

VIDÉO N° 13 • PRATIQUE DE MANTRA

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

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

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

VIDÉO Nº 31 • ASHTÁNGA YANTRA

1 – En plus des méthodes pour donner la Pratique Régulière, y a-t-il d'autres activités culturelles ? Citez-les.

Oui, les activités culturelles peuvent être faites en dehors de la Pratique Régulière. Parmi celles-ci nous avons des cercles de lectures ; diffusion de vidéos ; réunions de dégustations ; sat chakra; conversation entre le Systématisateur et les élèves; promenades avec les chiens; déjeuners, dîners; lancement de livres, voyages, vernissages, expositions, théâtre, cours réalisés dans l'école et d'autres dans différentes écoles, d'autres villes et pays etc.

2 – Est-ce que le Pré-Yôga (cours débutant) est du Yôga ?

Non. Ce n'est pas du Yôga, car il n'a pas pour but de conduire au samádhi. Il n'a rien de ce qui caractérise le Yôga: il n'a ni sanscrit, ni philosophie, ni compromis d'aucun genre. Il peut être utilisé par ceux désirant pratiquer le Yôga, comme phase préliminaire.

3 – La revalidation annuelle est-elle obligatoire pour un professeur ? Si la revalidation n'est pas faite, que se passe-t-il ?

Oui, elle est obligatoire. Si elle n'est pas faite, le certificat est annulé, le droit d'enseigner est révoqué, l'accréditation est résiliée, et par conséquent, le transgresseur perd le droit à tous les avantages et privilèges d'un professeur formé.

4 – Qu'est-ce que l'ashtānga sādhana ?

Ashta signifie « huit »; anga, « partie »; sādhana, « pratique ». Ashtānga sādhana signifie « pratique en huit parties ». Cela constitue la première des huit caractéristiques principales du Swásthya Yôga.

5 – Quelle est la finalité de l'étape initiale (cours débutant et ashtānga sādhana) ?

Renforcer santé et vitalité afin de préparer le pratiquant à supporter les énormes altérations biologiques qui auront lieu lors de la phase finale, comme résultat de l'évolution personnelle accélérée.

6 – La profession d'entrepreneur de la DeROSE Method, à part le fait d'être un idéal, est-elle économiquement viable ?

Oui, elle est bien évidemment économiquement viable.

7 – Un non-carnivore utilise du soja ?

Soupes ; haricots ; pommes de terre au four, cuites ou frites ; purées ; soufflés ; tartes salées ; légumes à la milanaise, pannés, à la poêle, en gratin ; pizzas ; risottos ; croquettes de légumes ; taboulés ; lasagnes et autres pâtes ; tout ce que vous consommez au quotidien. Sauf la viande.

8 – Existe-il un courant qui admette des mudrás faits avec le corps ?

Oui, il y a des livres qui admettent des mudrás faits avec le corps. Le SwáSthya Yôga n'adopte pas cette nomenclature. Pour nous, avec le corps ce sont des ásanas ; les mudrás sont faits avec les mains.

9 – Au final, y a-t-il un danger dans l'éveil de la kundaliní ?

Les dangers ne sont pas dans le travail pour réveiller cette énergie, mais dans l'arrogance de certains indisciplinés qui désobéissent aux recommandations de leur Maître.

10 – Que peut-on faire pour atténuer la perte de contrôle émotionnel lors d'un accident de voiture ?

Garder la courtoisie, s'excuser et assumer la faute, au final, l'assurance va payer le préjudice.

11 – Mentionnez le nom des autres ashtánga sádhanas, en dehors du ády ashtánga sádhana.

Viparíta ashtánga sádhana, mahá ashtánga sádhana, swa ashtánga sádhana, manasika ashtánga sádhana, gupta ashtánga sádhana.

12 – Seul le SwáSthya Yôga possède des règles explicites d'exécution ?

Oui. Aucune œuvre publiée avant les livres du Précepteur DeRose ne mentionne ces règles. Ceux qui ont adopté les règles après 1960 l'ont fait influencés par le SwáSthya.

13 – Qu'est-ce que le maithuna et en quoi consiste-t-il ?

Il s'agit d'une technique de sublimation et cela consiste en plusieurs étapes de stimulation et de gestion de la libido.

14 – Quels sont les deux grands groupes dans lesquels nous pouvons diviser chronologiquement le Yôga ?

Le Yôga Antique et le Yôga Moderne.

15 – Est-il admissible d'être protagoniste de disputes de couple ?

Jamais, sous aucun prétexte. Se disputer est une attitude de bas niveau, tout peut être résolu avec éducation.

16 – Comment éviter les difficultés financières et les échecs ?

Il suffit de ne pas rester seul, de maintenir l'élan de force de notre égrégore et participer à tout activement.

17 – Qu'appelons nous Réseau DeROSE ?

Nous appelons Réseau DeROSE l'ensemble des entités (écoles, centres culturels, associations, fédérations et autres entreprises) mais aussi les professeurs et entrepreneurs qui travaillent avec la DeROSE Method – et leurs élèves -, formant un réseau international d'échanges de connaissances, d'informations et d'entre-aide.

18 – Une école travaillant avec la DeROSE Method a-t-elle des employés ?

Non. Tous ceux qui donnent des cours sont des partenaires qui s'associent dans les dépenses et bénéfiques, à travers le processus d'Administration Participative. Personne n'est patron, ni employé.

19 – On sait que le livre Yôga Sútra, de Pátañjali, a été traduit de forme tendancieuse. Serait-il conseillé d'éviter les versions inexactes ?

Dans le cas spécifique du Yôga Sútra, il est recommandé de lire le maximum possible de versions divergentes pour se convaincre de l'inexactitude de pratiquement toutes les traductions. (Comparez avec la réponse n°10 du troisième cours du mois de septembre.)

20 – Qu'est-ce que l'Ashtánga Yôga ?

Ashtánga Yôga est un type de Yôga, c'est un autre nom donné au Yôga Classique ou Yôga de Pátañjali. À ne pas confondre avec ashtánga sádhana. **[Attention: ce qui est apparu à la fin du XXè siècle avec le nom d' ashtánga yôga, n'est pas le Yôga Classique.]**

21 – Que mange une personne qui n'ingère pas de viandes ?

Sopas, feijões, farofas, batatas assadas, cozidas ou fritas, purés, suflés, empadões, tortas salgadas, legumes à milanesa, empanados, à doré, au gratin, pizzas, empadas, pastéis, rissolis, croquetes, quibes sem carne, tabules, esfihas, assados de legumes, lasagnas e outras massas, ou seja, tudo o que você consome no seu dia-a-dia. Menos carnes.

22 – Quel est le nom complet de nos racines ?

Dakshinacharatántrika-Niríshwarasámkhya Yôga.

23 – N'importe quel type de cours peut être mis en place dans une entreprise affiliée à la DeRose Method ?

Non. Seul les cours qui ont une parfaite affinité avec les propositions de la DeRose Method doivent être promus.

24 – Les personnes âgées sont-elles en condition d'atteindre le samádhi ?

Après un certain âge, il n'y a plus d'énergie ou de temps suffisant pour atteindre cet état élargi de conscience. Une fois atteint, un tel état se conserve quel que soit l'âge.

25 – Qu'est-ce que l'égrégore ?

Égrégore vient du grecque egregoroi et désigne la force produite par la somme des énergies physiques, émotionnelles et mentales de deux ou plusieurs personnes quand elles se réunissent avec n'importe quel but. Tous les regroupements humains possèdent leur égrégore caractéristique : toutes les entreprises, clubs, religions, familles, partis etc.

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

Le Yôga Classique n'est pas le plus ancien. En conséquence il n'est pas le plus authentique. Il est le produit d'un détournement de nature politique et ethnique engendrée par les aryens après l'occupation sanglante à laquelle ils ont soumis l'Inde et son peuple. Sa renommée a été construite et imposée par les aryens, guerriers sub-barbares qui n'avaient aucune culture philosophique, artistique ni scientifique. De même que les romains dans leurs colonies, les aryens ont absorbé un peu de chaque culture des peuples qu'ils ont conquis.

27 – Quels sont les troncs historiques qui en découlent ?

Préclassique (TS), classique (BS), médiéval (BV), contemporain (TV).

28 – Que représente la lettre « O » du début de l'expression numérique de l'ashtāṅga saḍhana ? Écrivez le texte standard qui correspond à cette lettre.

Elle représente l'OUVERTURE de la pratique. Son texte standard est : « Nous commençons notre pratique de Swaḍṣthya Yoḍga en nous asseyant dans n'importe quelle position stable et confortable, avec les jambes croisées et le dos droit. »

29 – Toutes les translittérations provenant de l'Inde sont-elles correctes ?

Non. Les indiens ne se préoccupent pas d'écrire correctement les termes sanscrits « en anglais », comme ils disent avec un certain mépris. Néanmoins, dans les bonnes éditions indiennes, la translittération est plus fiable que dans les versions que l'on trouve habituellement dans les livres publiés en occident.

30 – Quels sont les deux types de samādhi les plus connus ?

Sabīja samādhi et nirbīja samādhi.