

1 – 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.

2 – Citez une différence savante entre le Védanta et le Sámkhya.

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

3 – Quelle est la finalité de l'étape initiale (cours débutant et ashtánga sádhana) ?

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.

4 – Qu'est-ce que la méditation ? Cette traduction du terme dhyána est-elle correcte ?

Dhyána est un état de super conscience, obtenu par la suppression des instabilités de la conscience. Le terme méditation n'est pas correct mais comme il a été universellement accepté nous n'allons pas l'exclure.

5 – Quelles autres possibilités existe-t-il pour enrichir votre curriculum, à part les différentes méthodes de cours

Il y a les cours intensifs, les « marathons » du week-end et les cours d'extension universitaire réalisés dans les universités fédérales et catholiques. Les festivals internationaux de la DeROSE Method aident aussi beaucoup.

6 – Comment se résument les règles de respiration ?

Les mouvements faits vers le haut sont faits avec l'inspiration ; vers le bas avec l'expiration.

7 – Rámakrishna et Aurobindo.

Rámakrishna e Aurobindo.

8 – Comment activer les chakras ? Quelles précautions devons-nous observer ?

L'ashtānga sādhanā agit intensément sur eux. Toutefois, il est nécessaire d'éviter la pratique simultanée de systèmes parallèles, supposés similaires, sous peine de sérieux risques pour notre santé physique et psychique.

9 – Citez quelques influences que le sanscrit a eu sur les langues occidentales.

Tri en sanskrit est devenu **tri** en grecque, **tri** en latin, **three** en anglais; **nama** a donné **name** en anglais, **nome** en portugais; **ma** a donné **mãe**, **mama**, **maman** en différentes langues; **matrika** a donné **mater**, **matrice**, **matriarcal**; **chai** a donné **chá** en portugais, **jānu** a donné **genou** en français; **pāda** est à l'origine de **patte**; **vīrya** a donné le terme **viril** etc.

10 – Combien de méthodes différentes utilisons-nous pour la Pratique Régulière ?

Sept, qui se subdivisent en 22.

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

En dēvanāgarī, l'accent (mātrā) est représenté par un trait vertical supplémentaire placé à la suite de la lettre ; il sert à prolonger la prononciation de cette syllabe sans pour autant la rendre tonique. Dans la translittération, pour les lettres /a/, /u/, ou /i/, l'accent est aigu et pour les lettres /e/ ou /o/, l'accent est circonflexe. Cet accent n'apparaît pas seulement dans la translittération vers le français, on le retrouve dans des œuvres dans d'autres langues telles que l'anglais ou l'espagnol qui ne possèdent pourtant pas l'accent circonflexe dans leur orthographe !

य	ya, court.	
या	yá, long.	᳚ Ce signe est un a-kí-mātrá (accent sur l'a).
यो	yô, long.	᳚ Ce signe est un a-kí-mātrá (accent sur l'o).
योग	Yôga. Par conséquent, le mot en question doit être accentué. C.Q.F.D.	

12 – 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.

13 – Un non-carnivore mange seulement de la salade ?

Proposer une salade à quelqu'un qui ne mange pas de viande est une maladresse culturelle. Pour certains une insulte.

14 – L'état de samádhi est le même que l'état de nirvana ? Expliquez.

Aucunement. Samádhi est un état que seul le Yôga procure. Yôga est un darshana de l'hindouisme. Nirvana est un terme bouddhiste, et le bouddhisme est une hérésie de l'hindouisme. De plus la racine /sa/ signifie « avec » et la racine /nir/, le contraire ! Seul les occidentaux très profanes commettent la gaffe de confondre les deux, en commettant l'erreur de généralisation qui était à la mode au siècle passé et qui professait : « tout mène au même endroit ».

15 – 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.

16 – 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.

17 – Pour quel motif évitons-nous les mélanges ?

Les mélanges minent la crédibilité ; la spécialisation l'exalte.

18 – 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.

19 – Donnez quelques traductions possibles du mot tantra.

Tantra signifie réseau, toile ou trame de tissu. Selon le Sanskrit-English Dictionary de Sir Monier-Williams, page 442, Tantra signifie entre autre régulé par une règle générale, ce qui a beaucoup à voir avec notre seconde caractéristique. D'après The Concise Sanskrit-English Dictionary, Vasudeo Govind Apte, page 162, c'est la manière correcte de faire quelque-chose, autorité, prospérité, richesse; corde (d'un instrument de musique).

20 – Le Yôga le plus antique est de lignée Tantra ou Brahmachárya ?

Tantra. Plus précisément de la subdivision Dakshinacharatántrika.

21 – Citez dix différences entre le SwáSthya et le Hatha Yôga.

(Voir dans le livre « Tratado de Yôga » ou dans l'annexe)

22 – Comment savoir si une personne signant le ÔM a été initié et sait ce qu'il fait ?

Il y a une manière particulière de tracer le ÔM qui est seulement enseignée de bouche à oreille par ceux qui détiennent le grade de Maître et qui sont autorisés par leur Superviseur respectif. Celui qui a reçu l'initiation peut reconnaître un autre qui l'a reçue tout comme il peut reconnaître également ceux qui utilisent le ÔM incorrectement devant la signature : il suffit d'observer la façon dont ils tracent le Ômkára.

23 – Quel est le texte de sécurité qui doit être utilisé au début de chaque yôganidrá 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. »

24 – Quelles sont les quatre lignées du Yôga ?

Tantra-Sámkhya, Brahmachárya-Sámkhya, Brahmachárya-Vêdánta et Tantra-Vêdánta.

25 – En quoi consiste la 2^{ème} phase, l'ashtānga sādhanā ?

Elle consiste en une pratique qui intègre huit modalités de techniques. L'ādy ashtānga sādhanā, par exemple, est constitué de mudrā, pūjā, mantra, prānāyāma, kriyā, āsana, yōganidrā, samyama.

26 – Quel est l'objectif de l'étape finale (kundalinī et samādhi) ?

Conduire le pratiquant au but du Yōga. Selon Pātañjali, le but du Yōga est le samādhi. Et selon Shivananda, sans kundalinī, il n'y a pas de samād

27 – Où obtenir des indications sur le Sāmkhya ?

Dans les livres : Yōga, Sāmkhya et Tantra ; Yōga, immortalité et liberté ; Yōga Sūtra de Pātañjali.

28 – Quelle est la différence entre supervision et affiliation ?

La SUPERVISION est obligatoire et il s'agit d'un contrat entre **deux personnes physiques** (Superviseur et superviseur), dont la contribution mensuelle équivaut à seulement la mensualité d'un élève et offre des réductions sur les cours.

L'AFFILIATION est facultative et il s'agit d'une association **entre deux personnes morales** (« DeRose Editora » et l'entité affiliée), pour laquelle on ne paye rien, vu que l'affiliée reçoit l'équivalent de sa contribution en matériel didactique, et qu'en plus, cela offre des prix spéciaux sur les produits, événements, etc.

29 – D'autres types de Yōga utilisent le ÔM dans la signature ?

Certains courants utilisent éventuellement le ÔM au début d'une carte, d'autres à la fin de celle-ci en bas de page. Certains yōgins le place au dessus de la signature, d'autres en dessous de celle-ci. Toutefois, seul le SwāSthya utilise le ÔM incorporé à la signature, devant le nom. Aujourd'hui il y a des personnes qui copient ce procédé sans faire partie du SwāSthya, car ils trouvent cela joli, mais ce n'est pas une attitude correcte.

30 – Qu'est-ce que l'ashtānga sādhanā ?

Ashta signifie « huit »; anga, « partie »; sādhanā, « pratique ». Ashtānga sādhanā signifie « pratique en huit parties ». Cela constitue la première des huit caractéristiques principales du SwāSthya Yōga.