

VÍDEO Nº 13 • PRÁTICA DE MANTRA

VÍDEO Nº 9 • REGRAS GERAIS DE EXECUÇÃO EM QUE CONSISTE O ÁSANA

**VÍDEO Nº 2 • O YÔGA
AS QUATRO LINHAS**

VÍDEO Nº 3 • CRONOLOGIA HISTÓRICA DO YÔGA

VÍDEO Nº 5 • O SWÁSTHYA YÔGA
COMO SE ESCRIVE SWÁSTHYA YÔGA EM DÊVANÁGARÍ

- 1 – Como saber se quem assina com o ÔM tem iniciação e sabe o que faz?**
- 2 – Outros tipos de Yôga não utilizam o ÔM na assinatura?**
- 3 – Qualquer um pode utilizar o ÔM antes do nome, na assinatura?**
- 4 – De onde provém grande parte da força do símbolo e do mantra ÔM?**
- 5 – O ÔM é sânscrito? Sua escrita mais antiga é dêvanágarí?**
- 6 – Existe apenas uma, ou há várias formas de pronunciar o mantra ÔM?**
- 7 – Há apenas uma ou existem várias formas de traçar o yantra ÔM?**
- 8 – Pode-se utilizar o yantra ÔM adotado por uma outra egrégora?**
- 9 – Todas as Escolas utilizam o mesmo símbolo do ÔM?**
- 10 – O que é o ÔM? Qual é o traçado que o Nosso Método utiliza?**
- 11 – Sendo Credenciado, mas não Certificado, você pode trabalhar com DeRose Method?**
- 12 – O que chamamos de Rede DeRose?**
- 13 – Objetivamente, como solicitar o Credenciamento?**
- 14 – Quais os requisitos para ser um credenciado pela DeRose Editora?**

15 – Credenciamento é o mesmo que Certificação? O que é Certificação?

16 – Quais são as vantagens do sistema de Credenciamento?

17 – As centenas de escolas da rede são filiais do DeRose?

18 – Se não há patrão, a escola fica anárquica?

19 – O que é a Administração Participativa?

20 – Uma escola que trabalhe com o DeRose Method tem empregados?

21 – Qual é a nossa visão ou atitude em relação aos termos: “calma”, “benefício”, “equilíbrio”, “espiritual”, “zen”, “iôga” ou similares?

22 – Quando você disser que vai fazer alguma coisa, pode descumprir a sua palavra?

23 – Se você tiver um amigo encrenqueiro e instigador, como resolver isso?

24 – Caso você tenha um vizinho indigesto, qual seria uma medida aconselhável para melhorar suas boas relações?

25 – Como administrar os nossos próprios ciúmes?

26 – É admissível protagonizar brigas de casal?

27 – Se nosso “apêndice conjugal” estiver emocionalizado, qual deve ser nossa reação?

28 – O que podemos fazer para atenuar o descontrole emocional em um incidente de carro?

29 – Qual a melhor atitude quando sentirmos que “a pedra vai rolar morro abaixo”?

30 – Como devemos reagir quando alguém for impaciente ou mal-educado?