

Test respiración: Prânâyâma y técnicas

Prânâyâma y técnicas

69

El verdadero sentido del concepto de Pranayama es:

- control respiratorio
- actitud ante la energía vital que está en el aire
- alargamiento de la respiración

70

La primera estrategia en el Pranayama, base de una respiración natural es:

- conseguir que la espiración sea doble que la inspiración
- proponer ejercicios de observación de la propia respiración
- desbloquear el diafragma

71

Otros objetivos del Pranayama son:

- llegar al ritmo ideal respiratorio 1 4 2 1
- alargar la espiración sin esfuerzo
- poder mantener un ritmo de dos

respiraciones por minuto

- introducir las retenciones en las asanas

72

La palabra sánscrita «Atman» sabemos que significa Alma o Espíritu, pero también tiene una correspondencia con

- Divino
- Aliento
- Iluminación
- Yo Superior

73

En las posturas invertidas la inspiración...

- Se ve afectada negativamente por la presión de las vísceras sobre el diafragma
- al contrario, facilita la inspiración al eliminar el tirón gravitatorio
- las costillas se ensanchan facilitando la entrada de aire

74

La acentuación de la práctica respiratoria sobre la inspiración y la retención con pulmones llenos

- desarrolla brahmana, estado dinámico y de

alerta

- desarrolla langhana, estado sedante e interiorizador
- desarrolla samhana, equilibrio y claridad

75

A nivel postural, las inspiraciones favorecen

- una lordosis cervical y lumbar
- un enderezamiento de la columna
- una retroversión de la pelvis

76

Siempre que hacemos un estiramiento con brazos hacia arriba es

- imprescindible inspirar
- necesario retener el aliento
- a veces es conveniente espirar para que el estiramiento no pierda apoyo

77

Cuando el Pranayama nos lleva a un estado de calma y abandono, nos lleva a través de...

- las ondas alfa
- las ondas beta

- las ondas gamma
- las ondas tetas

78

Los yoguis proclaman que el Prana puede ser acumulado en...

- especialmente en el plexo solar
- la punta de la lengua por su extrema sensibilidad
- la base de la columna

79

Buda llamaba anapana a...

- al enraizamiento en el Hara
- a la visión ecuánime de la vida
- a la atención en la respiración
- al vacío creado en la mente después de la iluminación

80

Ejercer la espiración profunda en cada respiración...

- tonifica los abdominales
- produce una respiración más profunda a la larga

- crea presencia, atención global.

81

La contracción abdominal unida a la espiración puede ejercer una cierta protección sobre

- una región lumbar débil
- sobre la sínfisis púbica
- es corrector del músculo psoas
- las costillas flotantes

82

El Neti es el mejor método para...

- drenar los intestinos
- de limpiar las mucosidades del estómago al tragarse una venda de 5 mts.
- de sacar el cerumen del oído
- limpiar las mucosas de la nariz con agua salada

83

El objetivo primordial del Nadi Sodhana que se respira alternativamente por la narina izquierda y derecha es...

- liberar el paso del aire por las dos fosas nasales

- purificar los nadis, ida y pingala, y un equilibrio entre inspiración y espiración
- estimular la mucosa pituitaria y los centros olfativos

84

¿Cuáles son las funciones del Kumbhaka, retención del aliento?

- una liberación extra de energía y un mejor reparto de aquella en todo el cuerpo.
- una capacidad de concentración extrema.
- una activación de la respiración celular.
- estimular el nervio vago o neumogástrico equilibrando la excesiva sobreexcitación del simpático.

85

El término yóguico Bandha se refiere a

- los controles de los orificios del cuerpo
- contracciones musculares para influir en la circulación, el sistema nervioso y las glándulas.
- ejercicios para despertar las energías sutiles del cuerpo

86

Cuál de estas bandhas controla la garganta...

- Mula bandha
- Uddiyana bandha
- Jalandhara bandha
- bandha traya

87

¿Qué beneficios podemos extraer del Jalandhara bandha?

- cerrar el aire en los pulmones para que la presión en la retención no influya en las vías altas y sobre el oído.
- regula la actividad cardiaca
- comprimir beneficiosamente la tiroides
- estirar la región cervical liberando los nervios del craneo

88

La diferencia entre Kapalabhati y Bhastrika reside en...

- kapalabhati es mucho más intenso que Bhastrika
- Bhastrika es la mitad de rápida pero el doble de intenso que Kapalabhati
- es el mismo ejercicio pero con terminología diversa

El pranayama Ujjayi significa el victorioso porque el pecho debe expandirse como un guerrero. Pero ¿a qué nos referimos?

- a un control de la glotis y a un ruido respiratorio que mantiene la atención
- a sorber el aire a través del enrosque de la lengua
- al pranayama cuadrado

Sitali y Sitkari son ejercicios que se hacen por la boca cuya función es...

- aliviar las inflamaciones de garganta
- quitar la sed y aliviar el cansancio
- alargar la lengua y liberarla de tensiones

Julián Peragón



Casi nos atreveríamos a decir que la pareja está en crisis. El análisis de esta crisis no puede ser fácil pero es, a todas luces lógica y supuestamente predecida.

Hace muy poco que hemos dado un gran salto. Sólo una generación atrás el paisaje era muy diferente, nuestros padres, nuestros abuelos se encontraban dentro de un sistema estrecho donde la norma lo invadía todo. Un sistema que pervivía durante miles de años pero que generaba sufrimiento aunque, de alguna manera, a ojos de la sociedad, fuera efectivo. Un sólo Dios, un sólo hombre, un pater familias, una sólo voz, una jerarquía rígida, un sólo modelo, una normalidad demasiado anormal para respetar al individuo. De hecho, en realidad el individuo, que piensa, decide, no existía (sólo una pequeña elite de librepensadores). Existían funciones, roles, pero no personas.

Es importante por un lado no olvidarnos que eso, lo tenemos a la vuelta de la esquina, en nuestra propia piel y en medio de nuestras entrañas. Pero tampoco nos podemos olvidar del gran salto evolutivo favorecido por un lado por las nuevas condiciones socioeconómicas y por otro por la toma de conciencia del individuo al poder estudiar y formarse.

No obstante pienso que hay numerosas trampas que acechan a cualquier pareja, trampas burdas y trampas sutiles. Trampas que no parecen trampas sino paraísos. Y es que las máscaras del amor son numerosas pero el amor se basta por sí mismo. Veamos...

DEFENSA ANTE LA COMPLEJIDAD

Cualquier ego, más si es débil o infantil, se defiende de la propia complejidad interna y, por tanto, de la externa. Uno no quiere a un otro, diferente y complejo, uno quiere la prolongación de sí mismo. El otro como mi seguridad, mi otra imagen, mi placer... pero no un otro.

CONTAMINADO POR FANTASMAS

Una relación es frágil. Cuando la miramos desde la superficie nos puede parecer sencilla pero no lo es. Resulta que el pasado influye o contamina nuestra relación porque hay vínculos que perviven, en general de forma fantasmática, en nuestra relación actual. Si una relación anterior no se cerró bien, si hubo culpa, si quedan hijos de por medio, bienes, experiencias, odios y rencores todo ello va a contaminar nuestra relación. Hay que cerrar bien, hay que reconocer el pasado y su valor y zanjar las deudas.

NECESIDAD MUTUA

Somos seres necesitados, frágiles ante la inmensidad de la vida. Desde un punto de vista vital el hombre necesita a la mujer, y viceversa. Desde un punto de vista social, económico, relacional, etc nos necesitamos unos a otros. No tenerlo en cuenta es una prepotencia, sucumbir a esa necesidad es, por otro lado, un suicidio.

Estamos hechos (salvo casos aislados y

etapas especiales) para estar unos con otros, quien sabe en un lejano futuro de la humanidad. La confusión en torno a esta necesidad mutua es la de caer en la dependencia y no luchar en pos de la interdependencia. En una hay esclavitud, en la otra libertad.

EQUILIBRIO ENTRE EL DAR Y EL TOMAR

La interdependencia conlleva un buen equilibrio entre el dar y el tomar, si no lo hay se caerá en manipulaciones y extorsiones porque todo sistema vivo tiende al equilibrio. Si no hay esa conciencia de equilibrio la relación explotará hacia afuera (ruptura) o implosionará hacia dentro (venganza).

De la misma manera que un amigo que nunca devuelve favores se le relegará o se le manipulará.

AMOR Y SEXUALIDAD

Amor y sexualidad también deben guardar un buen equilibrio. La sexualidad es un gran trampolín para la intimidad, para conectar no sólo con el placer sino también con la ternura, pero el amor también es un buen marco para una buena sexualidad.

LA TRAMPA DE LA COTIDIANIDAD

Lo cotidiano y lo excepcional en la pareja se pueden complementar. Escapar de lo uno y abocarse a lo otro puede desequilibrar una pareja. Hay parejas que se defiende de lo

excepcional, de lo novedoso porque implica riesgo, y al contrario, parejas que se defiende de lo domestico porque se aburren o se desmotivan. Pero lo domestico o lo excepcional sólo son marcos de referencia de la vivencia. Lo importante es como uno interpreta los diferentes acontecimientos. En lo cotidiano puede haber aventura, y en la pretendida aventura, aburrimiento.

FUSIÓN E INDIVIDUALIDAD

Volvemos a un nuevo equilibrio. Demasiada fusión con el otro se pierde la individualidad, la distancia necesaria para sentir que la propia vida es la vida de uno, no la del otro. Demasiada individualidad, se pierde contacto, intimidad, aparece el desencuentro. El riesgo de que todo sea secreto, de defender el propio espacio a ultranza, el riesgo también de consentirlo todo, de aceptarlo todo.

LA LUCHA POR EL PODER

Hemos aprendido que la vida es una jungla, que los enemigos te rodean, que tienes que luchar por privilegios y tienes que tener poder para que nadie te aplaste. En la pareja se dan luchas inconfesables, luchas antiquísimas. La guerra de sexos, la lucha por la belleza o por la inteligencia, la lucha por los hijos, la lucha por... todo. Claro, es una lucha del ego, de un ego que quiere sentirse fuerte amordazando al otro.

LA INCOMPRENSIÓN

Partimos cada uno en la pareja de culturas a veces muy diferentes, de subculturas que modelan al hombre diferente de la mujer, educaciones diferentes, clases sociales puede que diferentes. Somos diferentes unos a otro, con caracteres diferentes. ¿Puede haber comunicación?

Sí y no. Sí si hay amor y voluntad, si en medio del diálogo se tienen en cuenta al otro y su especificidad, si se le explican los argumentos, las creencias, los gustos, las fantasías, en definitiva las claves de interpretación. Por contra, no la habrá, si hay un punto ciego, si uno no se da cuenta de que la propia verdad es verdad para sí y no necesariamente para el otro.

PROYECTO VITAL

Un árbol forma una unidad viviente en la medida que es un conjunto, formado por raíces, tronco y ramas. En un terreno y con un cielo. Igual pasa con las parejas, si no hay un terreno de afecto y respeto, y un cielo de proyectos viables, nos encontramos al borde del precipicio.

Un proyecto vital para la pareja, en el trabajo, en la familia, con los hijos, en la casa, es necesario.

AMAR LO QUE ES

Amar al ideal, a lo que podría ser, al otro que yo quisiera pero no al otro que es, que está delante de mí es moverse en la irrealidad. Amar al otro en cuanto el otro

me refleja es fácil ,facilísimo. Amar al otro imperfecto, humano, que yerra es verdaderamente un acto de amor.

Julián Peragón

Test respiración: Prana y energía (respuestas)

Prana y energía

51

El aire de la atmósfera está constituido por ...

- partículas electrizantes de nulo valor para la vida

√ dos tipos de iones, negativos y normales, y positivos o pesados.

- sólo encontramos iones positivos

- la carga eléctrica sólo afecta a partir de 3000 mts de altura

52

La proporción de oxígeno en la ciudad y en el campo es...

√ la misma.

- mayor en el campo que en la ciudad
- depende de la estación del año

53

Lo que hace que el aire de las ciudades sea menos vitalizante es...

- la densidad de población
- ✓ el predominio de los iones (+) asociados al polvo, humo, niebla, etc
- los excesivos iones (-) del ambiente
 - el aire enrarecido de las calles y el tráfico

54

La ionización del aire que crea iones (-) beneficiosos para la salud se crea a partir...

- ✓ de las grandes masas de agua en movimiento
- ✓ de los rayos cósmicos
- ✓ de las radiaciones telúricas
- ✓ de las radiaciones electromagnéticas solares

55

En el cuerpo también hay un metabolismo

energético que produce...

✓ una carga negativa con sus procesos de oxidación y reducción

- una carga positiva únicamente a través de los nadis

- sólo hay intercambio de iones en la piel pero no en la célula

56

Las técnicas yóguicas del Pranayama consiguen...

✓ hacer una homeostasis energética

- una sedación nerviosa pero sin interferencia energética

✓ fijar mayor cantidad de prana y dirigirla voluntariamente a distintas partes.

- provocar tetania

57

Los zapatos de goma, vestidos sintéticos, el asfalto de las calles...

- impiden la respiración de la piel

- son un buen invento pues protegen de la humedad relativa

✓ son como una caja de Faraday que aísla eléctricamente desvitalizándonos

58

Se ha demostrado que los iones negativos en la respiración...

- causan trastornos metabólicos como el enfisema

- producen un extrasensibilidad en los cilios de la mucosa respiratoria

- ✓ facilitan la mejor absorción del oxígeno en sangre

59

Los órganos de absorción del Prana son...

- ✓ las terminaciones nerviosas de la mucosa pituitaria

- ✓ la lengua, en especial la parte posterior

- ✓ toda la ramificación alveolar

- ✓ la piel

Julián Peragón

Prana y energía

(Pueden coincidir varias respuestas correctas)

51

El aire de la atmósfera está constituido por ...

- partículas electrizantes de nulo valor para la vida
- dos tipos de iones, negativos y normales, y positivos o pesados.
- sólo encontramos iones positivos
- la carga eléctrica sólo afecta a partir de 3000 mts de altura

52

La proporción de oxígeno en la ciudad y en el campo es...

- la misma.
- mayor en el campo que en la ciudad
- depende de la estación del año

53

Lo que hace que el aire de las ciudades sea menos vitalizante es...

- la densidad de población
- el predominio de los iones (+) asociados

al polvo, humo, niebla, etc

- los excesivos iones (-) del ambiente
- el aire enrarecido de las calles y el tráfico

54

La ionización del aire que crea iones (-) beneficiosos para la salud se crea a partir...

- de las grandes masas de agua en movimiento
- de los rayos cósmicos
- de las radiaciones telúricas
- de las radiaciones electromagnéticas solares

55

En el cuerpo también hay un metabolismo energético que produce...

- una carga negativa con sus procesos de oxidación y reducción
- una carga positiva únicamente a través de los nadis
- sólo hay intercambio de iones en la piel pero no en la célula

56

Las técnicas yóguicas del Pranayama consiguen...

- hacer una homeostasis energética
- una sedación nerviosa pero sin interferencia energética
- fijar mayor cantidad de prana y dirigirla voluntariamente a distintas partes.
- provocar tetania

57

Los zapatos de goma, vestidos sintéticos, el asfalto de las calles...

- impiden la respiración de la piel
- son un buen invento pues protegen de la humedad relativa
- son como una caja de Faraday que aísla eléctricamente desvitalizándonos

58

Se ha demostrado que los iones negativos en la respiración...

- causan trastornos metabólicos como el enfisema
- producen una extrasensibilidad en los cilios de la mucosa respiratoria
- facilitan la mejor absorción del oxígeno en sangre

59

Los órganos de absorción del Prana son...

- las terminaciones nerviosas de la mucosa pituitaria
- la lengua, en especial la parte posterior
- toda la ramificación alveolar
- la piel

Julián Peragón

Test respiración: Patología respiratoria (respuestas)

Patología respiratoria

28

Si un forajido en medio de la noche te asalta con un arma blanca y te hiere entre las costillas perforándote el tórax, te producirá...

✓ un neumotorax que colapsará el pulmón parcial o totalmente

- una hemorragia interna que encharcará el pulmón

- una salida del aire respirado por la herida abierta

29

En cambio cuando se produce una inflamación entre las pleuras, o pleuresía, en la cual hay un exudación de líquido entre las dos pleuras, es importante evitar...

- respirar a toda costa pues es bastante doloroso

✓ hacer ejercicios de pranayama sobre todo los de hiperventilación

- ponerse en posición tumbados para que no haya mayor derrame

30

¿Con qué puede estar conectado el no respirar bien al retener involuntariamente el aliento?

✓ Con el estar cansado y falta de fuerzas

✓ Con el funcionamiento caótico del pensamiento

✓ Con la pérdida de la capacidad de experimentar sensaciones

✓ Simplemente con un mal aprendizaje de la respiración

31

¿Cuáles son los principales hábitos

negativos respiratorios?

✓ Sonarse como una bocina

✓ retención involuntaria de la respiración

✓ respirar por la boca

✓ respiración alta y parcial

32

Una respiración se convierte en esfuerzo crónico cuando los siguientes músculos inspiradores tienen que funcionar prioritariamente:

✓ Gran dorsal, gran pectoral, serrato mayor, pequeño pectoral

• Abdominales recto, transverso y oblicuo

✓ externoicleidomastoideo y escalenos

33

Cuando hay algún proceso inflamatorio en la cabeza como sinusitis, otitis, conjuntivitis, faringitis, etc, es importante evitar en Yoga:

• las rotaciones de cabeza

✓ las posturas invertidas

• las posturas demasiado prolongadas de pie

34

Las crisis asmáticas provocan una disnea creciente, el Yoga puede actuar de la siguiente forma:

✓ movilizar y flexibilizar la caja torácica

✓ mejorando la espiración diafragmática y abdominales

✓ evitando Ujjayi pero sí favoreciendo la espiración por la boca.

35

Mientras uno está en sus mejores sueños, la respiración funciona automáticamente gracias a...

✓ al centro respiratorio situado en la médula oblonga y en el bulbo raquídeo

- al control del hipotálamo
- al juego automático de presiones
- a la inercia del diafragma

36

Los centros respiratorios de los que hablábamos son esencialmente...

• espiradores

✓ inspiradores

- por igual en las dos fases
- con alternancia

37

¿Por qué es más fácil retener el aire a media inspiración que con la inspiración al máximo?

- no es cierto, cuanto más aire cojas más puedes retener

- porque el menor oxígeno en los pulmones enlentece la respiración

- ✓ porque hay ciertos receptores en los alveolos sensibles a la distensión y que protegen de una excesiva dilatación.

- ✓ porque la presión intrapulmonar es mayor y obliga a espirar más rápidamente.

38

La respiración automática se regula a través de ...

- ✓ reflejo de estiramiento de los músculos intercostales

- ✓ reflejo de distensión de los alveolos

- ✓ el ph de la sangre

- ✓ el componente psíquico de ansiedad o relajación

- ✓ el control central del bulbo raquídeo

39

El sistema simpático del organismo es el

que se dispara con el estrés lanzando al organismo adrenalina que es la responsable de:

✓ acelerar el corazón y dilatar los bronquios

- producir una vasodilatación de los vasos sanguíneos
- relajar los esfínteres mientras la saliva se espesa

40

Las células nerviosas del centro inspiratorio del bulbo raquídeo envían una corriente de impulsos que descienden hasta las células de la médula en donde se transmiten desde los segmentos cervicales al diafragma, a través de los nervios frénicos; y desde los segmentos dorsales a los músculos intercostales, a través de los nervios intercostales, todo esto para que..

✓ hacer que los músculos de la inspiración se contraigan

- producir una inhibición del centro neumotáxico
- sacar el aire, simplemente.

Julián Peragón

Test Respiración: Patología respiratoria

Patología respiratoria

(pueden coincidir varias respuestas correctas)

28

Si un forajido en medio de la noche te asalta con un arma blanca y te hiere entre las costillas perforándote el tórax, te producirá...

- un neumotorax que colapsará el pulmón parcial o totalmente
- una hemorragia interna que encharcará el pulmón
- una salida del aire respirado por la herida abierta

29

En cambio cuando se produce una inflamación entre las pleuras, o pleuresía, en la cual hay un exudación de líquido entre las dos pleuras, es importante evitar...

- respirar a toda costa pues es bastante doloroso
- hacer ejercicios de pranayama sobre todo los de hiperventilación
- ponerse en posición tumbados para que no haya mayor derrame

30

¿Con qué puede estar conectado el no respirar bien al retener involuntariamente el aliento

- Con el estar cansado y falta de fuerzas
- Con el funcionamiento caótico del pensamiento
- Con la pérdida de la capacidad de experimentar sensaciones
- Simplemente con un mal aprendizaje de la respiración

31

Cuáles son los principales hábitos negativos respiratorios

- Sonarse como una bocina
- retención involuntaria de la respiración
- respirar por la boca
- respiración alta y parcial

32

Una respiración se convierte en esfuerzo crónico cuando los siguientes músculos inspiradores tienen que funcionar prioritariamente:

- Gran dorsal, gran pectoral, serrato

mayor, pequeño pectoral

- Abdominales recto, transverso y oblicuo
- externoicleidomastoideo y escalenos

33

Cuando hay algún proceso inflamatorio en la cabeza como sinusitis, otitis, conjuntivitis, faringitis, etc, es importante evitar en Yoga:

- las rotaciones de cabeza
- las posturas invertidas
- las posturas demasiado prolongadas de pie

34

Las crisis asmáticas provocan una disnea creciente, el Yoga puede actuar de la siguiente forma:

- movilizar y flexibilizar la caja torácica
- mejorando la espiración diafragmática y abdominales
- evitando Ujjayi pero sí favoreciendo la espiración por la boca.

35

Mientras uno está en sus mejores sueños, la respiración funciona automáticamente gracias a...

- al centro respiratorio situado en la médula oblonga y en el bulbo raquídeo
- al control del hipotálamo
- al juego automático de presiones
- a la inercia del diafragma

36

Los centros respiratorios de los que hablábamos son esencialmente...

- espiradores
- inspiradores
- por igual en las dos fases
- con alternancia

37

¿Por qué es más fácil retener el aire a media inspiración que con la inspiración al máximo?

- no es cierto, cuanto más aire cojas más puedes retener
- porque el menor oxígeno en los pulmones enlentece la respiración
- porque hay ciertos receptores en los alveolos sensibles a la distensión y que protegen de una excesiva dilatación.
- porque la presión intrapulmonar es mayor y obliga a espirar más rápidamente.

38

La respiración automática se regula a través de ...

- reflejo de estiramiento de los músculos intercostales
- reflejo de distensión de los alveolos
- el ph de la sangre
- el componente psíquico de ansiedad o relajación
- el control central del bulbo raquídeo

39

El sistema simpático del organismo es el que se dispara con el estrés lanzando al organismo adrenalina que es la responsables de :

- acelerar el corazón y dilatar los bronquios
- producir una vasodilatación de los vasos sanguíneos
- relajar los esfínteres mientras la saliva se espesa

40

Las células nerviosas del centro inspiratorio del bulbo raquídeo envían una corriente de impulsos que descienden hasta las células de la médula en donde se

transmiten desde los segmentos cervicales al diafragma, a través de los nervios frénicos; y desde los segmentos dorsales a los músculos intercostales, a través de los nervios intercostales, todo esto para que...

- hacer que los músculos de la inspiración se contraigan
- producir una inhibición del centro neumotáxico
- sacar el aire, simplemente.

Julián Peragón

Test respiración: Respiración natural (respuestas)

Respiración natural

60

Pulmón y corazón deben funcionar en estado normal acompasadamente, en una relación de:

- diez latidos por respiración
- dos latidos al inspirar y cuatro al espirar

√ de 4 a 1

61

El cuerpo tiene sus mecanismos involuntarios para favorecer una respiración natural, estos pueden ser:

✓ bostezar y suspirar

- reír y llorar
- toser y estornudar
- olisquear

62

Uno ha de saber que la mejor manera de limpiarse las narices de mucosidad es:

✓ sonarse con un pañuelo presionando sólo una de las ventanas

✓ tragarse las mucosidades sorbiendo hacia dentro

- sonarse tapando las dos narinas

63

Las ventajas de provocarse el estornudo radican en:

- nunca hay que provocarse el estornudo pues irrita las fosas nasales

✓ el estornudo limpia las vías aéreas altas

✓ despeja la mente cargada

64

Según los taoístas, el “mar respiratorio” se encuentra

√ debajo del ombligo

- en la boca del estómago
- entre las paletillas

65

La respiración más amplia y que se da con menos esfuerzo es:

- la respiración alta clavicular
- la respiración media, torácica

√ la respiración abdominal

66

La respiración «correcta» que hacemos en Yoga consiste en

- Inspirar de abajo (abdomen) a arriba (pecho) y espirar en el mismo sentido

√ Inspirar de arriba a abajo y espirar al contrario

- Inspirar de arriba a abajo y espirar en el mismo sentido

67

A la hora de respirar abdominalmente es

preciso

- Dejar el vientre totalmente relajado para que la respiración sea lo más amplia posible

✓ mantener un cierto tono abdominal para que la inspiración se haga más profunda al tener puntos de apoyo en las vísceras

- Es indiferente pues todo depende del diafragma

68

La función de los abdominales en la respiración consiste en

- procurar que no se dilate el vientre

- arquear la espalda para facilitar la respiración

✓ estabilizar la pelvis y las lumbares

Julián Peragón

Test respiración: Respiración natural

Respiración natural

60

Pulmón y corazón deben funcionar en estado normal acompasadamente, en una relación de:

- diez latidos por respiración
- dos latidos al inspirar y cuatro al espirar
- de 4 a 1

61

El cuerpo tiene sus mecanismos involuntarios para favorecer una respiración natural, estos pueden ser:

- bostezar y suspirar
- reír y llorar
- toser y estornudar
- olisquear

62

Uno ha de saber que la mejor manera de limpiarse las narices de mucosidad es:

- sonarse con un pañuelo presionando sólo una de las ventanas
- tragarse las mucosidades sorbiendo hacia dentro
- sonarse tapando las dos narinas

63

Las ventajas de provocarse el estornudo radican en:

- nunca hay que provocarse el estornudo pues irrita las fosas nasales
- el estornudo limpia las vías aéreas altas
- despeja la mente cargada

64

Según los taoístas, el “mar respiratorio” se encuentra

- debajo del ombligo
- en la boca del estómago
- entre las paletillas

65

La respiración más amplia y que se da con menos esfuerzo es:

- la respiración alta clavicular
- la respiración media, torácica
- la respiración abdominal

66

La respiración «correcta» que hacemos en Yoga consiste en

- Inspirar de abajo (abdomen) a arriba (pecho) y espirar en el mismo sentido
- Inspirar de arriba a abajo y espirar al contrario
- Inspirar de arriba a abajo y espirar en el mismo sentido

67

A la hora de respirar abdominalmente es preciso

- Dejar el vientre totalmente relajado para que la respiración sea lo más amplia posible
- mantener un cierto tono abdominal para que la inspiración se haga más profunda al tener puntos de apoyo en las vísceras
- Es indiferente pues todo depende del diafragma

68

La función de los abdominales en la respiración consiste en

- procurar que no se dilate el vientre
- arquear la espalda para facilitar la respiración
- estabilizar la pelvis y las lumbares

Julián Peragón

Test respiración: Intercambio gaseoso (respuestas)

Intercambio gaseoso

20

Si mirásemos con detalle la masa esponjosa de los pulmones veríamos que están compuestos de las terminaciones de los pequeños bronquios en forma bolsitas o alveolos y de toda una estructura vascular alrededor. Ahí en los alveolos es donde se realiza el intercambio gaseoso pero ¿cuánta superficie realmente tenemos de intercambio?

- como las partículas gaseosas son ínfimas, basta con la superficie de una página de papel.

- como una pared de 2 por 2 metros.

- ✓ como la superficie de una pista de tenis, de 100 a 200 metros cuadrados.

- como el lago mediano.

21

El intercambio aprovechable que se realiza entre las finas capas de los olveolos y la

sangre radica en...

- oxígeno y nitrógeno

- sólo oxígeno

✓ oxígeno y dióxido de carbono

- oxígeno y argón

22

Los alveolos no están vascularizados de idéntica forma

- los ápices de los pulmones están más vascularizados

- hay más vascularización alrededor de los grandes bronquios

- la diferente vascularización no es apreciable

✓ las zonas bajas del pulmón reciben más vasos sanguíneos

23

Si la sangre está demasiado ácida por un exceso de CO₂, la respiración

✓ se acelera

- se enlentece

- se inhibe

- tiene que recurrir a otro control

24

Si en cambio si nos encontramos con una alcalosis en sangre debido a un aumento de O_2 no podemos encontrarnos con el síntoma siguiente:

- hormigueo en las extremidades
- ✓ inhibición del sistema simpático
- espasmofilia
 - crisis de angustia

25

El aire alveolar en la inspiración con respecto a la sangre es:

- más rico en oxígeno y en dióxido de carbono
 - menos rico de uno y otro con lo cual favorece la ósmosis
- ✓ más rico en O_2 y menos de CO_2

26

El gradiente de presión entre los pulmones y nuestro exterior al espirar es:

- exactamente igual
- ✓ mayor en los pulmones, por eso sale el aire
- no es significativo, sale el aire por la

presión visceral

27

¿Cómo es posible que los ahogados sobrevivan gracias a la respiración boca a boca si ésta no es aire puro?

- porque lo importante no es el aire sino mantener el flujo respiratorio

✓ porque el aire espirado todavía tiene un 80% de aire puro

- porque el CO₂ reactiva los quimiorreceptores

Julián Peragón

Test respiración: Intercambio gaseoso

Intercambio gaseoso

20

Si mirásemos con detalle la masa esponjosa de los pulmones veríamos que están compuestos de las terminaciones de los pequeños bronquios en forma bolsitas o

alveolos y de toda una estructura vascular alrededor. Ahí en los alveolos es donde se realiza el intercambio gaseoso pero ¿cuánta superficie realmente tenemos de intercambio?

- como las partículas gaseosas son ínfimas, basta con la superficie de una página de papel.
- como una pared de 2 por 2 metros.
- como la superficie de una pista de tenis, de 100 a 200 metros cuadrados.
- como el lago mediano.

21

El intercambio aprovechable que se realiza entre las finas capas de los alveolos y la sangre radica en...

- oxígeno y nitrógeno
- sólo oxígeno
- oxígeno y dióxido de carbono
- oxígeno y argón

22

Los alveolos no están vascularizados de idéntica forma

- los ápices de los pulmones están más vascularizados
- hay más vascularización alrededor de los

grandes bronquios

- la diferente vascularización no es apreciable
- las zonas bajas del pulmón reciben más vasos sanguíneos

23

Si la sangre está demasiado ácida por un exceso de CO₂, la respiración

- se acelera
- se enlentece
- se inhibe
- tiene que recurrir a otro control

24

En cambio, si nos encontramos con una alcalosis en sangre debido a un aumento de O₂ no podemos encontrarnos con el síntoma siguiente:

- hormigueo en las extremidades
- inhibición del sistema simpático
- espasmofilia
- crisis de angustia

25

El aire alveolar en la inspiración con

respecto a la sangre es:

- más rico en oxígeno y en dióxido de carbono
- menos rico de uno y otro con lo cual favorece la ósmosis
- más rico en O₂ y menos de CO₂

26

El gradiente de presión entre los pulmones y nuestro exterior al espirar es:

- exactamente igual
- mayor en los pulmones, por eso sale el aire
- no es significativo, sale el aire por la presión visceral

27

¿Cómo es posible que los ahogados sobrevivan gracias a la respiración boca a boca si ésta no es aire puro?

- porque lo importante no es el aire sino mantener el flujo respiratorio
- porque el aire espirado todavía tiene un 80% de aire puro
- porque el CO₂ reactiva los quimiorreceptores

Julián Peragón
