TEST

HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE PRO ŽENY PODLE DINAH RODRIGUES

PRÁNÁMAJA KOŠA

1 - CO JE PRÁNA? (1 správná odpověď)

A - Jiný název pro kyslík

B - Statická energie

C - Světlo přítomné v celém vesmíru

D - Energie přítomná v celém vesmíru

E - Kosmické vědomí

2 - Který je nejdůležitější způsob, jak absorbovat Pránu? (1)

A - Zelenina

B - Jídlo a voda

C - Vzduch

D - Ovoce

E - Meditace

3 - Jíst různé druhy potravin má vliv na to, kolik prány absorbujeme? (1)

A - Ano

B - Pouze pokud je jídlo vegetariánské

C - Nemá žádný vliv, pokud nejíte 3 jablka denně

D - Ne

E - Ne, pokud nepijete 3 litry vody denně

4 - Pokud kvalitně žvýkáme jídlo, které jíme, má to vliv na to, kolik prány absorbujeme? (1)

A - Ano

B - Ne

C - Pouze pokud uděláte Kapalabháti brzy ráno po probuzení

D - Ano, pokud jíte ráno půl jablka

5 - Uveďte čísla hodnotící nutriční hodnotu potravin 1-2-3-4

(4 má vyšší hodnotu)

Syrové () Mražené () Chlazené nebo pečené () Konzervované ()

6 - Existuje 5 druhů Prány. Uveďte prosím jejich jména a funkce každé z nich:

A - ……Váju ……

B - …….....Váju .....

C - ..... Váju .....

D - ..... Váju .....

E - ..... Váju .....

7 - Co jsou Nádí? (1)

A - Nervy

B - Lymfatické kanály

C - Kanály pro cirkulaci prány

D - Kanály pro cirkulaci krve

E - Stejné jako tepny

8 - Kolik Nádí máme v těle? (1)

A - 1011

B - 57

C - 1000

D - Nemůžeme je spočítat

E - 2023

9 - Kde jsou Nádí v těle? (1)

A - Ve žlázách

B - V tepnách

C - V celém těle

D - Mezi obočím

E - V Manipúra Čakře

10 - Které jsou 3 nejdůležitější Nádí?

A - . . . . . .

B - . . . . . .

C - . . . . . .

11 - Jaký je vliv Idy na náš metabolismus? (1)

A - Nemá žádný vliv

B - Zpomaluje ho

C - Stimuluje ho

D - Pomáhá fixovat vápník

12 - Jaký je vliv Pingaly na náš metabolismus? (1)

A - Zpomaluje ho

B - Způsobuje zvýšení hmotnosti

C - Nemá žádný vliv

D - Stimuluje metabolismus

13 - Jaká je velikost Pránámaja Koši ve vztahu k našemu tělu obecně? (1)

A - Poloviční velikost fyzického těla

B - Menší než fyzické tělo

C - Přesně stejná velikost

D - Mírně větší než fyzické tělo

14 - Je možné vidět Nádí na RTG? (1)

A - Ano, je to možné

B - Pouze pokud opakujeme RTG 3krát

C - Pouze na tomografii

D - Ne

15 - Co se stane, když jsou Nádí blokována? (1)

A - Náhlá smrt

B - Osteoporóza

C - Nemoci a bolesti

D - Zhubnete

E - Nádí se nikdy neznečistí

16 - Jaká je nejčastější příčina znečištění Nádí? (1)

A - Alkoholismus

B - Nepraktikování žádných cvičení

C - Negativní pocity a emoce

D - Nedostatek spánku

E - Drogy

17 - Cítíme v našem těle Nádí? (1)

A - Ne, to je nemožné

B - Ano, můžeme, pokud jsme ve stavu Alfa

C - Pouze pokud je vaše strava vegetariánská

D - Ano, pokud držíte půsty

18 - Víte, co je Alfa stav? (2)

A - To samé jako stav při meditaci

B - Samádhi

C - Stav mysli, kdy je vaše mentální síla silnější

D - Náměsíčnost

19 - Co jsou to Čakry? (1)

A - Lymfatické nervy

B - Žlázy

C - Energetické kanály

D - Energetická centra

E - Světlé body na konci nádí

20 - Kolik nádí máme v těle?

7 () 32 () 2011 () Nespočetně ()

21 - Jaké jsou funkce Čaker? (1)

A - Eliminují energii

B - Absorbují a transformují frekvenci jejich vibrace, aby ji rozšířili do celého těla

C - Vytváří novou energii

D - Eliminují migrénu

E - Eliminují nespavost

22 - Tradice jógy říká, že každá Čakra má určitý počet okvětních lístků.

Prosím doplňte:

Čakra - Počet okvětních lístků

Múládhára - . . . . . .

Svádhišthána - . . . . . .

Manipúra - . . . . . .

Anáhata - . . . . . .

Višuddhi - . . . . . .

Ádžňá - . . . . . .

Sahasrára - . . . . . .

23 - Můžeme cítit Čakru? (1)

A - Ne, pouze za úplňku

B - Brzy ráno

C - Ano, ve zvláštním okamžiku, kdy je velmi aktivní

D - Ano, ve stavu Alfa nebo při meditaci

E - Je to nemožné, protože je jemnohmotná

Umístění Čaker:

24 - Múládhára

A - Ve středu hlavy

B - V oblasti krku

C - Na konci páteře

D - V oblasti solárního plexu

E - Nad srdcem

25 - Manipúra

A - V oblasti krku

B - V oblasti pohlavních orgánů

C - Na temeni hlavy

B - V oblasti solárního plexu

E - Nad srdcem

26 - Anáhata

A - Na temeni hlavy

B - V oblasti krku

C - Nad srdcem

D - V oblasti podbřišku

E - V oblasti srdce

27 - Višuddhi

A - V oblasti krku

B - V oblasti pohlavních orgánů

C - Na temeni hlavy

D - V oblasti solárního plexu

E - Nad srdcem

28 - Ádžňá Čakra

A - V oblasti krku

B - V oblasti pohlavních orgánů

C - Na temeni hlavy

D - Mezi obočím

E - Nad srdcem

29 - Sahasrára Čakra

A - V oblasti solárního plexu

B - V oblasti krku

C - Na temeni hlavy

D - V oblasti podbřišku

E - Nad srdcem

30 - Která Čakra je spojena s těmito žlázami (doplňte)?

A - Štítná žláza …….

B - Epifýza ……

C - Hypofýza ……

D - Brzlík ……

E - Slinivka břišní ……

F - Vaječníky nebo varlata ……

G - Nadledvinky ……

31 - Je pravda, že Nádí stoupají ve spirále po páteři? (1)

A - Ne, protože jsou fixovány na páteři

B - Ano

C - Ne, Ida je vždy vpravo od páteře a Pingala nalevo

D - Ne, nikdy jsem o tom neslyšel.

32 - Vpravo a vlevo od Manipúry jsou dvě Čakry nebo mandaly (doplňte):

Vlevo -

Vpravo -

33 - Pro moudrého člověka - toto nejbezpečnější způsob/cesta seberozvoje (bez rizika neurologických problémů) (1):

A - Uklidňující pránájámy

B - 3 hodiny cvičení ve fitness studiu

C - Vegetariánská strava

D - Duchovní zdokonalování

E - Dynamické ásany34 - Jakou techniku používá jógová terapie k čištění Nádí? (1)

A - Pránájámy

B - Půst

C - Studené koupele brzy ráno

D - Jóga-Nidra

E - Meditace

35 - Ve které Čakře je velký rezervoár Prány? (1)

A - Manipúra

B - Svádhišthána

C - Múládhára

D - Múlabandha

E – Anáhata

HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE A TECHNIKY

1 - Co je to Hormonální jógová terapie? (3 odpovědi)

A - Meditace

B - Aerobní cvičení

C - Je to terapeutická jóga

D - Speciální technika ke zvýšení hladiny hormonů

E - Terapeutická technika k reaktivaci žláz a odstranění symptomů nízkých hormonů

F - Technika k přibývání na váze

G - Fitness technika

2 - Jaké jsou techniky Hormonální jógové terapie? (1)

A - Meditace

B - Fitness cviky

C - Technika terapeutické jógy

D - Technika ke zvýšení hladiny hormonů

E - Technika k přibývání na váze

F - Fitness technika

3 - Které mudry používáme v Hormonální jógové terapii? (5)

A - Jaruli Mudra

B - Venušina Mudra

C - Secret Budista Mudra

D - Kečarí Mudra

E - Uzavřená Džňána Mudra

F - Union Mudra - Prona Mudra

G - Kayaki Mudra

H - Prána nádí Mudra

4 - Jaká je funkce Bandh? (popište ve třech větách)

.....

5 - Co znamenají tato písmena HRT? (1)

A - Test správnosti hormonů

B - Hormonální substituční léčba

C - Terapie pro srdeční choroby

D - Test hormonální reakce

6 - Jak gynekologové obvykle léčí nízké hladiny hormonů? (1)

A - Předepisování vitamínů

B - Doporučením vegetariánské stravy

C - HRT

D - Čajem z léčivých bylin

7 - Proč je Hormonální jógová terapie považována za přirozenou techniku? (1)

A - Protože používá fytoterapii

B - Protože nepoužívá žádné bylinky ani léky

C - Protože používá pouze léky specifické k aktivaci vaječníků

D - Protože používá pouze pránájámy

8 - Označte “X” symptomy nízkých hladin hormonů - ne nemocí (5):

A - Podrážděnost a plačtivost

B - Vypadávání vlasů

C - Osteopenie

D - Návaly horka

E - Urogenitální suchost

F - Osteoporóza

G - Nespavost

H - Hypertenze

I - Alergie

9 - Jak mohou nízké hladiny hormonů poškodit zdraví? (1)

A - Způsobují problémy s páteří

B - Způsobují hypertenzi

C - Snížení imunity v urogenitální oblasti

D - Způsobující alergii

10 - Označte nejdůležitější onemocnění způsobená nízkými hladinami hormonů. (3)

A - Nízké hormony nezpůsobují nemoci

B - Osteoporóza

C - Diabetes

D - Vysoký cholesterol

E - Průjem

F - Gastritida

G - Vypadávání vlasů

11- Je možná menopauza bez příznaků? (1)

A - 55% žen nemá příznaky

B - Ne

C - Zřídka

D - Ano, ale pouze v případě předčasné menopauzy

E - Pouze pokud je ženě více než 55 let

12 - V jakém věku začíná u žen klesat hladina hormonů? (1)

A - Po první menstruaci

B - Když je ženě 50 let

C - Po 50

D - Před 40

E - Když je ženě 55

13 - Kdy by žena měla začít cvičit Hormonální jógovou terapii? (2)

A - Ve věku 50 let

B - Před 30

C - Když začne mít příznaky

D - Preventivně ve 30

E - Nejpozději ve 35, protože pokles hormonů začíná ve 40

14 - Kdy by měla teenagerka (do 18 let) cvičit Hormonální jógovou terapii? (2)

A - Pokud měla příušnice

B - Pokud má bolesti v nohou

C - Neměla by cvičit

D - Pokud je AHM velmi vysoký

E - Pokud má polycystické vaječníky

F - Pouze pokud má problém s ženskými hormony

15 - Pokud žena nemá dělohu (hysterektomie), bude mít dobré výsledky při cvičení Hormonální jógové terapie? (1)

A - Ne

B - Ne, protože nemá menstruaci

C - Ano

D - Bude mít, pokud nemá nadváhu

16 - Bude mít žena po operativním odstranění vaječníků nějaké výsledky při cvičení Hormonální jógové terapie? (1)

A - Ne, to je nemožné

B - Ano, zvýší si vitalitu a vyprodukuje trochu hormonu.

C - Pouze pokud je velmi štíhlá

D - Pouze pokud medituje každý den

17 – Jak? (1)

A - Každodenní meditací

B - Vegetariánskou stravou

C - Prostřednictvím aktivity nadledvinek

D - Každodenním pitím 2 šálků červených terapeutických bylin

18 - Jaká jsou cvičení k aktivaci nadledvinek? (3)

A - Janushirshasana

B - Sedící kočka (Kočičí sed)

C - Dynamická Vilomasana

D - Uklidňující pránájámy

E - Otáčení páteře (Poletující vlasy)

F - Koncentrace

G - Meditace

19 - Co způsobuje předčasnou menopauzu? (3)

A - Obezita

B - Cvičení příliš mnoha cvičení ve fitness studiu

C - Necvičit vůbec

D - Chybějící vitamíny ve stravě

E - Emoční šok

F - Extrémní štíhlost

20 - Může Hormonální jógová terapie zvrátit předčasnou menopauzu? (1)

A - Ne, to je nemožné

B - Pouze pokud držíte dietu specifickou pro předčasnou menopauzu

C - Ano, pokud žena nemá nadváhu

D - Ano, cvičením sestavy Hormonální jógové terapie

21 - Jaký je vztah mezi frekvencí (počtem dnů praxe) a symptomy? (1)

A - Pokud budete jíst vegetariánskou stravu, nebude to mít žádný vliv

B - Nemá žádný vliv, pokud cvičíte alespoň jednou týdně

C - Čím více cvičíte, tím lepší výsledky získáte.

D - Nezáleží na tom, pokud jíte 300 g mandlí každý den

22 - Jaký je vztah mezi frekvencí a hladinou estrogenu? (1)

A - Nemá to žádný vliv, pokud jíte každý den 3 jablka

B - Přímý vztah: častější praxe přináší lepší výsledky

C - Nemá vůbec žádný vliv

D - Úroveň estrogenu se mění pouze s věkem

23 - Jaké jsou důsledky úplného zastavení praxe? (1)

A - Hladina hormonů se zvyšuje pomalu

B - Stimuluje brzlík

C - Hormon klesá zpět na počáteční úroveň

D - Úroveň hormonů zůstává stejná

24 - Označte 3 faktory, které snižují produkci hormonů:

A - Dieta bez ryb a rýže

B - Mít život úplně bez cvičení

C - Váha o 10 kg vyšší, než je obvyklé pro váš věk

D - Stres

E - Nedostatečný pitný režim (voda)

F - Kouření

G - Cvičení příliš mnoha cvičení a pocit vyčerpání.

25 - Co ještě můžete přidat, co by Vám pomohlo, i když cvičíte Hormonální jógovou terapii? (2)

A - Vegetariánskou stravu

B - Cvičení gymnastických cvičení s mírou

C - Přijmout makrobiotickou stravu

D - Každý den 3 hodiny ve fitness studiu

E - Nebýt ve stresu.

26 - Označte 3 nejdůležitější techniky používané v Hormonální jógové terapii:

A - Vilomasana

B - Ásany

C - Tibetská energetická technika

D - Relaxace

E - Bastrika K.D.

F - Meditace

27 - Označte „X“ jednu správnou větu o rozdílu mezi Hatha-Jógou a Hatha-Jógovou Terapií?

A - Hatha-jóga udržuje zdraví a Hatha-Jógová Terapie napravuje zdravotní problémy

B - Hatha-Jóga je dynamická a Hatha-Jógová Terapie využívá také meditaci

C - Hatha-jóga léčí nemoci a Hatha-jógová Terapie ne

28 - Vložte do dvou správných vět „X“ o rozdílech mezi Hatha-jógou a Hormonální jógovou terapií pro menopauzu:

A - Hatha-jóga používá bylinky a Hormonální jógová terapie využívá meditaci

B - U Hatha-Jógy se výsledky dostaví za dlouho a v Hormonální jógové terapii získáte výsledky za krátkou dobu

C – Hatha-jóga používá ásany, pránájámy a koncentraci a Hormonální jógová terapie používá pouze meditaci

D - V Hatha józe jsou ásany statické a v Hormonální jógové terapii jsou ásany dynamické

29 - Jaká je funkce Múlabandhy konkrétně v Hormonální jógové terapii? (1)

A - Stimulujte libido

B - Odstraňuje nespavost

C - Posiluje svaly hráze

D - Získává více energie pro cirkulaci energie

30 - Jaká je funkce Bastriky K.D. v Hormonální jógové terapii? (1)

A - Učí správně dýchat

B - Masíruje žlázy

C - Posiluje břišní svaly

D - Zvyšuje kapacitu plic

31 - Proč děláme Bastriku K.D. v několika Ásanách? (1)

A - Pro vyrovnání čaker

B - Posílení páteře

C - Pro stimulaci různých žláz

D - K nápravě kyfózy

32 - Jakou techniku používáme k pohybu energie?

…….

33 - Jakou techniku používáme k nasměrování energie?

……...

34 - Co je to Sušumna? (1)

A - Nejdůležitější tepna v hlavě

B - To stejné jako páteřní mícha

C - Spojení mezi štítnou žlázou a slinivkou břišní

D - Nejdůležitější Nádí

35 - Označte “X” 6 muder, které používáme v Hormonální jógové terapii.

A - Džňána Mudra

B - Venušina Mudra

C - Secret Budista Mudra

D - Kečarí Mudra

E - Uzavřená Džňána Mudra

F - Mudra sjednocení (Union mudra)

G - Kayaki Mudra

H - Prána Nádí Mudra

36 - Jaké funkce mají Bandhy?

……

37 - Které bandhy používáme v Hormonální jógové terapii?

A - ……

B - ……

C - ……

38 - Co je Jóga nidra? (1)

A - Relaxace

B - Druh pránájámy

C - Relaxace s vizualizací

D - Koncentrační cvičení

E - Dynamická pránájáma

39 - Které 2 techniky používáme proti stresu?

A - Relaxaci

B - Dynamické ásany

C - Uklidňující pránájámy

D - Koncentrační cvičení

E - Kapalabháti

F – Uddžájí

40 - Kterou z těchto technik používáme k harmonizaci emocí? (1)

A - Viparíta

B - Ásany

C - Bastrika K.D.

D - Pránájámy

41 - Proč říkáme, že je Jóga nidra terapeutická? (2)

A - Protože odstraňuje symptomy nízkých hormonů

B - Protože léčí apendicitidu

C - Protože aktivuje žlázy

D - Ne, není terapeutická

E - Protože eliminuje léčbu TB

42 - Které 3 techniky používáme ke snížení stresu?

A - Relaxaci

B - Dynamické Ásany

C - Uklidňující pránájámy

D - Koncentrační cviky

E - Kapalabháti

F - Svádhjája

G - Uddžájí

43 - Jaké techniky používáme k harmonizaci emocí?

A - Viparíta

B - Ásany

C - Bastrika K.D.

D - Pránájámy

STRES

1 - Které jsou 3 hlavní antistresové techniky používané v Hormonální jógové terapii?

(Vyberte 3 odpovědi)

A - Svádhišthána

B - Svádhjája

C - Kapalabháti - s dobou trvání 2 hodiny

D - Viparíta

E - Pránájáma Uddžájí

F - Dynamické ásany

G - Bastrika K.D.

H - Obrácené polohy s technikou Tibetské energie

I - Koncentrační cvičení

J - Uklidňující pránájámy

2 - Jaký vliv má stres na hladinu hormonů? (1 odpověď)

A - Stimuluje játra

B - Posiluje vlasy

C - Snižuje hladinu hormonů

D - Zhoršuje nespavost.

E - Snižuje hypertenzi

F - Nemá žádný vliv na hladinu hormonů

3 - Který hormon zvyšuje stres, když má nízkou hladinu? (2)

A - LTH

B - Progesteron

C - LH6

D - Estrogen

E - Prolaktin

4 - Kterou pránájámu používá Hormonální jógová terapie pro člověka ve stresu? (2)

A - Kapalabháti

B - Pránájáma v rytmu 1 2 3 - 1 2 3 - 1 2 3 4 5 6 - 1 2 3 4 5 6

C – Nádí šódhana

D - Bastrika K.D.

E - Pránájáma 1-2-3-- 1-2-3-4-5-6

F - Uddždžájí

5 - Jakou techniku používáme v Hormonální jógové terapii, abychom poznali příčinu stresu? (1)

A - Nadi-Sodhana

B - Samavritti

C - Dynamické ásany

D - Svádhjája

E - Relaxaci

D - 1 hodina Kapalabháti

6 - Která z těchto cvičení jsou antistresová? (3)

A - Viparita

B - Chandra Bedhana

C - Janushirshasana

D - U zlatého jezera

F - Sat-Nam

G - Ardha Supta Virasana

H - Ardha Matsyendrasana

I - Samavritti

7 - Proč používáme koncentrační cvičení k odstranění stresu? (1)

A - Ke snížení hypertenze.

B - Ke zvýšení kreativity.

C - Pro aktivaci štítné žlázy.

D - Pro odstranění obav v mysli

E - K relaxaci

8 - Které z těchto cvičení se používají k odstranění nespavosti? (2)

A - Jóga nidra dvou pólů

B - Ardha Matsyendrasana

C - Harmonizace energie - Jóga nidra

D - Mandukasana

E - Celá série hormonálních cviků

F - Dynamická Janushirshasana s prázdným žaludkem

9 - Kterou techniku používáme pro panický syndrom? (1)

A - Viparitu

B - Modlitbu

C - Kapalabháti

D - Celou sestavu Hormonální jógové terapie

E - Samavritti 4 4 4 4

F - Uklidňující pránájámu 3 - 3 - 6 – 6

10 - Kterou antistresovou techniku doporučuje Hormonální jógová terapie? (2)

A - Modlit se před usnutím

B - 5 minut uklidňující pránájámy s přidáním 3krát koncentračního cvičení

C - 5 minut Bastrika K.D.

D - 10 Udždžájí

E - Celá sestava hormonálních cvičení s přidáním B (5 minut uklidňující pránájámy s přidáním 3krát koncentračního cvičení)

11 - Můžeme eliminovat stres pouze praktikováním pránájámy? (1)

A - Ano, ale praktikovat ji 2 hodiny ráno

B - Pouze pokud máte nízký krevní tlak (hypotenzi)

C - Zahrnutí pouze UDŽDŽÁJÍ do vaší praxe

D - Ne, pránájáma nestačí k odstranění stresu

12 - Pokud uklidňující pránájámy nestačí, co je ještě nutné k odstranění stresu? (3)

A - Speciální dieta proti stresu

B - 30 minut uklidňující pránájámy ráno

C - Dobrá hladina estrogenu

D - Dobrá hladina progesteronu

E - Cvičit celou sestavu Hormonální jógové terapie alespoň 4 dny v týdnu

13 - Proč děláme koncentrační cvičení? (1)

A - Pro relaxaci

B - K odstranění obav z mysli

C - Ke snížení hladiny cholesterolu

D - Kvůli hubnutí

14 - To, co jíme, má vliv na stres? (1)

A - Ne, co jíte, nemá žádný vliv na to být ve stresu

B - Ano, měli byste se vyhýbat červenému ovoci a ořechům

C - Vyvarujte se černé kávy a jezte méně čokolády

D - To, co jíte, není důležité, protože ráno vypijete 3 litry vody

E - Vychutnejte si jídlo a nebude vás stresovat

ŽENSKÁ FYZIOLOGIE

1 - Lokalizujte hypofýzu, vaječníky, štítnou žlázu, nadledvinky, ledviny, játra a slinivku.

…………………………………………………………………………………………….

2 - Řekněte vlastními slovy, jaká je funkce každé žlázy (maximálně 20 slov u každé žlázy):

Hypofýza: _

_ _

Vaječníky: _

_ _

Štítná žláza:_ _

_ _

Nadledviny: _

_ _

3 - Které jsou 3 nejdůležitější žlázy, které produkují ženské hormony? (vyberte 3 odpovědi)

A - Potní žlázy

B - Epifýza

C - Štítná žláza

D - Játra

E - Ledviny

F - Vaječníky

G - Brzlík

H - Hypofýza

I - Slinné žlázy

HYPOFÝZA

4 - Proč je důležité aktivovat hypofýzu? (4 odpovědi)

A - Protože produkuje tyroxin

B - Protože produkuje estrogen

C - Protože produkuje FSH

D - Protože produkuje progesteron

E - Protože produkuje SDH

F - Protože produkuje TSH

G - Protože produkuje LTH

H - Protože produkuje estrogen

I - Protože produkuje tyreotropin

5 - Jak můžeme aktivovat hypofýzu, když je chráněna lebkou? (2)

A - Zpíváním manter

B - Zvýšením cirkulace mozku

C - Cvičení Uddijána Bandhy

D - Psychosomatickým účinkem Jóga-Nidry

E - Meditací

F - Kompresními cviky

6 - Jaká je funkce FSH? (1)

A - Aktivuje nadledvinky

B - Aktivuje ledviny

C - Aktivuje vaječníky

D - Zastavuje vypadávání vlasů

7 - Jaká je funkce tyreotropinu? (1)

A - Aktivuje vaječníky

B - Aktivuje ledviny

C - Odstraňte myomy

D - Aktivuje štítnou žlázu

E - Odstraňuje nespavost

8 - Jaká je funkce LH? (1)

A - Aktivuje ledviny

B - Uvolňuje již zralé vajíčko

C - Zvyšuje krvácení při menstruaci

D - Snižuje krvácení při menstruaci

E - Zastavuje uvolnění zralého vajíčka

9 - Jaká je funkce LTH? (1)

A - Uvolňuje již zralé vajíčko

B - Aktivuje produkci mléka

C - Zastavuje produkci mléka

D - Odstraňuje nespavost

E - Léčí Syndrom karpálního tunelu

10 - Jaký je rozdíl mezi LTH a prolaktinem? (1)

A - Tyto hormony mají opačné funkce

B - LTH mírně zvyšuje produkci mléka a prolaktin zvyšuje produkci mléka

C - LTH Aktivuje hypofýzu

D - Jsou to jen různá jména pro stejný hormon

E - Prolaktin eliminuje nespavost

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

11 - Které jsou 3 nejdůležitější funkce štítné žlázy v Hormonální jógové terapii? (3)

A - Produkuje estrogen

B - Aktivuje vaječníky

C - Zvyšuje krvácení na konci menstruace

D - Aktivujte metabolismus

E - Produkuje tyroxin

F - Produkuje LH

12 - Které z těchto cvičení aktivuje štítnou žlázu? (2)

A - Dynamická Viparita

B - 5 vln pro krásu

C - Dynamická Vilomasana

D - Sedící kočka (Kočičí sed)

E - Dynamická Janushirshasana

F - Modlitba

G - Jóga nidra dvou pólů

13 - Které cvičení aktivuje štítnou žlázu v torzi, protažení a stlačení? (1)

A - Mahásana

B - Surya Bhedana K.D. - v protažení

C - Dynamická Janushirshasana

D - 5 vln pro krásu

E - Zeštíhlující cviky s Udždžájí

14 - Který cvik aktivuje štítnou žlázu při stlačení a protažení? (1)

A - Udždžájí

B - Ardha Matsyendrasana

C - Modlitba

D - Tři bandhy pro štítnou žlázu

E - Jóga nidra čistění Nádí v pažích

15 - Který cvik aktivuje vaječníky v torzi? (1)

A - Dynamická Janushirshasana

B - Dynamická Vilomasana

C - Jóga nidra v torzi (Uvolnění K.D.)

D - Ardha suptavajrasana

E - Dynamická Viparita

16 - Který hormon produkovaný štítnou žlázou aktivuje vaječníky? (1)

A - LTH

B - FSH

C - Tyroxin

D - Thyrotropin

17 - Který z těchto cviků je velmi účinný při aktivaci štítné žlázy? (1)

A - Vizualizace měsíčního světla

B - Ardha Matsyendrasana

C - 5 vln pro krásu

D - Vilomasana

18 - Který z těchto cviků vyrovnává štítnou žlázu? (2)

A - Surya Bhedana K.D. - v protažení

B - Dynamická Janushirshasana

C - 5 vln pro krásu

D - Tři bandhy pro štítnou žlázu

E - Zeštíhlující cvičení

VAJEČNÍKY

19 - Které z těchto hormonů produkují vaječníky? (2)

A - GnRh

B - LH

C - Inzulín

D - Progesteron

E - Tyreotropin

F - Estrogen

20 - Jaké jsou funkce estrogenu? (4)

A - Zvyšuje krvácení při menstruaci

B - Vyvažuje emoce

C - Odstraňuje myomy

D - Produkuje FSH

E - Udržuje ženské tvary těla

F - Stimuluje mozkové funkce

G - Pomáhá kontrolovat menstruační cyklus

H - Stimulujte epifýzu

I - Produkuje TSH

21 - Které jsou 3 typy estrogenu?

B - Estriol

C - Beta estradiol

D - Tetra estradiol

E - Estron

F – Estrinon

22 - Jak si může žena uchovat elegantní a mladou postavu po menopauze? (3)

A - Aktivací metabolismu pomocí Hormonální jógové terapie

B - Zvýšením hladiny estrogenu

C - Praktikováním cviků Hormonální jógové terapie

D - S přísnou jablečnou dietou

E - Pitím 3 litrů vody každý den

F - S dietou, která kontroluje počet kalorií

23 - Který typ estrogenu je příčinou více symptomů, pokud má nízkou hladinu? (1)

A - Estriol

B - Estradiol

C - Estrinon

D - Estrenian

24 - Která žláza (kromě vaječníků) může produkovat estrogen? (1)

A - Štítná žláza

B - Nadledvinky

C - Hypofýza

D - Pankreas

25 - Které jsou 3 nejdůležitější funkce progesteronu? (3)

A - Připravuje dělohu na těhotenství

B - Produkuje thyrotropin

C - Zvyšuje FSH

D - Pomáhá kontrolovat menstruační cyklus

E - Pomáhá připravovat prsa na kojení

F - Stimuluje brzlík

26 - Které symptomy jsou způsobeny nízkým progesteronem? (3)

A - Sklíčenost

B - Vypadávání vlasů

C - Apatie

D - Podrážděnost

E - Nespavost

F - Dlouhé krvácení na konci menstruace

27 - Co je to endometrióza? (1)

A - Atrofie pochvy

B - Nízká hladina HRFT

C - Zvětšená tloušťka endometria

D - Atrofie vaječníků

E - endometrium se nachází mimo dělohu

F - Urogenitální suchost

28 - Které techniky používá Hormonální jógová terapie k reaktivaci vaječníků? (3)

A - Nádí Šodhana

B - Meditaci

C - Samavritti Pránájáma 4-4-4-4

D - Ásany

E - Relaxaci

F - Tibetskou energetickou techniku

G - Bastriku K.D.

29 - Jak nazýváme, když nemáme menstruaci déle než 1 rok po 45 roce? (1)

A - Předčasná menopauza

B - Premenopauza

C - Preklimakterium

D - Menopauza

30 - Jak se nazýváme absenci menstruace 1 rok před 40 rokem? (1)

A - Menarche

B - Premenopauza

C - Klimakterium

D - Předčasná menopauza

31 - Jak nazýváme fázi menstruačních nepravidelností před 50 rokem? (1)

A - Předčasná menopauza

B - Postmenopauza

C – Menarche

D - Premenopauza

32 - Jak nazýváme fázi první menstruace? (1)

A - Preklimakterium

B - Premenopauza

C - Předčasná menstruace

D - Menarche

33 - Co je klimakterium?

A - Nepřítomnost menstruace před 28 rokem

B - Fáze bez symptomů nízkých hormonů

C - Fáze několika let před a po menopauze

D - Fáze po menarche

34 - Které jsou dvě důležité kontraindikace v Hormonální jógové terapii? (2)

A - PMS a dlouhé krvácení

B - Bolesti kloubů

C - Hypertenze

D - Skolióza a vyhřezlá ploténka

E - Diagnóza rakoviny prsu nebo dělohy (před nebo po operaci)

F - Pokročilá endometrióza

G – Hypotyreóza

35 - V který den bychom měli udělat krevní test, abychom získali nejvyšší hladinu hormonů? (1)

A - Od 9. do 12. dne počítaného od začátku menstruace

B - Od 12. do 15. dne počítaného od začátku menstruace

C - 10. den po skončení menstruace

D - První den po skončení menstruace

36 - Co je předčasná menopauza? (1)

A - Některé menstruace vynechávají před 45 rokem

B - Žádná menstruace ve 47 letech

C - Symptomy nízké hladiny hormonů ve 45 letech

D - Jeden rok bez menstruace před 40 rokem

37 - Které jsou 3 nejdůležitější příčiny předčasné menopauzy? (3)

A - Špatná strava

B - Obezita

C - Extrémní štíhlost

D - Věk od 30 do 40 let

E - Sedavý způsob života

F - Příliš intenzivní sportovní nebo gymnastické cvičení

G - Emoční šok

H - Alkoholismus

38 - Co je myom? (1)

A - Děložní cysta

B - Druh rakoviny

C - Zhoubný nádor

D - Benigní nádor v děloze

C - Zhoubný nádor vaječníků

39 - Může Hormonální jógová terapie napravit předčasnou menopauzu? (1)

A - Ne, předčasnou menopauzu nelze zvrátit

B - Ano, praktikováním cviků Hormonální jógové terapie

C - Ne, pouze s HRT (hormonální substituční terapie)

E - Ano, ale se cviky specifickými pro předčasnou menopauzu

NADLEDVINKY

40 - Proč aktivujeme nadledvinky? (2)

A - Pro vitalitu a energii

B - Protože produkují GH

C - Protože produkují malé množství estrogenu

D - Protože eliminují nespavost

E - Protože pomáhají eliminovat stres a úzkost

41 - Jaké jsou příčiny polycystických vaječníků? (1)

A - Cukrovka

B - Hormonální nerovnováha

C - Vysoký cholesterol

D - Menopauza (vznikají až po ní)

E - Prolaktin vyšší než 700 ml

42 - Jaké jsou důsledky polycystických vaječníků? (4)

A - Nepravidelná menstruace

B - Obezita

D - Extrémně nízká hmotnost

C - Hirsutismus (příliš tvrdé ochlupení) na nohou a hrudi

E - Nadměrné ochlupení v obličeji a lehký knír nad horním rtem

F - Zácpa

G – Průjem

43 - Co se stane s vajíčkem, pokud nebylo oplodněno? (2)

A - Vajíčko bude vstřebáno organismem

B - Těhotenství

C - Menstruace

D - Bolest břicha

44 - Který hormon pomáhá fixovat vápník z jídla, které jíme? (2)

A - FSH

B - Progesteron

C - PTH

D - Prolaktin

E - Tyroxin

F – Estrogen

45 - Proč se ženy tak bojí nízkého kolagenu? (1)

A - Protože nízký kolagen povede k obezitě

B - Protože to způsobuje cystitidu

C - Protože to způsobuje velmi suchou pokožku na obličeji s vráskami

D - Protože to způsobuje velmi suchou pokožku na obličeji s tmavými skvrnami

E - Protože to způsobuje polycystické vaječníky

F - Protože je to jedna z příčin předčasné menopauzy

46 - Které z těchto jsou intelektuální symptomy? (4)

A - Bolest hlavy

B - Migréna

C - Špatná paměť

D - Obtížné rozhodování

E - Intelektuální lenost, odmítání číst dlouhé texty

F - Mentální lenost

G - Strach z temných míst

47 - Které z těchto jsou estetické příznaky? (4)

A - Podrážděnost

B - Zvětšený pas

C - Urogenitální suchost

D - Vypadávání vlasů

E - Předčasná menopauza

F - Knírek nad horním rtem

G - Slabé a lámavé nehty

48 - Je hypertenze kontraindikací v Hormonální jógové terapii? (1)

A - Ano, je to kontraindikováno, ale pouze pokud je žena diabetička

B - Ne, ale s adaptacemi

C - Ano

D - Ano, pokud je obézní

49 - Hypotyreóza, je to kontraindikace v Hormonální jógové terapii? (1)

A - Ne

B - Ne, ale musíme vyřadit některá cvičení

C - Ano, cvičení je nebezpečné.

D - Ne, naopak: je doporučeno cvičit a cvičení to napraví

50 - Hypertyreóza je kontraindikací v Hormonální jógové terapii? (3)

A - Ano

B - Ne, ale potřebujeme vědět, jestli je to autoimunitní a adaptovat některá cvičení, než začneme cvičit

C - Pokud je autoimunitní, bude Hormonální jógová terapie velmi dobrým pomocníkem

D - Ne, není to kontraindikováno, ale musíme přidat některá cvičení specifická pro hypertyreózu a meditaci