PARCIAL 3. MÉTODOS ALTERNATIVOS Y COMPLEMENTARIOS II

1.- En bioenergética un ejercicio básico de respiración ventral es:

a). La vibración

b). El taburete

c). Estirarse

2.- ¿Cómo es la respiración en los ejercicios de bioenergética?

a). Ventral

b). Pulmonar

c). Clavicular

3.- La vía aérea superior se compone de:

a). Cuello, ojos, pulmón

b). La nariz, la clavícula, los pulmones

c). La nariz y la boca hasta las cuerdas vocales, e incluye la faringe y la laringe.

4.- La vía aérea inferior se compone de:

a). La tráquea, los bronquios, los bronquiolos y los alveolos

b). La nariz y la boca hasta las cuerdas vocales, e incluye la faringe y la laringe

c). El abdomen, el vientre, la mandíbula

5.- En bioenergética; ¿Cuáles son los 3 campos principales de autoexpresión?

a). El movimiento, la voz y los ojos.

b). La sonrisa, el canto, bailar

c). Trotar, caminar, respirar

6.- ¿Cómo es la respiración de las personas con tensiones musculares?

a). Con alta presión

b). Distorsionada y limitada

c). Con baja presión

7.- ¿Qué es la bioenergética?

a). Es el estudio de la personalidad humana en función de los principios energéticos del cuerpo

b). El estudio de la energía y la astronomía

c). La reacción natural del organismo a una amenaza

 8.- ¿Qué es el enraizamiento?

a). Apoderarse de su yo y cantar cuando se tiene miedo

b). Sanar la circulación de las piernas

c). Asentarse sobre la tierra con los pies y obtener seguridad y quitar la ansiedad

9.- En bioenergética; ¿Qué comprende la autoexpresión?

a). Gritar y patalear desmedidamente

b). Leer y sacar el mejor provecho

c). Las actividades libres, naturales y espontáneas del cuerpo.

10.- Uno de los anillos de constricción de la voz es:

a). Alrededor de la boca

b). En las mejillas

c). En los nudillos de los dedos