

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

VÍDEO Nº 20 • A SALA DE AULA DO DeROSE METHOD

VÍDEO Nº 8 • BALANCEAMENTO DOS ÁSANAS

VÍDEO Nº 24 • YÔGA CLÁSSICO
ESTRUTURA DO YÔGA DE PÁTAÑJALI

VÍDEO Nº 12 • 22 MÉTODOS PARA MINISTRAR AULA

1 – 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 yôganidrâ.

2 – O que significa o termo sânscrito karma e o que designa?

Significa “ação” e designa uma lei universal de causa e efeito.

3 – Como saber, em qualquer circunstância, se estamos respeitando as normas, procedimentos e a ética da instituição?

Basta consultar o Colegiado de Presidentes de Federações ou o Conselho Administrativo.

4 – O Yôga mais antigo é de linha Tantra ou Brahmacharya?

O mais antigo é de linha Tantra. Mais precisamente da subdivisão Dakshinacharatántrika.

5 – Como não se meter em apuros financeiros e evitar o fracasso?

Basta não ficar sozinho, manter o elo de força com a nossa egrégora e participar de tudo ativamente.

6 – Quando um instrutor pode ter supervisionados?

Quando concluir o grau de Mestre.

7 – Qual é a correspondência entre os níveis de consciência e os planos do Universo onde os “corpos” ou veículos do ser humano se manifestam?

Plano físico corresponde ao inconsciente; plano emocional, ao subconsciente; plano mental, ao consciente; intuicional, ao superconsciente; e o monádico (samádhi), ao hiperconsciente.

8 – Como reter o orgasmo sem prejuízos para o corpo ou para o psiquismo?

Mediante as técnicas que são transmitidas em obras sérias sobre o tema.

9 – Qualquer um pode utilizar o ÔM antes do nome, na assinatura?

Não. Somente os que tiverem sido iniciados no ÔM e autorizados a incorporá-lo na assinatura pelo mais graduado Mestre vivo desta linhagem.

10 – Qual é a definição da kundaliní?

Kundaliní é uma energia física, de natureza neurológica e manifestação sexual. Os termos **libido**, **orgônio** e **sexualidade** podem designar diferentes aspectos da kundaliní.

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

Para iniciantes: enquanto puder parar a respiração, mantenha o ásana; precisando respirar, desfaça. Para veteranos: permaneça o máximo de tempo que o bem-estar e o bom-senso permitirem. Recomenda-se começar progressivamente, com a Regra do Um Segundo Por Dia.

12 – Qual é o texto de segurança que deve ser utilizado no início de cada yôganidrá ou de qualquer descontração induzida?

“Permaneça acordado e lúcido o tempo todo, ouvindo tudo o que eu disser para filtrar e assimilar somente aquilo que você quiser.”

13 – Como se resumem as regras de respiração?

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

14 – A tendência de instalar a escola do DeRose Method num local próximo à sua casa é recomendável?

Só se for um bairro bom; dentro dele, uma rua boa e uma localização excelente nessa rua. Senão, vale mais a pena ir instalar sua escola num bairro distante do seu, mas que conte com um público cujo padrão cultural permita o sucesso do empreendimento.

15 – Há alguma documentação provando que o Yôga Clássico não é o mais antigo?

Sim. Se a codificação do Yôga Clássico é datada do século III a.C., todas as escrituras hindus anteriores a esse século são de Yôga Pré-Clássico. Essas escrituras são as Upanishadas, a Bhagavad Gítá e o Mahá Bhárata, entre outras. Todas elas referem-se ao Yôga, logo, esse Yôga foi anterior ao Yôga Clássico.

16 – Como é a alimentação de quem pratica DeROSE Method?

Adotamos uma culinária refinada e superlativamente saborosa, com muitas especiarias. Nosso sistema é sumamente amplo e se destaca por não utilizar carnes de nenhum tipo (nem carne de ave, nem carne peixe, nem carne de crustáceos). Qualquer outro sistema alimentar compromete os resultados do Método.

17 – A referência “posição firme e confortável” no texto padrão faz alusão a quê? E qual o motivo dessa alusão?

Trata-se de uma citação de Pátañjali. O motivo da alusão é já começar o relacionamento com o praticante demonstrando que valorizamos a cultura e respeitamos os Shástras.

18 – Quantos ásanas devem ser aplicados por sessão, numa prática completa e balanceada de SwáSthya Yôga?

O máximo possível, dentro do razoável.

19 – 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.

20 – Qual é a regra geral de repetição?

Executar uma só vez, com a maior permanência possível, dentro do razoável, e passar ao exercício seguinte, sem repetir. Há exceções.

21 – Como se subdivide o Yôga Moderno?

Yôga Medieval e Yôga Contemporâneo.

22 – A ordem e os componentes de um ashtânga sâdhana podem ser alterados? O que ocorre se o praticante ou o instrutor alterar algum anga ou sua ordem?

Sim, podem ser alterados. O que ocorre é que o SwáSthya Yôga deixa de ser ortodoxo e passa a ser heterodoxo.

23 – Qual a diferença entre supervisão e filiação?

A supervisão é obrigatória e é regida por um contrato **entre duas pessoas físicas** (Supervisor e supervisionado), que tem como contribuição mensal voluntária apenas o equivalente à mensalidade de um aluno (que representa o próprio instrutor supervisionado, eterno aluno). O Contrato de Supervisão proporciona a **orientação do Supervisor**. Além disso, como mera liberalidade, o supervisionado conta com **taxas especiais em cursos**. Se o supervisionado não estiver lecionando, não precisa pagar nada, mas perde os benefícios acima citados e não pode prestar exame de revalidação. Mais esclarecimentos encontram-se no Contrato de Supervisão Profissional.

A filiação é facultativa e trata-se de uma parceria **entre duas pessoas jurídicas** (DeRose Editora e escola filiada)*, pela qual não se paga nada, desde que o filiado opte pela filiação-por-compra de produtos. O filiado recebe em material didático o mesmo valor da contribuição

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

Foi Gôrakshanatha (também chamado Gôraknath). Viveu aproximadamente no século XI d.C. e sua linhagem foi Tantra-Vêdânta, mais precisamente, da subdivisão Kaulacharatâtrika.

25 – Cite algumas influências que o sânscrito teve sobre os idiomas ocidentais.

Tri do sânscrito resultou **tri** no grego, **tri** no latim, **three** no inglês; **nama** resultou **name** em inglês, **nome** em português; **ma** deu **mãe**, **mama**, **maman** em vários idiomas; **matrika** resultou em **mater**, **matriz**, **matriarcal**; **chai** originou **chá** em português; **jânu** originou **genou** em francês; **pâda** originou **pata**; **vîrya** deu origem ao termo **viril**; etc.

26 – O Hatha Yôga deve constar da relação dos primeiros oito ramos de Yôga? Justifique.

Não pode constar, já que os primeiros ramos a surgir são do período Pré-Clássico e o Hatha Yôga só foi surgir cerca de 4000 anos depois, aproximadamente no século XI da era cristã.

27 – 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.

28 – Quais são os textos que podem informar a respeito da linhagem shakta?

Shakti and Shakta, The Serpent Power, ambos do magistrado britânico Sir John Woodroffe.

29 – O que egrégora tem a ver com karma?

Quase todos os princípios aplicáveis ao conceito de karma coletivo podem ser igualmente aplicáveis ao de egrégora. Mas são conceitos absolutamente distintos. Egrégora é a força gregária utilizada pelo karma coletivo para produzir seus fenômenos.

30 – Para instalar uma escola do DeRose Method, deve-se escolher uma rua tranquila?

Não. Esse é um falso estereótipo. Um estabelecimento profissional deve estar instalado em um local de excelente visibilidade, conhecido, movimentado e de fácil acesso.