1 – Qual é a definição do Yôga mais aceita hoje no mundo para todas as linhas de Yôga? Quem escreveu essa frase pela primeira vez na História?

Yôga é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao samádhi. Quem a escreveu pela primeira vez foi o Preceptor DeRose. Registre-se o fato, já que muitos conceitos desse Mestre foram usurpados por instrutores de vários países, que repetem seus ensinamentos sem citar a fonte.

2 – Quais são as três principais características do SwáSthya Yôga?

As três características principais do SwáSthya Yôga são:
1. sua prática extremamente completa, integrada por oito modalidades de técnicas;
2. a codificação das regras gerais de execução;
3. o resgate do conceito arcaico de sequências encadeadas sem repetição.

3 – Não comendo carne, como fazer para substituir a fonte de proteínas?

Isso é um mito. Praticamente tudo o que ingerimos contém proteínas. Quem se preocupa com isso é “vegetariano de boutique”.

4 – Karma é algo forçosamente ruim que as pessoas têm que pagar?

Karma não é bom nem ruim. É apenas ação e reação.

5 – O que é egrégora?

Egrégora provém do grego egrégoroi e designa a força gerada pelo somatório de energias físicas, emocionais e mentais de duas ou mais pessoas, quando se reúnem com qualquer finalidade. Todos os agrupamentos humanos possuem suas egrégoras características: todas as empresas, clubes, religiões, famílias, partidos políticos etc.

6 – Quem foi o criador do Hatha Yôga, em que época viveu e qual era a sua linhagem?

Foi Gôrakshanatha (também chamado Gôraknath). Viveu aproximadamente no século XI d.C. e sua linhagem foi Tantra-Vêdánta, mais precisamente, da subdivisão Kaulacharatántrika.

7 – Defina karma na nossa linhagem.

Podemos definir karma como um destino maleável, que modificamos a cada minuto, em virtude das nossas ações, palavras e pensamentos. Estamos o tempo todo a tecer nosso futuro imediato e distante.

8 – Qual é o Yôga mais autêntico? Qual é o seu nome completo?

O mais autêntico é o mais antigo. O mais antigo é o Pré-Clássico, que também é pré-vêdico e pré-ariano. O mais antigo é de fundamentação Tantra e Sámkhya. Seu retrônimo completo é Dakshinacharatántrika-Niríshwarasámkhya Yôga.

9 – Dê a definição do Yôga.

Yôga é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao samádhi.

10 – O que é que come uma pessoa que não ingere carnes?

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.

11 – Qual a diferença entre as correntes de Tantra e qual é aceita por nós?

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.

12 – O que egrégora tem a ver com karma?

Quase todos os princípios aplicáveis ao conceito de karma coletivo podem ser igualmente aplicáveis ao de egrégora. Mas são conceitos absolutamente distintos. Egrégora é a força gregária utilizada pelo karma coletivo para produzir seus fenômenos.

13 – O que é Ashtánga Yôga?

Ashtánga Yôga é um tipo de Yôga: é o outro nome do Yôga Clássico ou Yôga de Pátañjali. Não confundir com ashtánga sádhana. **[Atenção: o que apareceu no século XX com o nome de Ashtánga Yôga, não é o Yôga Clássico.]**

14 – Como se subdivide o Yôga Moderno?

Yôga Medieval e Yôga Contemporâneo.

15 – 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.

16 – Quais são as duas partes que caracterizam a prática típica de Hatha Yôga? Que outras técnicas o Hatha Yôga costuma utilizar?

As duas partes costumam ser ásana e pránáyáma. O Hatha completo é constituído formalmente de yama, niyama, ásana e pránáyáma. Informalmente, podem-se acrescentar outras coisas, mas jamais os angas superiores, tais como pratyáhára, dháraná, dhyána e samádhi. Normalmente, suprimem-se yama e niyama e acrescentam-se bandhas, mudrás e kriyás.

17 – Pessoas idosas têm condições de atingir o samádhi?

Após uma certa idade, já não há energia ou tempo suficiente para atingir esse estado expandido de consciência. Uma vez alcançado tal estado, você o preservará com qualquer idade.

18 – O que significa o termo sânscrito karma e o que designa?

Significa “ação” e designa uma lei universal de causa e efeito.

19 – Mudrás podem ser feitos com o corpo?

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

20 – Qual é o sistema mais antigo: Yôga, Tantra ou Sámkhya?

O Yôga é a mais antiga filosofia prática; o Tantra, a mais antiga tradição comportamental; o Sámkhya, a mais antiga filosofia teórica.

21 – Quando um instrutor pode ter supervisionados?

Quando concluir o grau de Mestre.

22 – Não-carnívoro come só salada?

Oferecer “uma saladinha” a quem não come carnes é gafe cultural. Para alguns é um insulto!

23 – Como se escreve SwáSthya Yôga em caracteres dêvanágarí?

स्वास्थ्य योग

24 – Quais são os quatro troncos históricos daí decorrentes?

Pré-clássico (TS), clássico (BS), medieval (BV) e contemporâneo (TV).

25 – A revalidação anual é obrigatória para um instrutor? Se a revalidação não for feita, o que ocorre?

Sim, é obrigatória. Se não for feita, o certificado é anulado, o direito de lecionar é cassado, o credenciamento é cancelado e, consequentemente, o infrator perde o direito a todas as regalias e privilégios de instrutor formado.