



SOLUCIONARIO DE EVALUACIÓN

MONITOR DE YOGA

Prueba de Evaluación

CURSO MONITOR DE YOGA

Nombre y Apellidos:	Firma:
DNI:	

Instrucciones: Cumplimente la prueba de evaluación, sin olvidar incluir sus datos personales y firma, a la finalización del curso. Señale la respuesta correcta rellenando o coloreando la casilla. ¡Suerte!

Ejemplo:

a	b	c	d
--------------	---	---	---

Remítanos esta plantilla a nuestro centro: GES Formación. C/ Enrique Granados, 2 planta baja. 18210 Peligros (Granada) o a la siguiente dirección de correo electrónico: tutor@gesformacion.es

- | | | | | |
|-----|---|---|---|---|
| 1. | a | b | c | d |
| 2. | a | b | c | d |
| 3. | a | b | c | d |
| 4. | a | b | c | d |
| 5. | a | b | c | d |
| 6. | a | b | c | d |
| 7. | a | b | c | d |
| 8. | a | b | c | d |
| 9. | a | b | c | d |
| 10. | a | b | c | d |
| 11. | a | b | c | d |
| 12. | a | b | c | d |
| 13. | a | b | c | d |
| 14. | a | b | c | d |
| 15. | a | b | c | d |
| 16. | a | b | c | d |
| 17. | a | b | c | d |
| 18. | a | b | c | d |
| 19. | a | b | c | d |
| 20. | a | b | c | d |
| 21. | a | b | c | d |
| 22. | a | b | c | d |
| 23. | a | b | c | d |
| 24. | a | b | c | d |
| 25. | a | b | c | d |
| 26. | a | b | c | d |
| 27. | a | b | c | d |
| 28. | a | b | c | d |
| 29. | a | b | c | d |
| 30. | a | b | c | d |
| 31. | a | b | c | d |
| 32. | a | b | c | d |

- | | | | | |
|-----|---|---|---|---|
| 33. | a | b | c | d |
| 34. | a | b | c | d |
| 35. | a | b | c | d |
| 36. | a | b | c | d |
| 37. | a | b | c | d |
| 38. | a | b | c | d |
| 39. | a | b | c | d |
| 40. | a | b | c | d |
| 41. | a | b | c | d |
| 42. | a | b | c | d |
| 43. | a | b | c | d |
| 44. | a | b | c | d |
| 45. | a | b | c | d |
| 46. | a | b | c | d |
| 47. | a | b | c | d |
| 48. | a | b | c | d |
| 49. | a | b | c | d |
| 50. | a | b | c | d |
| 51. | a | b | c | d |
| 52. | a | b | c | d |
| 53. | a | b | c | d |
| 54. | a | b | c | d |
| 55. | a | b | c | d |
| 56. | a | b | c | d |
| 57. | a | b | c | d |
| 58. | a | b | c | d |
| 59. | a | b | c | d |
| 60. | a | b | c | d |
| 61. | a | b | c | d |
| 62. | a | b | c | d |
| 63. | a | b | c | d |
| 64. | a | b | c | d |

- | | | | | |
|-----|---|---|---|---|
| 65. | a | b | c | d |
| 66. | a | b | c | d |
| 67. | a | b | c | d |
| 68. | a | b | c | d |
| 69. | a | b | c | d |
| 70. | a | b | c | d |
| 71. | a | b | c | d |
| 72. | a | b | c | d |
| 73. | a | b | c | d |
| 74. | a | b | c | d |
| 75. | a | b | c | d |
| 76. | a | b | c | d |
| 77. | a | b | c | d |
| 78. | a | b | c | d |
| 79. | a | b | c | d |
| 80. | a | b | c | d |
| 81. | a | b | c | d |
| 82. | a | b | c | d |
| 83. | a | b | c | d |
| 84. | a | b | c | d |
| 85. | a | b | c | d |
| 86. | a | b | c | d |
| 87. | a | b | c | d |
| 88. | a | b | c | d |
| 89. | a | b | c | d |
| 90. | a | b | c | d |
| 91. | a | b | c | d |
| 92. | a | b | c | d |
| 93. | a | b | c | d |
| 94. | a | b | c | d |
| 95. | a | b | c | d |
| 96. | a | b | c | d |



Prueba de Evaluación
CURSO MONITOR DE YOGA

97.	a	b	c	d
98.	a	b	c	d
99.	a	b	c	d
100.	a	b	c	d
101.	a	b	c	d
102.	a	b	c	d
103.	a	b	c	d
104.	a	b	c	d
105.	a	b	c	d
106.	a	b	c	d
107.	a	b	c	d
108.	a	b	c	d
109.	a	b	c	d
110.	a	b	c	d
111.	a	b	c	d
112.	a	b	c	d
113.	a	b	c	d
114.	a	b	c	d
115.	a	b	c	d
116.	a	b	c	d
117.	a	b	c	d
118.	a	b	c	d
119.	a	b	c	d
120.	a	b	c	d
121.	a	b	c	d

122.	a	b	c	d
123.	a	b	c	d
124.	a	b	c	d
125.	a	b	c	d
126.	a	b	c	d
127.	a	b	c	d
128.	a	b	c	d
129.	a	b	c	d
130.	a	b	c	d
131.	a	b	c	d
132.	a	b	c	d
133.	a	b	c	d
134.	a	b	c	d
135.	a	b	c	d
136.	a	b	c	d
137.	a	b	c	d
138.	a	b	c	d
139.	a	b	c	d
140.	a	b	c	d
141.	a	b	c	d
142.	a	b	c	d
143.	a	b	c	d
144.	a	b	c	d
145.	a	b	c	d
146.	a	b	c	d

147.	a	b	c	d
148.	a	b	c	d
149.	a	b	c	d
150.	a	b	c	d
151.	a	b	c	d
152.	a	b	c	d
153.	a	b	c	d
154.	a	b	c	d
155.	a	b	c	d
156.	a	b	c	d
157.	a	b	c	d
158.	a	b	c	d
159.	a	b	c	d
160.	a	b	c	d
161.	a	b	c	d
162.	a	b	c	d
163.	a	b	c	d
164.	a	b	c	d
165.	a	b	c	d
166.	a	b	c	d
167.	a	b	c	d
168.	a	b	c	d
169.	a	b	c	d
170.	a	b	c	d

1. ¿Dónde nació el Yoga?

- a) En Asia
- b) En la India**
- c) En China

2. Un monitor de yoga necesita:

- a) Un conocimiento profundo del yoga.
- b) Disfrutar del trabajo con la gente.
- c) Excelentes habilidades de comunicación para explicar los distintos ejercicios y posturas.
- d) Todas las respuestas son correctas**

3. Indica si el siguiente enunciado es verdadero o falso:

“La competencia general del monitor de yoga es programar, dirigir y dinamizar actividades de instrucción en Yoga conforme a las directrices establecidas en la programación de referencia, con las técnicas y posturas específicas, dirigidas a todo tipo de practicantes y adaptándolas a sus necesidades, para el cuidado y mejora corporal, aumentar la percepción del bienestar y favorecer la realización personal, en condiciones de seguridad y con el nivel de calidad del servicio que permita conseguir la satisfacción de los mismos”

- a) Verdadero**
- b) Falso

4. El monitor de yoga puede desarrollar su actividad profesional como:

- a) Autónomo
- b) Por cuenta ajena
- c) A y b son correctas**

5. Completa el espacio en blanco del siguiente enunciado:

“El _____ puede ayudar a mejorar una amplia gama de enfermedades y problemas de salud, incluyendo asma, ataques de pánico y ansiedad, el cáncer, el sida, el dolor de espalda y la artritis”.

- a) Yoga Nidra
- b) Yoga hatha
- c) Yoga terapéutico

6. Como monitor de yoga, entre sus funciones, debe ejecutar las técnicas de:

- a) Mantras, relajación y de interiorización
- b) Pranayamas, kriyas y mudras
- c) Asanas
- d) Todas las respuestas son correctas

7. Indica si el siguiente enunciado es verdadero o falso:

“Para trabajar como monitor de yoga, debe estar emocionalmente débil, ya que debe ayudar a personas con condiciones médicas leves”.

- a) Verdadero
- b) Falso

8. ¿Dónde puede desarrollar su actividad profesional el monitor de yoga?

- a) En ayuntamientos, hoteles balnearios
- b) A y c son correctas
- c) Colaborar en un equipo interdisciplinar

9. ¿En qué sector productivo se ubica el monitor de yoga? (Respuesta múltiple)

- a) En los sectores del deporte, ocio y tiempo libre
- b) Turismo
- c) Salud y bienestar
- d) Educación

10. La sala de yoga debe tener, para 15 alumnos, una superficie de:

- a) 60 m²
- b) 90 m²
- c) 40 m²

11. Etimológicamente Yoga significa:

- a) Unión
- b) Conciencia
- c) Ciencia

12. ¿De qué se compone la práctica del Yoga?

- a) Pranayama, asanas, mudras, bhandas y meditación
- b) Ejercicios de respiración, posiciones de yoga, de mano, llaves del cuerpo y meditación
- c) A y B son correctas

13. Los orígenes del Yoga data aproximadamente del año:

- a) 3000 antes de Cristo
- b) 2000 antes de Cristo

c) 2500 antes de Cristo

14. Los Yoga Sutras son la base del:

- a) Yoga del Patanjali
- b) **Raja Yoga**
- c) Ashtanga yoga

15. ¿Cuántos pasos incluye el Ashtanga Yoga?

- a) **Ocho**
- b) Seis
- c) Cuatro

16. Meditación o:

- a) Niyama
- b) Dharana
- c) **Dhyana**

17. Indica si es verdadero o falso el siguiente enunciado:

“Yoga Épico es la etapa que va del 500 a.C al 200 d.C”

- a) **Verdadero**
- b) Falso.

18. ¿Qué clases de tensiones pueden llevar al estrés e incluso a la enfermedad fisiológica?

- a) Tensión de los músculos
- b) Tensión mental
- c) Tensión emocional
- d) **Todas las respuestas son correctas**

19. Indica si el siguiente enunciado es verdadero o falso:

"Como enseña Sri Sri Ravi Shankar: "La salud no es una mera ausencia de enfermedad. Es una expresión dinámica de la vida -en términos de cuán alegre, cariñoso y entusiasta eres-".

- a) Verdadero
- b) Falso.

20. Indica ¿cuál de los siguientes beneficios no es un beneficio de la práctica del Yoga?

- a) Aumenta la energía.
- b) Mejora las relaciones
- c) Favorece el aumento de peso
- d) Alivia la tensión

21. Algunos tipos o escuelas de Yoga son: (Respuesta múltiple)

- a) Relajación, posturas de yoga
- b) Respiración, concentración
- c) Desprendimiento exterior

22. ¿Cuál es el Yoga de los ocho pasos?

- a) Hatha Yoga
- b) Kriya Yoga
- c) Ashtanga Yoga

23. ¿Cuál es el Yoga de la acción?

- a) Karma Yoga.
- b) Raja Yoga.
- c) Yoga Nidra.

24. Indica si el siguiente enunciado es verdadero o falso:

“Bhakti yoga es el yoga del amor puro y la devoción vertida sobre la Divinidad, el maestro, la humanidad, la naturaleza, el Absoluto”.

a) Verdadero.

b) Falso.

25. El Gñana (G’nana o Jnana) Yoga se estructura:

a) En 7 partes.

b) En 8 partes.

c) En 10 partes.

26. Completa el espacio en blanco del siguiente enunciado:

“El _____ es un yogui integral que domina las otras ramas del yoga. Se trabaja la meditación y el trabajo de la conciencia”.

a) Laya Yoga

b) Mantra Yoga o Nada yoga

c) Raja yogui

27. Es el Yoga psico-físico, a través del trabajo físico, de las asanas y mediante técnicas respiratorias:

a) Yoga integral

b) Hatha Yoga

c) Yantra Yoga

28. ¿Qué tipo de yoga es considerado el yoga pre-clásico?

a) Swasthya Yoga

- b) Kundalini Yoga
- c) Bhakti Yoga

29. Indica si el siguiente enunciado es verdadero o falso:

“El Laya Yoga significa sueño yóguico”

- a) Verdadero.
- b) Falso.

30. Dentro del sistema yoga, estarían incluidas técnicas de meditación, y otras variadas: zen tantra, biodanza, tai chi, reiki, ...:

- a) Zen y tantra
- b) Biodanza y tai chi
- c) A y b son correctas

31. Indica si el siguiente enunciado es verdadero o falso:

“El camino de Auto-realización del Yoga consiste en irse interiorizando más y más a través de cada una de las cuatro envolturas, a fin de experimentar la pureza en el centro eterno de consciencia, y simultáneamente permitir que esa pureza cobre vida por medio de nuestra individualidad, a través de nuestros chakras y nadis”.

- a) Verdadero
- b) Falso

32. El Pranamaya Kosha es una envoltura hecha de:

- a) Felicidad
- b) Comida

- c) Conocimiento.
- d) Ninguna respuesta es correcta.

33. ¿Qué significa Kosha?

- a) Conocimiento
- b) Cubierta.
- c) Energía.

34. Completa el espacio en blanco del siguiente enunciado:

“_____ es el Ser, el centro eterno de consciencia, que nunca nació y nunca muere”.

- a) Atman
- b) Muladhara Chakra
- c) Annamaya Kosha

35. ¿Qué son los Chakras?

- a) Centros de energía
- b) Centros psíquicos energéticos
- c) A y b son correctas

36. Indica si el siguiente enunciado es verdadero o falso:

“La flor del loto representa a la evolución espiritual del ser humano desde estadios inferiores a superiores de consciencia. El loto nace en el barro (oscuridad), pasa por el agua y llega al aire y al encontrarse con la luz se forma una bella flor”.

- a) Verdadero.

b) Falso.

37. ¿Cuántos chakras existen?

- a) 60.000 chakras
- b) 40.000 chackras
- c) 88.000 chakras.

38. ¿Cuántos chakras existen?



- a) Manipura Chakra
- b) Ajna Chakra
- c) Muladhara Chakra

39. ¿Qué Chakra se ubica en la espina dorsal, dos dedos por encima del ombligo, debajo de la caja torácica, en la zona lumbar?:

- a) Sahasrara Chakra
- b) Vishuddhi Chakra
- c) Manipura Chakra

40. Los Nadis son canales psíquicos por donde circulan las energías internas formando una extensa red que interconecta el cuerpo energético, ¿qué nombre reciben los canales energéticos?

- a) Ida y Sushumna
- b) Pingala y sushumna
- c) Ida y pingala

41. El aparato lo forman:

- a) Nariz, boca, tráquea, pulmones
- b) Nariz, boca, pulmones, diafragma
- c) **Nariz, boca, tráquea, pulmones, diafragma**

42. ¿Cuál es el músculo más importante de la respiración?

- a) **El diafragma**
- b) La laringe
- c) La faringe

43. ¿Qué es pranayama?:

- a) La ciencia del control de la relajación
- b) **La ciencia del control de la respiración**
- c) La ciencia del control de la meditación

44. Completa el espacio en blanco del siguiente enunciado:

“ _____ es la fase en la que ingresa el aire en los pulmones”.

- a) Inhalación o Rechaza
- b) Inhalación o Kumbhaka
- c) **Inhalación o Puraka**

45. La respiración completa o Ujjai Pranayama tiene un efecto físico, mental y espiritual aun después de una pequeña práctica.

- a) Verdadero
- b) **Falso.**

46. ¿Qué tipo de respiración o pranayama es una respiración que se utiliza para controlar la ansiedad?

- a) **Respiración de Fuego**
- b) Respiración de Fuelle
- c) Respiración Alterna

47. Indica a qué tipo de respiración o pranayama corresponde la siguiente imagen:



- a) Respiración oceánica
- b) **Respiración de Fuelle**
- c) Respiración Completa

48. El pranayama aumenta la capacidad de respirar, tanto rápida como lentamente, privando y haciendo llegar altos niveles de oxígeno en el cuerpo.

- a) **Verdadero.**
- b) Falso.

49. Para comenzar a practicar Anuloma Viloma, es recomendable, practicar durante un tiempo las siguientes fases:

- a) Fase 1: respiración por una sola fosa nasal.
- b) **Fase 2: respiración alterna sin retención respiratoria.**
- c) Fase 3: respiración alterna completa.
- d) **Todas las respuestas son correctas**

50. En la suspensión de la respiración ¿cuánto tiempo tenemos que retener el aire?

- a) Más de 10 segundos.
- b) Más de 15 segundos.
- c) Más de 20 segundos.

51. Indica si el siguiente enunciado es verdadero o falso:

“La relajación consiste en alcanzar un estado íntimo de tranquilidad, serenidad y dominio de sí, a través de la desconstrucción consciente y sectorizada del cuerpo, unida a una actitud mental de paz”.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

52. Indica ¿cuál de las siguientes alteraciones fisiológicas se producen durante la relajación? (Respuesta múltiple)

- a) Disminuye el consumo de oxígeno
- b) Reduce el ritmo cardíaco
- c) Subida de iones lácticos
- d) Disminución de las frecuencias de las ondas alfa

53. Indica si el siguiente enunciado es verdadero o falso:

“Al practicar la relajación tenemos que desconectar completamente de todo lo que nos rodea y centrarnos únicamente en nuestro interior.”

- a) Verdadero.
- b) Falso.

54. Las técnicas de relajación son capaces de activar el sistema nervioso:

- a) Simpático

- b) **Parasimpático**
- c) Presimpático

55. Algunos de los ejercicios de relajación que podemos llevar a cabo en la práctica del yoga son:

- a) Estiramiento activo finalizando en estiramiento pasivo
- b) Ejercicios de pelvis
- c) Ejercicios de estiramiento y giros en posición sentada
- d) **Todas las respuestas son correctas**

56. La relajación es un estado:

- a) Casual
- b) Fortuito
- c) **De conciencia**

57. ¿A qué ley pertenece la siguiente afirmación?

“No existe nada que permanezca inmóvil, ni en mí mismo ni en todo el universo, cualquier deseo de estabilidad basado en un equilibrio estático resulta tan absurdo que no merece comentario alguno”.

- a) Ley de los opuestos
- b) Ley del equilibrio
- c) **Ley del movimiento**

58. Indica si el siguiente enunciado es verdadero o falso:

“En Occidente, las técnicas de relajación se encuentran ligadas a terapias que buscan solucionar problemas de salud, en general, relacionados con el estrés.”

- a) **Verdadero.**
- b) Falso.

59. Nuestra postura, ya sea sentado o de pie, se relaciona directamente con nuestra:

- a) Actitud
- b) Actitud inconsciente
- c) **Actitud consciente**

60. Según la ley de adaptación, se produce un ajuste:

- a) **Entre el ser vivo y su entorno**
- b) Entre el ser vivo y su naturaleza
- c) Entre el ser vivo y su universo

61. ¿Qué es meditar? (Respuesta múltiple)

- a) **Es observar**
- b) **Es ser consciente y estar alerta**
- c) Centrar la consciencia en el exterior

62. Indica si el siguiente enunciado es verdadero o falso:

“La meditación te proporciona sensibilidad”

- a) **Verdadero.**
- b) Falso.

63. ¿Cuál de los siguientes no es un elemento de la meditación?

- a) Canales psíquicos
- b) **Saguna**
- c) La postura
- d) Sakshi

64. ¿Cuántas clases de meditación existen?

- a) 7
- b) 10
- c) 4

65. ¿Qué tipo de meditación conduce al Satori o sabiduría de la conciencia?

- a) Meditación concentrativa
- b) Meditación dirigida o guiada
- c) Meditación contemplativa

66. ¿Qué dos actividades intelectuales hay en el ser humano?

- a) Raciocinio y actividad imaginativa
- b) Raciocinio e intelección directa
- c) Raciocinio y consciencia

67. Indica si el siguiente enunciado es verdadero o falso:

“La meditación contemplativa es aquella en la que las imágenes iniciales son provocadas por el meditador. Suelen ser grupales, mántricas, el mantra se visualiza en forma de imágenes o sílabas”

- a) Verdadero.
- b) Falso.

68. La Meditación kundalini Osho está formada por:

- a) 4 etapas de 15 minutos cada una
- b) 4 etapas de 10 minutos cada una
- c) 3 etapas de 15 minutos cada una

69. Las meditaciones en la luz hay que realizarlas 2 veces al día:

- a) Antes de levantarte 15 minutos
- b) **Antes de levantarte 20 minutos**
- c) Antes de levantarte 25 minutos

70. ¿Las preguntas son un obstáculo en la meditación?

- a) **Verdadero**
- b) Falso

71. ¿Qué es Kriya Yoga?

- a) Es una técnica para la elevación de la conciencia
- b) **Es una técnica para la evolución espiritual**
- c) Es una técnica para conocer el yo interior

72. Las Kriya en Yoga Vital incluye una serie de:

- a) **144 técnicas o Kriyas**
- b) 140 técnicas o kriyas
- c) 138 técnica o kriyas

73. ¿Qué técnica del kriya Yoga es una conexión con el Universo?:

- a) **Técnica del Om**
- b) Técnica del Ham Sa
- c) Purificación del cuerpo mental

74. Completa el espacio en blanco del siguiente enunciado:

“Los _____ son los gestos corporales que se utilizan especialmente en el Hatha-Yoga, pero que también es utilizado en otros tipos de meditación”.

- a) Nadis
- b) Chakras
- c) **Mudras**

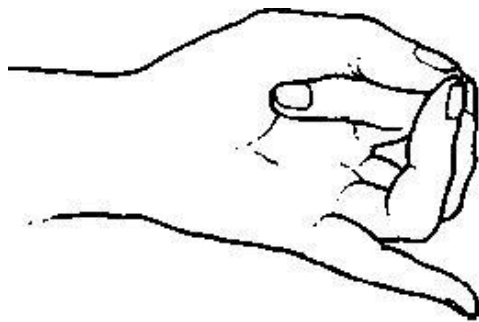
75. ¿Qué dedo representa al elemento aire y su cometido es proveernos de la capacidad de crear y de pensar?:

- a) **Dedo índice**
- b) Dedo anular
- c) Dedo pulgar

76. ¿Cuánto tiempo debemos practicar cada día los mudras?

- a) 20 minutos en total, divididos en sesiones de 10 minutos
- b) 30 minutos en total, divididos en sesiones de 10 minutos.
- c) **45 minutos en total, divididos en sesiones de 15 minutos.**

77. Indica a qué mudra corresponde la siguiente imagen:



- a) Atmanjali
- b) **Apan Vayu.**
- c) Chin

78. ¿Qué mudra significa literalmente el giro de la rueda?:

- a) Hakini

- b) Dhyana
- c) **Dharmachakra**

79. Indica cuál de los siguientes gestos no es un gesto de la pureza:

- a) El gesto de la oración
- b) Gesto de la flor de loto
- c) **Gesto del aprendizaje**

80. ¿Cuántas cerraduras o bhandas básicas hay en nuestro cuerpo?:

- a) 4
- b) **3**
- c) 2

81. La visualización creativa es:

- a) **La técnica de utilizar la propia imaginación para crear lo que se desea en la vida.**
- b) La técnica de utilizar la propia consciencia para crear nuestra propia realidad
- c) La técnica de utilizar la propia inteligencia para crear nuestras propias metas.

82. Los pasos básicos para una eficaz Visualización Creativa son: (Respuesta múltiple)

- a) **Decidir su objetivo**
- b) Transmitir energía negativa
- c) **Crear una imagen o idea clara**

83. De un punto de vista terapéutico, la visualización creativa permite:

- a) Despertar y desarrollar las fuerzas positivas que tenemos en nosotros.
- b) Desembarazarse de actitudes negativas que están en nosotros y reemplazarlas por actitudes favorables.
- c) Aumentar nuestro poder natural de curación
- d) **Todas las respuestas son correctas**

84. ¿Qué dos ejercicios prácticos podemos realizar en la visualización creativa?

- a) Visualización camino de la playa y relajación-distensión
- b) **Visualización camino de la playa y tensión-distensión**
- c) Visualización camino de la playa y tensión-relajación

85. Indica si la siguiente afirmación es verdadera o falsa:

“Con la visualización creativa aprendes a tolerar a las personas y a tener una comprensión más amplia de las situaciones”

- a) **Verdadero**
- b) Falso

86. Es una técnica con la que aprendemos a relajarnos de manera consciente:

- a) Hatha Yoga
- b) Visualización creativa
- c) **Yoga Nidra**

87. ¿Qué momento es bueno para practicar Yoga Nidra?:

- a) Por la mañana temprano
- b) Antes de acostarse
- c) **Todas las respuestas son correctas**

88. ¿Cuántas etapas tiene el Yoga Nidra?:

- a) 5
- b) 8
- c) 10

89. Completa el espacio en blanco del siguiente enunciado:

“La _____ tiene la llave para poder cambiar o corregir las estructuras negativas de la mente de las personas”

- a) Visualización creativa
- b) Meditación
- c) Relajación

90. Aparte de todos los beneficios físicos, emocionales y mentales, Yoga Nidra prepara para:

- a) Jñana Yoga
- b) Hatha Yoga
- c) Karma Yoga

91. Como monitores de yoga debemos tener en cuenta los siguientes aspectos claves:

- a) Crear un ambiente seguro
- b) Usar el humor
- c) Lo primero son las personas, no las posturas
- d) Todas las respuestas son correctas

92. Indica si el siguiente enunciado es verdadero o falso:

“Corregir y arreglar una postura envía el mensaje inconsciente y poderoso de que nunca se hace lo suficiente”.

- a) Verdadero
- b) Falso

93. Un monitor en una clase de yoga debe ser:

- a) Honesto y profesional
- b) Enseñar lo que se conoce y domina
- c) Improvisar
- d) A y b son correctas.

94. Hay diferentes tipos de secuenciación:

- a) Movimientos de secuencias dentro de una postura
- b) Secuenciar de una postura a otra dentro de una misma familia
- c) Secuenciar de una familia de posturas a otra.
- d) Todas las respuestas son correctas

95. La secuencia de inicio consta de los primeros minutos de la clase dónde vas a elegir cómo llevar a tus alumnos hacia la presencia y la atención para iniciar la secuencia.

- a) Verdadero
- b) Falso

96. La relajación en una sesión de yoga se realiza:

- a) Al principio de la sesión
- b) Entre unas posturas y otras
- c) Al final de la sesión

97. ¿Qué son las asanas?:

- a) Gestos con las manos.

- b) **Posturas**
- c) Ejercicios de calentamiento

98. Una de las posturas que pueden realizar sin dificultad las personas mayores es:

- a) Postura de la cuerda
- b) Postura del puente
- c) **Postura del árbol**

99. En las mujeres embarazadas, la práctica del yoga, contribuye a eliminar la sensación de fatiga, la tensión nerviosa y asegura al feto una mayor oxigenación.

- a) **Verdadero**
- b) Falso

100. La práctica del Yoga empieza a considerarse adecuada para colectivos especiales con ciertas discapacidades como: (Respuesta múltiple)

- a) **Autismo**
- b) TDH.
- c) **Síndrome de Down**

101. El alumno tendrá una mejor visibilidad del cuerpo completo del monitor desde el perfil:

- a) **En la organización del espacio cuadrado en forma horizontal.**
- b) En la organización del espacio cuadrado en forma vertical
- c) En la organización del espacio circular

102. Esta distribución es ideal para espacios grandes ya que invita a la integración y al compartir.

- a) Espacio cuadrado
- b) **Espacio circular**

103. Las condiciones del lugar donde realicemos la práctica del yoga, tiene que cumplir unos requisitos mínimos:

- a) Ambiente tranquilo
- b) Temperatura adecuada
- c) Luz moderada
- d) **Todas las respuestas son correctas**

104. Asimismo, la hora previa a la aparición del sol, es muy favorable para el yoga y la meditación. En idioma Sánscrito se conoce a esta hora como:

- a) Brahama
- b) Brahama yoda
- c) **Brahama muhurta**

105. La silla se utiliza como soporte en diferentes posturas:

- a) **Verdadero**
- b) Falso

106. Es importante que los alumnos elijan un horario fijo para sus prácticas de:

- a) **30 o 60 minutos**
- b) 30 o 45 minutos
- c) 30 o 50 minutos

107. La ropa a usar durante los ejercicios prácticos debe ser ajustada para ofrecer libertad de movimientos.

- a) Verdadero
- b) Falso

108. No se deben llevar puestos durante las prácticas:

- a) Gafas
- b) Relojes
- c) Joyas
- d) Todas las respuestas son correctas

109. Los centros de yoga sólo están orientados a la capacitación de personas en el área de enseñanza.

- a) Verdadero
- b) Falso

110. En los centros de yoga se practica: (Respuesta múltiple)

- a) Yoga terapéutico
- b) Yoga zen
- c) Yoga integral

111. Los objetivos de los primeros auxilios son:

- a) Conservar la vida y evitar complicaciones físicas y psicológicas
- b) Ayudar a la recuperación y asegurar el traslado del accidentado a un centro hospitalario
- c) Proteger los bienes materiales
- d) A y b son correctas

112. Esguinces, roturas de ligamentos, fracturas... son lesiones:

- a) Lesiones cutáneas
- b) Lesiones articulares y óseas
- c) Lesiones musculares

113. También se llama desvanecimiento, desmayo o síncope:

- a) Pérdida de conocimiento
- b) Crisis epiléptica
- c) Lipotimia

114. Son las lesiones de las partes blandas o del tejido muscular que no se acompaña de pérdida de continuidad de la piel. Pueden ocultar lesiones más graves:

- a) Contusiones
- b) Esguinces
- c) Luxaciones

115. Indica si el siguiente enunciado es verdadero o falso:

“Una herida es la pérdida en la continuidad de la piel o de los diferentes órganos producida por corte, desgarró, rasguño, contusión, etc.”

- a) Verdadero
- b) Falso

116. Las lesiones por calor se divide en:

- a) 1º, 2º y 3º grado
- b) Localizadas y generalizadas.
- c) Deshidratación e insolación

117. En la obstrucción parcial o incompleta debemos darle golpes en la espalda cuando el accidentado está tosiendo para facilitarle la expulsión del objeto que obstruye las vías aéreas.

- a) Verdadero
- b) Falso

118. ¿Qué significan las siglas “RCP”?:

- a) Reanimación del corazón y pulmones
- b) Reanimación cardio pulmonar
- c) Reanimación del corazón en parada

119. Completa el espacio en blanco del siguiente enunciado:

“La _____ permite la prevención de la obstrucción de la vía aérea por la caída de la lengua hacia atrás y la aspiración de contenido gástrico por encontrarse la víctima inconsciente en posición de decúbito supino”.

- a) Posición lateral de seguridad
- b) Posición de seguridad
- c) Posición lateral de urgencia

120. Los planes de actuación están recomendados por:

- a) Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad
- b) Unión Europea
- c) Consejo Europeo de Resucitación

121. En biología, el esqueleto es el sistema biológico que proporciona soporte y apoyo a los tejidos blandos en los organismos vivos:

- a) Verdadero
- b) Falso

122. El sistema esquelético-muscular está formado por:

- a) Huesos
- b) Articulaciones
- c) Músculos
- d) **Todas las respuestas son correctas**

123. ¿Cómo se llama el proceso de formación del hueso?:

- a) Osteoporosis
- b) Optometría
- c) **Osteogénesis**

124. Desde el punto de vista macroscópico todos los huesos largos, están constituidos por:

- a) Epífisis y diáfisis
- b) Metáfisis
- c) **A y b son correctas**

125. Completa el espacio en blanco del siguiente enunciado:

“Él _____ es el hueso del brazo, se caracteriza por presentar dos ensanchamientos en cada uno de sus extremos”.

- a) Cúbito
- b) Radio
- c) **Húmero**

126. Las articulaciones son las conexiones existentes entre los componentes rígidos del esqueleto (huesos o cartílagos):

- a) **Verdadero**
- b) Falso

127. Los músculos esqueléticos presentan:

- a) Fibra muscular
- b) Cartílagos
- c) Fascículos
- d) **A y c son correctas**

128. Una buena base en anatomía nos ayudará en la práctica del yoga a dar mejores indicaciones en las posturas y evitar instrucciones imposibles:

- a) **Verdadero**
- b) Falso

129. La biomecánica es un término que se diferencia de:

- a) **La mecánica y la Kinesiología.**
- b) La cinética.
- c) La cinemática

130. El movimiento anatómico de flexión – extensión lo realizan:

- a) Escápula – humeral, hombro, dedos y caderas.
- b) **Cabeza, tronco, hombro, codo, muñeca, rodilla, tobillo y cadera.**
- c) Cabeza, tronco, brazo, pierna, rodilla y tobillo.

131. Indica si el siguiente enunciado es verdadero o falso:

“Los asanas son determinadas posturas que el cuerpo adopta para ejercer una beneficiosa influencia sobre todos sus órganos y glándulas, sobre el sistema neuromuscular, sobre funciones muy diversas y sobre las energías, y armonizan también la función mental”.

- a) **Verdadero**
- b) Falso

132. Las asanas o posturas corporales benefician al sistema:

- a) Circulatorio y digestivo
- b) Respiratorio y endocrino
- c) Nervioso
- d) **Todas las respuestas son correctas**

133. En la ejecución de las posturas del yoga todos los esfuerzos deben ser bien medidos, paulatinos y jamás excesivos:

- a) **Verdadero**
- b) Falso

134. Completa el espacio en blanco del siguiente enunciado:

“Las _____ son la ciencia de estirar y soltar, tensar y aflojar.

Entre postura y postura es aconsejable (aunque no imprescindible) hacer una pausa de relajación. Ésta puede durar de treinta segundos a un minuto”.

- a) **Asanas o posturas**
- b) Mantras
- c) Pranayama

135. Las posturas de yoga deben realizarse preferiblemente:

- a) Con ropas ajustadas
- b) En un suelo deslizante
- c) **Con el estómago vacío**

136. Las posturas proporcionan equilibrio entre:

- a) **La energía vital y la mental**
- b) La energía vital y la conciencia
- c) La energía vital y la espiritualidad

137. Lo componen una serie de movimientos lentamente encadenados que permiten al cuerpo adoptar posiciones muy diversas sin tener que asumirlas estáticamente:

- a) El Yoga Nidra
- b) El Pranayama
- c) **El saludo al sol**

138. Se puede ejecutar el saludo al sol:

- a) Antes de las otras prácticas yóguicas
- b) Después de las otras prácticas yóguicas
- c) **Antes o después de las otras prácticas yóguicas**

139. Indica si el siguiente enunciado es verdadero o falso:

“El saludo al sol estira y revitaliza absolutamente todos los músculos del cuerpo, así como los nervios, tendones y articulaciones”.

- a) **Verdadero**
- b) Falso

140. En la ejecución de las posturas de yoga, la sesión constará de:

- a) Practica de asanas y relajación
- b) Practica de asanas y respiración
- c) **Practica de asanas, respiración y relajación**

141. Tadasana, en sánscrito, es la postura de :

- a) La esfinge o media cobra
- b) **La montaña**
- c) La langosta

142. ¿Cuánto tiempo podemos permanecer en la postura de Tadasana?:

- a) 1 minuto
- b) 20 segundos
- c) **De 30 segundos a 1 minutos**

143. ¿Qué es Parsvottanasana?:

- a) Es la postura del ángulo abierto
- b) **Es la postura de flexión adelante sobre una pierna**
- c) Es la postura de perro cara arriba

144. ¿A qué postura se hace referencia la siguiente afirmación?:

“Hay una tendencia en esta postura de “colgarse” en los hombros, que los levanta hacia las orejas creando una especie de cuello de tortuga”.

- a) Perro cara abajo
- b) **Perro cara arriba**
- c) Batón

145. En la postura del ángulo invertido al principio, para mantener la espalda estirada, puedes sentarte sobre un cojín o manta:

- a) **Verdadero**
- b) Falso

146. ¿Qué postura o asana fortalece la vejiga urinaria, además de ser inestimable para problemas menstruales y en el embarazo?:

- a) Apanasana
- b) Advasana
- c) **Baddha Konasana**

147. En sánscrito “rodilla” se dice:

- a) Janu
- b) Sirsa
- c) Setu

148. Completa el espacio en blanco del siguiente enunciado:

“En _____ el relajamiento debe ser conciente, es decir, el practicante no debe sumirse en un estado de somnolencia”.

- a) Balasana
- b) Virabhadrasana II
- c) Advasana

149. Esta postura deshace la fatiga lumbar, siendo por si sola un prodigio para el descanso:

- a) Apanasana
- b) Halasana
- c) Malasana

150. Indica si el siguiente enunciado es verdadero o falso:

“La postura de la sirena o Supta Tadasana alivia dolores de la zona lumbar y aumenta la flexibilidad de la columna, también abre las caderas y alivia la tensión del cuello y de los hombros”.

- a) Verdadero
- b) Falso

151. Indica si el siguiente enunciado es verdadero o falso:

“Prasarita Padotanasana es una postura reconstituyente que además permite mejorar la ansiedad y el nerviosismo, aunque al principio para aquellos

practicantes con falta de flexibilidad en los isquiotibiales requiere un esfuerzo importante”

- a) Verdadero
- b) Falso

152. ¿Qué significa “angustha”?:

- a) Pie
- b) Mano
- c) Dedo gordo del pie

153. ¿Cuánto tiempo podemos permanecer en la postura del “cerrojo”?:

- a) 20 segundos
- b) 30 segundos
- c) De 30 segundos a 1 minuto

154. Está orientada especialmente para aquellas personas que tiene problemas en la glándula tiroides y en el estiramiento de la columna vertebral, tratando de no dañar la zona lumbar:

- a) Salabhasana
- b) Supta virasana
- c) Ustrasana

155. Se trata de una de las 12 posturas básicas del yoga:

- a) La cobra
- b) El arco
- c) La vela

156. ¿Qué significa “salabha”?

- a) Luna
- b) **Langosta**
- c) Silla

157. Completa el espacio en blanco del siguiente enunciado:

“El arco es una extensión de la columna vertebral en la que ambas mitades del cuerpo se elevan del suelo al mismo tiempo”.

- a) Camello
- b) **Arco**
- c) Héroe reclinado

158. En la barca con remos puedes colocar un cinturón en los pies para mantener las piernas estiradas arriba:

- a) **Verdadero**
- b) Falso

159. ¿Cuál de las siguientes posturas es una asana de torsión básica?:

- a) **Ardha Matsyendrasana I**
- b) Siddhasana
- c) Utkatasana

160. ¿Qué asana, además de aumentar la atención y la concentración, desarrolla el equilibrio físico y psíquico, regula el sistema nervioso y nos ayuda a restablecernos en nuestro propio centro, responsabilizándonos de nuestro equilibrio emocional?:

- a) Dwi Pada Viparita Dandasana
- b) **Vriksasana**
- c) Natarajasana

161. ¿Qué significa “Candra”?:

- a) Media
- b) Luna
- c) **Brillante**

162. La postura del bailarín también se le denomina:

- a) **Natarajasana**
- b) Sirsasana
- c) Gomukhasana

163. En la postura de la rueda o arco invertido ¿cuánto tiempo podemos permanecer en ella?:

- a) De 20 a 25 segundos
- b) De 15 a 20 segundos
- c) **De 5 a 10 segundos**

164. Parsva Halasana puede realizarse como parte del Ciclo de:

- a) Kakasana
- b) **Sarvangasana**
- c) Astakrasana

165. Completa el espacio en blanco del siguiente enunciado:

“La _____ se trata de una postura de equilibrio que además estira y relaja las articulaciones de brazos y piernas”.

- a) **Postura del águila**
- b) Postura de la garza
- c) Postura del mono

166. ¿Qué asana flexibiliza el tendón de la corva?

- a) Gomukhasana
- b) **Krounchasana**
- c) Anjaneyasana

167. Indica si el siguiente enunciado es verdadero o falso:

“En karnapidasana el practicante se asila de los ruidos externos, apartándose de distracciones externas y favoreciendo la relajación e interiorización”.

- a) **Verdadero**
- b) Falso

168. ¿Cuál de las siguientes asanas es una variación de halasana y puede realizarse junto con ella dentro del ciclo de Sarvangasana compuesto de otras variaciones?:

- a) Parsva Halasana
- b) Parivrtta Janu Sirsasana
- c) **Karnapidasana**

169. Para iniciar la postura de los ocho ángulos podemos empezar en una modificación de Eka Pada Sirsasana:

- a) **Verdadero**
- b) Falso

170. ¿Qué significa “Kona”?:

- a) Pie
- b) **Ángulo**
- c) Cuerda