

**VÍDEO Nº 19 • KARMA E DHARMA**  
**PROJEÇÕES PARA ESTIMATIVA DO KARMA FUTURO**

## VÍDEO Nº 28 • ADMINISTRAÇÃO PARTICIPATIVA

**VÍDEO Nº 5 • O SWÁSTHYA YÔGA  
COMO SE ESCREVE SWÁSTHYA YÔGA EM DÊVANÁGARÍ**

**VÍDEO Nº 27 • CONCEITOS DE REEDUCAÇÃO COMPORTAMENTAL  
TÉCNICAS E CONCEITOS**



## **1 – O que é a meditação? Essa tradução do termo dhyána está correta?**

Dhyána é um estado de superconsciência, obtido pela supressão da instabilidade da consciência. O termo meditação não está correto, mas como foi universalmente aceito, não vamos excluí-lo.

## **2 – O que são e quais são os seis darshanas do hinduísmo?**

Darshana significa “óptica, visão ou ponto de vista”. Os darshanas constituem os seis pontos de vista pelos quais pode-se interpretar o hinduísmo. Yôga é o aspecto estritamente prático. Os outros são: Sámkhya, Vêdânta, Purva Mimansa, Nyaya e Vaishêshika.

## **3 – Exemplifique os cursos que são recomendáveis para ser instalados em um estabelecimento do DeRose Method.**

Fortalecimento e definição muscular; método para um bom relacionamento afetivo; método de boas relações humanas e administração de conflitos; método de boa alimentação; chakras e kundaliní; karma e dharma; meditação e autoconhecimento; corpos do homem e planos do universo; mantra; hinduísmo; sânscrito; Curso Básico de preparação para futuros instrutores.

## **4 – O que é a supervisão?**

A supervisão é a sacralização da relação Mestre-discípulo, assentada no vínculo de afeto, respeito e admiração. Implica uma relação de compromisso ético, carinho e reconhecimento. Constitui ainda o sustento do Mestre quando, mais tarde, a idade ou outra circunstância o impedir de continuar produzindo sua subsistência.

## **5 – O que podemos fazer para atenuar o descontrole emocional em um incidente de carro?**

Manter a civilidade, pedir desculpas e assumir a culpa, afinal, o seguro vai pagar pelo prejuízo.

## **6 – Quanto o instrutor deve pagar ao Credenciador pela supervisão?**

Nada. A supervisão não tem nada a ver com o credenciamento nem com entidade alguma.

## **7 – Yôga e yóga são só formas diferentes de se pronunciar e designam a mesma coisa?**

No Brasil e Portugal, “o Yôga” e “a yóga” foram coisas diferentes mais ou menos de 1980 até 2020. Atualmente, começam a voltar a ser a mesma coisa.

## **8 – Onde o SwáSthya Yôga se situa na árvore do Yôga?**

SwáSthya Yôga é o nome do próprio tronco do Yôga Pré-Clássico, após a sistematização.

## **9 – O que deve conter uma sala de prática do DeRose Method?**

Piso especial com E.V.A., um quadro-negro de Formica Lousaline bem colado na parede, boa iluminação com dimer e opções de cores, um relógio de parede, um equipamento de som profissional, ar condicionado quente e frio, ventilador de teto, calefação se a cidade for muito fria, espelhos e isolamento acústico. Dentro da sala, uma campainha silenciosa, com luz e, do lado de fora da porta, afixar um aviso com os dizeres: “se a lâmpada vermelha estiver piscando, não entre”, para quando se esteja praticando relaxamento ou meditação.

## **10 – Qual é o tempo de permanência nos ásanas?**

- a) para coreografia de demonstração – pouco tempo (um segundo);
- b) para a aula em grupo – médio tempo (varia conforme o ásana);
- c) para o treinamento em casa – muito tempo (conforme bom-senso).

## **11 – A transliteração acadêmica para o português é correta? Deve ser adotada?**

Não. Ela induz o leitor ao erro de pronúncia, como é o caso do ç usado para representar um som que não é dessa letra. Por exemplo, na palavra Shiva, a sonoridade chiada do primeiro fonema fica irreconhecível na grafia “Çiva”, proposta pela transliteração para a língua portuguesa. Por isso, devemos utilizar a inglesa, Shiva, que é mais lógica, é usada na Índia e serve perfeitamente para o português.

## **12 – Como fazer para uma escola do DeRose Method chegar a um bom número de praticantes?**

(1) bom ponto; (2) boas instalações; (3) bom atendimento; (4) boas aulas; (5) boa administração. Se não tiver tudo isso, a propaganda só servirá para divulgar suas falhas para mais gente. Quanto aos Credenciados, basta seguir as orientações dadas nos treinamentos **DeRose Pro – Tático, DeRose Pro – Estratégico e Empreender**, que ensinam o nosso know-how acumulado desde 1960.

## **13 – Cite algumas influências que o sânscrito teve sobre os idiomas ocidentais.**

Tri do sânscrito resultou **tri** no grego, **tri** no latim, **three** no inglês; **nama** resultou **name** em inglês, **nome** em português; **ma** deu **mãe, mama, maman** em vários idiomas; **matrika** resultou em **mater, matriz, matriarcal**; **chai** originou **chá** em português; **jānu** originou **genou** em francês; **páda** originou **pata**; **vírya** deu origem ao termo **viril**; etc.

## **14 – Para uma prática completa de SwáSthya Yôga qual é o número mínimo de ásanas? (Excluída a possibilidade de um só ásana.)**

Para uma prática completa de SwáSthya Yôga, o número mínimo de ásanas é oito, pois devem ser considerados os ásanas dos angas iniciais (mudrá, pújá, mantra e pránáyáma) e do yôganidrá.

## **15 – Como o ser humano atua nos planos do Universo?**

Através de veículos ou “corpos” que tenham o mesmo comprimento de onda: no plano físico, um corpo de matéria física; no plano mental, um corpo de matéria mental; e assim sucessivamente.

## **16 – Quais são as regras de permanência para iniciantes e para veteranos?**

Para iniciantes: enquanto puder parar a respiração, mantenha o ásana; precisando respirar, desfaça. Para veteranos: permaneça o máximo de tempo que o bem-estar e o bom-senso permitirem. Recomenda-se começar progressivamente, com a Regra do Um Segundo Por Dia.

## **17 – 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.

**18 – Quantos ásanas devem ser aplicados por sessão, numa prática completa e balanceada de SwáSthya Yôga?**

O máximo possível, dentro do razoável.

**19 – Qual é a melhor alimentação?**

A alimentação sem carnes, que proporciona todos os nutrientes necessários para uma dieta completa: todas as proteínas e aminoácidos, inclusive gera menos resíduos tóxicos e é a alimentação associada ao melhor rendimento nas técnicas que realizamos.

**20 – Em que consiste a terceira fase do discipulado? O que é o kripá?**

O kripá é o toque do Mestre, que transmite força.

**21 – Como saber, em qualquer circunstância, se estamos respeitando as normas, procedimentos e a ética da instituição?**

Basta consultar o Colegiado de Presidentes de Federações ou o Conselho Administrativo.

**22 – Como se subdivide o Yôga Antigo?**

Yôga Pré-Clássico e Yôga Clássico.

**23 – O que tem o Káma Sútra a ver com o Tantra ou conosco?**

Nada. Esse livro é um tratado de etiqueta. Suas traduções são quase todas tão tendenciosas quanto as interpretações modernas do Yôga Sútra.

**24 – O traçado do ÔM é idêntico em todas as Escolas? Como se denomina o seu traçado?**

Todas utilizam o Ômkára, que é o traçado da sílaba ÔM. Ele é o mesmo, mas não é idêntico, pois cada uma adota um desenho específico que a distingue e estabelece relações no inconsciente coletivo com as forças dos Ancestrais da sua linhagem. Não é conveniente utilizar o traçado de uma outra Escola.

## **25 – Mudrás podem ser feitos com o corpo?**

A rigor, não. Mudrás são gestos feitos com as mãos.

## **26 – Qual é o motivo pelo qual o instrutor recomenda que o praticante sente-se com as pernas cruzadas durante a prática de Yôga?**

As pernas cruzadas evitam manifestações paranormais. Portanto, qualquer ocorrência supostamente “espiritual” que aconteça durante uma classe de SwáSthya, é classificada como fraude consciente ou inconsciente.

## **27 – Quem foi o criador mitológico do Yôga e em que época teria vivido?**

Um dos nomes atribuídos ao criador do Yôga é Shiva; conta a lenda que ele era um bailarino e estima-se que tenha vivido há mais de 5000 anos, na Índia. Mas também há outros aspectos de Shiva, inclusive o Shiva Shankar, a versão do yôgi, do saddhu, do meditante.

## **28 – Qual é a definição do SwáSthya Yôga?**

SwáSthya Yôga é o nome da sistematização do Yôga Antigo, Pré-Clássico (Dakshinacharatántrika-Niríshwarasámkhya Yôga).

## **29 – É conveniente rotular a nossa alimentação como vegetariana?**

Deve-se evitar esse rótulo, já que a desinformação das pessoas conduziria a erros de interpretação.

## **30 – Onde o Yôga Clássico situa-se na árvore do Yôga?**

O tronco do Yôga Clássico é apenas uma subdivisão de um ramo do Yôga Pré-Clássico. Esse ramo é o Rája Yôga Pré-Clássico (que era um chaturanga) e deu origem ao Rája Yôga Clássico, que é o de Pátañjali.