APELLIDOS: ............................ NOMBRES: …..……………………………………………….

# MATRICULA: .............................................. PARALELO: …..…………………………………………….

|  |
| --- |
| **COMPROMISO DE HONOR**  Yo, ………………………………………………………………………………………………………………..…………………… al firmar este compromiso, reconozco que el presente examen está diseñado para ser resuelto de manera individual, que puedo usar una calculadora *ordinaria* para cálculos aritméticos, un lápiz o esferográfico; que solo puedo comunicarme con la persona responsable de la recepción del examen; y, cualquier instrumento de comunicación que hubiere traído, debo apagarlo y depositarlo en la parte anterior del aula, junto con algún otro material que se encuentre acompañándolo. No debo además, consultar libros, notas, ni apuntes adicionales a las que se entreguen en esta evaluación. Los temas debo desarrollarlos de manera ordenada.  ***(Escriba aquí sus cuatro nombres)***  ***Firmo al pie del presente compromiso, como constancia de haber leído y aceptar la declaración anterior.***  "Como estudiante de ESPOL me comprometo a combatir la mediocridad y actuar con honestidad, por  eso no copio ni dejo copiar".  **Firma *NÚMERO DE MATRÍCULA:…………..…………….…. PARALELO:…………*** |

Instrucciones:

* El tiempo **máximo** 50 minutos

Temas:

Escoja la respuesta más acertada:

1.- ¿Qué es un chakra?

A) centro ganglionar

B) circuito energético

C) postura de hatha yoga

2.-¿Con cuál de los siguientes sistemas se relacionan los chakras?

A) sistema respiratorio

B) sistema endocrino

C) sistema circulatorio

3.- Que es el ayurveda?

A) medicina indu

B) una asana o postura de yoga

C) constitución física

Encuentre la relación y una:

4.-Doshas o fuerzas de la naturaleza

Sattva enérgica

densa

Tamas equilibrada

frutas

rajas enlatados

picantes

5.-Según el libro la inteligencia ecológica de Daniel Goleman, existen 3 categorías que facilitan el análisis de un producto y nos permiten conocer sus virtudes o perjuicios, cuales son.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6.-John Kabat Zin es el fundador de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

7.-Cual es el punto de unión de las diferentes prácticas meditativas\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

8.-Marque con una X los principios universales

Ahimasa

Virabadrasana

vakrasaha

Santocha

Saucha

Astovakrasahna

sutras

9.-Complete

Los yamas y niyamas son:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

10.-¿Con qué frecuencia se recomienda meditar?