- 1 – Quais as diferenças entre o Yôga e a yóga?**
- 2 – Quais são as principais diferenças entre o SwáSthya e os demais tipos de Yôga?**
- 3 – Escreva o termo Yôga em dêvanágarí.**
- 4 – Qual é o objetivo da etapa final (kundaliní e samádhi)?**
- 5 – Ao obter a parada do pensamento a consciência aumenta ou reduz-se?**
- 6 – Cite dez diferenças entre o SwáSthya e o Hatha Yôga.**
- 7 – Qual é a definição do SwáSthya Yôga?**
- 8 – Demonstre que a palavra Yôga tem acento.**
- 9 – O que é um Mestre?**
- 10 – Qual o motivo de esta estrutura ser considerada de Yôga Avançado?**
- 11 – Qual é o nosso tronco de Yôga?**
- 12 – Só os Grandes Mestres podem atingir o samádhi?**
- 13 – Qual é o símbolo do SwáSthya Yôga? Diga o nome, descreva e faça o desenho.**
- 14 – Qual a importância do aluno comum conhecer os termos sânscritos?**

15 – Onde o SwáSthya Yôga se situa na árvore do Yôga?

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

17 – Como é o nome completo das nossas raízes?

18 – Cite dois conceituados Mestres de Yôga hindus, contemporâneos, de linha tântrica, reconhecidamente iluminados.

19 – O que é o SwáSthya Yôga?

20 – Qual é a melhor alimentação?

21 – A aula preparatória é Yôga?

22 – Quais foram os primeiros oito ramos de Yôga a surgir do tronco mais antigo? Cite em ordem.

23 – O estado de samádhi é o mesmo que o estado de nirvana? Explique.

24 – É correto declarar que todos os demais ramos de Yôga nasceram do SwáSthya?

25 – Quais são os quatro troncos históricos daí decorrentes?