

## Yoga Teacher Training 200 YTT

Este es un test inicial , que tiene como objetivo ayudarnos a hacer una **AUTO-EVALUACIÓN**, que nos dará una idea real del proceso que llevamos en nuestro Training y en la comprensión que tenemos de él hasta este momento.

Por favor respondan cada pregunta con absoluta confianza y sinceridad, como si todas las preguntas no necesariamente tuviesen una respuesta correcta.

	<b>Estas son algunas preguntas usuales que los estudiantes nos hacen; trate de responderlas como lo haría a usted mismo y a ellos.</b>	
1	<b>Qué es Yoga?</b>	
2	<b>Qué es prana?</b>	
3	<b>Cuales son los beneficios del Yoga?</b>	
4	<b>Cual es la diferencia entre Yoga y otros tipos de practicas físicas?</b>	
5	<b>Puede el Yoga Curar enfermedades?</b>	
6	<b>El Yoga es para mi, si tengo escoliosis, lesión en el cuello o si estoy embarazada?</b>	
7	<b>Cuanto tiempo pasa para que el Yoga funcione?</b>	
8	<b>Me puedo lastimar haciendo Yoga?</b>	
9	<b>Debo cambiar mi dieta, mi estilo de vida?</b>	
	<b>La siguientes son preguntas varias, acerca de diferentes temas vistos en las clases, en las practicas y en las lecturas?</b>	
1	<b>Cuales son las 3 Gunas?</b>	
2	<b>Cuales on los estados de la respiración?</b>	
3	<b>Que es Sukkan y Shiram ?</b>	
4	<b>Del libro inmortalidad y libertad; Cual es la importancia del Karma desde la perspectiva del Yoga</b>	
5	<b>Qué es Ahimsa</b>	
6	<b>Qué es Satya</b>	
7	<b>Qué es Asteya?</b>	
8	<b>Que es Brahmacharya?</b>	
9	<b>Qué es Aparigraha?</b>	
10	<b>Que es Yama?</b>	

## Yoga Teacher Training 200 YTT

Este es un test inicial , que tiene como objetivo ayudarnos a hacer una **AUTO-EVALUACIÓN**, que nos dará una idea real del proceso que llevamos en nuestro Training y en la comprensión que tenemos de él hasta este momento.

Por favor respondan cada pregunta con absoluta confianza y sinceridad, como si todas las preguntas no necesariamente tuviesen una respuesta correcta.

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 través 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 asanas que ayudan a llegar a Utthita Trikonasana	
23	Nombre las áreas del cuerpo que pueden estar en riesgo en Charanga Dandasana	
24	De acuerdo con Patanjali, en sanskrit, cual es la raíz que causa el sufrimiento?	
25	Nombre o dibuje y describa 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 o dibuje y trate de describir las asanas del Saludo al Sol	

## Yoga Teacher Training 200 YTT

Este es un test inicial , que tiene como objetivo ayudarnos a hacer una **AUTO-EVALUACIÓN**, que nos dará una idea real del proceso que llevamos en nuestro Training y en la comprensión que tenemos de él hasta este momento.

Por favor respondan cada pregunta con absoluta confianza y sinceridad, como si todas las preguntas no necesariamente tuviesen una respuesta correcta.

33 Complete en la línea la palabra corresponde:

Agua: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ : Estabilidad

Espacio: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ : Extención

Fuego: \_\_\_\_\_

Aire representa el nivel \_\_\_\_\_ de la existencia, donde las energías distintas entran en juego.

Fuego representa el 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.

## Yoga Teacher Training 200 YTT

Este es un test inicial , que tiene como objetivo ayudarnos a hacer una **AUTO-EVALUACIÓN**, que nos dará una idea real del proceso que llevamos en nuestro Training y en la comprensión que tenemos de él hasta este momento.

Por favor respondan cada pregunta con absoluta confianza y sinceridad, como si todas las preguntas no necesariamente tuviesen una respuesta correcta.

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	<b>Nombre y dibuje 5 asanas de pie, y tres puntos claves de alineación de cada una de ellas.</b>	
36	<b>Genere una transición (Dibuje) con estas 5 asanas que pueda hacer parte de una vinyasa, puede usar algunas otras asanas complementarias.</b>	

## Yoga Teacher Training 200 YTT

Este es un test inicial , que tiene como objetivo ayudarnos a hacer una **AUTO-EVALUACIÓN**, que nos dará una idea real del proceso que llevamos en nuestro Training y en la comprensión que tenemos de él hasta este momento.

Por favor respondan cada pregunta con absoluta confianza y sinceridad, como si todas las preguntas no necesariamente tuviesen una respuesta correcta.

Trate de contestar o definir los siguientes ítems:

5 Koshas

6 tipos de articulaciones

4 movimientos de las extremidades

Chakras

Shastras

Samkya

Dharma

Prakriti

Purusha

8 articulaciones principales

Avidya

Nadis

Pingala

Ida

Sushamna

Kappalabhati

Nombre una técnica de pranayama y describa cómo enseñarla

Jivan mukta

2 cualidades de una asana

8 partes del cuerpo esenciales para enseñar asana

Nombre las glándulas endocrinas y a qué chakra corresponden.

## Yoga Teacher Training 200 YTT

**Este es un test inicial , que tiene como objetivo ayudarnos a hacer una AUTO-EVALUACIÓN, que nos dará una idea real del proceso que llevamos en nuestro Training y en la comprensión que tenemos de él hasta este momento.**

**Por favor respondan cada pregunta con absoluta confianza y sinceridad, como si todas las preguntas no necesariamente tuviesen una respuesta correcta.**
