|  | Yoga Teacher Training 200 YTT  Este es un peque test, que tiene como objetivo ayudarnos a hacer una  AUTO-EVALUACIÓN, y nos dará una idea real del proceso que llevamos en nuestro Training y en la comprensión que tenemos de él.  Por favor respondan cada pregunta con absoluta confianza y sinceridad, como si todas las preguntas no necesariamente tuviesen una respuesta correcta. |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Estas son algunas preguntas usuales que los estudiantes nos hacen; trate de responderlas como lo haría a usted mismo y a ellos. |  |
| **1** | Qué es Yoga? |  |
| **2** | Qué es prana? |  |
| **3** | Cuales son los beneficios del Yoga? |  |
| **4** | Cual es la diferencia entre Yoga y otros tipos de ejercicio? |  |
| **5** | Puede el Yoga Curara enfermedades? |  |
| **6** | El Yoga es para mi, si tengo escoliosis, lesión en el cuello o si estoy embarazada? |  |
| **7** | Cuanto tiempo pasa para que el Yoga funcione? |  |
| **8** | Me puedo lastimar haciendo Yoga? |  |
| **9** | Debo cambiar mi dieta, mi estilo de vida? |  |
|  |  |  |
|  | La siguientes son preguntas varias, acerca de diferentes temas vistos en las clases, en las practicas y en las lecturas? |  |
|  |  |  |
| **1** | Cuales son las 3 Gunas? |  |
| **2** | Cuales on los 4 tiempo de la respiración? |  |
| **3** | Que es Sukkan y Shiram ? |  |
| **4** | Del libro inmortalidad y libertad; Cual es la importancia del Karma desde la perspectiva del Yoga |  |
| **5** | Qué es Ahimsa |  |
| **6** | Qué es Satya |  |
| **7** | Qué es Asteya? |  |
| **8** | Que es Brahmacharya? |  |
| **9** | Qué es Aparigraha? |  |
| **10** | Que es Yama? |  |
| **11** | Qué es Niyama? |  |
| **12** | Qué es Shaucha |  |
| **13** | Qué es Santosha |  |
| **14** | Qué es Tapas? |  |
| **15** | Qué es Svadhyaya? |  |
| **16** | Qué es Ishvarapranidhana? |  |
| **17** | Nombre los 8 limbos del Yoga |  |
| **18** | Cómo remuevo a traves del Yoga las impurezas? |  |
| **19** | Cuales son las 3 Bandhas |  |
| **20** | Nombre dos cualidades de asana |  |
| **21** | Nombre dos puntos importantes, para lograr estabilidad en Adho Mucha Svasana |  |
| **22** | Nombre 3 pre poses que para Utthita Trikonasana |  |
| **23** | Nombre las areas del cuerpo que pueden estar en riesgo en Charanga Dandasana |  |
| **24** | De acuerdo con Patanjali, en sanskrito, cual es la raíz que causa el sufrimiento? |  |
| **25** | Nombre dos asanas para comenzar una clase para principiantes |  |
| **26** | Verdad o falso; Los Yoga Sutras pertenecen al periodo vedico? |  |
| **27** | Define “Avidya” |  |
| **28** | Verdadero o falso; las torsiones son de beneficio para las mujeres embarazadas en el tercer periodo? |  |
| **29** | En Sanskrit o en español, cual es el primer Sutra del primer Pada? |  |
| **30** | En Sanskrit o en español, cual es el segundo Sutra del primer Pada? |  |
| **31** | En Virbhadrasana 1, (Guerrero I) cual es la posición correcta de la pierna de atrás? |  |
| **32** | Nombre las asanas del Saludo al Sol |  |
| **33** | Complete en la linea la palabra corresponde:  Agua:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_: Estabilidad  Espacio: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_: Extención  Fuego:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Aire representa le nivel \_\_\_\_\_\_\_\_ de la existencia, donde las energías distintas entran en juego.  Fuego representa le nivel \_\_\_\_\_\_\_\_\_, donde las energías se encuentran, mezclan y transforman.  Agua representa el nivel \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ de la existencia, donde las energías se hacen más concentradas, más estables, más definidas.  Tierra representa el nivel \_\_\_\_\_\_\_\_\_ donde los objetos se forman en virtud a duración estable en tiempo y espacio.  Espacio es primordial, el ámbito dentro del cual los otros cuatro elementos secundarios \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  La trayectoria \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ se mueve \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ a través del tiempo desde lo sutil a lo groso (\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_).  Es la espiral de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. La trayectoria interna se mueve \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ a través del tiempo desde lo groso a lo sutil (\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_). Es la espiral de espiritualización, que es el objetivo de la práctica de yoga. |  |
| **34** | El Yoga considera y expresa todas estas energías en su “metodo”:  Por favor nombre cuales son: |  |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_); \_\_\_\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_); bandha (\_\_\_\_\_\_\_\_\_); \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (respirar); \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (conciencia). Cada una de éstas es una expresión directa y dinámica de uno de los cinco elementos. |  |
| **35** | Nombre y dibuje 3 asanas de pie, y tres puntos claves de alineación de cada una de ellas. |  |
| **36** | Genere una transición con estas 5 asanas que pueda hacer parte de una vinyasa, puede usar algunas otras asanas complementarias. Puede dibujar, o escribir los nombres de las asanas. |  |
|  |  |  |
| **37** | Use palabras para dirigir (enseñar) un saludo al sol, lado derecho o izquierdo. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |