eficiente, motivo por el cual seguimos la tradición oriental y antigua.

24 – ¿Dónde se sitúa el Yôga Clásico en el árbol del Yôga?

El tronco del Yôga Clásico es apenas una subdivisión de una rama del Yôga Preclásico. Esa rama es el Rája Yôga Preclásico (que era un chaturanga) y dio origen al Rája Yôga Clásico, que es el de Pátañjali.

25 – Si el Yôga Clásico no es el Yôga más auténtico, ¿cómo es que su codificador, Pátañjali, merece tanto nuestra reverencia?

Pátañjali fue un gran sabio e hizo lo que pudo por el Yôga de su época.

26 – ¿Cuáles son las dos partes que caracterizan la práctica típica de Hatha Yôga? ¿Qué otras técnicas suele utilizar el Hatha Yôga?

Las dos partes suelen ser ásana y pránáyáma. El Hatha completo está constituido formalmente por yama, niyama, ásana y pránáyáma. Informalmente, se pueden agregar otras cosas, pero jamás los angas superiores, como pratyáhára, dháraná, dhyána y samádhi. Normalmente, se suprimen yama y niyama y se agregan bandhas, mudrás y kriyás.

27 – ¿Cómo debemos reaccionar cuando alguien es impaciente o maleducado?

Siendo pacientes y educados, aplicando mucha simpatía, pero nunca servilismo. Es una cuestión de honra que todos nos aprecien, incluso el encargado del edificio, el cartero, el vendedor de diarios o el plomero.

28 – ¿Qué cursos se deben organizar para contribuir a la manutención de la escuela?

Método para las buenas relaciones afectivas; método de buenas relaciones humanas y administración de conflictos; método de buena alimentación; método de buenas maneras; fortalecimiento y definición muscular; chakras y kundaliní; karma y dharma; meditación y autoconocimiento; cuerpos del ser humano y planos del universo; mantra; hinduismo; sánscrito; Curso Básico de preparación para futuros instructores.

29 – ¿El Yôga más antiguo es de línea Sámkhya o Védánta?

El más antiguo es de línea Sámkhya. Más precisamente, de la subdivisión Niríshwarasámkhya.

30 – ¿Cuántas salas de práctica debe tener la escuela de DeROSE Method?

Una, dos, tres, todas las que se quiera tener. Pero recordemos que trabajar con poca gente es una de nuestras diferencias con respecto a los establecimientos populares de bajo precio. Con una sola sala de 60 m² se puede llegar a un aprovechamiento de hasta 600 alumnos.