

**VIDÉO N° 18 • MÉDITATION ET SAMÁDHI  
LA SURFACE DU LAC**

**VIDÉO N° 27 • CONCEPTS DE RÉÉDUCATION COMPORTEMENTALE  
TECHNIQUES ET CONCEPTS**

## **VIDÉO N° 7 • COMMENT PRÉPARER UNE PRATIQUE COMPLÈTE DE SWÁSTHYA YÔGA**

## VIDÉO Nº 31 • ASHTÁNGA YANTRA

## VIDÉO N° 13 • PRATIQUE DE MANTRA

**1 – Quels sont les pré-requis pour la pratique de maithuna ?**

**2 – Seul le SwáSthya Yôga utilise des séquences chorégraphiques ? Ce concept a donc été créé par le Précepteur DeRose ?**

**3 – Quelles sont les conséquences de la pratique de maithuna ?**

**4 – Sur quoi se basent les deux critères appliqués pour la sélection des ásanas ?**

**5 – Quel est le symbole du SwáSthya Yôga ? Donnez son nom, décrivez-le et dessinez-le.**

**6 – Y a-t-il une raison logique pour que certains auteurs citent sept et non huit Yôgas plus anciens ?**

**7 – Définissez le karma dans notre lignée.**

**8 – Quel est le temps de permanence dans les ásanas ?**

**9 – Quelles furent les huit premières branches de Yôga à surgir du tronc le plus ancien ? Citez-les dans l'ordre.**

**10 – Où le SwáSthya se situe-t-il dans l'arbre du Yôga ?**

**11 – Citez certains cours, qui, indépendamment d'être bons ou pas, ne doivent pas être installés dans une école de la DeRose Method.**

**12 – Quelles sont les règles de permanence ?**

**13 – Quel est notre point de vue ou notre attitude à l'égard des termes : « calme », “bienfait”, “équilibre”, “spirituel”, “zen”, “yogique” ou autres ?**

**14 – Qui fut le codificateur du Yôga Classique ?**

**15 – Qu'appelons nous Réseau DeROSE ?**

**16 – Le Yôga Classique est le plus authentique de tous? Mérite-t-il sa renommée ?**

**17 – Quelle fut l'importance du Yôga Classique ?**

**18 – Que sont les shâstras ?**

**19 – Ne serait-il pas plus adéquat de traduire dans notre langue les termes techniques du sanscrit ?**

**20 – Quelles sont les règles générales codifiées par le Systématisateur DeRose ?**

**21 – Les personnes âgées sont-elles en condition d'atteindre le samâdhi ?**

**22 – Quelle est la définition du Yôga la plus acceptée aujourd'hui pour toutes les lignées de Yôga ? Qui a écrit cette phrase pour la première fois dans l'Histoire ?**

**23 – Sans manger de viande, comment remplace-t-on la source de protéines ?**

**24 – Quelle est la façon la plus simple de débiter une carrière en tant qu'Entrepreneur de la DeROSE Method ?**

**25 – Si vous avez un ami qui est bagarreur ou agressif, comment résolvez-vous cela ?**

**26 – Est-il recommandable d'utiliser le terme « Tantra » ou est-il conseillé de le remplacer par le terme « Shakta » ?**

**27 – Qu'est-ce que le ÔM ? Quel est le tracé que notre Méthode utilise ?**

**28 – Peut-on considérer culturellement correct d'utiliser un terme ou concept bouddhiste comme « nirvana » ou « dhammapada » dans le concept du Yôga ?**

**29 – Comment s'écrit SwáSthya Yôga en caractères dêvanágarí?**

**30 – Démontrez que le mot Yôga s'écrit avec un accent.**