

**VÍDEO Nº 5 • O SWÁSTHYA YÔGA
ESTRUTURA ORTODOXA E HETERODOXA**

**VÍDEO Nº 2 • O YÔGA
O RETORNO ÀS ORIGENS**

VÍDEO Nº 1 • AULA INAUGURAL
ESTRUTURA DA FORMAÇÃO DO EMPREENDEDOR DO DeROSE METHOD

VÍDEO Nº 31 • ASHTÁNGA YANTRA

VÍDEO Nº 14 • TANTRA, A SEXUALIDADE SACRALIZADA

1 – Qual é a nossa visão ou atitude em relação aos termos: “calma”, “benefício”, “equilíbrio”, “espiritual”, “zen”, “iôga” ou similares?

Evitamos utilizar esses termos relacionados ao DeRose Method.

2 – Quais são os dois tipos de samádhi mais conhecidos?

Sabíja samádhi e nirbíja samádhi.

3 – Como se resumem as regras de respiração?

Movimentos para cima são feitos com inspiração; para baixo, com expiração.

4 – Dê a definição do Yôga.

Yôga é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao samádhi.

5 – Sabe-se que o livro Yôga Sútra, de Pátañjali, tem sido traduzido de forma tendenciosa. Seria aconselhável evitar as versões desencontradas?

No caso específico do Yôga Sútra, recomenda-se ler o máximo possível de versões discrepantes para convencer-se da inexatidão de praticamente todas as traduções. (Compare com a resposta à pergunta no 10 da terceira aula de setembro.)

6 – Como se traduz bhúta shuddhi e em que consiste?

“Purificação dos elementos materiais” é sua tradução e consiste em intensificação de mantras, pránáyámas e kriyás, rígida seleção alimentar e reeducação das emoções, para que o corpo não seja conspurcado com detritos tóxicos de emoções pesadas.

7 – Quais são as principais diferenças entre o SwáSthya e os demais tipos de Yôga?

1. O SwáSthya não é místico.
2. não tem proposta terapêutica.
3. tem uma prática ortodoxa mais completa.
4. sua modalidade heterodoxa é extremamente maleável e adaptável.

8 – Qual é a regra de localização da consciência? E a de mentalização?

Durante a execução de um ásana, localizar a consciência na parte do corpo que estiver solicitando a sua atenção. A de mentalização diz: aplicar, sobre a localização da consciência, a visualização da cor azul celeste para sedar; e da cor alaranjada para estimular a região. (Outras cores podem ser utilizadas). Para praticantes avançados, visualização de mantras e yantras sobre os chakras.

9 – O que é o maithuna e em que consiste?

Trata-se da técnica de sublimação da libido e consiste em vários estágios de estimulação e amestramento dessa energia.

10 – Pessoas idosas têm condições de atingir o samádhi?

Após uma certa idade, já não há energia ou tempo suficiente para atingir esse estado expandido de consciência. Uma vez alcançado tal estado, você o preservará com qualquer idade.

11 – Qual é o Yôga mais autêntico? Qual é o seu nome completo?

O mais autêntico é o mais antigo. O mais antigo é o Pré-Clássico, que também é pré-védico e pré-ariano. O mais antigo é de fundamentação Tantra e Sámkhya. Seu retrônimo completo é Dakshinacharatántrika-Niríshwarasámkhya Yôga.

12 – Qual é o objetivo da etapa final (kundaliní e samádhi)?

Conduzir o praticante à meta do Yôga. Segundo Pátañjali, a meta do Yôga é o samádhi. E, segundo Sivánanda, sem kundaliní, não ocorre samádhi.

13 – Todas as transliterações provenientes da Índia são corretas?

Não. Os Indianos não se preocupam em escrever corretamente os termos sânscritos “em inglês”, como dizem eles com um certo menosprezo. Contudo, nas boas edições indianas a transliteração é mais confiável do que na versão que costuma ser encontrada nos livros publicados no Ocidente.

14 – Em que consiste a segunda fase do discipulado?

O param-pará consiste na transmissão oral do conhecimento do Preceptor ao discípulo.

15 – Em que consiste a segunda fase, o ashtānga sādhana?

Consiste numa prática integrada por oito feixes de técnicas. O ády ashtānga sādhana, por exemplo, é constituído por mudrá, pújá, mantra, pránáyāma, kriyá, ásana, yôganidrâ, samyama.

16 – Em que alfabeto se escreve o idioma sânscrito? E o que significa?

O alfabeto original do sânscrito é o dêvanâgarí, “a escrita dos deuses”.

17 – Quem pode ser Supervisor?

Aquele que tiver completado sua formação no grau de Mestre, após os 12 anos de aprovação nas revalidações anuais, que tiver cumprido todos os requisitos para o grau e que seja aceito para supervisionar pelo Diretório Central do DeRose System.

18 – Quem foi o criador do Hatha Yôga, em que época viveu e qual era a sua linhagem?

Foi Gôrakshanatha (também chamado Gôraknath). Viveu aproximadamente no século XI d.C. e sua linhagem foi Tantra-Vêdânta, mais precisamente, da subdivisão Kaulacharatántrika.

19 – Como administrar os nossos próprios ciúmes?

Nunca devemos entrar nesse canal, em hipótese alguma. Devemos ter mais autoestima.

20 – Qual é o sistema mais antigo: Yôga, Tantra ou Sámkhya?

O Yôga é a mais antiga filosofia prática; o Tantra, a mais antiga tradição comportamental; o Sámkhya, a mais antiga filosofia teórica.

21 – A ordem e os componentes de um ashtānga sādhana podem ser alterados? O que ocorre se o praticante ou o instrutor alterar algum anga ou sua ordem?

Sim, podem ser alterados. O que ocorre é que o SwáSthya Yôga deixa de ser ortodoxo e passa a ser heterodoxo.

22 – Cite alguns cursos que, independentemente de ser bons ou não, não devem ser instalados em uma escola do DeRose Method.

Pilates, ayurvêda, tai-chi, meditação transcendental, bioenergética, biodança, massagem, parapsicologia, macrobiótica, probiótica, unibiótica, zen, budismo, controle mental, astrologia, florais, cristais, neurolinguística, rei-ki, shiatsu, do-in, acupuntura, xamanismo, religião, cabala, esoterismo, magia, feng-shui, cromoterapia, rolfing, eutonia, terapias, coisas místicas, espirituais, alternativas ou coisas estranhas da moda.

23 – Como é constituída a estrutura escalonada do Yôga Avançado?

A estrutura é constituída por três etapas (inicial, medial e final), cada uma com 2 fases, num total de seis fases, que são: preparatório (pré-Yôga), ashtānga sādhana, bhúta shuddhi, maithuna, kundaliní, samádhi.

24 – Que tamanho deve ter a sala?

Nunca menos de 30 m². O ideal é algo em torno de 60 m². Salas grandes demais são impessoais, além de exigir maior volume de voz e mais aparelhos de ar condicionado.

25 – Ao obter a parada do pensamento a consciência aumenta ou reduz-se?

Aumenta bastante, pois passa a fluir sem as restrições intelectivas, da lógica, da memória ou das associações.

26 – Até que ponto as amizades e os familiares contribuem para a modificação kármica?

Os amigos e a família constituem o mais importante fator de mudança ou de estagnação, pois podem estimular ou opor resistência a propostas de mudança na vida de qualquer membro do seu círculo.

27 – Como deve ser o piso da sala de prática?

Jamais use colchonetes individuais! O piso da sala de aula deve ser todo coberto com E.V.A. de 2 cm de espessura, alta densidade, cor azul turquesa, com encaixes dentados. O EVA recomendado é o liso (poroso) em ambas as faces (nenhuma delas deve ser plastificada ou apresentar textura). Existem várias qualidades. Escolha a mais cara.

28 – Quais são as consequências da prática do maithuna e qual é a finalidade?

As consequências são um melhor aproveitamento da energia, maior prazer, melhoria da saúde, aumento da capacidade imunológica, ampliação das percepções, melhor rendimento no trabalho, nos estudos e nos esportes. A finalidade é proporcionar o despertar da kundaliní.

29 – Qual é a linha que proporciona resultados mais eficientes para um trabalho prático de Yôga: Tantra ou Brahmacharya?

A linha tântrica.

30 – Onde obter instruções sobre o Sámkhya?

Nos livros: Yôga, Sámkhya e Tantra; Yôga, Imortalidade e liberdade; Yôga Sútra de Pátañjali.