

## VÍDEO Nº 16 E 17 • KUNDALINÍ, CHAKRAS E SIDDHIS

## **LINHA SUCESSÓRIA ENTRE SHIVA E VOCÊ**

## VÍDEO Nº 28 • ADMINISTRAÇÃO PARTICIPATIVA

## VÍDEO Nº 12 • 22 MÉTODOS PARA MINISTRAR AULA

## VÍDEO Nº 7 • COMO MONTAR UMA PRÁTICA COMPLETA DE SWÁSTHYA

### **1 – Qualquer tipo de curso pode ser instalado em uma escola filiada ao DeRose Method?**

Não. Só devem ser promovidos cursos que tenham perfeita afinidade com as propostas do DeRose Method.

### **2 – Qual a finalidade da etapa inicial (pré-Yôga e ashtánga sádhana)?**

Proporcionar um reforço de saúde e vitalidade, a fim de preparar o praticante para suportar as enormes alterações biológicas, resultantes da evolução pessoal acelerada que ocorrerá na fase final.

### **3 – O não-carnívoro usa soja?**

Não. A alimentação não-carnívora mais antiga, que é de origem hindu, não usa soja. Soja é indigesta e nem sempre agrada ao paladar, que para nós é sagrado. Mas também não a recusamos se constar de algum prato que nos seja servido.

### **4 – As demais Escolas de Yôga adotam algum critério para a seleção dos ásanas?**

As melhores Escolas utilizam apenas um dos dois critérios. Na prática, porém, a maioria não utiliza critério algum.

### **5 – Como devemos reagir quando alguém for impaciente ou mal-educado?**

Sendo pacientes e educados, aplicando muita simpatia, mas nunca subserviência. É uma questão de honra que todos gostem de nós, mesmo que seja o porteiro do prédio, o carteiro, o jornaleiro ou o encanador.

### **6 – Há algum motivo para procedermos a este estudo, dividindo o universo em sete planos?**

Há um motivo didático, já que esta interpretação é mais simples para se compreender.

### **7 – Todos os tipos de Yôga lançam mão dos diversos formatos de aula?**

Não. Em geral, cada qual adota um método de aula e se cristaliza nele sem variar nada, nunca.

## **8 – O que são os Tantras e o que é o Tantra?**

Os Tantras são as escrituras que expõem o Tantrismo ou simplesmente Tantra. Trata-se de uma filosofia comportamental que possui características matriarcais, sensoriais e desrepressoras. É a mais rica, poética e artística tradição cultural da Índia.

## **9 – Escreva a expressão numérica que representa o ashtánga sádhana.**

$A+(1,2,3,4,5)_1+(1,2,3,4,5)_2+(1,2,3,4,5)_3+(1,2,3,4,5)_4+(1,2,3,4,5)_5+(1,2,3,4,5)_6+(1,2,4,5)_7+(1,2,3,4,5)_8+E$  = ashtánga sádhana.

## **10 – Qual o motivo de evitarmos as mesclas?**

As mesclas minam a credibilidade; a especialização a enaltece.

## **11 – Objetivamente, como solicitar o Credenciamento?**

O interessado deve estar formado no DeRose Method e ter atuado por, pelo menos, quatro anos em “escolas bem-sucedidas” vinculadas a nós. Tendo autorização do seu Diretor, deve entrar em contato com a Sede Central, telefone (11) 3081-9821 [secretaria@DeRoseMethod.org](mailto:secretaria@DeRoseMethod.org).

## **12 – Qual é a definição do SwáSthya Yôga?**

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

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

Se essa pessoa for importante para nós, deveremos acalmá-la, escutá-la, dar-lhe carinho e compreensão. Às vezes, a pessoa precisa também de tempo para voltar à racionalidade.

## **14 – 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.

## **15 – A nossa alimentação é a macrobiótica? A natural? A vegan?**

Nenhuma delas. Nossa alimentação não é “natural”, nem macrobiótica, nem vegana, nem raw, nem de nenhuma outra corrente. Nossa alimentação é absolutamente normal, só que sem carnes.

## **16 – Como se resumem as regras de respiração?**

Movimentos para cima são feitos com inspiração; para baixo, com expiração.

## **17 – Nós trabalhamos com franquia?**

Não.

## **18 – Há algum cuidado especial na montagem de uma prática de Yôga a que o praticante ou instrutor deva estar atento? Nomeie algum.**

Há muitos. Um dos principais determina compensar as flexões e torções com idênticos exercícios para o outro lado. (Exceção: coreografias podem apelar para uma licença artística e compensar com ásanas similares, desde que isso seja feito com bom-senso.)

## **19 – Credenciamento é o mesmo que Certificação? O que é Certificação?**

Não. A Certificação é o que dá direito a utilizar a Marca DeRose Method em placas, letreiros, cartazes, cartões de visita, *flyers*, *e-mails*, *sites* etc. A Certificação precisa ser renovada anualmente.

## **20 – Quais são as fontes de renda de uma escola?**

1) a locação de horários aos Empreendedores; (2) algum produto criado pela escola e fornecido a toda a Rede; (3) a cantina (esta também pode ser fonte de renda para o Empreendedor pessoa física); (4) as matrículas (estas vão subvencionar o material do kit matrícula dado gratuitamente); (5) terceirização de aulas em empresas, clubes e academias; (6) consultoria às demais unidades sobre know-how que tenha desenvolvido e domine melhor que as demais; (7) organização de eventos; (8) festas.



**21 – O que representa a letra “E” final na expressão numérica do ashtánga sádhana? Escreva o texto-padrão que corresponde a essa letra.**

Representa o encerramento da prática. “[Terminemos nossa meditação] encerrando, assim, a prática do ashtánga sádhana, abrindo os olhos, passando as mãos para o prânam mudrá e cumprimentando-nos com o termo ‘SwáSthya!’ “

**22 – Em que consiste a terceira fase do discipulado? O que é o kripá?**

O kripá é o toque do Mestre, que transmite força.

**23 – Não-carnívoro come peixe?**

Peixe não é carne branca? Então é carne. Aquele que se declara vegetariano e come peixe ou carnes brancas é, na verdade, “hipocritariano”.

**24 – Quantos praticantes regulares deve ter uma Unidade?**

Recomendamos que uma escola tenha um mínimo de 300 alunos, para funcionar de forma ideal.

**25 – Quantas linhas de Tantra são reconhecidas e quantas são as Escolas principais?**

São reconhecidas três linhas e sete escolas principais.

**26 – Para uma prática completa de SwáSthya Yôga qual é o número mínimo de ásanas? (Excluída a possibilidade de um só ásana.)**

Para uma prática completa de SwáSthya Yôga, o número mínimo de ásanas é oito, pois devem ser considerados os ásanas dos angas iniciais (mudrá, pújá, mantra e pránáyáma) e do yôganidrá.

**27 – Se só o SwáSthya Yôga possui regras explícitas de execução, isso significa que elas foram criadas pelo Sistematizador DeRose?**

De forma alguma. As regras gerais sempre existiram implicitamente, porém, foram descobertas pelo Professor DeRose, tal como a força de gravidade sempre existiu, mas teve que ser descoberta por Newton. Nenhum livro antes da nossa sistematização menciona as regras gerais.

## **28 – Pode-se utilizar o yantra ÔM adotado por uma outra egrégora?**

De forma alguma. Isso é considerado uma grande falta de identificação e de lealdade com a sua própria.

## **29 – Quais são as fontes de arrecadação de um Empreendedor do DeRose Method?**

(1) cursos, (2) formação profissional, (3) o material didático adquirido na filiação, fornecido dentro e distribuído fora da escola, (4) mensalidades dos planos de aulas regulares, (5) personal teacher, (6) algum produto criado pela escola e fornecido a toda a Rede etc. Alguns desses itens são, originalmente, fontes de arrecadação de uma escola, mas também se refletem sobre as do Empreendedor.

## **30 – O que tem o Káma Sútra a ver com o Tantra ou conosco?**

Nada. Esse livro é um tratado de etiqueta. Suas traduções são quase todas tão tendenciosas quanto as interpretações modernas do Yôga Sútra.