

## VIDÉO N° 13 • PRATIQUE DE MANTRA

**VIDÉO N° 27 • CONCEPTS DE RÉÉDUCATION COMPORTEMENTALE  
CERCLES D'INFLUENCE**

**Vidéo 1 • Cours Inaugural**

**STRUCTURE DE LA FORMATION D'UN ENTREPRENEUR DE LA DeROSE METHOD**

## VIDÉO N° 12 • 22 MÉTHODES POUR DISPENSER UN COURS



**1 – Quels sont les avantages d'être affilié à la « DeRose Editora » ?**

Echange culturel, élargissement du cercle d'amitié, prix spéciaux sur du matériel didactique, notamment sur les cours et les événements, consulting, moyens de diffusion de ses services, se maintenir informé, etc.

**2 – Que représente la lettre « O » du début de l'expression numérique de l'ashtānga sādhanā ? 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 Swāsthya Yōga en nous asseyant dans n'importe quelle position stable et confortable, avec les jambes croisées et le dos droit. »

**3 – Trois lignes sont reconnues et il y a sept écoles principales.**

São reconhecidas três linhas e sete escolas principais.

**4 – Existe-t-il plus d'un type d'ashtānga sādhanā ? Citez-les.**

Oui : viparīta ashtānga sādhanā, swa ashtānga sādhanā, mahā ashtānga sādhanā, manasika ashtānga sādhanā etc.

**5 – En quoi consiste le Swāsthya Yōga orthodoxe et hétérodoxe ?**

Le Swāsthya Yōga est considéré orthodoxe lorsque toutes les caractéristiques sont observées et hétérodoxe lorsqu'elles sont toutes respectées sauf la première (l'ashtānga sādhanā).

**6 – Quel est la lignée qui procure des résultats plus efficaces pour un travail pratique de Yōga : Tantra ou Brahmachārya ?**

La lignée Tantra.

**7 – En quoi consiste la deuxième phase du disciple ?**

Le param-parā consiste en une transmission orale du savoir du Précepteur au disciple.

## **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 – Les passages ou mouvements de liaison entre les ásanas sont-ils optionnels ou obligatoires dans notre méthode ?**

Ils sont obligatoires. Ils doivent être enseignés à tous les cours. Ils constituent une des principales caractéristiques de notre méthode !

## **10 – Le Yôga le plus antique est de lignée Sámkhya ou Védánta ?**

Sámkhya. Plus précisément de la subdivision Niríshwarasámkhya.

## **11 – Comment gérer nos propres jalousies ?**

Nous ne devons jamais entrer dans cette voie, sous aucune hypothèse. Nous devons avoir plus d'estime de soi.

## **12 – Que signifie le terme sanskrit karma et que désigne-t-il ?**

Il signifie « action » et désigne une loi universelle de cause à effet.

## **13 – Que sont et quels sont les six darshanas de l'hindouisme ?**

Darshana signifie « optique, vision ou point de vue ». Les darshanas constituent les six points de vue à travers lesquels on peut interpréter l'hindouisme. Yôga est l'aspect strictement pratique. Les autres sont : Sámkhya, Védánta, Purva Mimansa, Nyaya et Vaishêshika.

## **14 – Citez une différence savante entre le Védánta et le Sámkhya.**

Selon le Védánta, l'Átman conserve à peine trois attributs : sat, chit, ánanda. Selon le Sámkhya, le púrusha n'a pas d'attribut.

## **15 – Un non-carnivore ne mange pas de poisson ?**

Le poisson n'est pas de la viande blanche? Alors c'est de la viande. Celui qui se déclare comme végétarien et mange du poisson est en réalité un « hypocritarien ».

## **16 – Quel est le texte de sécurité qui doit être utilisé au début de chaque yôganidra ou de n'importe quelle décontraction induite ?**

« Restez lucides et éveillés tout le temps, en écoutant tout ce que je dis pour filtrer et assimiler seulement ce que vous voudrez. »

## **17 – Oui, ils peuvent être altérés. Dans ce cas, le SwáSthya Yôga cesse d'être orthodoxe et devient hétérodoxe.**

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

## **18 – Le Dakshinacharatántrika, lignée blanche ou de la main droite, est très respecté car il n'y est fait usage ni de tabac, ni d'alcool, ni de viandes ou d'aucune drogue et la rétention orgasmique est recommandée. Les courants assimilés à la lignée noire sont habituellement exécrés en Inde et en dehors de celle-ci. La modalité enseignée par le SwáSthya est de lignée blanche.**

O Dakshinacharatántrika, linha da mão direita, é muito respeitado por não utilizar fumo, álcool, carnes nem drogas, e recomendar a contenção orgástica. Já as correntes que pertencem ou se assemelham à linha medieval costumam não ser tão bem conceituadas na Índia e fora dela.

## **19 – Tous les pratiquants doivent atteindre les phases les plus avancées de notre Méthode ?**

Tous peuvent atteindre le but, certains avec plus de facilité d'autres moins. Chacun va atteindre un niveau proportionnel au temps, aux études et à l'engagement investis.

## **20 – Quels sont les plans de l'Univers connus ?**

Ce sont : le physique, l'émotionnel (appelé astral), le mental, l'intuitionnel, et le monadique. Après, l'anupádaka et l'ádi.



## **21 – Que sont les tantras et qu’ont-ils à voir avec le Tantra ?**

Tantras sont les écritures qui exposent le Tantrisme, ou simplement le Tantra. Il s’agit d’une philosophie comportementale qui possède des caractéristiques matriarcales, sensorielles et non-répressive. C’est la plus riche, la plus poétique et la plus artistique des traditions culturelles en Inde.

## **22 – Tantra et Tantra Yôga sont-ils la même chose ? Nous pratiquons le Tantra Yôga ?**

Non. Tantra est une chose, le Yôga une autre. La fusion des deux a donné le Tantra Yôga. Nous ne pratiquons pas le Tantra Yôga, mais le SwáSthya Yôga, qui possède des racines comportementales du Tantra Blanc.

## **23 – Seuls les Grands Maitres peuvent atteindre le samádhi ?**

Non ; Tous les pratiquants de Yôga peuvent atteindre le sabíja samádhi. Certains auront besoin de plus de temps, d’autres moins. Le nirbíja samádhi, lui, est plus difficile et fait de qui l’atteint un Grand Maître, mais en occident, il y a le risque qu’il soit enfermé dans un asile de fou

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

Oui, il y en a une: comme la majorité des auteurs est de lignée brahmachárya ou fortement influencée par celle-ci, ils omettent le fait que le Tantra Yôga fût l’un des premiers et l’un des plus importants.

## **25 – Quelle est la corrélation entre les chakras et les parties du Yôga de Pátañjali ?**

Múladhára correspond au yama-niyama; swádhistána, au ásana; manipura, au pránáyáma; anáhata au pratyahára, vishuddha, au dhárána; ájña au dhyána et sahásrara, au samádhi.

## **26 – Qu’est-ce qu’un indisciplé ? Quels types de disciples connaissez-vous ?**

L’indisciplé est un indiscipliné. Les types de disciples les plus communs sont : celui qui n’assume pas le Maître, le vrai dur, le faux disciple, le disciple qui n’est de rien, le disciple qui tue le Maître, le disciple anthropophage, le disciple loyal aux enseignements de son Maître, le disciple loyal au Maître, le disciple idéal.

### **27 – Qu'est-ce que le sanscrit (ou sanskrit) ?**

Une langue classique de l'Inde antique qui a influencé pratiquement toutes les langues occidentales.

### **28 – Les viandes sont la seule source d'acides aminés essentiels ?**

Non. Les acides aminés essentiels se trouvent dans les végétaux en général. Comme personne ne mange que des carottes ou que de la salade, mais que nous avons un régime divers et varié, il est évident que les acides aminés essentiels sont fournis.

### **29 – 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.

### **30 – Qu'est-ce que l'égrégora ?**

Égrégora 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 égrégora caractéristique : toutes les entreprises, clubs, religions, familles, partis etc.