

YS MÓDULO FILOSOFÍA Y ESTACIONES

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

- (A) Regular la presión arterial
- (B) Desarrollo órganos sexuales
- (C) Regulación del metabolismo
- (D) Todas las respuestas son correctas

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

- (A) Torrente sanguíneo, transmisión aérea y sistema neuroendocrino
- (B) Torrente sanguíneo, vía auto y paracrina y sistema neuroendocrino
- (C) Torrente sanguíneo, vía epidermis, sistema pulmonar y vibración neuromuscular
- (D) Todas son incorrectas

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

- (A) En el centro del pecho
- (B) En el entrecejo
- (C) Cuelga del hipotálamo
- (D) En el centro del encéfalo

4. ANATOMÍA. ¿Cuál es la función de la hipófisis o pituitaria?

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

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

- (A) Sahasrara
- (B) Manipura
- (C) Muladara
- (D) Ajña

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

- (A) Corazón, Páncreas y riñones
- (B) Corazón, Riñones y Gónadas
- (C) Corazón, Páncreas y Gónadas
- (D) Páncreas, Riñones y Gónadas

7. ANATOMÍA. ¿Cuál de estas glándulas NO pertenece al sistema endocrino?

- (A) Pineal
- (B) Hipófisis
- (C) Timo
- (D) Tiroides

8. ANATOMÍA. ¿Cuál es la función del páncreas y con qué chakra está vinculado?

- (A) Regula el metabolismo y se relaciona con manipura
- (B) Segrega insulina y glucagón, controlando así la cantidad de glucosa que hay en sangre y se relaciona con Ajña
- (C) Controla los niveles de glucosa e sangre mediante la insulina y el glucagón y su chakra es Manipura
- (D) Ninguna respuesta es correcta

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

- (A) Ajna
- (B) Muladhara
- (C) Svadhisthana
- (D) Con ninguno

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

- A) Regula la respuesta ante el estrés
- B) Formación del sistema inmune
- C) Regulación de la homeostasis
- D) Regulación de la reproducción

11. ANATOMÍA. ¿Cuál de estas posturas podría servirnos para el trabajo del timo?

- A) Bhujangasana (la cobra)
- B) Gomukhasvanasana (cara de vaca)
- C) Adhomukhasvanasana (perro cara bajo)
- D) Todas son correctas

12. ANATOMÍA. ¿Por qué se vincula Muladhara con las suprarrenales?

- A) Por el instinto de supervivencia vinculado con las respuestas que nos ofrecen estas glándulas ante situaciones de estrés o miedo
- B) Por la localización anatómica en el cuerpo humano
- C) Porque las glándulas suprarrenales se encargan de la reproducción
- D) Todas son correctas

13. ANATOMÍA. ¿La Tiroides y la Paratiroides tienen funciones similares?

- A) Sí, debido a su localización
- B) No, la tiroides regula el metabolismo mientras que la paratiroides controla el nivel de calcio presente en nuestro medio interno
- C) Sí, porque son prácticamente una sola glándula
- D) A veces sí y otras no, depende de las necesidades corporales del individuo

14. ANATOMÍA. ¿Por qué es importante conocer el sistema endocrino y su vinculación con los chakra al practicar yoga?

- A) Para poder acertar los niveles hormonales de las personas que practican yoga
- B) Para orientar la práctica en función del chakra que pueda tener la persona bloqueado o deprimido energéticamente
- C) Para entender los exámenes médicos
- D) No tienen ninguna importancia en la práctica de yoga

15. ANATOMÍA. ¿Qué tipo de trabajo realizaremos a través del yoga si sabemos que la persona tiene un desequilibrio en la glándula tiroides?

- A Enraizamiento
- B Trabajo de la región cervical contemplando toda su movilidad: flexo-extensión, torsión y lateralizaciones.
- C Apertura de pecho
- D Todas son correctas

16. POSTURAL (pascimottanasana) ¿En la parte superior cuál de estos músculos se mantiene tenso?

- A Esternocleidomastoideo
- B Pectoral mayor
- C Bíceps braquial
- D Tríceps braquial

17. POSTURAL (pascimottanasana) ¿En la parte inferior cuál de estos músculos se mantiene tenso?

- A Glúteo mayor
- B Cuádriceps
- C Gemelos
- D Las tres respuestas son correctas

18. POSTURAL (pascimottanasana) ¿Qué movimientos articulares se combinan?

- A Flexión de caderas – extensión de rodillas – extensión de tobillos
- B Extensión de caderas – extensión de rodillas – extensión de tobillos
- C Flexión de caderas - extensión de rodillas – flexión de tobillos
- D Extensión de caderas – flexión de rodillas – flexión de tobillos

19. POSTURAL (pascimottanasana) Para facilitar la unión de manos y pies ¿qué ajuste es el MENOS apropiado?

- A Flexionar ligeramente las rodillas.
- B Conformarse situando las manos bajo las pantorrillas.
- C Situado tras la espalda, el instructor empuja los hombros al frente.
- D Usar una cinta para unir manos y pies.

20. POSTURAL (pascimottanasana) ¿Qué movimiento de la columna vertebral destaca?

- (A) Procura la máxima flexión, redondeando la espalda.
- (B) Debe permanecer recta, aunque implique un menor grado de inclinación.
- (C) Las cervicales quedan extendidas, para dirigir la mirada a los pies.
- (D) Predomina la flexión lumbar.

21. POSTURAL (pascimottanasana) ¿Qué es verdadero?

- (A) La traducción de pascimottanasana es "postura de la pinza"
- (B) La respiración clavicular queda muy limitada.
- (C) La postura ayuda a corregir hernias discales lumbares.
- (D) El estiramiento cubre completamente toda la superficie muscular posterior: de cabeza a pies.

22. POSTURAL (urdhavadhanurasana) ¿Cómo se estiran los hombros y las caderas?

- (A) Brazos en retropulsión y muslos en flexión.
- (B) Brazos en retropulsión y muslos en extensión.
- (C) Brazos en antepulsión y muslos en flexión.
- (D) Brazos en antepulsión y muslos en extensión.

23. POSTURAL (urdhavadhanurasana) Autorregulación, para rebajar dificultad:

- (A) Alejar las manos y los pies al máximo.
- (B) Mantener la cabeza apoyada al suelo.
- (C) Elevar una pierna o un brazo.
- (D) Sustituir el apoyo de manos por el de los codos.

24. POSTURAL (urdhavadhanurasana) ¿Qué destaca en la postura?:

- (A) Se combinan fuerza y flexibilidad de brazos, piernas y tronco.
- (B) Destaca la fuerza de brazos, piernas y espalda.
- (C) Destaca la flexibilidad de brazos, piernas y espalda.
- (D) Destaca la dificultad por mantener el equilibrio postural.

25. POSTURAL (urdhavadhanurasana) Toma de postura. La forma más fácil de acceder es:

- (A) Desde la postura de pie, dejando caer las manos hacia atrás.
- (B) Desde "el pino invertido" (equilibrio sobre manos) dejando caer los pies hacia atrás.
- (C) Desde la postura sentada, rodando hacia atrás, para coger impulso.
- (D) Tumbados boca arriba, levantando "a peso" la espalda.

26. POSTURAL (urdhavadhanurasana) ¿Qué es verdadero?

- A La postura se ejecuta al inicio de las sesiones, para disponer de mucha energía ante el esfuerzo requerido.
- B Para compensar la postura, conviene realizar extensiones suaves de tronco.
- C A mayor flexibilidad, menor fuerza requerida.
- D A mayor fuerza, menor flexibilidad requerida.

27. POSTURAL (urdhavadhanurasana) ¿Qué es verdadero?

- A Urdhavadhanurasana se traduce “postura del puente cara arriba”.
- B La respiración es amplia y fluida, por disponer el tórax expandido.
- C Levantar los talones del suelo te permite acercar los pies a las manos.
- D Los dedos de las manos señalan hacia atrás.

28. POSTURAL (bhujangasana) Fisiología. El tronco se mantiene elevado por la acción principal de:

- A La espalda.
- B Los brazos.
- C Glúteos e isquiotibiales.
- D Abdominales.

29. POSTURAL (bhujangasana) Detalles posturales ¿Qué forma es la correcta?

- A La pelvis procura elevarse un poco del suelo.
- B Las piernas se mantienen relajadas y separadas entre sí.
- C Los codos pretenden abrirse hacia los lados.
- D Enfatizar en la extensión torácica.

30. POSTURAL (bhujangasana) Variantes ¿Qué forma exige una mayor dificultad?

- A Una pierna extendida atrás y la otra flexionada al frente, con la rodilla adelante (la lagartija).
- B Sustituir el apoyo de las manos por el de los codos (la esfinge).
- C Flexionar rodillas acercando los pies a la cabeza (la paloma real).
- D Con el único apoyo de manos y pies, manteniendo las piernas elevadas (perro cara arriba).

31. POSTURAL (bhujangasana) Autorregulación. Para rebajar la curvatura lumbar ¿qué es verdadero?

- A) Manos hacia atrás.
- B) Acercar manos entre sí.
- C) Flexionar los codos.
- D) No añadir tensión abdominal ni de nalgas.

32. POSTURAL (bhujangasana) Soportes ¿Qué forma rebaja la dificultad?

- A) Cojín bajo el vientre.
- B) Cojín bajo los muslos.
- C) Un cojín bajo cada mano.
- D) Ninguna de estas formas reduce la dificultad.

33. POSTURAL (bhujangasana) ¿Qué es verdadero?

- A) Los hombros se mantienen relajados hacia arriba.
- B) La postura puede alcanzarse desde la gravedad cuadrúpeda.
- C) Las embarazadas, deben apoyar el vientre sobre un cojín.
- D) Es un gesto adecuado para mitigar molestias lumbares.

34. POSTURAL (vrksasana) Fisiología. Muslo de la pierna elevada ¿Qué movimientos se combinan?

- A) Flexión, abducción y rotación interna.
- B) Flexión, abducción y rotación externa.
- C) Flexión, aducción y rotación externa.
- D) Extensión, abducción y rotación interna.

35. POSTURAL (vrksasana) Fisiología. ¿Qué ocurre en la postura?

- A) Todo el cuerpo se mantiene en tensión.
- B) La clave está en mantener los abdominales tensos.
- C) El glúteo mediano de la pierna de sostén se mantiene constantemente tenso.
- D) Cuando los brazos se elevan, alcanzando la verticalidad perfecta, los hombros pueden relajarse.

36. POSTURAL (vrksasana) Pautas posturales

- A La pelvis debe quedar un poco retrasada.
- B La pelvis queda ligeramente desplazada lateralmente.
- C El centro de equilibrio se sitúa en el plexo solar (a la altura del diafragma).
- D La rodilla de sostén debe quedar completamente extendida hacia atrás.

37. POSTURAL (vrksasana) Autorregulación, para rebajar la intensidad...

- A Mantener los ojos cerrados.
- B El soporte mutuo entre dos personas es el más seguro.
- C Conviene reajustar el desequilibrio con sutiles movimientos de la cabeza.
- D Un espacio iluminado favorece el equilibrio.

38. POSTURAL (vrksasana) Sobre el pie elevado...

- A No conviene colocar el pie más abajo de la rodilla de sostén.
- B La planta del pie contacta sutilmente con la cara interna del muslo, sin presión alguna.
- C El pie también puede cruzarse por delante o por detrás del muslo de sostén.
- D El pie puede mantenerse alto con la ayuda de una cinta.

39. POSTURAL (vrksasana) ¿Qué es verdadero?

- A Se desaconseja usar una pared como soporte de apoyo, ya que impide adquirir en el control de equilibrio.
- B La base de apoyo del pie de sostén es triangular.
- C La rodilla flexionada procura acercarse a la línea media.
- D La colocación de los brazos no influye en el equilibrio.

40. POSTURAL (vasisthasana) Nombre ¿Qué es verdadero?

- A Vasistha significa "el mejor".
- B Vasistha es el nombre de un personaje histórico sabio.
- C Vasisthasana es "la plancha lateral".
- D Las tres respuestas son correctas.

41. POSTURAL (vasisthasana) Fisiología ¿A cuál de estos grupos musculares se le exige más fuerza?

- A Lateral superior del tronco.
- B Lateral inferior del tronco.
- C Ambos laterales del tronco por igual.
- D Piernas

42. POSTURAL (vasisthasana) Soportes ¿Qué forma intensifica la postura?

- A Cojín bajo la rodilla inferior.
- B Silla bajo la mano inferior.
- C Silla bajo el pie inferior.
- D Ninguna de estas formas intensifica la postura.

43. POSTURAL (vasisthasana) Pierna superior ¿Qué forma es más fácil?

- A Planta del pie apoyada contra la cara interna del muslo inferior.
- B Pie apoyado al suelo tras el pie inferior.
- C Pierna elevada.
- D Pie sujeto con la mano superior.

44. POSTURAL (vasisthasana) ¿Qué es verdadero?

- A La postura requiere fuerza, pero no equilibrio.
- B Se permite una respiración profunda.
- C No hay ninguna articulación que se estire profundamente.
- D La toma de postura puede llevarse a cabo desde la "postura del perro cara abajo".

45. POSTURAL (vasisthasana) ¿Qué es verdadero?

- A El tronco pretende dibujar un arco lateral.
- B La pierna superior puede mantenerse en completo reposo.
- C Más allá del brazo, no se exige apenas esfuerzo a los músculos del omóplato.
- D El músculo que aplica más fuerza es el bíceps braquial.

46. POSTURAL (janusirsasana) ¿Cómo debe situarse el tronco?

- A Completamente recto.
- B Completamente redondeado.
- C Flexionado, pero con tendencia a extenderlo.
- D Tórax flexionado y cuello extendido.

47. POSTURAL (janusirsasana) ¿Que se movimientos se necesitan para estirar plenamente los isquiotobiales?

- A Flexión de cadera y extensión de tobillo.
- B Flexión de cadera y extensión de rodilla.
- C Extensión de rodilla y extensión de tobillo.
- D Flexión de cadera, extensión de rodilla y extensión de tobillo.

48. POSTURAL (janusirsasana) ¿Qué se desaconseja para las mujeres embarazadas?

- A Descender el tronco entre ambas piernas.
- B Realizar la postura con torsión de tronco hacia el lado de la pierna doblada.
- C Realizar la postura con el tronco redondeado (evitando su proyección).
- D Silla enfrente, para apoyar los brazos.

49. POSTURAL (janusirsasana) Pautas posturales ¿Qué es verdadero?

- A Resulta más fácil alcanzar el pie con la mano del lado opuesto que con la del mismo lado.
- B El pie posterior debe contactar su planta con el interior de la rodilla delantera.
- C Los dedos del pie delantero señalan al frente.
- D El pecho se acerca a la rodilla delantera.

50. POSTURAL (janusirsasana) Cojín como soporte ¿Qué forma dificulta la postura?

- A Cojín bajo la pelvis.
- B Cojín bajo la rodilla extendida.
- C Cojín bajo el pie de enfrente.
- D Cojín bajo el muslo abierto.

51. POSTURAL (janusirsasana) ¿Qué es verdadero?

- A Traducción del nombre: janu = cabeza / sirsa = rodilla / asana = postura.
- B Primero, el tronco procura descender erguido. Pero, termina flexionado al frente.
- C El gesto facilita una respiración profunda.
- D El tronco, inspirando tiende a plegarse. Espirando, tiende a alargarse.

52. ESTACIONES. ¿Cuál es el elemento de referencia en la Medicina Tradicional China (MTC), aquel que hace de tránsito?

- (A) Fuego
- (B) Tierra
- (C) Metal
- (D) Madera
- (E) Agua

53. ESTACIONES. ¿Qué âsanas deberíamos trabajar en otoño?

- (A) Las que favorezcan la apertura de la caja torácica y el desbloqueo respiratorio
- (B) Las torsiones para estimular el riñón
- (C) Posturas de fuerza y potencia
- (D) Âsanas de enraizamiento

54. ESTACIONES. ¿Qué órgano está relacionado con el invierno según la MTC?

- (A) El metal
- (B) El fuego
- (C) La madera
- (D) El agua
- (E) La tierra

55. ESTACIONES. ¿En qué estación del año sería aconsejable hacer un ayuno?

- (A) Verano
- (B) Primavera
- (C) Otoño
- (D) Verano tardío
- (E) Invierno

56. ESTACIONES. Un exceso del elemento MADERA provocará:

- (A) Inseguridad
- (B) Apego
- (C) Rutina
- (D) Intolerancia
- (E) Duda

57. ESTACIONES. ¿Con qué elemento podemos relacionar la CREATIVIDAD?

- (A) Madera
- (B) Agua
- (C) Fuego
- (D) Tierra
- (E) Metal

58. ESTACIONES. ¿Cuál es la emoción que inicia todo el ciclo de construcción?

- (A) Plenitud
- (B) Acción
- (C) Confianza
- (D) Creatividad
- (E) Tolerancia

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

- (A) La inseguridad anula la creatividad
- (B) La intolerancia genera duda
- (C) La duda nos lleva a una falta de confianza
- (D) La falta de plenitud genera apego
- (E) No tener paciencia nos lleva a la intolerancia

60. ESTACIONES. La SATISFACCIÓN está relacionada con el elemento:

- (A) Tierra
- (B) Metal
- (C) Fuego
- (D) Agua
- (E) Madera

61. ESTACIONES. ¿Qué alteraciones podemos percibir en el elemento FUEGO?

- (A) Preocupación y obsesión
- (B) Ansiedad e irritabilidad
- (C) Rigidez e ira
- (D) Depresión y apego
- (E) Apatía y miedo

62. FILOSOFÍA. ¿Cuál de los siguientes sistemas filosóficos es esencial para entender los Yogasûtras de Patañjali?

- (A) Vedanta
- (B) Tantra
- (C) Samkhya

63. FILOSOFÍA. Exactamente ¿qué significa la palabra sutra?:

- (A) Hilo o cuerda
- (B) Piedra de memorización
- (C) Frase secreta

64. FILOSOFÍA. Según los estudiosos, Patañjali escribe aproximadamente:

- (A) Siglo I a.C
- (B) Siglo II d.C
- (C) Siglo IV d.C

65. FILOSOFÍA. Se conoce el Yoga de Patañjali como:

- (A) Jñana Yoga
- (B) Hatha Yoga
- (C) Asthanga Yoga

66. FILOSOFÍA. El primer capítulo de los Yogasûtras se llama:

- (A) Sâdhana Pâda
- (B) Kaivalya Pâda
- (C) Samâdhi Pâda

67. FILOSOFÍA. ¿Qué filósofo del siglo V d.C hace unos comentarios fundamentales de los Yogasûtras?

- (A) Vyâsa
- (B) Bôja
- (C) Shânkara

68. FILOSOFÍA. En el sutra 2, del libro I, Patañjali define el yoga como:

- (A) Detención de los procesos mentales ordinarios
- (B) Éxtasis y libertad de toda atadura mental
- (C) Unión del alma individual y cósmica

69. FILOSOFÍA. ¿Qué concepto utiliza el autor de los sutras para definir la mente detenida en estado de samâdhi?

- (A) Ekâgrata
- (B) Ksipta
- (C) Nirodha

70. FILOSOFÍA. Para Patañjali las actividades de la mente son cinco: pramâna, viparyaya, vikalpa, nidrâ, smrit. ¿Exactamente qué significa viparyaya?

- (A) Memoria
- (B) Imaginación
- (C) Conocimiento erróneo

71. FILOSOFÍA. Según el autor, el conocimiento correcto, pramâna, se basa en pratyaksa, anumâna y âgama, que son:

- (A) La percepción, la reflexión y el testimonio
- (B) La intuición, la ecuanimidad y la veracidad
- (C) La comprensión, la discriminación y el análisis

72. FILOSOFÍA. La mente puede alcanzar el estado de Yoga mediante abhyasa y vairagya, que son:

- (A) La disciplina y el aquietamiento
- (B) La práctica y el desapego
- (C) La interiorización y el discernimiento

73. FILOSOFÍA. ¿Qué dos principios esenciales sostienen la realidad para el Yoga y el Samkhya?

- (A) Ishvara y Mayâ
- (B) Purusha y Prakriti
- (C) Brahman y Vishnû

74. FILOSOFÍA. Patañjali entiende que la mente es inestable y por tanto:

- (A) La práctica exige siempre un esfuerzo
- (B) La práctica es independiente del estado de la mente
- (C) La práctica no requiere esfuerzo porque esto alimentaría la propia mente

75. FILOSOFÍA. La práctica adecuada es firme, permanente, sin interrupción, con actitud positiva y ...

- (A) Con respeto y devoción
- (B) Con reserva e interiorización
- (C) Con voluntad y esfuerzo

76. FILOSOFÍA. Cuando se habla de ausencia total de aspiración a contentar los sentidos o a vivir experiencias extraordinarias, nos estamos refiriendo a:

- (A) Abhyasa
- (B) Prayatna
- (C) Vairagya

77. FILOSOFÍA. Cuando se ha desarrollado un desapego superior hay ausencia total de atracción por todo lo impermanente, y el ser realizado no aspira a nada más que:

- (A) A obtener todo el conocimiento deseable
- (B) A contemplar su fuente y residir en ella
- (C) A desarrollar todos los poderes potenciales

78. FILOSOFÍA. ¿Qué entendemos por vrttis?

- (A) Son los procesos mentales ordinarios
- (B) Son el vacío mental tras la meditación
- (C) Son el reservorio de la memoria

79. FILOSOFÍA. Cuando Patañjali habla de la comprensión del objeto meditativo comenta que se hace en cuatro fases progresivas, vitarka, vicara, ananda y asmitâ. En este contexto qué significa ananda:

- (A) Una reflexión constante acerca del objeto
- (B) Una calma absoluta y una serenidad infinita
- (C) Gozo y felicidad inmensa ante el objeto de contemplación

80. FILOSOFÍA. Según Patañjali qué ocurre con las raras personas que nacen en estado de Yoga:

- (A) Tienen que mantener una cierta disciplina para no sucumbir a las influencias mundanas
- (B) No necesitan practicar ni disciplinarse
- (C) Pueden perder sus cualidades superiores si no renuncian a sus poderes especiales

81. FILOSOFÍA. Aparte de práctica y desapego, el autor sugiere el cultivo de sraddha para superar todas las situaciones y mantener una dirección adecuada en nuestro proceso.

Estamos hablando de:

- (A) La atención
- (B) La voluntad
- (C) La fe

82. FILOSOFÍA. Cuando Patañjali habla de devoción al Señor a través de la plegaria y sumisión, qué palabra utiliza:

- (A) Brahman
- (B) Ishvara
- (C) Purusha

83. FILOSOFÍA. ¿Cuál sería la forma más pura para referirse a Dios?

- (A) La repetición del Om
- (B) El canto del Gayatri
- (C) El sonido silencioso de Hridaya

84. FILOSOFÍA. Hay nueve tipos de obstáculos que dificultan la claridad mental, el primero es Vyâdhi y es refiere a:

- (A) La apatía de nuestros estados mentales
- (B) La negligencia
- (C) La enfermedad

85. FILOSOFÍA. En cambio cuando hay un deseo obsesivo, una incontinencia acerca del placer, nos estamos refiriendo a:

- (A) Avirati
- (B) Styâna
- (C) Pramâda

86. FILOSOFÍA. La agitación y el malestar que nos crean estos obstáculos se manifiestan como sufrimiento, depresión, temblores y ...

- (A) Alucinaciones
- (B) Alteración de la respiración
- (C) Inseguridad

- 87. FILOSOFÍA. Cuando el autor de los sutras habla de karunâ se está refiriendo a:**
- (A) A la amistad ante la felicidad del otro
 - (B) A la compasión ante el sufrimiento ajeno
 - (C) Al distanciamiento ante las personas inmorales
- 88. FILOSOFÍA. ¿Qué práctica recomienda Patañjali para apaciguar los síntomas producidos por los 9 obstáculos?**
- (A) La retención prolongada de la respiración
 - (B) La hiperventilación para purificar la mente
 - (C) Las espiraciones largas
- 89. FILOSOFÍA. La mente cuando está vacía es como una joya o un cristal translúcido que refleja el objeto sin interferencias, es la percepción pura. ¿Qué concepto utiliza Patañjali para hablar de esta absorción?**
- (A) Samâpatti
 - (B) Prajña
 - (C) Dhârana
- 90. FILOSOFÍA. Cuando la mente está transparente y libre de error estamos en el último grado de realización:**
- (A) Kaivalya
 - (B) Nirbîja samâdhi
 - (C) Sabîja samâdhi
- 91. FILOSOFÍA. ¿Qué encontramos en el segundo libro, el Sâdhana Pâda?**
- (A) Es el capítulo de los poderes extraordinarios
 - (B) Es el libro de la práctica personal y la transformación
 - (C) Es el libro de la liberación y el desapego
- 92. FILOSOFÍA. El primer sûttra del libro II nos habla de la práctica de la purificación, es decir del:**
- (A) Kriyâ Yoga
 - (B) Asthanga Yoga
 - (C) Raja Yoga

- 93. FILOSOFÍA. La ignorancia es el elemento principal de los Klesha o aflicciones. ¿Cuál es su resultado?**
- (A) Samsâra
 - (B) Moksha
 - (C) Duhkha
- 94. FILOSOFÍA. Identifica Avidyâ:**
- (A) Miedo y apego a la existencia
 - (B) Ignorancia o desconocimiento de la propia naturaleza
 - (C) Aversión irracional e ira
- 95. FILOSOFÍA. Identifica Râga:**
- (A) Egoísmo, orgullo y arrogancia
 - (B) Ilusión y pereza
 - (C) Deseo, avidez, apego u obsesión
- 96. FILOSOFÍA. ¿Cuál es el Klesha más difícil de superar que incluso los más sabios se mantienen apegados?**
- (A) Asmitâ
 - (B) Dvesha
 - (C) Abhinivesha
- 97. FILOSOFÍA. Cuando los Klesha están activos, Patañjali sugiere en el sûtra 11 del libro II:**
- (A) Buscar la tranquilidad interior para eliminarlos por completo
 - (B) Buscar consuelo a través de nuestros guías
 - (C) Meditar y reflexionar para reducirlos
- 98. FILOSOFÍA. Las impresiones que dejan nuestras acciones cuando los Klesha están arraigados recalientan los mismos Klesha en un círculo vicioso. ¿Cómo se llaman estas impresiones básicas?**
- (A) Vâsanâs
 - (B) Samskâras
 - (C) Karma

99. FILOSOFÍA. ¿Cómo se llama el karma acumulado pero que todavía no ha empezado a dar sus frutos?

- (A) Prâabdha
- (B) Samcita
- (C) kriyâmana

100. FILOSOFÍA. En el sûtra 2-16, Ptañjali nos habla acerca del sufrimiento:

- (A) El sufrimiento es inevitable, debemos aprender de él.
- (B) El sufrimiento es la ilusión de nuestra mente.
- (C) El sufrimiento venidero debe evitarse.

101. FILOSOFÍA. Los sutras nos hablan del Campo y del Ser, y nos dice que el Campo es la expresión de las 3 cualidades fundamentales que llamamos Unas. ¿Cuál de las siguientes definiciones es verdad?

- (A) Sattva es equilibrio, luz, claridad, sutil
- (B) Tamas es actividad, impulso, deseo
- (C) Rajas es inercia, estabilidad, pesadez

102. FILOSOFÍA. ¿Cómo se llama el quinto elemento del Asthânga Yoga?

- (A) Dhâranâ
- (B) Dhyâna
- (C) Pratyâhâra

103. FILOSOFÍA. ¿Qué Yama se ha identificado tradicionalmente con la castidad?

- (A) Aparigrahâ
- (B) Brahmacharya
- (C) Asteya

104. FILOSOFÍA. En Satya es muy importante la veracidad, ser sinceros con los demás, pero no a cualquier precio. Hay que respetar otro de los Yamas, ¿cuál es?

- (A) Ahimsâ
- (B) Asteya
- (C) Aparigrahâ

105. FILOSOFÍA. Asteya significa No Robar, podemos identificarlo también como el hecho de no traicionar la confianza que los demás depositan en nosotros. Cuando cultivamos Asteya ¿qué obtenemos?

- (A) La comprensión profunda del yo
- (B) La adquisición de todo tipo de joyas
- (C) El abandono de toda enemistad

106. FILOSOFÍA. Tradicionalmente Ishvara Pranidhâna significa:

- (A) Devoción a nuestros maestros
- (B) La piedad que surge de la actitud humilde
- (C) Ofrecer los frutos de nuestras acciones al Señor