

YS Test 4º Trimestre 2018

Barcelona Ciudad

YS TEST 4º TRIMESTRE 2018 CIUDAD

TEST DE ANÁLISIS POSTURAL

1.- Vrksasana: Autorregulación ¿Qué es falso?

- El pie elevado puede fijarse contra la cara anterior de la pierna de sostén o bien contra su cara interna.
- **El papel de los brazos no influye en absoluto en el equilibrio.**
- Flexionar la rodilla de sostén mejora susceptiblemente el equilibrio, pero fatiga los cuádriceps.
- Si el pie elevado no logra estabilizarse, conviene descenderlo hasta que encuentre un punto donde fijarse.

2.- Vrksasana: ¿Qué sentencia es falsa?

- El muslo elevado procura una máxima abducción.
- La pelvis debe quedar alineada con la cabeza y el pie de sostén.
- **Todo el cuerpo debe mantenerse tenso para mantener el equilibrio.**
- Aunque la pelvis se desplace sobre una sola pierna, el tronco se mantiene vertical.

3.- Vrksasana: ¿Qué sentencia es falsa?

- La dificultad aumenta cuanto más se elevan los brazos y la pierna alta.
- El soporte de una pared resulta útil para quienes tengan dificultad de mantener el equilibrio.
- **Una superficie de apoyo blanda (esterilla de yoga**

gruesa) favorece el equilibrio.

- El grado de luminosidad ambiental influye en el equilibrio.

4.- Ardhamatsyendrasana: Beneficios ¿Qué es falso?

- Flexibiliza los músculos profundos paravertebrales.
- Flexibiliza los músculos intercostales.
- Flexibiliza los abductores de caderas.
- **Fortalece los músculos oblicuos.**

5.- Ardhamatsyendrasana: Autorregulación para rebajar la intensidad ¿Qué variante es falsa?

- La pierna superior puede permanecer sin cruzarse sobre la otra pierna.
- **El pie de la pierna elevada puede colocarse más hacia atrás.**
- La pierna inferior puede mantenerse flexionada o bien extendida al frente.
- El tronco puede rotar hacia el lado opuesto.

6.- Ardhamatsyendrasana: Pautas posturales ¿Qué es falso?

- **El brazo posterior, apoyado al suelo tras la espalda, actúa como soporte principal para el tronco.**
- La pelvis procura el apoyo de sus dos isquiones sobre el suelo.
- El tronco mantiene la vertical mientras efectúa la torsión completa del raquis.
- El tronco efectúa la torsión hacia el lado de la pierna elevada.

7.- Sirsasana: Pautas posturales ¿Qué es falso?

- Los dedos de las manos se entrecruzan tras la cabeza.
- Los hombros actúan presionando contra el suelo.
- Los codos demasiado cercanos entre sí desestabilizan la postura lateralmente.
- **La columna cervical debe rectificar su curvatura por**

completo.

8.- Sirsasana: Evitar la postura en caso de... ¿Qué es falso?

- Problemas cervicales.
- Tensión arterial alta.
- **Varices.**
- Resfriado.

9.- Sirsasana: ¿Cuál es la cualidad menos desarrollada?

- Tono
- **Flexibilidad**
- Equilibrio
- Inversión

10.- Sirsasana: ¿Qué es falso?

- Una alternativa fácil es la postura del delfín: el mismo gesto de sirsasana pero sin despegar los pies del suelo.
- Realizar sirsasana con las piernas flexionadas exige menos dificultad de equilibrio.
- Sirsasana tiene diversas variantes en cuanto a la disposición de los brazos.
- **Preferiblemente sirsasana debe realizarse con el contacto directo de la cabeza sobre el suelo.**

TEST DE ANATOMÍA

1.- ¿Cuál de estas funciones pertenece al sistema endocrino?

- Regular la presión arterial
- Desarrollo órganos sexuales
- Regulación del metabolismo
- **Todas las respuestas son correctas**

2.- ¿Cuáles son las rutas de transmisión del sistema endocrino?

- Torrente sanguíneo, transmisión aérea y sistema neuroendocrino
- **Torrente sanguíneo, vía auto y paracrina y sistema neuroendocrino**
- Torrente sanguíneo, vía epidermis, sistema pulmonar y vibración neuromuscular
- Todas son incorrectas

3.- ¿Dónde se localiza la glándula hipófisis o también llamada pituitaria?

- En el centro del pecho
- En el entrecejo
- **Cuelga del hipotálamo**
- En el centro del encéfalo

4.-Cuál es la función de la hipófisis o pituitaria?

- Genera reacciones en cadena para saturar el nivel hormonal del organismo
- Controla el ciclo del sueño (sueño-vigilia)
- **Es la glándula principal, encargada de regular el sistema endocrino**
- Todas las funciones son correctas

5.- ¿Con qué chakra se relaciona la glándula pineal?

- **Sahasrara**
- Manipura
- Muladara
- Con ninguno de los anteriores

6.- ¿Cuáles son los órganos que forman parte del sistema endocrino ya que hay presente en ellos células endocrinas?

- Corazón, Páncreas y riñones
- Corazón, Riñones y Gónadas
- Corazón, Páncreas y Gónadas
- **Páncreas, Riñones y Gónadas**

7.- ¿Cuál de estas glándulas no pertenece al sistema endocrino?

- Pineal
- Hipófisis
- **Timo**
- Tiroides

8.- ¿Cuál es la función del páncreas y con que chakra está vinculado?

- Regula el metabolismo y se relaciona con manipura
- Segrega insulina y glucagón, controlando así la cantidad de glucosa que hay en sangre y se relaciona con Ajna
- **Controla los niveles de glucosa e sangre mediante la insulina y el glucagón y su chakra es Manipura**
- Ninguna respuesta es correcta

9.- ¿Con qué chakra están relacionadas las gónadas?

- Ajna
- Muladara
- **Swadhistana**
- Con ninguno

10.- ¿Cuál es la función de las glándulas suprarrenales de forma resumida?

- **Regula la respuesta ante el estrés**
- Formación del sistema inmune
- Regulación de la homeostasis
- Regulación de la reproducción

C. TEST YOGA ESTACIONAL

1.- ¿cuál es el elemento de referencia en la Medicina Tradicional China (MTC), aquel que hace de tránsito?

- fuego

- **tierra**
- agua
- metal
- madera

2.- ¿Qué âsanas deberíamos trabajar en otoño?

- **Las que favorezcan la apertura de la caja torácica y el desbloqueo respiratorio**
- Las torsiones para estimular el riñón
- Posturas de fuerza y potencia
- âsanas de enraizamiento

3.- ¿Qué órgano está relacionado con el invierno según la MTC?

- El metal
- El fuego
- La madera
- **El agua**
- La tierra

4.- ¿En qué estación del año sería aconsejable hacer un ayuno?

- verano
- invierno
- otoño
- **primavera**
- segundo verano

5.- Un exceso del elemento MADERA provocará:

- inseguridad
- apego
- rutina
- duda
- **intolerancia**

6.- ¿Con qué elemento podemos relacionar la CREATIVIDAD?

- madera

- agua
- **fuego**
- tierra
- metal

7.- ¿Cuál es la emoción que inicia todo el ciclo de construcción?

- plenitud
- acción
- **confianza**
- creatividad
- tolerancia

8.- Cuando decimos que “el agua apaga el fuego” dentro del ciclo de control, ¿qué juego de emociones actúa?

- **la inseguridad anula la creatividad**
- la intolerancia genera duda
- la duda nos lleva a una falta de confianza
- la falta de plenitud genera apego
- sin paciencia nos lleva a la intolerancia

9.- La SATISFACCIÓN está relacionada con el elemento:

- **tierra**
- metal
- fuego
- agua
- madera

10.- ¿Qué alteraciones podemos percibir en el elemento FUEGO?

- preocupación y obsesión
- **ansiedad e irritabilidad**
- rigidez e ira
- depresión y apego
- apatía y miedo

PREGUNTA DE FILOSOFÍA
CITTA PRASADA

Ver [aquí](#)