

VÍDEO Nº 12 • 22 MÉTODOS PARA MINISTRAR AULA

VÍDEO Nº 19 • KARMA E DHARMA
PROJEÇÕES PARA ESTIMATIVA DO KARMA FUTURO

VÍDEO Nº 20 • A SALA DE AULA DO DeROSE METHOD

VÍDEO Nº 24 • YÔGA CLÁSSICO
ESTRUTURA DO YÔGA DE PÁTAÑJALI

VÍDEO Nº 8 • BALANCEAMENTO DOS ÁSANAS

1 – Qual é o mais célebre shástra do Yôga Clássico?

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

3 – Karma e dharma são conceitos espiritualistas?

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

5 – Não-carnívoro come peixe?

6 – O anga ásana inteiro deve ter formato de coreografia?

7 – Em que se baseiam os dois critérios aplicados para a seleção dos ásanas?

8 – Existem correntes que admitam mudrás feitos com o corpo? E o Swásthya utiliza?

9 – Quais as vantagens de ser filiado à DeRose Editora?

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

11 – Se o Yôga Clássico não é o Yôga mais autêntico, como seu codificador, Pátañjali merece tanto a nossa reverência?

12 – Qual é o tempo de permanência nos ásanas?

13 – Que cursos você deve instalar para auxiliar a manutenção da sua escola?

14 – Defina karma na nossa linhagem.

15 – Quais são as raízes do Yôga Clássico?

16 – Outros tipos de Yôga não utilizam o ÔM na assinatura?

17 – Quem foi o criador do SwáSthya Yôga? Explique.

18 – O que tem o Káma Sútra a ver com o Tantra ou conosco?

19 – Qual é a linha que proporciona resultados mais eficientes para um trabalho prático de Yôga: Tantra ou Brahmacharya?

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

21 – Qual é a correspondência entre os chakras e as partes do Yôga de Pátañjali?

22 – Quais são as regras de permanência para iniciantes e para veteranos?

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

24 – Qual é a regra de localização da consciência? E a de mentalização?

25 – Quantas salas de prática deve ter a escola do DeRose Method?

26 – Existe mais de um tipo de ashtánga sádhana? Cite quais são.

27 – Não-carnívoro come só salada?

28 – O que é um indiscípulo? Quais são os tipos de discípulos que você conhece?

29 – O que chamamos de Rede DeRose?

30 – É recomendável utilizar o termo “Tantra” ou é mais aconselhável substituí-lo pelo termo “ Shakta”?