

1 – Quais as diferenças entre o Yôga e a yóga?

As diferenças eram: as propostas, o método, a faixa etária, o clima emocional, a linguagem, o segmento cultural e o escopo.

2 – Quais são as principais diferenças entre o SwáSthya e os demais tipos de Yôga?

1. O SwáSthya não é místico.
2. não tem proposta terapêutica.
3. tem uma prática ortodoxa mais completa.
4. sua modalidade heterodoxa é extremamente maleável e adaptável.

3 – Escreva o termo Yôga em dêvanágarí.

योग

4 – Qual é o objetivo da etapa final (kundaliní e samádhi)?

Conduzir o praticante à meta do Yôga. Segundo Pátañjali, a meta do Yôga é o samádhi. E, segundo Sivánanda, sem kundaliní, não ocorre samádhi.

5 – Ao obter a parada do pensamento a consciência aumenta ou reduz-se?

Aumenta bastante, pois passa a fluir sem as restrições intelectivas, da lógica, da memória ou das associações.

6 – Cite dez diferenças entre o SwáSthya e o Hatha Yôga.

(Conferir no livro **Tratado de Yôga.**)

7 – Qual é a definição do SwáSthya Yôga?

SwáSthya Yôga é o nome da sistematização do Yôga Antigo, Pré-Clássico (Dakshinacharatántrika-Niríshwarasámkhya Yôga).

8 – Demonstre que a palavra Yôga tem acento.

Em dêvanágarí, o acento (mátrá) é representado por um traço vertical a mais, colocado depois da letra, e serve para alongar a pronúncia dessa sílaba, mas não a tornará forçosamente tônica. Na transliteração, sendo uma letra a, u ou i, o acento deve ser agudo, e tratando-se de um ditongo e (a+i) ou o (a+u), deve ser circunflexo. Tal acento não ocorre só na transliteração para o português, já que se encontra em obras de outros idiomas, tais como o inglês e o castelhano os quais, ainda por cima, nem possuem o acento circunflexo em sua ortografia!

| | | |
|-----|---|---|
| य | ya, curto. | |
| या | yá, longo | ᳚ Este sinal é um a-ki-mátrá (acento do a). |
| यो | yô, longo | ᳚ Este sinal é um ô-ki-mátrá (acento do o). |
| योग | Yôga. Portanto, a palavra em questão deve ser acentuada. C.Q.D. | |

9 – O que é um Mestre?

Mestre é o profissional que conhece profundamente uma arte ou técnica, o bastante para instruir e/ou supervisionar outros especialistas. É o caso do Mestre de Obras, o Mestre Cuca, o Mestre de Jangada, o Mestre de Capoeira, todos pessoas singelas, mas cuja autoridade naquela área não se questiona.

10 – Qual o motivo de esta estrutura ser considerada de Yôga Avançado?

Ela é considerada de Yôga avançado devido à:

- (a) utilização de uma prática para iniciantes extremamente completa, com 8 angas;
- (b) aplicação de um considerável volume de técnicas avançadas; e
- (c) aceleração evolutiva que proporciona ao praticante.

11 – Qual é o nosso tronco de Yôga?

O Yôga Pré-Clássico, o mais antigo.

12 – Só os Grandes Mestres podem atingir o samádhi?

Não. Todos os praticantes de Yôga podem atingir o sabíja samádhi. Alguns precisarão de mais tempo, outros de menos. O nirbíja, este sim, é mais difícil e torna quem o atingir um Grande Mestre, mas, no Ocidente, há o risco de que seja encarcerado em um manicômio.

13 – Qual é o símbolo do SwáSthya Yôga? Diga o nome, descreva e faça o desenho.

O símbolo do SwáSthya Yôga chama-se ashtánga yantra. Constitui-se por um círculo de cujo centro partem oito raios equidistantes, que ultrapassam a circunferência e terminam em oito trishúlas, símbolos de Shiva.



14 – Qual a importância do aluno comum conhecer os termos sânscritos?

Muitos dos termos sânscritos não possuem tradução exata nas línguas modernas. Esse é o caso do termo samádhi.

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

SwáSthya Yôga é o nome do próprio tronco do Yôga Pré-Clássico, após a sistematização.

16 – 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.

17 – Como é o nome completo das nossas raízes?

Dakshinacharatántrika-Niríshwarasámkhya Yôga.

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

Rámakrishna e Aurobindo.

19 – O que é o SwáSthya Yôga?

SwáSthya Yôga é o nome da sistematização do Yôga Antigo, Pré-Clássico (Dakshinacharatántrika-Niríshwarasámkhya Yôga).

20 – Qual é a melhor alimentação?

A alimentação sem carnes, que proporciona todos os nutrientes necessários para uma dieta completa: todas as proteínas e aminoácidos, inclusive gera menos resíduos tóxicos e é a alimentação associada ao melhor rendimento nas técnicas que realizamos.

21 – A aula preparatória é Yôga?

Não. Não é Yôga, já que não tem a proposta de conduzir ao samádhi. Não tem nada do que caracteriza o Yôga: não tem sânscrito, nem filosofia, nem compromisso de espécie alguma. Pode ser utilizado pelos interessados em praticar Yôga, como fase preliminar.

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

Ásana Yôga, Rája Yôga, Bhakti Yôga, Karma Yôga, Jñána Yôga, Layá Yôga, Mantra Yôga, Tantra Yôga.

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

De forma alguma. Samádhi é um estado que só o Yôga proporciona. Yôga é um darshana do hinduísmo. Nirvana é um termo budista, e o budismo é uma heresia do hinduísmo. Além do mais, a raiz sa significa “com” e a raiz nir, o oposto! Só ocidentais muito leigos cometem a gafe de confundir os dois, considerando que “tudo-leva-ao-mesmo-lugar”.

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

Não é correta tal premissa, pois eles surgiram antes da codificação.

25 – Quais são os quatro troncos históricos daí decorrentes?

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